

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماسترفي  
تخصص : تدريب رياضي  
- بعنوان -

دراسة مقارنة بين رياضوي الألعاب الفردية والجماعية في مستوى المهارات الحياتية  
( 17 - 18 سنة )

\* بحث وصفي أجري على بعض لاعبي الفرق الرياضية بولاية معسكر \*

تحت إشراف الأستاذ:

• جبوري بن عمر

من إعداد الطلبة:

• زروال مختار

• حمراوي إبراهيم

السنة الجامعية

20/ 152014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مَدَاداً

لَكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفَخْنَا الْبَحْرَ قَبْلَ أَنْ تَنْفِخَ كَلِمَاتُ رَبِّي

وَلَوْ جُنُودًا بِمِثْلِهِ مَدَاداً).

(سورة الكهف الآية رقم)

# إهداء

"وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى حَمِيدٌ"

فالحمد لك حتى ترضى والحمد لك إذا رضيت والحمد لك بعد الرضا

وأسألك اللهم أن تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به وتنفع كل  
من يقرأه.

أتقدم بالشكر إلى والدي وأسأل الله أن يحفظهما.

وإلى الأستاذ المشرف السيد : "جبوري بن عمر" الذي تابعتنا طيلة هذا العام ولم  
يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته وكان نعم الموجه فشكرا كل الشكر والإمتنان.

وإلى أستاذي الذي كان سببا في نجاحي "عبد القادر بورووي"

وإلى أصدقائي ورفقائي في المعهد

وإلى كل عمال قسم الإدارة والتسيير الرياضي.

وإلى كل طاقم المكتبة وخاصة "عبد القادر"

وإلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد ولو بالكلمة  
الطيبة.

مختار زروال

# إهداء

نحمد الله ونشكره على إتمام عملنا المتواضع

إلى من قال فيهما الرحمن " وبالوالدين إحسانا"

إلى من غمرتني بفيض الحنان ورافقتني برعايتها طول الزمان ، إلى نبع العطف ورمز العطاء  
من سمرتك معي الليلي ، وقاسمتني حلاوة ومراة الحياة ، وإلى أسمى وأجمل كلمة في الوجود  
" أمي "

إلى من لبس من أجلي ثوب الشقاء ، ورباني على الفضيلة والأخلاق ، وأناز دربي

وكارهوا نجا في هذه الحياة :إليك يا

" أبي "

إلى من رافقتني معهم الحياة إخوتي

وإلى من كان سبب في هذا التخصص

وإلى جميع أصدقائي

و إلى الأستاذ الغالي "جبوري بن عمر"

وكل أساذة وزملاء معهد التربية البدنية والرياضية

وإلى كل من هم في ذاكرتي ولم تسع مذكرتي لذكرهم

إبراهيم حمر اوي



# شكر و عرفان

قال تعالى : « لَبِن شَكَرْتُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ » سورة إبراهيم آية رقم 07

نحمد الله عز وجل ونشكره علماً بما نتنا لإنهاء هذا البحث المتواضع

وعملاً بقوله صلى الله عليه وسلم

« وَمَنْ لَمْ يَشْكُرْ النَّاسَ ، لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ »

لا يسعنا ونحن في هذا المقام إلا أن نتقدم بربوا سعالشكر والتقدير بالذي يقاد هذا البحث منذ أنك  
انفكرة إلنا نودك إلما هو إليه، فلم يبق علينا إلا أن نحصو إرشاداتها التي تعمد تنابا لرعاية والتو

جيه.

الأستاذ " جبوري بن عمر " .

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه.

كما نوجه شكرنا إلي جميع الطاقم الإداري.

ولا يفوتنا أن نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية  
والرياضية، وإلى كل من مدّ لنا يد العون في إنجاز هذا العمل من بعيد أو من  
قريب.

إبراهيم حمراوي

مختار زروال

## ألف شكر

# فهرس البحث

العنوان	الصفحة
آية قرآنية	أ.....
إهداء	ب.....
شكر وتقدير	ج.....

## محتوى البحث

### الفصل التمهيدي

مقدمة	2.....
إشكالية البحث	3.....
أهداف البحث	4.....
الفرضيات	4.....
مصطلحات البحث	4.....
الدراسات المشابهة	5.....

### الباب الأول:

#### الجانب النظري.

مدخل الباب الأول	20.....
------------------	---------

## الفصل الأول: النشاط الرياضي.

22	تمهيد.....
22	1-1- تعريف النشاط.....
23	2-1- أنواع النشاط الرياضي.....
25	3-1- الأهداف العامة للنشاط الرياضي.....
28	4-1- أهمية النشاط البدني والرياضي للمجتمع.....
28	5-1- تقسيمات النشاط الرياضي.....
39	6-1- مفهوم الرياضة للجميع.....
39	7-1- زيادة أعداد الممارسين للأنشطة الرياضية.....
40	خاتمة.....

## الفصل الثاني: المهارات الحياتية.

42	تمهيد.....
42	1-2- مفهوم المهارات الحياتية.....
43	2-2- سمات المهارات الحياتية.....
43	3-2- خصائص المهارات الحياتية.....
43	4-2- أهداف المهارات الحياتية في المجال الرياضي.....
44	5-2- أهمية المهارات الحياتية.....
45	6-2- أنواع المهارات الحياتية.....
66	خاتمة.....

## الفصل الثالث:

### خصائص المرحلة العمرية (17-18) سنة المراهقة المتأخرة.

68	تمهيد.....
68	1-3- مفهوم المراهقة.....
69	2-3- مراحل المراهقة.....
70	3-3- أنواع المراهقة.....
70	4-3- مظاهر النمو للمراهق.....
75	5-3- المراهقة والرياضة.....
75	6-3- نوعية الرياضة المناسبة للمراهق.....
76	7-3- علاقة المراهقة بالمهارات الحياتية.....
76	8-3- أهمية مرحلة المراهقة.....
77	خاتمة.....
78	خاتمة مدخل الباب الأول.....

## الباب الثاني:

### الجانب التطبيقي.

80	مدخل الباب الثاني.....
----	------------------------

## الفصل الأول:

### منهجية البحث والإجراءات الميدانية.

82	تمهيد.....
82	1-1 - الدراسة الإستطلاعية.....



83	1-1-1- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة.....
86	2-1- منهج البحث.....
86	3-1- مجتمع وعينة البحث.....
88	4-1- مجالات البحث.....
88	5-1- متغيرات البحث.....
89	6-1- أدوات البحث.....
90	7-1- الأدوات الإحصائية المستعملة.....
93	خاتمة.....

## الفصل الثاني:

### عرض وتحليل و مناقشة النتائج.

95	تمهيد.....
95	1-2- عرض وتحليل و مناقشة النتائج.....
114	2-2- الإستنتاجات.....
115	3-2- مناقشة النتائج بالفرضيات.....
117	4-2- الخلاصة العامة.....
118	5-2- الإقتراحات والتوصيات.....
119	خاتمة مدخل الباب الثاني.....

## قائمة المصادر و المراجع

- 121 ..... قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية
- 129 ..... قائمة المصادر و المراجع باللغة الأجنبية

## الملاحق

- ..... ملاحق الدراسة الإستطلاعية
- ..... ملاحق الدراسة الميدانية
- ..... ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
- ..... ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
- ..... ملخص الدراسة باللغة العربية

## فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
84	يبين معامل ثبات الإختبار لممارسي النشاط الجماعي والفردى.	1
85	يبين معامل ثبات وصدق الإختبار لممارسي النشاط الجماعي والفردى.	2
87	يبين توزيع و نسبة عينة البحث حسب نوع الرياضة والفريق.	3
96	يبين المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) للمهارات الحياتية لدى ممارسي الألعاب الجماعية والفردى	4
98	يبين المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) لمهارة التواصل لدى ممارسي الألعاب الجماعية و الفردية	5
100	يبين المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) لمهارة التعاون لدى ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	6
102	يبين المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) لمهارة الروح القيادية لدى ممارسي الألعاب الجماعية و الفردية.	7
104	يبين المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) للدرجة الكلية للمهارات الإجتماعية لدى ممارسي الألعاب الجماعية و الفردية.	8
106	يبين المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) لمهارة إتخاذ القرارات لدى ممارسي الألعاب الجماعية و الفردية.	9
108	يبين المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) لمهارة الثقة بالنفس لدى ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	10
110	يبين المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) لمهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	11
112	يبين المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة (ت) للدرجة الكلية للمهارات النفسية لدى ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	12





فهرس الأشكال البيانية:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
99	المدرج التكراري يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة التواصل بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	1
101	المدرج التكراري يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة التعاون بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	2
103	المدرج التكراري يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة الروح القيادية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	3
105	المدرج التكراري يوضح فرق المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمهارات الإجتماعية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	4
107	المدرج التكراري يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة إتخاذ القرارات بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	5
109	المدرج التكراري يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة الثقة بالنفس بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	6
111	المدرج التكراري يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة تحمل المسؤولية الشخصية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	7
113	المدرج التكراري يوضح فرق المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمهارات النفسية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.	8

### 1- المقدمة:

شهد المجال الرياضي في الأونة الأخيرة تقدماً ملموساً حيث أصبحت الأنشطة الرياضية في عصرنا الحالي من المجالات التي توسعت بشكل كبير وواضح و لقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية في وجدان الناس على مختلف أعمارهم و ثقافتهم وطبقاتهم.

وتحتل الأنشطة الرياضية في الدول المتقدمة مكاناً بارزاً في البرامج التربوية لأنها الجزء المتكامل في التربية العامة الذي يتحقق عن طريق الحصص التدريبية والأنشطة المكملة لها فهي و إن كانت حركية في مظهرها إلا أنها عقلية و وجدانية و إجتماعية و نفسية و خلقية في أهدافها و علاقتها ، و تعتبر الأنشطة الرياضية جزء من الخطة التربوية العامة للدولة التي تهتم بتربية الفرد عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف التنمية الشاملة والمتزنة ، و مواكبة التقدم العلمي في مختلف ميادين الحياة ، فلم تعد الأنشطة الرياضية مجرد خبرات و إنما تقوم على أسس و قواعد علمية و وفق مناهج تعمل على الإرتقاء بها .

فيهدف النشاط الرياضي إلى تحقيق النمو المتكامل للممارسين من جميع الجوانب التي منها الجسمية و العقلية و الإنفعالية و الإجتماعية و الروحية و الجمالية و الأخلاقية ، بما يكفل تكوين الشخصية المتزنة والمتكاملة و تحقيق هذه الجوانب و إكساب الممارسين قدراً كافياً من اللياقة البدنية و الصحية التي هي جزء من اللياقة الشاملة من خلال البرامج التدريبية بما يتناسب مع مرحلة نموهم و تزويدهم بالمعلومات .

فقمنا بهذه الدراسة و هذا من خلال العينة المدروسة المتمثلة في ممارسي الأنشطة الرياضية لمعرفة أهمية الممارسة الرياضية في إكساب الممارسين للمهارات الحياتية التي تساهم في تكوين شخصية المراهق الذي يكون في طور النضج و تكوين علاقات إجتماعية مع أفراد المجتمع ، لكنه يواجه بعض الصعاب و المتاعب فيحتاج إلى مهارات إجتماعية و نفسية ليتخلص من التوترات و يستطيع الإندماج في المجتمع و يتخلص من الصعاب و يميز بين الصواب و الخطأ و يتخذ قرارات من شأنها أن تغير في سلوكاته و تواصله مع الآخرين و تبادل المعارف و التعاون مع الغير لتحقيق بعض المصالح المشتركة التي تعينه على تحقيق مصلحته الشخصية و بهذا يكتسب ثقة بنفسه تجعله يمتلك درجة يقين عالية تشجعه على إحراز التفوق و التصرف بشكل مسؤول مع القدرة على تحديد إحتياجاته و تحمل أفعاله.

### 2- إشكالية البحث:

إن معايير تقدم الأمم تقاس بتطور حضاراتها ، و ما تقدمه للبشرية من تطور تكنولوجي جديد ، و يعتبر حالياً الميدان الرياضي من أهم المجالات التي تهتم بها كل الدول على اختلاف أجناسها ، ، كما أن الرياضة حالياً تعتبر إحدى الوسائل الأساسية لتقدم الأمم ، إذ هي مرتبطة بالذفس و العقل و الجسم جميعاً ، و لأن النشاط الرياضي له الحظ الأوفر و النصيب الأكبر في مجال التربية ، فقد عنيت بما البرامج التدريبية و المنظمات التربوية عناية فائقة ، وهذا إنطلاقاً من مبدأ " العقل السليم في الجسم السليم " .  
ونظراً للتأثير الكبير الذي تلعبها الحصوص التدريبية في مختلف المراحل العمرية ، إخترتنا المهارات الحياتية ورأى مدى مستواها لدى لاعبي الألعاب الفردية و الجماعية ببعض فرق ولاية معسكر .

و قد تمحورت إشكاليتنا على النحو التالي :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيي الألعاب الجماعية و ال فردية من حيث مستوى المهارات الحياتية ؟

و تندرج تحت الإشكالية أسئلة فرعية هي :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيي الألعاب الجماعية و الفردية من حيث مستوى المهارات الإجتماعية لصالح رياضيي الألعاب الجماعية ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيي الألعاب الجماعية و الفردية من حيث مستوى المهارات النفسية لصالح رياضيي الألعاب الفردية ؟

### 3- أهداف البحث:

كأي بحث أو علم أو دراسة جادة نبحت عن حل في بحثنا هذا على أهداف نصل إليها وأهمها:

**\*الهدف الرئيسي:**

- معرفة فيما إذا كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين رياضيي الألعاب الجماعية و ال فردية من حيث مستوى المهارات الحياتية .

### \*الأهداف الفرعية:

- معرفة فيما إذا كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين رياضيين الألعاب الجماعية و الفردية من حيث مستوى المهارات الإجتماعية لصالح رياضيين الألعاب الجماعية.

- معرفة فيما إذا كان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين رياضيين الألعاب الجماعية و الفردية من حيث مستوى المهارات النفسية لصالح رياضيين الألعاب الفردية.

### 4- الفرضيات:

من خلال الأسئلة نستطيع أن نصيغ الفرضيات التي تعتبر إجابة مؤقتة عن الأسئلة على النحو التالي:

### \*الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيين الألعاب الجماعية و ال فردية من حيث مستوى المهارات الحياتية.

### \*الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيين الألعاب الجماعية و الفردية من حيث مستوى المهارات الإجتماعية لصالح رياضيين الألعاب الجماعية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيين الألعاب الجماعية و الفردية من حيث مستوى المهارات النفسية لصالح رياضيين الألعاب الفردية.

### 5-مصطلحات البحث:

من أجل كشف الغموض و عدم فهم بعض المصطلحات الواردة بكثرة في بحثنا هذا ،أي المصطلحات الأكثر تكراراً ، و من أجل التواصل بين القارئ و الباحث ،إرتقينا إلى أن نعمل على تحديد و شرح المفاهيم و المصطلحات و من أهمها:

### 5-1-النشاط الرياضي:

إنالنشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه نشاط مفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي ، وفي الغالب يتضمن أفرادا أوفرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة و الخطط البدنية.(محمد عوض البسيوني و فيصل الشاطيء، 1994، صفحة 6)



### 5-2- الألعاب الجماعية:

يشارك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي ومشترك ، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطور الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو إجتماعية أو تربوية موضحة بالمنافسة وتكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي ، بمساعدة كرة أو شيء آخر من اللعب يستعمل حسب قوانين المسابقة. (زحاف محمد، 2001، صفحة 22)

### 5-3- الألعاب الفردية:

هي مجموعة من التمرينات البدنية والمسابقات التي يؤديها الإنسان يقصد بها تنمية قدراته الجسمية والعقلية والتسلية والترفيه عن جسمه وفكره وإطراء وتحسين في طاقته القياسية و ترويض نفسه أو غيره على القيام بحركات وتصرفات معينة يقصد إكتساب صفات جسدية غالبا جديدة ويقصد اللهو والترفيه والمتعة . (علي حسين يونس ، محمد عقلة إبراهيم، 2003، الصفحات 23-24).

### 5-4- المراهقة:

إن المراهق هو الفرد الناضجإنفعاليا جسميا و عقليا ، من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة ، وتعد المراهقة من المراحل الحرجة في حياة الإنسان ، كما تحدث فيها تغيرات فيزيولوجية و جسمية و تتميز أيضا بالإنفعالات و التوترات العنيفة . (محمود حمودة، 1991، صفحة 47)

### 5-5- المهارات الحياتية:

إنها السلوكيات والمهارات الشخصية والإجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة و إقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع المجتمع، وذلك ب إتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة، وتحمل المسؤوليات الشخصية والإجتماعية، وفهم النفس والغير وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وتفادي حدوث الأزمات والقدرة على التفكير الإبتكاري.(عادل سيد علي، 2009، صفحة 26)

ومن المهارات التي إقتصرننا عليها في دراستنا ما يلي :

- المهارات الإجتماعية: المتكونة من مهارة التواصل ،التعاون ، الروح القيادية.

- المهارات النفسية: المتكونة من مهارة إتخاذ القرارات ، الثقة بالنفس ، تحمل المسؤولية الشخصية.

6-الدراسات المشابهة:

\*الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية:

6-1- دراسة عمور عيسى عمر: (2009/2008م) أطروحة مقدمة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

\*العنوان:

"إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية".

\*تساؤلات البحث:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب التدريبي في كل لعبة؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب الزوجي في كل لعبة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية تعزى لإختلاف نوع الأسلوب التدريسي؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) على القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب الحياتي و في الأسلوب التدريبي تبعاً لإختلاف نوع الرياضة؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) على القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب الزوجي تبعاً لإختلاف نوع الرياضة؟

6- هل يوجد أثر للتفاعل عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين الأسلوب التدريسي المنتهجو للعبة المختارة في تباين درجات أفراد عينة الدراسات على مقياس المهارات الحياتية؟

### \*أهداف البحث:

الدراسة تهدف إلى التعرف فيما إذا كان هناك:

- 1- فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب التدريبي في كل لعبة.
- 2- فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب الزوجي في كل لعبة.
- 3- فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسين البعديين لمتوسطات درجات أفراد على مقياس المهارات الحياتية تعزى لاختلاف نوع الأسلوب التدريسي.
- 4- فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) على القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب التدريبي تبعا لاختلاف نوع الرياضة.
- 5- فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) على القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب الزوجي تبعا لاختلاف نوع الرياضة.
- 6- أثارالتفاعل عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين الأسلوب التدريسي المنتهج واللعبة المختارة في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الحياتية.

### \*فرضيات البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب التدريبي في كل لعبة و لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب الزوجي في كل لعبة و لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين القياسين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية تعزى لاختلاف نوع الأسلوب التدريسي و لصالح الأسلوب الزوجي.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) في القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب التدريبي تبعاً لإختلاف نوع الرياضة ولصالح كرة القدم.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) في القياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المهارات الحياتية في الأسلوب الزوجي تبعاً لإختلاف نوع الرياضة ولصالح كرة القدم.

6- لا يوجد أثر للتفاعل عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين الأسلوب التدريسي المنتهج واللعبة في تباين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات الحياتية.

\***منهج البحث:** المنهج التجريبي.

\***عينة البحث:**

عدد طلاب السنة الأولى تدرج بقسم التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس - بمستغانم - الجزائر - للموسم الجامعي : 2007/2008م (275) طالبا وطالبة أختيرت منهم عينة عشوائية قوامها (76) موزعة على أربع مجموعات على النحو التالي:

- المجموعة الأولى تدرس بالأسلوب التدريبي في رياضة كرة القدم تضم (19) طالبا.
  - المجموعة الثانية تدرس بالأسلوب الزوجي في رياضة كرة القدم تضم (19) طالبا.
  - المجموعة الثالثة تدرس بالأسلوب التدريبي في رياضة الكرة الطائرة تضم (19) طالبا.
  - المجموعة الرابعة تدرس بالأسلوب الزوجي في رياضة الكرة الطائرة تضم (19) طالبا.
- \***أداة البحث:** مقياس المهارات الحياتية.

\***أهم النتائج:**

- نتائج الدراسة تؤكد أن الأسلوب التدريبي أثر إيجاباً على تنمية المهارات الحياتية.
- نتائج الدراسة تؤكد أن الأسلوب الزوجي أثر إيجاباً على تنمية المهارات الحياتية.
- تفوق الأسلوب الزوجي على الأسلوب التدريبي في المهارات الإجتماعية والعمل الجماعي.
- لم تظهر الفروق بين الأسلوبين في تنمية المهارات النفسية والأخلاقية.

\***الإقتراحات:**

في ضوء أهداف البحث و تساؤلاته، و بعد مناقشة النتائج يقترح الباحث ما يلي:



- 1 أن يدمج في دليل تدريس التربية البدنية والرياضية في جميع المستويات (الابتدائي، المتوسط، الثانوي، الجامعي) المهارات الحياتية المناسبة للفئة التعليمية المراد تدريسها.
- 2 إجراء دراسات مشابحة على مراحل عمرية مختلفة لمعرفة أثر استخدام نفس أساليب التدريس في هذه الدراسة على تنمية المهارات الحياتية.
- 3 تنظيم دورات تكوينية، وتدريبية، وورشات عمل للمفتشين والأساتذة والمهتمين بالتربية البدنية والرياضية على استخدام الأساليب الواردة في هذه الدراسة.

### 6-2- دراسة حسن عمر سعيد السوطري: (2007) دكتوراه

\* العنوان:

"أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الإقتصاد المعرفي".

\* مشكلة البحث:

ما هو ترتيب المهارات الحياتية من حيث الأهمية والتي يمكن توظيفها في مناهج التربية الرياضية القائم على الإقتصاد المعرفي من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية الرياضية؟

- ما مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائم على الإقتصاد المعرفي تبعاً لمتغير أساليب تدريس التربية الرياضية من جهة نظر الطلبة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي على مقياس المهارات الحياتية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير أساليب التدريس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) على مقياس المهارات الحياتية بين الطلاب والطالبات في كل أسلوب تدريس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين أساليب التدريس قيد الدراسة على مقياس المهارات الحياتية لدى أفراد عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين أساليب التدريس قيد الدراسة في مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة لدى أفراد عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير أسلوب التدريس؟

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

- هل توجد فروق ذات دلالة عند مستوى دلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) في مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة بين الطلاب والطالبات لكل أسلوب تدريسي؟

\* أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف على ترتيب المهارات الحياتية من حيث الأهمية والتي يمكن توظيفها في منهاج التربية الرياضية القائم إلى الإقتصاد المعرفي من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية الرياضية.
- 2- التعرف إلى مدى توظيف المهارات الحياتية في منهاج التربية الرياضية القائم على الإقتصاد المعرفي تبعاً لمتغير أساليب التربية الرياضية من وجهة نظر الطلبة.
- 3- دراسة أثر استخدام أربعة أساليب تدريس في التربية الرياضية (الأمري، التدريبي، التبادلي، الإكتشاف الموجه) على توظيف بعض المهارات الحياتية.
- 4- إجراء مقارنة بين الطلاب والطالبات على مقياس المهارات الحياتية في أسلوب التدريس قيد الدراسة
- 5- إجراء مقارنة بين أساليب التدريس المستخدمة في هذه الدراسة على توظيف المهارات الحياتية.
- 6- إجراء مقارنة بين أساليب التدريس الأربعة المستخدمة في هذه الدراسة على مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة.
- 7- دراسة أثر استخدام أربعة أساليب تدريسية في الرياضة على مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة.
- 8- إجراء مقارنة بين الطلاب والطالبات في مستوى الأداء المهاري في كل من أسلوب التدريس قيد الدراسة.

\* منهج البحث: المنهج الوصفي والمنهج التحريبي.

\* عينة الدراسة:

- أولاً: تم إختيار عينة الدراسة من معلمي التربية الرياضية بالطريقة العشوائية، حيث بلغ حجم العينة (112) معلم ومعلمة، ونظراً لصغر حجم مجتمع الدراسة الكلي من مشرفي التربية الرياضية.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

- ثانيا: تم إختيار عينة من طلبة الصف السابع الأساسي بالطريقة القصدية من مدرسة آسيا الثانوية للبنات في مديرية عمان الرابعة، ومدرسة بلال بن رباح الأساسية للبنين وبلغ حجم هذه العينة ( 160 ) طالبا وطالبة تم توزيعهم على أربعة أساليب تدريسية.

\* أدوات الدراسة: قام الباحث ببناء البرنامج التعليمي المقترح ومقاييس الدراسة.

\*أهم النتائج:

- 1 للمهارات الحياتية قيد الدراسة والتي يمكن توظيفها في منهاج التربية الرياضية القائم على الإقتصاد المعرفي، قد جاءت جميعها مهمة من وجهة نظر المشرفين والمعلمين حيث حققت نسب مئوية عالية.
- 2 منهاج التربية القائم على الإقتصاد المعرفي يعتبر مجالا خصبا لتوظيف المهارات الحياتية.
- 3 وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ضمن الأسلوب التبادلي على المهارات الحياتية (حل المشكلات وحل النزاعات) حيث كانت لصالح الطالبات.
- 4 وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات ضمن أسلوب الإكتشاف الموجه على المهارات الحياتية (التواصل، إتخاذ القرار، الروح القيادية، تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس) حيث كانت لصالح الطلاب بإستثناء مهارة الروح القيادية التي جاءت لصالح الطالبات.
- 5 وجود فروق دالة إحصائية بين الأساليب الأربعة قيد الدراسة على مقياس المهارات الحياتية حيث: تفوق الأسلوب التبادلي على الأساليب الأخرى في توظيف المهارات الحياتية (التواصل، الروح القيادية، العمل الجماعي، حل النزاعات، تقبل الإختلاف).
- 6- تفوق الأسلوب التدريبي على الأساليب الأخرى في توظيف المهارات الحياتية (تحمل المسؤولية، و الثقة بالنفس، إتخاذ القرار).

\* التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة و تساؤلاتها وبعد مناقشة النتائج أوصى الباحث بما يلي:

- 1- إجراء دراسات مشابهة تستخدم نفس أساليب التدريس في هذه الدراسة على مهارات حياتية أخرى في ألعاب رياضية جماعية و فردية.
- 2- إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة لمعرفة أثر إستخدام هذه الأساليب على توظيف المهارات الحياتية.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

3- توفير نماذج للوحدات التعليمية تدمج فيها المهارات الحياتية بهذه الأساليب في مختلف الألعاب الرياضية الفردية والجماعية ضمن منهاج التربية الرياضية القائم على الاقتصاد المعرفي.

3-6- دراسة صغير نور الدين: (2010) رسالة ماجستير.

\*عنوان البحث:

"دور النشاط الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مستغانم".

\*مشكلة البحث:

ما هو دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند طلبة المرحلة الجامعية.

\*الأسئلة الفرعية:

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند طلبة المرحلة الجامعية تعزى إلى عامل الممارسة (ممارسين ، غير ممارسين).

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية عند طلبة المرحلة الجامعية تعزى إلى عامل الجنس (ذكور، إناث).

\*أهداف البحث:

\*الهدف الرئيسي:

- معرفة دور النشاط الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند طلبة معهدت ب ر.

\*الأهداف الفرعية:

- معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية عند الممارسين بالمقارنة مع غير الممارسين.

- معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية.

\*الفرضيات:

\*الفرضية الرئيسية:

- للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية تختلف حسب الممارسة لصالح الممارسين وحسب متغير الجنس لصالح الذكور.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

### \*الفرضيات الفرعية:

- تختلف المهارات الحياتية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وهي لصالح الممارسين.

- تختلف المهارات الحياتية عند الذكور والإناث الممارسين للنشاط البدني الرياضي وهي لصالح الذكور.

\* منهج البحث: المنهج الوصفي دراسة مسحية.

### \*عينة البحث:

حجم العينة 384 منهم 178 طالب وطالبة بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و 206 طالب وطالبة بكلية علم الاجتماع، طريقة عشوائية.

\* أداة البحث: إستمارة إستبائية.

### \* أهم النتائج:

- هناك إختلاف في المهارات الحياتية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.

- هناك إختلاف في المهارات الحياتية بين الممارسين للنشاط البدني يعزى إلى عامل الجنس.

### \*أهم التوصيات:

- توظيف المهارات الحياتية في برامج النشاط الرياضي، وذلك من خلال الربط بين ما يدرسه الطالب في برامج النشاط البدني الرياضي وما يواجهه في مواقف حياته اليومية.

- إجراء بحوث أخرى تتم بمقارنة المهارات الحياتية في نشاطات رياضية جماعية وفردية.

- ضرورة الإهتمام بوضع برامج خاصة للنشاط البدني الرياضي لتنمية المهارات الحياتية التي تراعي حاجات الطلاب من جهة، وواقع المجتمع المحلي وتحديات العصر من جهة أخرى.

4-6- دراسة صابري محمد وبوشنتوف الناصر و داعي دليلة: (2008) ليسانس.

### \*عنوان المذكرة:

"أثر إستخدام كل من الأسلوب التدريبي والتبادلي في إكتساب بعض المهارات الحياتية لدى طلبة إختصاصكرة الطائرة".

### \* الإشكالية:

- ما هو أثر إستخدام كل من الأسلوب التدريبي والأسلوب التبادلي في إكتساب المهارات الحياتية لدى طلبة إختصاصكرة الطائرة؟
- ما هو أفضل أسلوب في التأثير على إكتساب بعض المهارات الحياتية لدى طلبة إختصاصكرة الطائرة؟

### \* أهداف البحث:

- معرفة أثر إستخدام الأسلوب التدريبي والتبادلي على إكتساب بعض المهارات الحياتية لدى طلبة إختصاصكرة الطائرة.
- معرفة أفضل أسلوب من بين الأسلوبين الذي له تأثير إيجابي على إكتساب بعض المهارات الحياتية لدى طلبة إختصاصكرة الطائرة.

### \* الفرضيات:

- إستخدام الأسلوب التدريبي والتبادلي يؤثران إيجابيا على إكتساب بعض المهارات لدى طلبة إختصاصكرة الطائرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مدى إكتساب بعض المهارات الحياتية بين الأسلوب التدريبي والتبادلي لصالح الأسلوب التبادلي.

### \* المنهج: المنهج التجريبي.

### \* عينة الدراسة:

تم إختيار عينة بطريقة مقصودة متمثلة في السنة الرابعة إختصاصكرة الطائرة بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، وبلغ حجمها 38 طالب تم توزيعهم على مجموعتين (19 طالب)

\*الأداة: إستمارة إستبائية، المصادر والمراجع.

### \* أهم النتائج:

الأسلوب الزوجي والتدريبي يؤثران بنفس الدرجة لإكتساب المهارات الحياتية مما يعني أن تطبيق الأسلوبين يؤدي إلى نفس النتائج في إكتساب هذه المهارات.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

\* أهم التوصيات:

- ضرورة توفير الوسائل الحديثة التي تتطلبها الأساليب التدريسية لإكساب المهارات الحياتية.

- ضرورة إدراج المهارات الحياتية في المناهج التدريسية.

6-5- دراسة عباس أميرة و عرابي نعيمة: (2009) لنيل شهادة ليسانس.

\* عنوان الدراسة:

"أثر استخدام كل من الأسلوب التبادلي والتضمين في اكتساب بعض المهارات الحياتية في التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ طور المتوسط 13-15 سنة".

\* الإشكالية:

ما هو أثر استخدام كل من الأسلوب التبادلي والتضمين في اكتساب بعض المهارات الحياتية؟

\* الأسئلة الفرعية:

- ما هو أثر استخدام الأسلوب التبادلي في إكتساب بعض المهارات الحياتية في التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور المتوسط 13-15 سنة؟.

- ما هو أثر استخدام الأسلوب التضميني في إكتساب بعض المهارات الحياتية في التربية البدنية عند تلاميذ الطور المتوسط 13-15 سنة ؟

- ما هو أفضل أسلوب تدريسي من بين الأسلوبين في إكتساب بعض المهارات الحياتية في ت ب ر عند تلاميذ الطور المتوسط 13-15 سنة؟.

\* أهداف البحث:

\* الهدف العام:

- معرفة أثر استخدام كل من الأسلوب التبادلي والتضمين في إكتساب بعض المهارات الحياتية.

\* الأهداف الفرعية:

- معرفة أثر استخدام الأسلوب التبادلي في إكتساب بعض المهارات الحياتية في ت ب ر عند تلاميذ الطور المتوسط 13-15 سنة.



## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

- معرفة أثر إستخدام الأسلوب التضميني في إكتساب بعض المهارات الحياتية في التربية البدنية عند تلاميذ الطور المتوسط 13-15 سنة.

- معرفة أفضل أسلوب تدريسي من بين الأسلوبين في إكتساب بعض المهارات الحياتية في ت ب ر عند تلاميذ الطور المتوسط 13-15 سنة.

\* الفرضيات:

\* الفرضية العامة:

- كل من الأسلوبين (التبادلي والتضميني) يؤثران إيجابيا في إكتساب بعض المهارات الحياتية في ت ب ر، والأسلوب التبادلي أحسن من الأسلوب التضميني في إكتساب بعض المهارات الحياتية في ت ب ر عند تلاميذ الطور المتوسط 13-15 سنة.

\* الفرضيات الفرعية:

1- يؤثر إستخدام الأسلوب التبادلي إيجابيا في إكتساب بعض المهارات الحياتية في ت ب ر عند تلاميذ الطور المتوسط (13-15 سنة).

2- يؤثر إستخدام الأسلوب التضميني إيجابيا في إكتساب بعض المهارات الحياتية في ت ب ر عند تلاميذ الطور المتوسط (13-15 سنة).

3- الأسلوب التبادلي أحسن من الأسلوب التضميني في التأثير على إكتساب بعض المهارات الحياتية في ت ب ر عند تلاميذ الطور المتوسط 13-15 سنة.

\* منهج البحث: المنهج التجريبي.

\* عينة البحث: 90 تلميذا وتلميذة اختبروا بطريقة مقصودة.

\* أداة البحث: إستمارة إستبائية.

\* أهم النتائج:

كل من الأسلوبين لم يكن لهما تأثير في إكتساب المهارات الحسائية.

### \*أهم التوصيات:

- يجب على مدرس ت ب ر أن يحرص على تطوير وتحديث مهاراته التدريسية من خلال التقرب إلى المصادر النظرية بما فيه البحوث العلمية الجديدة في ميدان أساسيات التدريس الحديث.
- العمل بالأساليب التدريسية خلال درس ت ب ر، بغية الإبتعاد عن العشوائية في التدريس.

### \* التعليق على الدراسات:

إعتمدت معظمها على المنهج التجريبي مثل دراسة عمور عيسى عمر 2008 / 2009، ودراسة صابري محمد وآخرون 2008 ودراسة عباس أميرة وعرابي نعيمة 2009، ومن الدراسات ما إعتمد على المنهج الوصفي مثل دراسة صغير نور الدين 2010 وهناك من إعتمد على المنهجين الوصفي والتجريبي مثل دراسة حسن عمر سعيد السوطري 2007.

أما فيما يخص العينة وكيفية إختيارها فقد إختلفت من دراسة إلى أخرى كما إختلف نوع إختيارها، فدراسة حسن عمر سعيد السوطري 2007 ودراسة صغير نور الدين 2010 تم إختيار العينة في بحثيهما بالطريقة العشوائية، في حين إعتمدت كل من دراسة عباس أميرة 2009 ودراسة صابر وآخرون على الطريقة المقصودة في إختيار العينة.

### \* و من أهم النتائج:

- دراسة حسن عمر سعيد السوطري 2007.
  - دراسة عمر عيسى 2009/2008
  - دراسة صابري وآخرون 2008.
- توصلت هذه الدراسات أن أساليب التدريس أثرت في إكتساب المهارات الحياتية على عكس دراسة عباس أميرة التي لم يكن لأساليب التدريس أثر في إكتساب المهارات الحياتية.
- في حين أن دراسة صغير نور الدين 2010 يرى أن هناك إختلاف بين الممارسين وغير الممارسين في إكتساب المهارات الحياتية.

## الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

و من أهم التوصيات التي توصلت بها الدراسات ما يلي:

- إجراء دراسات مشاهمة على مراحل عمرية مختلفة لمعرفة  
المهارات الحياتية

- إجراء بحوث أخرى تهتم بمقارنة المهارات الحياتية في النشاطات الفردية و الجماعية.

### \* نقد الدراسات:

- معظم الدراسات السابقة ربطت المهارات الحياتية بدرست ب ر أو الأساليب، إلا أن دراستنا ربطت المهارات الحياتية بالممارسة الرياضية.
- إتمدنا في دراستنا على الرياضات الفردية والرياضات الجماعية.
- إنفردت دراستنا عن باقي الدراسات الأخرى في أنها إرتكزتعلى معرفة مستوى المهارات الحياتية لدى ممارسي الألعاب الفردية والجماعية عند المراهقين(18/17سنة).

### مدخل الباب الأول:

لقد تم إدراج الباب الأول الذي يتضمن الدراسة النظرية للرسالة والذي يحتوي على ثلاثة فصول ، فالفصل الأول يدور حول مفهوم النشاط الرياضي و أنواعه و أهدافه و أهميته.

أما الفصل الثاني من هذا الباب فهو يتضمن المهارات الحياتية و سماتها و خصائصها و أنواعها.

وأما الفصل الثالث فهو يمثل المراهقة و مراحلها و أنواعها و أهميتها.

وسنحاول التطرق في هذا الباب إلى معرفة أثر الأنشطة الرياضية على المراهق في إكساب و تنمية وتطوير

المهارات الحياتية،ومعرفة مستوى المهارات الحياتية لدى ممارسي الأنشطة الفردية والجماعية .

### تمهيد:

لم يعد هناك شك في مدى إسهام الأنشطة الرياضية في بناء شخصية الأفراد والمواطنين وإعدادهم إعداداً صالحاً، إذ توفر دوراً كبيراً في تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وتطوير وتنمية شخصية الممارسين ، حيث أصبحت في حد ذاتها قيمة كبيرة ومطلوبة وتشغل إهتمام قطاع كبير من الأفراد من مختلف الأعمار والمهن وليس هناك حد لعمر ممارسة الرياضة وخاصة الرياضة الترويحية وتعتمد هذه الممارسة على اللياقة البدنية والنفسية للفرد وهي تعمل على تهذيب النشء وتعوديهم على إحترام القواعد والأصول في الملعب وخارجه ولتشغيل أوقات الفراغ بطريقة صحيحة وهو ما ينصح به علماء التربية.

### النشاط الرياضي:

#### 1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجيات الفرد ودوافعه وذلك من خلال المواقف التي سيقابلها الفرد في حاجياته اليومية. (محمد عوض البسيوني و فيصل الشاطيء، 1994، صفحة 8)

#### 1-1-2- تعريف النشاط البدني:

##### أ-التعريف البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني "كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي كذلك عملية التدريب والتنشيط في مقابل الكسل والوهن والخمول".

ب-التعريف الأنثروبولوجي:

في الواقع إن النشاط البدني بمفهومه تقييم شامل لكل أنواع النشاطات التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام وهو مفهوم "أنثروبولوجي" أكثر منه إجتماعي لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لإختلاف الجوانب الثقافية والإجتماعية والنفسية لبني الإنسان.

1-1-3- تعريف النشاط الرياضي البدني:

يعتبر النشاط البدني أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان ، يمدّه أكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرفه "ماتفاو" (أن النشاط شكل لجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمنان أقصى تحديد لها)، وبذلك فإن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة من المنافسة ليس من أجل الفرد والرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته و يضيف طابعا إجتماعيا ضروريا وذلك النشاط البدني ناتج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان ، من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي، و يتميز النشاط البدني عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر النشاط الرياضي أو حتى ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة ، وهذه القواعد تكون على مدى التاريخ سواءا قديما أو حديثا ، والنشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطريقة اللعب ويشير "كوشيف واسيج" (إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه نشاط مفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي ، وفي الغالب يتضمن أفرادا أوفرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة و الخطط البدنية).

1-2- أنواعالنشاط الرياضي:

للنشاط الرياضي دور كبير في التمييز بين الأشخاص ،فبفضله يمكن معرفة الشخص الرياضي من غير الرياضي من خلال قوام الفرد ، ويعد النشاط الرياضي ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح فيزودهمهارات كثيرة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته ويعينه على مسايرة العصر .(محمد عوض البسيوني و فيصل الشاطيء، 1994، صفحة 8)

وهناك أنواع نذكر منها:

### 1-2-1- النشاط الرياضي للمشاركة:

من أهم ما يميز هذا النموذج من النشاط الرياضي هو الجانب الإجتماعي حيث يعتبر أكثر وضوحا عن باقي ظواهره الأخرى إذ نجد الإستمتاع بمزاولة الرياضة وقضاء وقت الفراغ الممتع وتقليل الضغوط على الممارسين ومقابلة أفراد مختلفين والشعور بالراحة وإحداث التغيير، كلها تعتبر أهدافا يرمي إليها هذا النموذج ، والذين يزاولون الرياضة بغرض المشاركة إنما ينظرون إليها على أنها أكثر بساطة مما يتصوره المزاولون للرياضة التنافسية ويندرج ضمن هذ النوع من النشاط الرياضي العديد من الأنشطة الأخرى ونذكر منها:

\*أنشطة الترويج.

\*أنشطة التنمية البدنية.

\*الرياضة للجميع.

\*أنشطة التنمية الجمالية والتذوق الحركي.

\*الأنشطة الرياضية من أجل التنمية الإجتماعية.

### 1-2-2- النشاط الرياضي التنافسي:

يهتم هذا النموذج من النشاط إلى أقصى درجة بالنظام والسيطرة ومحاولة الوصول بمستويات المشاركين فيه لتحقيق أفضل النتائج خلال المباريات أو المنافسات وأهم ما يميز هذا النموذج الإنفعالات المصاحبة له ، من جهة أخرى يهتم هذا النموذج بالمدخولات والمخروجات المالية التي تعود على المؤسسات (الأندية ،المراكز...) التي ترعى الأفراد والفرق والعاملين.. (محمد عوض البسيوني و فيصل الشاطيء، 1994 ، صفحة 9)

### 1-3- الأهداف العامة للنشاط الرياضي:

#### 1-3-1- هدف التنمية البدنية:

يعتبر هدف التنمية البدنية عن إسهام النشاط الرياضي في الإرتقاء بالأداء الوظيفي والبدني لأنه يتصل بصحة الإنسان ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط الرياضي.

وتطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية، لأنه يعتمد على تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية والحركية المختارة وكذلك المحافظة على هذه الوظائف وصيانتها، وتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصودة على مجال الحفظ ولا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر أنه يستطيع أن يقوم بذلك الإسهام لبدن الإنسان في الطلب وقليلًا بل نادرا ما يتضمن هدفًا يتصل بتنمية القدرات البدنية للتلميذ ولو على مستوى الأغراض التعليمية في أي من المستويات الهرمية وتعتمد أهمية هدف التنمية البدنية على الدراسات التي أصبحت مؤكدة والتي تشير إلى أن تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على النحو الجيد من شأنه أن يجعله يضيف الحيوية من الجهد المبذول وقابلية إستعادة الشفاء بعد المجهود المتعب وتوفير الطاقة ويشتمل التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني والعضوية، لأن هذه الممارسة تنعكس على حياة الفرد في مجملها ليس على صحته العضوية والجسمية، فأثار ذلك تنعكس على أعمال الفرد اليومية ومهام وظيفته أو مهنته ووقت فراغه.

من هدف التنمية البدنية العضويةالقيمالبدنية والجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراض ملائمة على المستوى التربوي والإجتماعي وتمثل في:

- القوام السليم الخالي من العيوب و الإنحرافات.

- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.

- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم. (إبراهيم حماد، 1996، صفحة 22)

#### 1-3-2- هدف التنمية الحركية:

تشكل الظاهرة الحركية عند الإنسان أحد أهم أبعاد وجوده سواء على المستوى الحياتي أو المستوى الإجتماعي الثقافي ويشتمل هدف الحركة على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تعتمد على حركة



الإنسان وتعمل على تطويرها والإرتقاء بكفائتها وتعتمد حركة الإنسان على العمل المتوافق والتناسق بين الجهازين العضلي والعصبي ، وهي تتأسس على الحركة الأصلية الطبيعية والمرونة للنوع الإنساني كله ، التي تتمثل في المشي والجري والوثب و من جهود هذه الحركات عبر خصائص ومفاهيم الحركة كالإتجاه والمسار والمستوى و الجهد والفراغ ونمو المهارة الحركية ويمكن تطوير كفاءتها. (إبراهيم حماد، 1996، صفحة 23)

### 1-3-3-1- هدف التنمية المعرفية:

#### 1-3-3-1- مفهوم المعرفة الرياضية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وبين القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية التي يمكن إكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط ، والمعرفة الرياضية هي المجال والمبادئ التي تشكل الموضوعات ذات الطابع المعرفي والمرتبطة بالنشاط الرياضي و تحكم أدائه بشكل عام ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم إنتسابها للنشاط الرياضي .

#### 1-3-3-2- الحركة كمصدر للمعرفة:

تعد الحركة أحد مصادر إكتساب المعرفة والمدرجات خاصة للأطفال حيث أنها تنمي العقل والسلوك وإضفاء المنطقية عليه ويتعلم من خلال أنماط الحركة حل المشكلات ومع تزايد الخبرة الحركية تنمو لديه القدرة على إصدار أحكام تقويمية ويكتسب التحليل والتركيب ويتفهم معاني الحركة ومغزاها الإجتماعي والثقافي ، وبشكل عام تؤثر الكفاية الإدراكية الحركية في المقدرة العامة للتعليم بتأثير صورة الذات بالإرتقاء بالقدرات الأساسية كالذاكرة والمهارات الإدراكية و تركيز الإتجاه في الفراغ ، والزمن للعمليات المرتبطة والقدرة على حل المشكلات والقدرات التي تتجمع تحت مفهوم عملية التعليم. (إبراهيم حماد، 1996، صفحة 23)

#### 1-3-3-3- البصيرة الثقافية والرياضية:

إن البصيرة الثقافية التي يكتسبها الرياضي من إحتكاكه بمختلف المواقف والظروف المعيش لها هي التي

تقتضيها سباقات التنافس وكيفية مواجهتها بحلول سريعة تشكل خبرة عقلية لا يستهان بها فهي تمكن الرياضي من القدرة على إتخاذ القرارات الصحيحة والقدرة على مواجهة المشكلات بحلول مناسبة وأيضا القدرة على إختيار البدائل المناسبة بشكل حاسم وسريع. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 159)

### 1-3-4-هدف التنمية النفسية:

### 1-3-4-1-تشكيل الشخصية:

يختلف هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الإنفعالية الطبية المقبولة التي يمكن أن يكتسبها الممارس للنشاط الرياضي ، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المترنة والتي تتصف بالشمول والتكامل ويمكن تأثير الأنشطة الرياضية في إطارها التربوي على الحياة الإنفعالية في التغلغل إلى أعماق مستويات السلوك حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته الوجدانية والعاطفية. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 160)

### 1-3-4-2-التأثيرات النفسية الإيجابية للنشاط الرياضي:

حيث يساهم هدف هذه التنمية النفسية عبر الأنشطة الرياضية إتجاه فرص المتعة والبهجة للمناخ السائد والمصاحب للأنشطة البدنية والرياضية ، هو مناخ يسوده المرح والمتعة لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة حيث يقل التوتر والضغط للفرد ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة كما أن ألوان النشاط الرياضي المختلفة من الرياضات والألعاب تتيح فرصا للممارس للتعبير عن نفسه.

### 1-3-5-هدف التنمية الإجتماعية:

### 1-3-5-1-النشاط الإجتماعي كمناخ إجتماعي ثري:

تعد التنمية الإجتماعية إحدى الأحداث المهمة والرئيسية في النشاط الرياضي حيث أن ممارسة هذا الأخير يتسم بإثراء المناخ الإجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات التي من شأنها إكساب الممارس للنشاط الرياضي عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الإجتماعية المرغوبة التي تنمي الجوانب الإجتماعية في شخصيته وتساعد في التنشئة الإجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايير الإجتماعية و الأخلاقية.

### 1-3-5-2- التكيف الاجتماعي:

وللنشاط الرياضي تأثيرات إيجابية على التكيف الاجتماعي حيث يتيح اللعب فرصا عريضة للتعرف على قيم المجتمع ومعايير الإجماعية ونظمه وبالتدرج ينمو الحس الاجتماعي للممارس فيتفهم تقاليد مجتمعه وعاداته وظروفه ويدرك المعاني والرموز الإجماعية المحيطة به. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 160)

### 1-4- أهمية النشاط البدني والرياضي للمجتمع:

ليس هناك فروق وإمميزات في ممارسة الرياضة ، لأن أي شخص يمكنه أن يكون رياضيا إذا كانت لديه المؤهلات ، لذلك ولقد ألح الباحثون على ضرورة الممارسة الرياضية وجعلها للجميع ، كما لها تأثيرات إيجابية على الفرد والمجتمع حيث يرون أنها من الناحية البدنية تؤدي إلى تحسين قدرات الفرد النفسية ، أما من الناحية الإقتصادية فإن تحسين الصفات البدنية وما يكتسبه الفرد من الجانب الروحي البدني يعتبر دورا هاما ضمن الحسابات التعبوية على المدى القريب والبعيد لمسألة مقارنة التعب بحيث تتضمن القدرة على تنفيذ الواجبات العلمية والعملية. (محمد صبحي حسين، 1995، صفحة 98)

### 1-5- تقسيمات النشاط الرياضي:

تنقسم الأنشطة الرياضية إلى أنشطة جماعية وفردية.

#### الأنشطة الرياضية الجماعية:

### 1-5-1- مفهوم الرياضات الجماعية:

لقد اختلفت آراء المختصين في إعطاء مفهوم الرياضة الجماعية بإختلاف نظرة كل واحد منهم لها ، فهناك من يرى أن الرياضة الجماعية ماهي إلا نشاط لشغل وقت الفراغ وهناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف ، ورغم هذا الإختلاف إلا أن الأغلبية منهم يتفقون على أن الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع ، و يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي ومشترك ، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطور الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو إجتماعية أو تربوية تدوب فيها شخصية الفرد ، في ظل فريق متماسك وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة ، وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة يتوقف نجاحها على

التعاون المستمر بين أعضاء الفريق ، وتظهر مدى فعاليتها في الإتفاق الجيد والصحيح للمهارات الخاصة بها ، وطرق تنظيمها وكل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة والتشويق عند ممارستها ومتبعتها .

فهي تمثل شكل من النشاط الإجتماعي المنظم من التمارين البدنية و لها خاصية ترفيهية ومرهقة وتطويرية للمشاركين (الفريقين ) التي تتوحد بينهم علاقة تحاصمية نموذجية قوية

وليست عدوانية ، وهذا ما يسمونه الخصومة الرياضية ، فهي علاقة موضحة بالمنافسة وتكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي ، بمساعدة كرة أو شيء آخر من اللعب يستعمل حسب قوانين المسابقة . (زحاف محمد، 2001، صفحة 22)

### 1-5-2- أهداف الرياضات الجماعية:

يجب على المدرب أو المرابي أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير الصفات الخاصة في الرياضات الجماعية، وتمثل هذه الأهداف فيما يلي:

- \* فهم وإستيعاب مختلف حالات الرياضات الجماعية والتكيف معها.
- \* الوعي بالعناصر والمكونات الأساسية للرياضات الجماعية.
- \* التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع مراحل اللعب في هذه الرياضات.
- \* تحسين الوضع والمهارات الجماعية في مستوى اللعب.
- \* إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي وإستيعاب الأوضاع.
- \* إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تصلح للإستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

(مفتي مقدم، 1984، صفحة 29)

### 1-5-3- أنواع الرياضات الجماعية:

تتفرع الرياضات الجماعية إلى أنواع عديدة وكثيرة منها الريغي، الهوكي، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة ، وكرة القدم الأمريكية... إلخ. وسنتناول في دراستنا الرياضات الأكثر شعبية والأكثر إنتشارا

## 1-3-5-1- كرة القدم:

## 1-1-3-5-1- تعريف كرة القدم.

\*التعريف اللغوي:

هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية.

\*التعريف الإصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل فريق من 11 لاعب

ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام ، أحدهم في وسط الميدان ، وحكمين مساعدين في الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي. (رومي جميل، 1986، صفحة 5)

## -5-3-1-2- قوانين كرة القدم:

أهم قوانين اللعبة وهي كالتالي:

\*ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ، ولا يقل عرضه عن 60م.

\*الكرة:

كروية الشكل غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

\*مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

\*عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقيين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين.

\*الحكم:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

\*مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب ويجهزان

برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

\*مدة اللعب:

شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

\*بداية اللعب:

يقدر إختيار نصفي الملعب، وركلة البداية تبدأ على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة إختيار إحدناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

\*طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة.

\*التسلل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا إقترب من خط مرمى خصمه بالكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

(مصطفى كمال محمود، 1999، صفحة 6)

1-3-2-كرة الطائرة:

### 1-5-3-2-1- نشأة كرة الطائرة:

إبتدع كرة الطائرة الأمريكي وليام مورغان ( 1870-1934) والتي سماها في البداية "مينتونيت" وكان ذلك سنة 1895 حيث تم عقد مؤتمر مع مديريةية التعليم في أمريكا حيث دعا مورغان يشرح لعبته وإقناع كل الأطراف ، وإقتراح إجراء مقابلة في كرة الطائرة في حلبة الجمناز، وقد تم في هذا المؤتمر إستبدالكرة الطائرة وطبقت القواعد والقوانين لأول مرة في عام 1897 ، وفيعام 1908 ظهرت في اليابان وفي سنة 1913 ظهرت في برنامج الشرق الأوسط ، وفي سنة 1922 أصبح لمس الكرة مقتصرًا على ثلاث لمسات و بين عام ( 1917-1930) إكتشف الأوروبيون كرة الطائرة، ووضع دستورالإتحاد الدولي عام 1947. (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 132)

### 1-5-3-2-2- الخصائص المميزة لكرة الطائرة:

\* الكرة:

مستديرةالمحيط والوزن، تختلف حسب السن والجنس.

\* الملعب:

مستطيل طوله 18 م وعرضه 9 أمتار، محاط بمنطقة حرة بعرض يساوي 3م يجزأ الملعب إلى جزئين بواسطة خط الوسط تعلوهشبكة عرضها1م مسدودة من الطرفين بأعمدة إذا يصل إرتفاع الشبكة عن خط الوسط بالنسبة للذكور 2.43 م والإناث 2.24م وتعتمد كرة الطائرة على تقنيات، وهي الإرسال والإستقبال و التمرير و السحق والإسترجاعوالصد والهدف.

\* الهدف:

تسجل نقطة إذا لامسةالكرة أرضية الفريق الخصم أو في حالة خروج الكرة عن مساحات اللعب.

\* اللاعبين:

كل فريق مكون من 6 لاعبين.

قوانين كرة الطائرة:

\* يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من الجلد أو جلد صناعي بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة ووزنها يتراوح بين 260 و280 غ.

\* يجب أن يكون لون وتصميم القمصان موحدًا ماعدا اللاعب الحر.

\* يجب أن ترقم القمصان من 1 إلى 18.

\* يسجل الفريق نقطة عند إرتطام الكرة بنجاح على ميدان المنافس.

\* يسجل الفريق نقطة عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ.

\* يسجل الفريق نقطة عندما يعاقب الفريق المنافس بإنذار.

\* يفوز بالمباراة الفريق الذي فاز بثلاثة جولات.

\* في حالة التعادل (2-2) يلعب الشوط الفاصل بتسجيل نقطتين.

\* يسمح بإجراء 6 تبديلات لكل فريق في كل شوط.

- تعتبر الكرة خارجة عندما:

\* يكون جزء الكرة الذي لامس الأرض خارج الخطوط الجانبية بالكامل.

\* تلمس جسما خارج الملعب أو السقف أو شخصا خارج الملعب.

\* تلمس العصتان الهوائيتان أو الحبال أو القائمين أو الشبكة خارج الأشرطة الجانبية.

\* يعتبر المستوى العمودي للشبكة كليًا أو حتى جزئيًا خارج مجال العبور.

\* تعتبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.

\* لا يجوز للاعب أن يلمس الكرة مرتين.

\* تلمس قدم اللاعب خط الهجوم عند الإرتقاء

(عصام الدين ألوشاحي، 1991، صفحة 21)

الأنشطة الرياضية الفردية:

1-5-2- مفهوم الرياضات الفردية:



وهي تعتبر قليلة بالمقارنة مع الرياضات الجماعية، وهي الرياضة التي يمارسها شخص واحد دون المساعدة من مجموعة أو أشخاص ونجد أمثلة لهذا النوع من الرياضة مثل لعبة التنس ورياضة الجري وأنواع أخرى من الرياضات حيث يحاول كل شخص يمارس هذا النوع من الرياضة بالفوز على الآخر وتحقيق أهدافه، والممارس لهذه الرياضة يحتاج إلى لياقة بدنية عالية لأنه يمارسها لوحده دون الحاجة للآخر.

وهي مجموعة من التمرينات البدنية والمسابقات التي يؤديها الإنسان يقصد بها تنمية قدراته الجسمية والعقلية والتسلية والترفيه عن جسمه وفكره وإطراء وتحسين في طاقته القياسية.

كما أن الرياضة الفردية ترتبط بالمنافسة والمسابقات بصورة كبيرة، لتحقق للناس قدرا كبيرا من الترفيه والمتعة وإثراء القدرات الجسدية والعقلية. وهي ترويض الإنسان نفسه أو غيره على القيام بحركات وتصرفات معينة يقصد إكتساب صفات جسدية غالبا جديدة ويقصد اللهو والترفيه والمتعة. (علي حسين يونس، محمد عقلة إبراهيم، 2003، الصفحات 23-24).

و يعرف "ماتيف" (الرياضة الفردية بأنها: نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات البدنية و ضمان أقصى تحديد لها).

كما يعرفها "لوشن وساج" بأنها ( نشاط مفعم باللعب، تنافسي، داخلي وخارجي المرودود يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة و تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارات البدنية فقط). (عبد العزيز صلاح سالم، 1998، الصفحات 43-44).

### 1-2-5-1- أهداف الرياضات الفردية:

\* الصحة: تساهم بقدر وفير في تنمية الوظائف الكبرى وتنسيقها و تحفيز النمو و جعل الفرد ميالا للعمل و بالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي.

\* النمو الحركي: تساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه والعلاقة بين الزمان والمكان والإيقاع.

\* **التنشئة الاجتماعية:** تساهم في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه و التحكم في سلوكه الذاتي و يفهم القواعد الاجتماعية وروح المسؤولية وتحسين العلاقات مع الغير (زبوش أحمد، 2008، صفحة 25).

\* **التنشئة النفسية:** ينظر إلى الصحة النفسية كأحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية أهما حالة دائمة نسبيا يكون فيها الشخص متوافقا نسبيا و يشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على إستغلال إمكانياته و مواجهة مطالب الحياة كما تعتبر كمدخل للوقاية و تحسين ونمو الصحة النفسية. (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 77).

كما تسعى الرياضات الفردية إلى الإسهام في رفع مستوى الكفاءة البدنية للفرد عن طريق إعطائه جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم وإكسابه القدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم .

### 1-2-5-2- أنواع الرياضات الفردية:

تتفرع الرياضات الفردية إلى أنواع عديدة وكثيرة منها الكاراتي و الجمناز و سباق السرعة ومختلف الألعاب الأولمبية وستتناول في دراستنا هذه الرياضات الأكثر شعبية والأكثر إنتشارا.

### 1-1-2-5-1- الجودو:

تبلغ مساحة الملعب 14م \* 14م كحد أدنى و 16م \* 16م كحد أقصى وتغطي بقطع التاتام أو أي مادة مشابهة مقبولة يكون لونها أخضر بشكل عام.

تنقسم مساحة الملعب إلى منطقتين، يدعى الخط الفاصل بينهما بالمنطقة الخطرة وتظهر عادة حمراء اللون أما المنطقة المتبقية داخلا بما وعرضها 1م مشكلا قسما من البساط وموازيا جوانب ساحة الملعب الأربعة، فيها المنطقة الخطرة فتسمى منطقة المباريات وتكون مساحتها 9م \* 9م كحد أدنى و 10م \* 10م كحد أقصى، أما المنطقة التي تقع خارج المنطقة الخطرة فتدعى بمنطقة الأمان التي يكون عرضها ثلاثا متار تقريبا. كما يثبت شريط أحمر لاصق وآخر أبيض وعرض كل واحد منهما 6سم وطول كل واحد 25سم تقريبا في وسط ساحة المباريات على بعد 4م لإظهار المكان الذي سيبدأ منه المتسابقين المباراة ويقع الشريط الأحمر على يمين الحكم والأبيض على يساره.

تسير المباراة وهذف اللاعب الرئيسي هو إسقاط الخصم على الأرض عن طريق حركات إرباك معينة، تفقده التوازن وتجعل حمله ثم طرحه أرضاً سهلاً، مع محاولة تحقيق ثلاثة عناصر في الرمية بقدر الإمكان و هي: السرعة، القوة، السقوط الكامل على الظهر أو بدون مقاومة، مع محاولة تثبيت الخصم أرضاً أكبر مدة ممكنة. (محمود أبو نعيم، 2007، صفحة 198)

الحدود رياضة كفية و ليست كمية بمعنى أن لها نقاطاً تحسب كآلاتي :

\*مُن نقطة: و تدعى باليابانية (كوكو) و تحصل عليها عندما تنجح في إسقاط الخصم على المقعدة، أو تثبته أرضاً لمدة عشر ثوانٍ.

\* ربع نقطة (يوكو): عندما تسقطه على جانبه، أو تثبته لمدة 15 ثانية

\* نصف نقطة (وازاري): عندما ترميه رمية جيدة، و لكن الرمية تفتقد أحد العناصر الثلاثة السابق ذكرها أو تقوم بتثبيت الخصم لمدة 25 ثانية.

\* نقطة كاملة (إييون): رمية بها العناصر الثلاثة أو التثبيت لمدة 30 ثانية

و يتحقق الفوز بالحصول على الإييون، ولكن يجب ملاحظة أن النقاط لا يمكن جمعها معاً إلا الوازاري، فإذا حصل اللاعب على إثنين وازاري تكون بمثابة نقطة كاملة و تنتهي المباراة. أما بقية النقاط فلا يحدث فيها هذا، فإذا حصل اللاعب على إثنين وازاري، فلا يمكن حسابها بنصف نقطة بل تحسب 2 يوكو منفصلتين.

### 1-2-2-5-2- الشروط التي يجب أن تتوفر في لاعب الجودو:

\* قوة التنفس، وهي أهم عامل، و إن كان كثيرون لا ينتبهون لها.

\* التحرك دون رفع القدم من على الأرض، والمحافظة على مسافة ضيقة بين الفخذين.

\* التعود على خشونة الجلد دائماً، خصوصاً في منطقة الكفين كلها والظهر، نظراً لخشونة الزي نوعاً ما بالنسبة للرياضات العنيفة الأخرى.

\* القوة البدنية، فمعظم اللاعبين يعتمدون على تمارين الأثقال في زيادة قوتهم البدنية.

\* التركيز العالي، فأى هفوة قد تؤدي باللاعب إلى أن يجد نفسه مطروحاً أرضاً، و هذه الرياضة بالذات

تعتمد على رد الفعل السريع. (محمود أبو نعيم، 2007، صفحة 199)

### 1-2-2-5-2- الملائمة:

الملقبة أيضاً "برياضة الملوك" أو الفنّ النبيل، وهي رياضة يهاجم فيها إثنان من الرياضيين ذوي الوزن المماثل بعضهما البعض بقبضاتهم في سلسلة فترات تتراوح من 1 إلى 3 دقائق تسمى "الجولات"، في كل من الأقسام الأولمبية والمحترفة، المقاتلون (الذين يدعون الملاكمين أو المقاتلين) يتفادون لكلمات معارض يهجم بينما يحاولون تحقيق لكلمات بأنفسهم. النقاط ممنوحة للضربات الصلبة النظيفة في المنطقة القانونية على جبهة جسم المعارض فوق الخصر، والضربات إلى الرأس والجزع يعتبران أثنى، إن المقاتل الحاصل على أكثر النقاط بعد العدد المحدد من الجولات يعلن فائزاً، النصر يمكن أن ينجز أيضاً إذا سقط المعارض وأصبح غير قادر على النهوض قبل أن يحسب الحكم إلى عشرة (وتسمى الضربة القاضية) ، أو إذا المعارض كان مصاباً جداً ولا يمكنه أن يستمر (وتسمى الضربة القاضية التقنية) . (محمود أبو نعيم، 2007، صفحة 154)

### 1-5-2-2-1-أوزان الملاكمة:

وعرف الملاكم لتحقيق المساواة التامة بين الملاكمين فقد تم تقسيم الملاكمين إلى عشر طبقات حسب أوزانهم وهذه الأوزان بالكيلوغرامو هي:

\*وزن 48 : خفيف الذبابة

\*وزن من 49 :الذبابة

\*وزن من 52 : الديك

\*وزن من 56 : الريشة

\*وزن من 60 : الخفيف

\*وزن من 64 : خفيف الوسط

\*وزن من 69 :الوسط

\*وزن من 75 : المتوسط

\*وزن من 81 : خفيف الثقيل

\*وزن من 91: الثقيل

\*وزن + 91 : فوق الثقيل

### 1-5-2-2-2- لباس رياضة الملاكمة:

يرتدي الملاكمين في رياضة الملاكمة أحذية خفيفة خاصة ويلفون أربطة وافية من التيل حول قبضاتهم قبل أن يلبسوا فوقها قفازات ضخمة من الجلد محشوة بالإسفنج، وقد حددت أوزان القفازات كما يلي:

\*من وزن الذبابة إلى الوزن الخفيف (114 كلغ).

\*من الوزن الخفيف المتوسط إلى الوزن الخفيف الثقيل (143 كلغ).

\*الوزن الثقيل (171 كلغ).

### 1-5-2-2-3- حلبة الملاكمة:

تجري لعبة الملاكمة فوق حلبة مربعة الشكل ومحاطة بالحبال وأبعادها من 4.35م على الأقل إلى 6 أمتار لكل جانب، وأرضيتها مصنوعة بطبقة من اللباد بسمك 1-2 سم ومغطاة بقماش من التيل وذلك لكسر حدة السقوط فوقها. (محمود أبو نعيم، 2007، صفحة 159)

### 1-6- مفهوم الرياضة للجميع:

يتصل هذا المفهوم إتصالاً وثيقاً بالترويج والنشاط وقت الفراغ وقد تظهر كحركة لنشر سبلي الرياضة والنشاط البدني للفئات التي تستطيع الوصول إلى مستويات رفيعة من الأداء الرياضي والتي تحملها المشاركة الرياضية في القطاع التنافسي، فهي تتعامل مع الأفراد أصحاب القدرات البدنية المهارية المتواضعة ولكنهم في نفس الوقت يرغبون في المشاركة ومزاولة الرياضة كلياقة بدنية بهدف الترويج وإستثمار وقت الفراغ، بالإضافة إلى فئات مثل الأطفال وكبار السن والمعاقين والمرضى، وتقدم برامج الرياضة للجميع إطاراً ترويجياً أكثر منه رياضياً بمعنى أن النشاطات تقام بقدر كبير من الحرية والتبسيط مع التغاضي عن الكثير من قواعد اللعب والمنافسة المشددة والتي من شأنها أن تضيف فرص المشاركة وهذه هي الفلسفة التي تقود المفهوم

الذي أصبح في التنامي والانتشار حتى أن الخبرات والمعارف التي كرد فعل للفرد للممارسة الترويجية الطبية للأنشطة الرياضية في إطار مفهوم الرياضة الترويجية والرياضة للجميع... (محمد العربي سمعون و مجدة محمد إسماعيل، 2002، صفحة 30)

### 1-7- زيادة أعداد الممارسين للأنشطة الرياضية:

ساهمت وسائل الإعلام والبث التلفزيوني عبر الأقمار الصناعية وخاصة البطولات العالمية والدورات الأولمبية على إظهار الجانب التطبيقي في المجال الرياضي ، وأكدت البحوث والتطبيقات الميدانية المستفيضة دور النشاط الرياضي ، ودعمت الصناعة الأجهزة الرياضية ذات الإتجاه حتى إنتشرت وأصبحت في متناول الجميع ، وزاد الإحتراف والبحث عن الشهرة والمال من تدعيم الإتجاه نحو الرياضة وممارستها ومع زيادة الوعي الثقافي الرياضي وإهتمام أولياء الأمور وتدعيم التفوق الرياضي بهدف البعد عن المشكلات المترتبة عن زيادة وقت الفراغ وانتشار السموم البيضاء وكل ذلك إلى زيادة أعداد الممارسين للأنشطة الرياضية ، ودفع الكثير من اللاعبين إلى الإشتراك في المستويات التنافسية ، ومع متطلبات الأداء والمواقف الإنفعالية والضاغطة وزيادة الأعمال التدريبية وعدم وجود وقت عند اللاعب للتمتع بمهاج الحياة مثل أقرانه ، بدأت في ظهور بعض المشكلات المرتبطة بالعضوف عن الممارسة والإنسحاب من التدريب. ومواصلة الجهد والكفاح من أجل تحقيق الأرقام القياسية وزيادة الدفاعية للتواصل وتدريبات الإسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية. (محمد العربي سمعون و مجدة محمد إسماعيل، 2002، صفحة 31)

### خاتمة:

بعد هذا الطرح فإن النشاط البدني الرياضي يبقى هو العمود الفقري الرياضي فهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الفني والحركي ، وعليه فالفرد الرياضي في إفتقاره للنشاط الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لأي نشاط رياضي عاما كان أو خاصا.

تمهيد:

إن ما يشهده عالمنا اليوم من تقدم وتطور تكنولوجي، وأوجد العديد من المشكلات التي تواجه الفرد عند تفاعله مع مواقف ومستجدات حياته اليومية، الأمر الذي يستلزم إكتساب و تنمية مهاراته الحياتية حتى يتمكن من التكيف مع هذا التحديث للتعامل مع المعطيات ومواجهة التحديات ومواكبة التطورات.

وعلى هذا الأساس سنتناول في هذا الفصل تعريف ومفهوم المهارات الحياتية، وكذا أهم خصائصها وما مدى أهمية إكتسابها وتصنيفها و بعض النظريات التي تناولت المهارات الحياتية، ثم سنعرج إلى أحد أهم تقسيمات المهارات الحياتية ألا وهو المهارات الإجتماعية والمهارات النفسية. **المهارات الحياتية:**

**2-1- مفهوم المهارات الحياتية:**

مفهوم المهارة في اللغة: هي الحدق في الشيء، وقد (مهت) الشيء حذقت فيه.

مهارة الشيء: ومهر فيه، ومهر به، أي أحكمه وصار فيه حاذقا فهو ماهر، ويقال مهر في العلم وفي الصناعة وغيرها.

وعند التربويين تعرف المهارة على أنها (سلسلة من الحركات التي يمكن ملاحظتها بشكل مباشر أو غير مباشر، يقوم بها شخص معين أو عدد من الأشخاص في أثناء سعيهم لتحقيق هدف أو أداء مهمة).

**2-1-1- تعريف المهارات الحياتية:**

حدد الباز و خليل (1999) ثلاثة مداخل لتعريف المهارات الحياتية وهي:

\* **المدخل 1:** و يعرف المهارات الحياتية على أنها الأداء الذي يسبب الراحة والسعادة للفرد.

\* **المدخل 2:** ويعرف المهارات الحياتية على أنها قدرات عقلية تحقق أهدافا محددة.

\* **المدخل 3:** ويعرف المهارات الحياتية على أنها إجراءات تمكن الفرد من حل مشكلاتهم مواجهة

تحدياته. (فؤاد عياد و هدى سعد الدين، 2010، صفحة 182)

ويمكننا تعريف المهارات الحياتية على أنها (التعامل الإيجابي مع المواقف والتكيف السريع مع المستجدات والتطورات، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين وإتخاذ قرارات سليمة في الحياة بالإضافة إلى الإبداع).

## 2-2- سمات المهارات الحياتية:

للمهارة مجموعة من السمات نذكر منها:

- \* الخدمة أو الإجابة أو الوصول إلى درجة ما من الإتقان.
- \* الأداء والممارسة، فليس المهارة مفهوماً أو تعريفاً نظرياً أو عقلياً أي يمكن ملاحظتها من خلال سلوكنا.
- \* المهارة تقتزن بهدف أو غاية معينة.
- \* أنها مهمة أدائية، وبالتالي ترتبط بالتكيف نوعاً ما، وترتبط بالهواية أو الرغبة الذاتية في الأداء والممارسة.
- \* تتطلب قدراً من الممارسة للوصول إليها. (عادل سيد علي، 2009، الصفحات 25-26)

## 2-3- خصائص المهارات الحياتية:

تحدد المهارات الحياتية اللازمة لمعيشة الإنسان للحياة في مجتمع ما في ضوء طبيعة العلاقات التأثيرية التبادلية بين كل من الفرد والمجتمع، ومن ثم فقد نجد تشابهاً في نوعية بعض المهارات الحياتية اللازمة للأفراد في المجتمعات الإنسانية بصفة عامة، بينما نجد إختلافاً في نوعية بعض المهارات الحياتية الأخرى، ويرجع هذا الإختلاف لطبيعة وخصائص المجتمع ودرجة تقدمه . (نغريد. عمران، و آخرون. .، 2001، صفحة 13)

## 2-4- أهداف المهارات الحياتية في المجال الرياضي:

- \* إكساب اللاعب الناشئ ثقة بقدراته على التعامل مع متغيرات الحياة.
- \* تنمية قدرة الناشئ على حل المشكلات الحياتية في البيئة المحلية والعالمية.
- \* تنمية الخصائص الشخصية مثل تحمل المسؤولية، التعاون، بناء علاقات إيجابية..
- \* تنمية قدرة اللاعب على التواصل مع الآخرين إيجابياً.
- \* إكساب الناشئ القدرة على إعمال العقل في ممارسة عمليات التفكير والإبتكار.
- \* إكساب الناشئ القدرة على ممارسة خطوات التفكير العلمي المنطقي.
- \* توعية الفرد بأهمية إدارة الذات والأزمات في ممارسة أدواره الحياتية الحالية والمستقبلية.
- \* إكساب الناشئ مجموعة من المهارات العلمية في إستغلال الوقت لصالحه وصالح أفراد مجتمعه.

## 2-5- أهمية المهارات الحياتية:



برزت أهمية تنمية المهارات الحياتية في ضوء التحديات المتعددة التي يواجهها العالم في ظل الانفجار المعرفي والتطور التكنولوجي، والتوسع العلمي الذي أوجد ضرورة لإمتلاك مهارات للتعامل مع التكنولوجيا الحديثة وتجاوز التخلف الحضاري.

وهذا ما يؤكد "الفين توفلر" على أهمية أن يتسلح جميع أفراد المجتمع بالمهارات الحياتية لا غنى عنها للتواصل الإنساني والتكامل الإجتماعي، وترجع أهمية ذلك إلى توقعاته المستقبلية من صعوبات تواجه البشرية نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي المذهل وما يحدثه من صدمة في مستقبل البشرية". (تغريد. عمران، و آخرون. ،. 2001، صفحة 13)

ومن هذا المنطلق تأتي أهمية المهارات الحياتية بإعتبارها مهارات أساسية لا غنى عنها للفرد ليس فقط لإشباع حاجاته الأساسية لمواصلة البقاء، ولكن أيضا من أجل إستمرار التقدم وتطوير الأساليب المعيشية في المجتمع. (تغريد. عمران، و آخرون. ،. 2001، صفحة 10)

و من خلال ما سبق يمكننا حصر أهمية تنمية المهارات الحياتية فيما يلي:

- \* تشكيل وصقل شخصية الفرد وإعداده لمواجهة قضايا العصر.
- \* إعداد أفراد قادرين على التكيف والتعامل بفعالية مع المتغيرات من خلال تدريبهم على العديد من المهارات.
- \* تساعد على تطوير العلاقات الإجتماعية الإيجابية مع الآخرين وفن التعامل.
- \* تساعد على تطوير القدرات العقلية العليا المرتبطة بالإكتشاف والنقد والتحليل والإبداع وحل المشكلات.
- \* تنمي شعور الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.
- \* تزويد الفرد بسلاح التعايش والتكيف والنجاح والقدرة على تحقيق الإتصال الفعال
- \* يصبح الفرد مساهما بفعالية في تنمية المجتمعات المحلية والدولية لتعزيز المصلحة الشخصية والعامية. (أحمد حسين ودعاء محمد، 2008، صفحة 29)

## 2-6- أنواع المهارات الحياتية:

يمكن تقسيم المهارات الحياتية إلى مهارات إجتماعية ومهارات نفسية.

### 2-6-1- المهارات الإجتماعية:

#### 2-6-1-1- تعريف المهارات الإجتماعية:

يختلف تعريف المهارات الإجتماعية ويتباين من عالم إلى آخر ، ويرجع هذا الاختلاف في الأداء بين العلماء والمتخصصين في التربية والصحة النفسية إلى اختلاف المواقف الإجتماعية ، وما يحدث فيها من تفاعل لتحقيق الهدف المنشود، وبناء على إدراك الفرد للموقف الذي يواجهه ، وذلك على إعتبار أن المهارة عبارة عن مجموعة إستجابات الفرد الأدائية التي يمكن قياس نتائجها من حيث السرعة والدقة والإتقان والجهد وبناء على الإستجابة التي تتطلب مستوى عقليا وفعاليا معيناً لمساعدة الفرد على مواصلة التفاعل الإجتماعي بنجاح. (عبد الله عاطف ومحمد سعيد، 2003، صفحة 144)

وكما قسم بعض الباحثون تعريفات المهارات الإجتماعية إلى مايلي:

### 2-1-6-2- التعريفات ذات الطابع السلوكي للمهارات الإجتماعية:

تأثرت التعريفات بوجهة النظر القائلة والتي يمثلها " كوران" (بأنها بوجوب إستبعاد العوامل المعرفية من تعريف المهارة، بحيث تصبح قاصرة على الجوانب السلوكية والتي يسهل ملاحظتها وقياسها ) ، وبالفعل ظهرت تعريفات متعددة يحكمها هذا التصور من بينها تعريف "ليببت ولوينسون" للمهارات الإجتماعية (بوصفها قدرة الفرد على إصدار السلوكيات التي تستجلب الإستحسان والدعم من الآخرين وتجنب إصدار السلوكيات التي تثير معارضتهم وعقابهم). (طريق شوقي ومحمد فرج، 2003، صفحة 42)

### 2-1-6-3- تعريفات ذات الطابع المعرفي للمهارات الإجتماعية:

نادى باحثوا المهارات الإجتماعية ذوي التوجه المعرفي ، ومنهم "ماكفال" بضرورة الإهتمام بالجانب المعرفي في التعريف مثلما الجانب السلوكي أيضا، ذلك أن العمليات المعرفية متضمنة في السلوك الإجتماعي وأنها جزء لا يتجزء منه. (طريق شوقي ومحمد فرج، 2003، صفحة 44)

### 2-1-6-4- أهمية المهارات الإجتماعية:

بعد التواصل والتفاعل الإجتماعي والقدرة على مشاركة الآخرين عوامل مهمة وضرورية لنمو العلاقات الإجتماعية لدى الفرد ، لذا تعد المهارات الإجتماعية التي يستطيع الفرد توظيفها بالصورة الصحيحة في حياته أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية ويعد إفتقار الفرد لمثل هذه المهارات عائقا قويا يعرقل إظهار الكفايات الكامنة لديه ويجول دون إشباع حاجاته النفسية ، لأن المهارات هي التي تؤهلها للإندماج

الأخرين ، وهي تمكن الفرد من إظهار مودته للأخرين وتمكنه من بذل الجهد في مساعدتهم مع القدرة على تعديل السلوك في الاتجاه المرغوب والأكثر تأثيرا مما يؤدي إلى التأثير في الآخرين بطريقة إيجابية ومفيدة للفرد. (طريق شوقي ومحمد فرج، 2003، صفحة 47)

### 2-6-1-5- تقسيمات المهارات الاجتماعية:

يمكن تقسيم المهارات الاجتماعية إلى ثلاثة محاور.

### 2-6-1-5-1- مهارة التواصل:

\* مفهوم التواصل:

يفيد التواصل في اللغة العربية الإقترانوالإتصال والصلة والترابط والإلتزام والجمع والإبلاغ والإنتهاءوالإعلام، أما في اللغة الأجنبية (Communication)

تعني إقامة علاقة وتراسل وترابط و إرسال و تبادل و إخبار، وهذا يعني أن هناك تشابها في الدلالة والمقصود بين مفهوم التواصل العربي والتواصل الغربي يفترض كل تواصل بإعتباره نقلا وإعلاما مرسلا ورسالة ومستقبلا وشفرة يتفق في تسنينها كل من المتكلم والمستقبل (المستمع) وسياقا مرجعيا ومقصد الرسالة.

ويعرف " شارل كولي" التواصل قائلًا (التواصل هو الميكانيزم الذي بواسطته توجد العلاقات الإنسانية وتتطور، إنه يتضمن كل رموز الذهن مع وسائل تبليغها عبر المجال وتعزيزها في الزمان ، ويتضمن أيضا تعابيرالوجه وهيئات الجسم والحركات ونبرة الصوت والكلمات والكتابات والمطبوعات والتلغراف والتلفون وكل ما يشمله أحرما تم في الإكتشافات في المكان والزمان). ([ainlahjar.matooblag.com](http://ainlahjar.matooblag.com)) أو هو التفاعل الإيجابي الناجع من رغبة صادقة في خلق التفاهم مع الآخر. (أحمد محمد عبد الخالق، 2007، صفحة 115)

كما يمكننا القول بأنه عملية نقل وتوصيل أو تبادل الأفكار أو المعلومات أو المشاعر بالكلام أو بالكتابة أو بالإشارة بين مرسل ومستقبل أو مستقبله ، وأهو عملية إرسال رسالة وإستقبالها، أو عملية أخذ وعطاء وأن محوره تبادل الفهم بين المتحدث والمستمع ، لذا فإن التواصل يتضمن أكثر من مجرد القول بأنه يشتمل على

المشاعر التي يصعب وضعها في ألفاظ ، فالتواصل هو المادة الأساسية في أي موقف للعلاقات بين الأفراد ، فمن خلال التعاريف السابقة يمكننا القول (أن التواصل هو عملية دائرية ذات إتجاهين (أخذ وعطاء) وليست محادثة من جانب واحد). (عبد المنعم ثابت، 2007، صفحة 131)

ويتبين لنا مما سبق أن التواصل هو جوهر العلاقات الإنسانية ومحقق تطورها ، وبالتالي فالتواصل له وظيفتان هما:

أ- وظيفة معرفية: تتمثل في نقل الرموز الذهنية وتبليغها زمنيا ومكانيا بوسائل لغوية وغير لغوية.

ب- وظيفة تأثيرية وجدانية: تقوم على العلاقات الإنسانية.

**\*أسس التواصل:**

هناك مجموعة من الشروط والأسس يفرضها التواصل كتحديد الموضوع وتحديد هدفه وأخيرا طريقة الإلقاء مع إستعمال المفاهيم والمصطلحات في محلها المطلوب وكذا محاولة التأكد: هل تم التواصل إلى المخاطب.

أ- المستوى التركيبي: يهتم بالجانب البلاغي والنحوي للتواصل.

ب- المستوى الدلالي: يهتم بالناحية المنطقية للتواصل.

ج- المستوى التداولي: يهتم بالطريقة التي يتم بواسطتها التواصل ، وكذا الحالة النفسية للمخاطب.

(www.ikhwan.net)

**\*أهداف التواصل:**

يمكن تلخيص أهداف التواصل مع الآخرين بالنقاط الثلاث التالية:

-إحداث تغيير في المعلومات ، ويتضمن تقديم معلومات جديدة أو إضافة أو تصحيح معلومات خاطئة.

-إحداث تغيير في المواقف أو الإتجاهات والمقصود بالموقف أو الإتجاه هو الحب أو الكره أو القبول أو الرفض لفكرة أولشخص.

-إحداث تغيير في السلوك.

والغايتان الأساسيتان من التواصل هما:

التأثير في الآخرين ، أو الحصول على المعلومات منهم ، أو تقديمها لهم .

(ainlahjar.matooblag.com)

\*مبادئ التواصل الناجح:

التواصل عملية مستمرة سواء في المجال المهني أو في بقية مجالات الحياة ، ويمكن أن تتم عملية التواصل بدرجات متفاوتة من النجاح ، ويعتمد ذلك على مدى إتقان المرسل لمهارات التواصل مع الآخرين من خلال قدرة الفرد في التخطيط لعملية التواصل والذي يتم من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

- لماذا حدد الهدف من عملية التواصل مع الآخرين.

- هل تريد إعلامهم بقرار أو تعليمات جديدة أم هدفك هو التدريب أو التعليم . (صباح حمدي علي وغازي فرحان أبو زيدون، 2003، صفحة 275)

2-6-1-5-2-التعاون:

\*تعريف التعاون:

يعدالتعاون من العمليات الإجتماعية الممعة التي تجمع الأفراد فتكون ممارستها محببة لديهم ، ويرجع الفضل في ترويض الأفراد عليها إلى الأسرة أولاً ثم إلى البيئة الخارجية لأن وحدة المصالح ووحدة الأهداف تؤدي بالأفراد إلى التعاون لتحقيق المصلحة المشتركة والخير العام ويرى بعض علماء النفس إلى أن التعاون عملية إجتماعية غير أنه يستجيب مع بعض الدوافع الفطرية الكاملة في طبائع الإنسان ، وقد أثبت "أدم سميث" أن الإنسان ولو أنه مسير لدوافع المصلحة الشخصية غير أن النظام الطبيعي يوحى إليه لتحقيق مصلحة الآخرين وهو بصدد تحقيق مصلحته. (خير الدين عويس، 1990، صفحة 81)

ويرى "أرنولد جرين" (التعاون هو العمل المستمر بين شخصين أو أكثر لإنجاز أو تحقيق هدف مشترك). (green arlond, 1978, p. 78)

والتعاون يطلق على أشكال العمل والتضافر بين الناس فمن سمات المجتمع المتعاون أنه مستقر ومتوازي كما تتيح له فرص النمو والتطور، عكس المجتمع المتصارع، ولهذا فإن التعاون ظاهرة إجتماعية تجتد مداها القيم لدى التربويين.

وتقدم الأنشطة الرياضية ظروفًا ثرية للغاية لتحقيق التعاون وإكسابه للممارسين ، فمجمع الإنجازات الرياضية هي ثمرة التعاون بين اللاعبين فيما بينهم ، وبهذا يمكن أن نميز قسمين من التعاون:

أ- التعاون الإختياري: هو أن يختار الفرد الجماعة التي تناسبه.

ب- التعاون الإجباري: هو التعاون الذي يقوم على التعاطف والهدف المشترك مثل التعاون في الأسرة.

\* أنواع التعاون:

أ- التعاون المباشر : ويندرج تحت هذا النوع جميع مظاهر النشاطات التي يقوم بها الناس معا بأعمال متشابهة أو الإشتراك في عمل واحد.

ب- التعاون الغير المباشر : ويندرج تحت هذا النوع جميع مظاهر النشاطات التي يقوم فيها الناس معا بأعمال غير متشابهة. (كمال ثابت، 1988، صفحة 56)

\* ضرورة التعاون:

له دورا هاما في عملية البقاء ويتضح ذلك في حياة الفرد في تعامله مع المحيطين به مهما كانت درجته.

يعتبر التعاون ضروريا وهاما لنشوء و تكوين الشخصية وتقدم الأسرة ، إذ تنتمي هذه الأخيرة إلى الشعور الإجتماعي داخلها وتدفع أفرادها إلى العمل سويا لفعاليات مشتركة.

التعاون داخل الجماعة يساهم في التكامل بالرغم من وجود جماعات بثقافات متباينة وأهداف متصارعة.

إرضاء حاجيات الفرد مثل التقدير والأمن وحاجته في حب الآخرين ، فيتعلم الفرد أسلوب الأخذ والعطاء والعمل في سبيل هدف مشترك مع الآخرين.

### \*أهداف التعاون الرياضي:

التعاون في المجال الرياضي له عدة أهداف يساهم فيها جميع أفراد المجموعة ويسعى لتحقيقها عن طريق المشاركة في كل المجالات و الأنشطة الرياضية ، وبفضلها تشجع على دخول جميع الأفراد في الأنشطة والحركات الرياضية ومن بين هذه الأهداف:

- إنشاء العلاقات الوطيدة التي تخدم كل الأفراد الرياضيين .
- تبادل الآراء بين جميع الأفراد المشاركين ضمن النشاط الرياضي.
- إقامة نظام حسن من التضامن والتكافل الإجتماعي.
- المحافظة على دخول كافة الأفراد في الأنشطة والحركات الرياضية وزيادتها وتنظيم المنافسات ذات الطابع الرياضي.
- تحضير شباب رياضي لتمكينهم من المشاركة ضمن المنافسات الرياضية.
- المحافظة على الخلق الرياضي.
- تسهيل الروابط و العلاقات بين الأفراد وتكاملهم داخل المجموعة.
- الحث على تماسك الأفراد وتكاملهم داخل المجموعة.
- توجيه الفرد إلى الطرق التي تؤدي به إلى العمل الأخلاقي في شتى المجالات خاصة المجال الرياضي. (د

محمد الشعبيني، 1990، صفحة 94)

### \*مبادئ التعاون:

يتضمن التعاون معنيين ، النشاط والقوة التي تساهم في بقاء العضوية للجماعة ولكي تكون هناك علاقة إيجابية مثمرة تعود عليهم بالنتائج الحسنة تتكيف ومتطلباتهم ، فلا بد لهؤلاء الأعضاء من مبادئ وقوانين يسيروا عليها عن طريق العلاقات المختلفة ومن بينها نجد:

أ-مبدأ تماسك الجماعة: إن تماسك الجماعة تعبير لفظي عن الظاهرة التي يعود إليها إستمرار عضوية الأفراد للجماعة كما إعتبره "فيستنجر" (بأنه المجال الكلي أو نتاج القوى المحركة للأعضاء كي يبقوا في الجماعة من أجل عضويتها). (محمود صبحي، 1986، صفحة 234)

ب-مبدأ الإشتراك: يعتبر الإشتراك وظيفة هامة في المجتمع تساهم في تحقيق تكامله وإستمراره، فمثلا إشتراك جميع أفراد المجموعة كما يوفر المساعدة والإقتصاد في الجهد والوقت.

ج- تكامل الجماعة: وهو مدى مقاومة أفراد الجماعة لكل الضغوطات والمؤثرات الخارجية التي تهدف إلى تحطيم هذا البناء و التنظيم.

د-مبدأ العدالة: إن تحقيق العدالة ضروري لكل الأفراد ، من خلالها يجب أن تتيح لكل فرد نفس الفرص التي تتيح للأفراد الآخرين لتقسيم الأدوار . (د محمد مصطفى شعبية، 1990، صفحة 74)

و-مبدأ الحرية: وتعني تشكيل الروح المعنوية لدى الفريق أو الجماعة ونقصد بالحرية هي درجة الطلاقة أو فسح المجال لأفراد الجماعة للتحرك نحو تحقيق أهدافها في وجود العوائق والمؤثرات التي تعطل حركتها. (د محمد مصطفى شعبية، 2011، صفحة 63)

## 2-6-1-5-3- الروح القيادية:

### \*تعريف الروح القيادية:

تعتمد القيادة كثيرا على الحكمة ، وتأتي الحكمة من معرفة تجارب الآخرين من خلال الملاحظة والقراءة والتفاعل والتجريب، وذلك يؤكد أهمية التدريب والتفويض في إعداد قادة المستقبل من شباب الحاضر وقد صدر في الآونة الأخيرة بعض الكتب المنشورة باللغة الإنجليزية والتي تتناول موضوع القيادة، لاسيما وأن

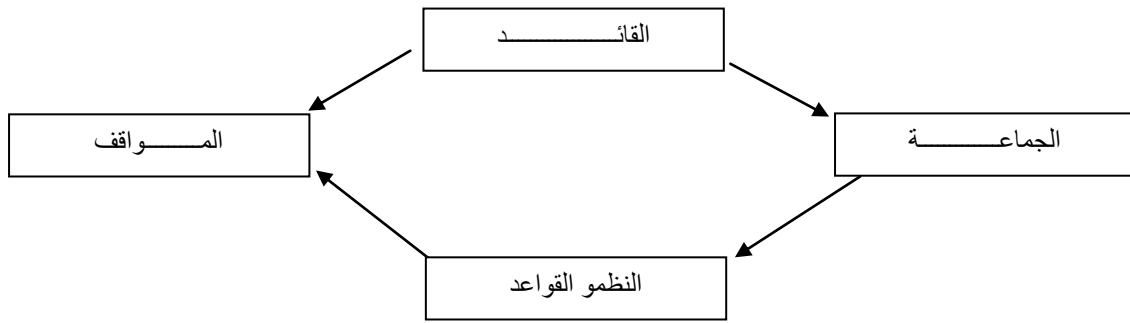


القيادة تكتسب ولا تورث وفيها نماء مستمر لأنها ليست محطة وصول وإنما رحلة طويلة تستوجب التفاعل بين ثلاثية القائد والتابعين والموقف. (يحي عبد الحميد إبراهيم، 2001، صفحة 45)

\* تعريف محمد فتحي: هي الإرتفاع ببصيرة الإنسان إلى نظرات أعمق و الإرتفاع بمستوى أداءه إلى مستوى أعلى وبناء شخصيته ، بحيث يتعدى حدوده العادية، وليس هناك أفضل من أساس لبناء هذه الشخصية القيادية من روح الإدارة التي تطبق عن طريق العمل اليومي لمنظمة المبادئ الحازمة للقيادة والمسؤولية والإرتفاع بالمستويات والأداء. (محمد فتحي، 2002، صفحة 159)

\* مكونات القيادة في المجال الرياضي:

هناك أربعة أركان أساسية في مكونات القيادة والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل رقم (01): يوضح مكونات القيادة في المجال الرياضي

(سهير أحمد كامل، 2001، الصفحات 05-06)

-القائد : يعتبر القائد من أهم عناصر ومكونات عملية القيادة فهو صورة الجماعة ورمزها المتحدث بلسانها والمسؤول عن إيجابياتها وسلبياتها وواضع فلسفتها ، ويستطيع تحقيق أهدافها من خلال خبراته السابقة وطموحاته ومؤهلاته العلمية وتكوينه الشخصي وإتجاهاته ، وقدرته على التأثير في الآخرين من خلال الوسائل والطرق التي يستخدمها لتحقيق أهداف الجماعة.

كما يعتبر القائد الشخص القادر على التأثير في التابعين من أجل بلوغ هدف معين في ضوء التغييرات العصرية. (علي السلمي، 1993، صفحة 15)

وإن القائد هو الفرد في الجماعة الذي يوجه وينسق الأنشطة المرتبطة بالجماعة لتحقيق أهدافها ، وإنه الفرد في الجماعة الذي يمتلك أكبر قدر من النفوذ والتأثير على أفراد الجماعة بالمقارنة بغيره من الأفراد. (حسان محمد الحسن، 1982، صفحة 18)

ومن هنا يمكن تعريف القائد بأنه: الشخص المحرك الذي يستطيع إقناع الآخرين والتأثير فيهم بقيادته والموجه لأنشطتهم من أجل ضمان حسن سير العمل لتحقيق الأهداف المنشودة .

-**الجماعة:** وهي عنصر هام من عناصر القيادة ومكوناتها وهي تشير إلى وجود إثنين أو أكثر من الأفراد توجد بينهم أهداف مشتركة تتفاعل شخصياتهم وخبراتهم ودوافعهم مع بعضها البعض لتحقيق أهداف محددة .

-**المواقف:** وهي تشير إلى المواقف الاجتماعية التي يوجد فيها الفرد أو الجماعة وتثير لديهم دوافع معينة ، وتتسم تلك المواقف بوجود معوقات تستلزم وجود من يقود تلك الجماعة.

-**النظم والقواعد:** وهي تشير إلى تلك النظم والقواعد التي تتفق عليها الجماعة وتعمل على تنظيم العلاقات بين الأفراد ، وتراعي القيم والعادات والتقاليد وإتجاهات الأفراد.

(سهير أحمد كامل، 2001، صفحة 63)

### \* مستويات القيادة:

وتحدد مستويات القيادة بخمس مستويات وهي:

- **قائد الجماعة:** وهما مستويان من القيادة الطبيعيين من الشباب أنفسهم.

- المساعد: يعد عن طريق دراسات قصيرة.
  - الرائد: وهو قائد مهني أعد عن طريق دراسات متخصصة طويلة من المعاهد.
  - الموجه: هو قائد مهني يتولى مسؤولية توجيه الرواد .
  - المخطط: وهو أعلى مستوى من القائد ويتولى مهمة التخطيط ورسم السياسة لرعاية الشباب.
- ولا تعني هذه التقسيمات وضع خطوط فاصلة بين مستويات القيادة، وإنما تؤدي إلى فهم أوضح للمجال أو الميدان أو الهدف الذي ترعاه القيادة وتحمل مسؤوليته، والتكامل في مستويات القيادة فيقطاعات متتالية ومتسلسلة. (سلوى عثمان الصديقي وآخرون، 2002، صفحة 403)

### \* الخصائص النفسية للقائد في المجال الرياضي:

- حسن المظهر: يتمتع باللياقة البدنية.
  - حسن الخلق: يتمسك بالقيم والمبادئ.
  - يتمتع بقوة الشخصية والقدرة على التأثير في الآخرين وتحمل المسؤولية.
  - الفطنة والذكاء والقدرة على التصرف في مواجهة المشكلات.
  - القدرة على الإلتزان الإيجابي وإنكار الذات.
- (مصطفى حسين باهي و أحمد كمال نصارى، 2003، صفحة 06)

### 2-6-2-المهارات النفسية:

### 2-6-2-1- مفهوم المهارات النفسية:

يحتاج اللاعب الممارس لأي نشاط رياضي إلى الكثير من القدرات العقلية والإنفعالية والقدرة على التفكير والتذكر الحركي والإدراك المكاني والزمني وكذلك الإنتباه على التصور الذهني والإحساس الحركي والثقة بالنفس ومواجهة القلق ، وغيرها من القدرات العقلية والإنفعالية التي يطلق عليها بعض الباحثين والعلماء في مجال علم النفس الرياضي مصطلح "المهارات النفسية" (أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين، 2000، صفحة 206)

فالمهارات النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب بهدف إستغلال اللاعب كافة قدراته الذاتية سواءا بدنية أو عقلية أو إنفعالية أو حركية لتحقيق الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس. (محمد حسن علاوي، 2003، صفحة 194)

## 2-2-6-2- أهمية تدريب المهارات النفسية للرياضيين :

من المعروف أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخططية ، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية.

وبما أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارات حركية أو قدرة خططية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاتها أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس، ولكنه يستخدم ذلك بإستخدام عقله وتفكيره .

ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن اللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمى في كرة القدم فإنه لا يصوبها بقدمه فحسب ، بل يصوبها بقدمه وعقله ، وعندما يتحرك اللاعب الرياضي في الملعب فإنه لا يتحرك بصورة آلية بجسمه فقط ، ولكنه يتحرك بوعي وتفكير وإدراك ومشاعر.

## 2-2-6-3- تقسيمات المهارات النفسية:

وتنقسم المهارات النفسية إلى ثلاثة محاور.

2-6-2-3-1- اتخاذ القرارات:

\* مفهوم إتخاذ القرار:

لغويًا: مشتق من القر ، والأصل معناه هو "التمكن" فيقال: قر في المكان أي قر به وتمكن فيه .

إصطلاحًا: هو عبارة عن إختيار من بين بدائل معينة وقد يكون الإختيار دائما بين الخطأ والصواب أو بين الأبيض والأسود و إذ لزم الأمر ترجيح وتغليب الصواب والأفضل أو الأقل ضررا. (تلعب محمود، 2011، صفحة 33)

إن عملية إتخاذ القرار تتم بعد الفحص الدقيق للبدائل الممكنة التي تقود إلى تحقيق الأهداف ، ويبدو من هذا التعريف أن جزءا من عملية إتخاذ القرار يمثل مفهوم التفكير الناقد. (الرواشدة، 2007، صفحة 116)

يحدد "برنارد" مفهوم عملية إتخاذ القرار بأنها (عملية تقوم على الإختيار المدرك للغايات التي لا تكون في الغالب إستجابات أوتوماتيكية أو رد فعل مباشر). (د عبد الغفار، 1996، صفحة 96)

فجميع التعاريف تؤكد على أن القرار يقوم على عملية المفاضلة ، وبشكل واعي ومدرك بين مجموعة بدائل أو حلول على الأقل بديلين أو أكثر متاحة لمتخذ القرار لإختيار واحد منها بإعتباره أنسب وسيلة لتحقيق الهدف أو الأهداف التي يبتغيها متخذ القرار.

\* أنواع القرارات:

تنقسم القرارات إلى عدة أقسام و تختلف حسب إختلاف الرأي والكتاب:

أ- قرارات مبرمجة: وهي تلك القرارات الروتينية التي يتم إتخاذها بشأن مواجهة مواقف دائمة التكرار ، حيث يتم البث في مثل هذا النوع من القرارات بشكل سريع وذلك نتيجة للخبرات و التجارب السابقة والمعلومات المتوافرة بهذا الشأن ، ومثل هذه القرارات لا تحتاج إلى قوة وعمق في التفكير والإبداع من جانب متخذ القرار ، وذلك لأنها تمارس بشكل فوري.

ب- قرارات غير مبرمجة: وهي تلك القرارات التي تتعلق بمشكلات ذات جوانب متعددة وعلى جانب كبير من العمق و التعقيد وهي بهذا تحتاج إلى نوع من التفكير والإبداع و الابتكار في الحلول والمواجهة ،

بالإضافة إلى أنها تحتاج إلى وقت كاف لإتخاذها ، وإلى صفاء ذهن متخذيها ، وربما إلى بحوث وإستشارات لتنفيذها.(محمد صباح، 2003، صفحة 480)

**ج- القرارات الإستراتيجية:** تتخذ القرارات الإستراتيجية لمواجهة مشكلات هامة و حرجة ذات تأثير بالغ في حياة متخذ القرار أو في أوضاع المؤسسة التي يديرها ، وتتميز هذه القرارات بأنها بعد أن يتم إتخاذها يصعب التراجع عنها ، إذ يصبح التراجع عنها أمرا غير مقبول وربما غير ممكن ، ومن الأمثلة على هذا النوع من القرارات قرار الزواج ، وقرار الإنجاب ، وقرار الإلتحاق بتخصص ما ، وقرار إختيار موقع لبناء منزل للأسرة، وذلك على صعيد الفرد ، أما على الصعيد الإداري فمن الأمثلة على هذه القرارات قرار إنتاج نوع من المنتجات أو إختيار موقع للشركة وغيرها ، ويستمر هذا النوع من القرارات في حياة الفرد أو في أوضاع المؤسسة لفترة طويلة ، وهذه القرارات شبيهة بالقرارات الغير المبرمجة وتشارك معا في كثير من الخصائص وتتضمن قدرا من المخاطرة وعدم التأكد.(عماد عبد اللطيف، 1993، صفحة 45)

**د- القرارات التكتيكية:** فهي قرارات يتم إتخاذها من أجل تنفيذ القرارات الإستراتيجية ، وربما يتطلب تنفيذ قرار إستراتيجي واحد إتخاذ عدة قرارات تكتيكية ، وهي الإستراتيجية ، وربما يتطلب تنفيذ قرار إستراتيجي واحد إتخاذ عدة قرارات تكتيكية ، وهي قرارات يمكن تنفيذها في فترة قصيرة ولا تتطلب تعمقا فكريا ولا إبداعيا، بل تستخدم فيها توجيهات وإجراءات وقواعد جاهزة مسبقا ، وهي تشبه القرارات المبرمجة وتشارك معها في كثير من الخصائص.(عماد عبد اللطيف، 1993، صفحة 46)

#### \* مظاهر عملية إتخاذ القرار:

يرى "سايمون" أن عملية إتخاذ القرار تتميز بثلاثة مظاهر رئيسية تتضح فيما يلي:

**أ- الذكاء:** ويتمثل في البحث عن الجوانب التي تحتاج إلى قرارات في العمل ، ثم جمع المعلومات عنها ، ثم التعرف على المشكلة وأبعادها وحقيقة معناها.

ب- التصميم: وهو عبارة عن الإبتكار، وإيجاد الطرق المحتملة للحلول وتحليلها وتقييمها.

ج- الاختيار: وهو عبارة عن إختيار البديل الأفضل من بين الحلول المتاحة ثم وضع هذا البديل موضع التنفيذ بإعتباره أكثرالحلول إحتمالا للنجاح.

ويلاحظ أن هذه المظاهر الثلاثة الرئيسية التي تمر به عملية إتخاذ القرار عمليات متداخلة و لا يمكن الفصل بينها، لأنها عناصر لعملية مستمرة. (د حبيب، 1997، صفحة 69)

#### \*العوامل المهمة لسلامة عملية إتخاذ القرار:

-يؤدي كل قرار إلى نتيجة تسهم في تحقيق الهدف ، الأمر الذي يتطلب منا معرفة هذا الهدف حتى يساعد في مهمة إتخاذ القرار.

-إن معظم القرارات لا يمكن أن ترضي كل فرد في المنظمة ، لأن البعض قد يهتم بالقرار لما فيه مصلحته ، والبعض الأخر لا يرضى ذلك ، ومن هنا فإنه يقع على متخذ القرار عىء كسب تعاون أفراد المنظمة عن طريق شرح الهدف من وراء إتخاذ القرار.

-إن العمليات التي يتم بمقتضاها إتخاذ القرار تتكون من مفاهيم وأفكار ذهنية ، من المهم أن تحول من العمل الذهني إلى العمل المادي.

-عملية إتخاذ القرارات تتطلب وقتا كافيا حتى يمكن إعطاء المشكلة موضع قرار التفكير الكافي و التقييم السليم قبل البث فيها.

-على متخذ القرار ألا يخشى ما يترتب على إتخاذ القرار من تغيرات لأنه عمله الأساسي.

-على متخذ القرار أن يتوقع بعض القرارات الخاطئة ، وأن يعمل على تصحيحها.

-كل قرار يتخذ يرتبط بسلسلة من الأعمال مترتبة عليه ، كما يجلب معه تغيرات في كثير من الأنشطة ، ولذا فإن على متخذ القرار أن يكون مستعدا لتعديله أو إلغائه في ضوء الأعمال والأنشطة المترتبة عليه. (حبيب، 1997، صفحة 79)

2-6-2-3-2-الثقة بالنفس:

\*تعريف الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس من السمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي ، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين ، وبالرغم من كل الدراسات والبحوث التي قام بها علماء النفس الرياضي ، إلا أنه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح فالثقة بالنفس تعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ، فهي لاتعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها.(أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 337) يعرفها "رولسرتس"(بأنها درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يتصل بقدرته على النجاح في الرياضة). (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، صفحة 278)

كما يرى "ذلماس"(بأنها درجة اليقين التي يمتلكها الفرد فيما يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة).

ويرى "كوس"(إلى أن الثقة بالنفس هي شعور داخلي إما تملكه أو لا تملكه).

(richard, 2005, p. 29)

وترتبط الثقة بالنفس بمفهوم الذات ، الذي يعني إدراك الفرد لذاته حيث تتكون هذه الذات من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وتفسيره لها متأثر بتقييم الآخرين لسلوكه.

كما ترتبط الثقة بالنفس بمفهوم تقدير الذات ، الذي يقول عنه محدد رئيسي لسلوك الفرد بأنه (حكم ذاتي على الأهمية التي يشعر بها الفرد نحو ذاته مع محاولة المحافظة عليها دائما) ، لذا فإن تقدي الذات يرتبط بالعامل التقييمي لمفهوم الذات حيث يصف إتجاه الفرد نفسه ، وفي المجال الرياضي فإن تقدير الرياضي لذاته يكون من خلال تحقيق النجاح والفوز في المنافسات. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، صفحة 280)

\*خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة نبين أهمها على النحو التالي:



أ-الثقة تثير الإنفعالات الإيجابية:

تؤثر الثقة في إثارة العديد من الإنفعالات الإيجابية لدى الرياضي فهي تحث فيه الشعور بالحيوية والحماس والرضا ، ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالإنسانية والمزيد من القوة ، إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي على الإحتفاظ بالهدوء، والإسترخاء، وخاصة في مواقف المنافسة الحاسمة.

ب-الثقة تساعد على تركيز الإنتباه:

تساعد الثقة الرياضي على تركيز الإنتباه في المباراة ، ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ، ويصبح إهتمامه نحو الأداء عكس ذلك الرياضي الذي يتسم بضعف الثقة فيشعر بالقلق ، ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويكون هدفه في نتيجة الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.(أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 342)

ج-الثقة تؤثر في بناء الأهداف:

إن الرياضي الذي يتمتع بالثقة يستطيع أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة ، ثم يبذل الجهد لإنجازها ، فالثقة تستشير القدرات الكامنة لدى الرياضي ، بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، وبذلك لا يبذل أقصى جهدهو طاقاته.

\*مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

وجهت مصادر الثقة بالنفس إنتباه العاملين في المجال الرياضي من مدربين ، ومربين ، وإداريين إلى ما تملكه هذه المصادر من مضمون نظري، وآخر كمالي ، يمكن الإستفادة منه في تنمية الثقة بالنفس للرياضيين. من الناحية النظرية نجد أن هذه المصادر يمكن أن تخدم كقاعدة أساسية للمستويات المختلفة للثقة بالنفس لدى الرياضيين ، نظرا لتأثيرها على سلوكهم، وأفكارهم.

ومن جهة أخرى إن التعرف على هذه المصادر المختلفة للثقة يقدم فهما أفضل للمدربين لكيفية بناء بيئة رياضية مشجعة ، والتعامل مع الرياضيين بأسلوب مناسب لتنمية الثقة بالنفس ، وزيادة الدفاعية لديهم. وهذه جوانب تطبيقية هامة للرياضيين بشأن التعرف على ما هي مصادر الثقة التي تكون مفيدة لهم حتى يمكن توظيفها لزيادة ثقتهم بأنفسهم والمتمثلة فيما يلي:

### أ- السيطرة المهارية:

وهو مصدر للثقة من السيطرة أو تحسن أداء المهارات الرياضية ، وإنجاز الأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة أو ذلك التحسن، حيث يعتبر من أهم مصادر الثقة، لأنه يقوم على خبرات السيطرة

### ب- إظهار القدرة:

وهو مصدر للثقة يستمد من إظهار الرياضيين مهاراتهم بالنسبة للآخرين ، أو إظهار مزيد من القدرة أكثر من منافسيهم، حيث تشير القدرة إلى وجود سمة عامة في الفرد غير ظاهرة ، ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة، فمثلا إذا كان التصويب باليد اليمنى على المرمى يرتبط إرتباطا كبيرا بالتصويب باليد اليسرى فإن ذلك يعني أن كلا من السلسلتين تشيران إلى وجود قدرة رئيسية واحدة في هذا الفرد هي القدرة على التصويب على المرمى ، كما أن هذه السمة تتميز بالثبات النسبي. (صدقي نور الدين محمد، 2004، صفحة 33)

### ج- الإعداد البدني و العقلي:

وهو مصدر للثقة يستمد من الإعداد البدني والعقلي مع التركيز على الأداء التالي ، وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا أن حالة اللياقة البدنية كانت واحدة من أعلى الأساليب التي سجلت درجات من قبل المدربين لفائدتها ، ولتوظيفهم لها لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين ، فضلا على أنهم وجدوا أيضا أن الجهد يستخدمه الرياضيين كمصدر لمعلومات الكفاية لديهم .

وهذا المصدر يشير إلى أهمية إلتزام اللاعب بالتدريب البدني ، والحاجة إلى إنتاج التركيز العقلي لتحصيل الثقة اللازمة للتنافس بنجاح ، لأن الضغوط المصاحبة للأداء البدني تتطلب المهارات التي تكون ذات قيمة عالية. (edgar thill et philippe fleurance ., 2001, p. 56)

## 2-6-2-3- تحمل المسؤولية الشخصية:

### \*تعريف تحمل المسؤولية:

إن تحمل المسؤولية هو شعور ذاتي بأن الفرد يتحمل مسؤولية سلوكه الخاص، ويقنع بما يفعل ويتحسس لدوره في الحياة الإجتماعية دون تردد، ولا تراوده مشاعر الندم على سلوكه، كما أنه يعاني كفاية من الداخل تحسبا للإثارة التي تترتب على سلوكه ويتحمل مسؤولية الإختبار في مواقف الحياة دون إحساس داخلي بالصراع في مواقف الإختبار. (طه فرج، 1993، صفحة 46)

- و يعرف " جاكسون " تحمل المسؤولية أنها : (الإلتزام بأداء مهمة معينة أو إلتزام كائن معين بأدائه). (داروين كاثرين ، 1995، صفحة 18)

ومن خلال ما سبق، نستنتج أن تحمل المسؤولية هو إقتناع الفرد بما يفعل مع تحمل نتائج هذا العمل والقرارات التي يتخذها إيجابية كانت أو سلبية.

### \* أهمية إكتساب مهارة تحمل المسؤولية:

هناك عدة دراسات تشير إلى أهمية إكتساب مهارة تحمل المسؤولية، ومن بينها دراسة "الماج" ( 1986 ) حيث يرى أن الأفراد الذين يتمتعون بشعور عالي من مستوى المسؤولية هم أفراد لديهم القدرة على تحمل الأعباء ومواجهة الصعاب والإحساس بالواجب، والجرأة والمبادرة ومواجهة المواقف بما يجب أن تواجهه. (الحاج فايز، 1998، صفحة 45)

أما عن تحمل المسؤولية كسمة فهي أن الشخص الذي لديه شعور بالمسؤولية يعد ما يطلب منه من مهمات بشكل مناسب، وإن طلب منه إبداء رأي هأعرض، وإذا كلف بمهمة قام بها وهو يشعر بمسؤولية عن كل جزء منها، وحين يجتمع مع الآخرين يبدو مصغيا لما يقال بعيدا عن السرعة في الإنفعال، حريص على أن يعطي كل إنسان حقه، وأن يحل كل إنسان مسؤولية عمله، وإذا وقع منه ما يمكن أن يلام عليه، وكان مخطئا أو مقصرا إعتترف بمسؤوليته إتجاهه. (الرافعي، 2001، صفحة 162)

أما الأشخاص الذين لديهم شعور منخفض بالمسؤولية، فهم أشخاص يتصفون بعدم الثقة بالنفس وضعف الشخصية والإستسلام والإبتعاد عن خوض المجهول وعدم الجرأة والمغامرة وعدم القدرة على تحمل الصعاب وتحمل المسؤولية. (الحاج فايز، 1998، صفحة 47)

ويشير "هاريسون" (أنّ الجهل في تحمل المسؤولية وغياها عند الفرد يؤثر على المجتمع، فالمجتمعات تبنى وتتطور بأفرادها الذين يشعرون بالواجب إتجاهها). (harrison.G, 1992, p. 73)

كما يشير "ألدار" (إلى أن الفرد السوي يتميز عن غيره بالشعور الإجتماعي ومسؤوليته أمام نفسه وأمام الآخرين، فتحمل المسؤولية هو الحاسم الذي يقرر سلامة النمو أو إنحرافه). (عبد الرحمان العيساوي، 1982، صفحة 63)

فتحمل المسؤولية يعبر عن نمو الشخصية و إرتباط الفرد الوثيق بالجماعة والشعور بالإنتماء إليها، والرغبة الشديدة بالحفاظ عليها والعمل على تطويرها، فالفرد المسؤول هو فرد يهتم بمناقشة وفهم المشكلات الإجتماعية من حوله، ويبدل جهده في سبيل المحافظة على سمعة الجماعة و إحترام واجبات الجماعة التي ينتمي إليها. (عبد المنعم الحنفي، 1978، صفحة 113)

و من خلال ما سبق يتضح لنا أن الشخص الذي يتحمل المسؤولية يتميز بـ:

- إجتماعي بطبعه وله إرتباط وثيق بالجماعة.

- ينجز ما يطلب منه القيام به.

- الشعور بالمسؤولية والواجب نحو العمل الذي كلف به.

- يتحمل كل الأعباء والصعاب التي تواجهه في إنجاز ما كلف به.

أما الأشخاص الذين لا يتحملون المسؤولية فهم يتميزون بـ:

-عدم الثقة بالنفس.

-ضعف الشخصية.

-الخوف المجهول.

-عدم القدرة على تحمل الصعاب.

وفي الأخير من المهم جدا إكتساب و تنمية مهارة تحمل المسؤولية لبناء شخصية سليمة ومستقلة، تتمكن من إدارة الذات وتنظيم السلوك.

\*نمو مهارة الشعور بالمسؤولية:

إن عملية تعلم مهارة تحمل المسؤولية تبدأ منذ الولادة، ولا تأتي فجأة أو بطريقة المصادفة، حيث أن الطفل يتعلم شيئا عن تحمل المسؤولية من العناية التي يلقاها من والديه ومن الإتصال والمعاملة مع المحيطين به، ولكل دوره في مساعدته على تنمية هذا الشعور البالغ الأهمية.

وقد قدم "هرجيس" مراحل لنمو المسؤولية فيما يلي:

– المرحلة الأولى : المسؤولية عن الذات ككائن مستقل.

وتعد هذه المرحلة الأولى لنمو المسؤولية، وتتمثل في تكوين العادات وضبط النفس وتوجيه الذات، فتبدأ بعادات التبرز والقدرة على عبور الطريق بأمان والعناية بصحة البدن والإبتعاد عنوالدينلمدة متزايدة من الساعات. (lewis et rand .doorlag hall, 2002, p. 102)

– المرحلة الثانية : المسؤولية عن الآخرين في البيئة المحيطة و المباشرة.

تبدأ هذه المرحلة في تعلم الفرد بأن يأخذ في إعتبراره رغبات ومشاعر الآخرين، وأن يضبط تصرفاته وأفعاله وفقا لها، إذ تقتصر هذه المرحلة في أول الأمر على السلوك إتحاه الوالدين، ثم تتسع الحلقة شيئا فشيئا ليشمل الإخوة، و زملاء اللعب وهنا تكمن بداية المسؤولية حتى تصل لزملاء العمل وغيرهم. (صغير نور الدين، 2009، صفحة 128)

– المرحلة الثالثة : المسؤولية الراسخة في الضمير.

بعد سن الرابعة والخامسة يزداد إستيعاب الطفل للقواعد التي تعلمها من والديه والتي تشكل حجر الأساس في الضمير، وهو الذي يمكنه فيما بعد من أن يتابع قواعد والديه نفسيا دون الرجوع إليهم. (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 108)

– المرحلة الرابعة : المسؤولية منطقية وإنسانية.

في سن العاشرة يصبح الأطفال أكثر إنسانية في مسؤولياتهم في الإختيار بين بدائل السلوك، حيث يكون الإختيار على أساس القيم والأخلاق. (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 105)

– المرحلة الخامسة : المسؤولية الإجتماعية.

يصل الفرد إلى كمال المسؤولية الإجتماعية ما بين 18-25 سنة، ففي هذه السن يفهم الفرد القيم الأخلاقية لمجتمعه ويحاول أن يحقق هذه القيم في تصرفاته وأفعاله، وعلى هذا يتكون لديه إلتزام بقيم المجتمع. (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 115)

**خاتمة:** نستخلص مما سبق أن المهارات الحياتية هي عبارة عن مجموعة من القدرات يمتلكها الفرد ويوظفها في مواقف الحياة، فهي تعمل على تشكيل وصقل شخصيته و إعدادة لمجابهة المشكلات الحياتية، فالمهارات الحياتية مهما تنوعت و تعددت فهي تهدف إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف و التفاعل الفعال مع المستجدات أي تزويد الفرد بسلاح التعايش، و ب إعتبار المهارات الإجتماعية والنفسية من مكونات المهارات الحياتية، فتنميته م تساهم بشكل فعال في بناء شخصية الفرد و تطوير قدراته وعلاقاته

الإجتماعية خاصة لدى المراهق في هذه المرحلة الحرجة و الفعالة في نفس الوقت يرسم لنفسه ما سيكون عليه في المستقبل.

لذا ننصح المعلمين والمدرسين والأولياء بإعطاء فرصة للناشئ لإتخاذ القرارات و إن كانت بسيطة و تكليفه ببعض المسؤوليات وجعله يثق بنفسه حتى يصبح شخص ناضج و مسؤول في المستقبل.

**تمهيد:** يمر المراهق بتغيرات متنوعة في مرحلة المراهقة من جميع النواحي العقلية و الجسمية و الإجتماعية و الإنفعالية و هذا راجع إلى ما تخلفه مرحلة ما قبل المراهقة ، إذ ينتقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة ما قبل المراهقة ، و منها إلى مرحلة المراهقة المبكرة ، ثم يمر إلى مرحلة المراهقة الوسطى ، ثم إلى مرحلة المراهقة المتأخرة ، و من الطبيعي أن يتعرض إلى عدة مشاكل و متاعب قد تتعدى تصورات و تعتبر أيضاً نقطة نوعية في حياته وهذا لضرورة الإنخراط في الحياة الإجتماعية .

وتؤثر مرحلة المراهقة الوسطى على كل مظاهر الحياة البيولوجية و العقلية و الإجتماعية ، و هذا ما يراه علماء النفس، حيث أظهروا تطور النمو و مفهومه و كذا تطور الحياة الإجتماعية و النفسية خلال هذه المرحلة ، و سنحاول من خلال هذا الفصل تحديد مفهوم المراهقة ومراحلها و أنواعها ، و علاقتها بالنشاط الرياضي، وإرتباطها بالمهارات الحياتية.

### 3-1- مفهوم المراهقة:

3-

#### 1-1- لغة:

يعرف معجم اللغة المراهق أنه الغلام الذي قارب الإحتلام و لم يحتلم بعد فهو مراهق. (أحمد رضا، 1965، صفحة 87)

أما في اللغة العربية فالفعل راهق يعني إقترب و دنى. (عبد الرحمان العيساوي، 1982، صفحة 87) أما في الأصل اللاتيني لكلمة المراهقة (ADOLESCENCE) التدرج نحو النضج البدني والعقلي و الجنسي و الإنفعالي و الإجتماعي. (فهمي، مصطفى، 1974، صفحة 27)

#### 3-1-2- اصطلاحاً: تعرف بأنها تنتج عن التغيرات الفيزيولوجية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي

و الجسمي و تحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة ، و لا تحدث عند الأولاد غالباً قبل سن الثانية عشر. (عبد المنعم الحنفي، 1978، صفحة 23)

و تعرف أيضاً بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي بهذا عملية بيولوجية و حيوية في بيئتها و ظاهرة إجتماعية في نهايتها. (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 257)

#### 3-1-3- التعريف الإجرائي: هي مرحلة إنتقالية تتميز بالإنفعالات النفسية العنيفة أحياناً ، و هي تغير

من الطفولة إلى الرشد وإكتمال النضج ، تعزيبها مجموعة من التغيرات من ناحية النمو الجسمي و العقلي و



النفسى و الإجتماعى للفرد حيث يسعى المراهق إلى تحقيق الإستقلالية و تأكيد الذات و البحث عن هويته من خلالها.

### 3-2-1-

### 3-2-مراحل المراهقة:

#### مرحلة ما قبل المراهقة:

تمتد ما بين العاشرة و الثانية عشر ( 10-12 ) سنة تقريباً ، و تظهر لدى الفرد عملية التحفز تمهيداً للإنتقال إلى المرحلة التالية من النمو ، و من علاماتها زيادة إحساس الفرد بجنسه و نفور الفتى من الفتاة و العكس .

### 3-2-2-مرحلة المراهقة المبكرة:

تمتد من السن ( 12 إلى 14 ) سنة، و هي تمتد منذ بدأ النمو السريع المصاحب للبلوغ و حتى بعد البلوغ بسنة تقريباً عند إستقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد ، و في هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الإستقلال ، و يرغب دائماً في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط بذاته و كيانه . (خليل ميخائيل معوض، 2000، صفحة 330)

### 3-2-3-مرحلة المراهقة الوسطى:

تمتد من السن ( 15 إلى 17 ) سنة ، و تسمى أيضاً بالمرحلة الثانوية ، حيث يؤدي الإنتقال من المدرسة الإعدادية إلى الثانوية زيادة في المتطلبات التي لا بد أن يعمل حسابها بما فيها ما يتعلق بالأماكن والمباني وأعضاء هيئة التدريس.

### 3-2-4-مرحلة المراهقة المتأخرة:

تمتد من السن ( 18 إلى 21 ) سنة ، و يطلق عليها مرحلة التعليم العالى ، وفيها يتجه المراهق محاولاً أن يكتف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه والإبتعاد عن العزلة والإنطواء تحت لواء الجماعة ، كما يسمى البعض هذه المرحلة بمرحلة الشباب وهي مرحلة إتخاذ القرارات ، حيث يتخذ فيها أهم القرارات في حياته.(خليل ميخائيل معوض، 2000، صفحة 331)

### 3-3- أنواع المراهقة:

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والنفسية والمادية، وحسب إستعداداته الطبيعية، فالمراهقة تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلافة إلى سلاله، وكذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، ومن أنواع المراهقة:

### 3-3-1- المراهقة المتكيفة:

تكون خالية من المشكلات والصعوبات، تتميز بالهدوء والإتزان، حيث تكون المعاملة الأسرية قائمة على الإتزان وتفهم حاجات المراهق، والنجاح المدرسي والصدقات الموفقة، وتوفر فرص الإستقلالية وتحمل المسؤولية.

### 3-3-2- المراهقة الانسحابية المنطوية:

يميل المراهق إلى الإنسحاب من مجتمع الأسرة ومجتمع الأقران، ويفضل الإنعزالوالإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته، كما يميل إلى النقد والتهجم على الآخرين.

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

قد تبرز إتجاهات عدائية نحو الأسرة من قبل المراهق، وأحيانا ضد الذات، ويظهر هذا النوع من المراهقة في حالة التربية الضاغطة أو القائمة على النبذ والحرمان، وينطبق هذا النموذج أيضا في حالة المراهقة الإنسحابية.

### 3-3-4- المراهقة المنحرفة:

حيث ينغمس المراهق في هذه الحالة في السلوك المنحرف، كالإدمان على المخدرات أو الإنحلال الخلقي وقد يعزى هذا النمط إلى تعرض الفرد لخبرات أو صدمات عاطفية مع إنعدام الرقابة الأسرية، أو بسبب القسوة الشديدة في التعامل، هذا وقد يكون للصحة السيئة دور في إمتثالها هذا النمط.

### 3-4- مظاهر النمو للمراهق:

كما قد نجدها حسب البعض من السن ( 13 إلى 14 ) سنة ، وأبرز مظاهر النمو فيها هو النمو الجنسي المتأجج ، و تأخذ مظاهر النمو الأخرى الجسمي و العقلي و الإنفعالي و اللغوي و الفيزيولوجي و

الحركي و الحسي و الديني نمواً سريعاً جداً و هذا ما أدى بنا إلى دراسة هذه المرحلة العمرية التي نحن بصدد دراستها و الممتدة ما بين ( 17-18 ) سنة.

### 3-4-1- النمو الفيسيولوجي للمراهق:

نستخلص من ذلك أن النمو الجسمي للفتيان يسير في وضع مظطربو غير متزن ، إذاً يكون في البداية بطيئاً و من ثمة يبدأ في النمو السريع الغير المنتظم و هذا ما يدعوا إلى ظهور الاختلافات و أكثر هذه الاختلافات نجدها عند الفئة التي تمارس الألعاب و الأنشطة الرياضية المختلفة بشكل عام سواء كان ذلك الأجهزة الداخلية أو الخارجية للجسم ، فالإختلاف يكون بارزاً و واضحاً في حمل الدورة الدموية و بالأخص في عمليات الضغط الدموي و ضربات القلب ، بالإضافة إلى النمو الواضح في القدرة الحيوية عند الفرد ، في هذا العمر يؤدي إلى التطور في التحمل للجهد و مقاومة التعب ، و بالتالي العودة السريعة إلى الحالة الطبيعية بعد التعب .

### 3-4-2- التطور العصبي العضلي:

و كذلك يلاحظ التطور في الجهاز العصبي حيث يكون التنافس الحركي أكثر دقة و أفضل مراحل التعلم و أهم أكثر قابلية للتعلم و الإكتساب و بالأخص يكون المراهق قادرا على تعلمالتكنيك للمهارات الأساسية و الرئيسية للنشاط الرياضي زيادة على هذا يرى علماء النفس أن نمو الذكاء في هذه المرحلة يزداد و عملية الإستيعاب تتحسن حيث نلاحظ زيادة في الفهم و الإدراك .

وتظهر هذه المرحلة بوضوح من خلال نمو خيال المراهق نمواً خصباً و ينتقل تفكيره من المحسوسات إلى المعوقات المجردة ، و يزداد تفسير الظواهر الطبيعية تفسيراً يتفق مع فلسفته و في هذه المرحلة يميل إلىالإعتماد على المنطق أكثر من إعماده على الذاكرة الآلية كما يقوم بتقليد من يختارهم من الأبطال ليكون مثلهم .

ومن كل ما تقدم يمكننا تلخيص أهم مميزات الصفات الجسمية و الفعلية لهذه المرحلة فيمايلي:

- \* تطور قدرة الإنتباه لملاحظة مستوى التفكير .
- \* نمو العواطف و أحلام اليقظة و شدة القلق .
- \* عدم تقبل نصائح الكبار و إرشاداتهم .
- \* حب المغامرة و التطلع إلى المثل العليا .

\*النمو السريع للجسم و هذا ما يصحبه الخمول و التعب والكسل.  
\*عدم ميل الفئة في هذه المرحلة لمزاولة الألعاب و التمرينات و إقتصارهم على المعروف من النشاط فقط.(فايز فهمي، 1985، صفحة 86)

### 3-4-3-النمو السيكولوجي النفسي:

أما من الناحية النفسية فإن هذه المرحلة تعتبر من أول المراحل في عملية التوجيه و الإصلاح التربوي و الاجتماعي، لذلك فمن الضروري بذل كل الجهود و الإهتمام بعواطف الشباب و توجيهها بصورة صحيحة و سليمة بالإضافة إلى ذلك فإنه يجب التركيز في هذه المرحلة على تطور المعارف و الخبرات العلمية النظرية بين النواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي و بين القوانين و اللوائح و الأنظمة الرياضية ، و من الأمور الهامة في هذه المرحلة تعويد هذه الفئة على القيادة لشعورهم بالمسؤولية و إخلاصهم للعمل ، و من مميزات المراهق في هذه المرحلة رغبته في التعرف مع مجموعة من الأفراد للعب في فريق واحد و ليس هذا قاصراً على الأولاد فقط بل يتعداه إلى البنات أيضاً فنجد هذه الفئة يفضلون الاشتراك في الفريق و الألعاب الجماعية و بالأخص كرة القدم.(فايز فهمي، 1985، صفحة 85)

تطبيق معارفهم و خبرتهم بصورة أكثر من المراحل التي سبقتها فظلاً عن رغبتهم الكبيرة لإكتساب الأشياء الجديدة و لذلك ينبغي على المدرب أو المعلم أو المربي أن يقدم و بصورة مستمرة الإرشادات و التوصيات لكل فرد على حدى و لكل الفريق ككل ، و من ناحية النشاطات و التمرينات الرياضية التي ينبغي أن تعطى لهذه المرحلة من الأعمار هي تمرينات التحمل والقوة والسرعة ،بالإضافة إلى إستخدامالمرفولوجية و النفسية ،وزيادة على النمو الجسماني الظاهر أثره في يقظة و إنتباه الغلام ظاهرته الجديدة من النمو و طول الجسم و طول الأطراف ،وقد يترتب على وعيه هذا الإنتباه حججه و إضطراب حركاته و رعوثه ، و تغير في سلوكه أثناء المشي و الحركة و المدرس أو المدرب العاقل هو الذي لا يلفت نظر المراهق لهذا النمو بل يترك الأمور تسير طبيعياً.

أ) تتميز مظاهر النمو لدى المراهق في هذه المرحلة بما يلي :

\* النمو السريع الغير المنتظم .

\*نمو العظام يكون أسرع من نمو العضلات .

\* يتغير الصوت وشكل الحنجرة .

## الفصل الثالث: مرحلة المراهقة

- \* نشاط بعض الغدد مثل الغدة النخامية و التناسلية و فتور بعضها من الصنوبرية.
- \* نمو شعر الشارب و اللحية و العانة عند البنين .
- \* نمو الثدي عند البنات و نزول الحيض .
- \* سبق البنات البنين من جهة النمو الجسمي في هذه المرحلة .
- (ب) مميزات المراهق في هذه المرحلة:
  - \* تظهر لديه الميولة المختلفة .
  - \* نمو خياله و إتجاه تفكيره إلى ما وراء الطبيعة .
  - \* ميل إلى التفكير الديني ، و إتجاهه بصفة مستمرة للمناقشة .
  - \* إيمانه على المنطق أكثر من إيمانه على الذاكرة الآلية .
  - \* الرعونة في السلوك و الإنتباه و الإرتباك بسبب نموه الجسماني .
  - \* التقرب إلى أصدقائه من نفس الجنس .
- \* يبحث عن المثل العليا التي ترضى المجتمع . (مكارم جلمى و آخرون، 2002، الصفحات 58-59)
- ويجب على القائمين على المراهق في هذه المرحلة مراعاة ما يلي:
  - \* العناية بالغذاء الذي يقدم للمراهق في هذه المرحلة و ذلك من حيث النوع و الكمية .
  - \* مراعات عدم الإحتلال بين فترات الراحة .
  - \* الإهتمام بالأوضاع السليمة للمراهق من حيث المشي و الجلوس و الوقوف
- حيث أن عدم الإهتمام بتلك الأوضاع يؤدي إلى بعض العادات السيئة التي تؤثر على قوام المراهق وبالتالي يؤدي إلى تشوهات في القوام .
- \* توفير الفرص المختلفة أمام المراهق للإظهار ميولاته المختلفة و إستعداداته الخاصة من أجل توجيهه إلى الإتجاه المهني المناسب الذي يتمشى مع ميوله و إستعداداته .
- \* توجيه المراهق بجد في هذه المرحلة من حيث أنه يحتاج إلى معاملة خاصة حيث يشعر بأنه رجل على درجة كبيرة من النضج .
- (ج) الأنشطة الرياضية في هذه المرحلة:
  - يجب أن يركز مربوا الأنشطة الرياضية في هذه المرحلة على ما يلي:
  - \* توفير مجموعة كبيرة من الألعاب و الرياضات.

## الفصل الثالث: مرحلة المراهقة

- \* توفير الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري .
  - \* توفير فرص الإشتراك للمراهق في الأنشطة المختلفة " كرة القدم، كرة السلة ، الجودو ..... إلخ " .
  - \* الثقافة الرياضية التي تتعلق بأصول التغذية ، التوصية الفسيولوجية ، و تشوهات القوام ..... إلخ " .
  - \* إستغلال حب المراهق للأبطال المشهورين في تحسين أداء المهارات الرياضية المختلفة .
  - \* العناية بالفروق الفردية بين المراهقين.
  - \* إطالة مدة التدريبات البدنية في نهاية هذه المرحلة حيث تزداد قوة القلب و الرئتين
- (مكارم جلمى و آخرون، 2002، صفحة 60)

### 3-4-4- خصائص النمو الإجتماعي الانفعالي: \* سلوك المراهق موجه لجذب الإهتمام و تحقيق الذات

- \* يزداد التعاون داخل جماعة الأصدقاء نظراً لنمو الرغبة في الإنتماء للجماعة .
- \* البحث عن المثل العليا و الإهتمام بالمشكلات الأخلاقية و الدينية .
- \* يعبر المراهق عن شعوره بالحرية .
- \* الإنفعالات المرهفة و السريعة للإستجابة، إحساس نحو جسمه و ذاته .
- \* يحاول القيام بالأعمال البطولية .
- \* صعوبة التحكم في الإنفعالات و المظاهرة الخارجية لها .
- \* القدرة على المصارحة بنقائصه .
- \* الفتيات في هذه المرحلة إجتماعيات أكثر من الفتيان .
- \* يميل إلى الدعاية و التيتصل في بعض الأحيان إلى الصخرية.
- \* الإهتمام بممارسة الألعاب و الرياضات مع الجنس الآخر.

### 3-4-5- التطبيقات التربوية :

- المطالب و الحاجات في ضوء الخصائص السابقة للمرحلة الوسطى .
- \* فرض للأنشطة إختبار الذات يلاحظ التقدم و يتعرف على حدود الجسم و قدراته.
- \* إستخدام تقسيم مناسب للمراهق يراعي التركيب البدني و القدرات الوظيفية.

\*أنشطة رياضية قوية و مستمرة مع تقنين لفترات الراحة .

\*الإهتمام بتقوية الأطراف عموماً .

\*العمل على أن يشعر المراهق بالنجاح ، فيجب أن تكون القوى متقاربة في المنافسات و الأنشطة

التربوية و الإجتماعية و الرياضية مع فرص لمشاركة البنين و البنات معاً.

(أيمن أنور الخولي، 1989، الصفحات 217-218)

### 3-5- المراهقة و الرياضة:

تلعب الرياضة دوراً كبيراً في تحسين مستويات عديدة للمراهق منها الصحية والجسمية وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواطف و خلق نظرة متفائلة للحياة تمنحه حالة أفضل من الصحة الجسمية و العقلية وإن ممارسة بعض الألعاب الرياضية التي تساعد العلاجات الأخرى في الشفاء كالعلاج الدوائي والعلاج النفسي، وإن لوجود الأندية الرياضية فائدة للمجتمع ، وهذا لتفادي الأذى من هذا الشبيبة التي لها نشاط زائد لا تعرف أين تصرفه، فمشكلة بعض الشباب أنهم يهربون من مشاكلهم ويفرون من واقعهم إلى أمور سيئة جدا مثل التدخين وإدمان القهوة والكحول و المخدرات ولا يلجئون إلى أساليب نافعة و مفيدة تنسيهم همومهم و تقضي على مللهم، و التي منها ممارسة الرياضة ككرة القدم والسباحة وغيرها، بحيث أنها تقضي على عزلة م ويكونون من خلالها صداقات جديدة، كما تنشط أبدانهم وتزيل عنهم الهموم وتبعدهم عن الروتين، وفي الواقع تكاد تكون الأندية الرياضية مصحات نفسية و إجتماعية على إعتبارها كذلك وينصح بها. (أيمن أنور الخولي، 2008، صفحة 223)

### 3-6- نوعية الرياضة المناسبة للمراهق:

تعددت أذواق المراهقين في إختيار الرياضة التي تناسبهم كل حسب ذوقه ، و لا يستطيع المراهق التدخل لإيقاف رغبته ، كما يظهر الرغبة في إكتساب نشاط بدني واحد ، و عموماً الرياضة المناسبة للمراهقين مرتبطة بالشخصية ، فنجد الإنطوائي يفضل الرياضات الفردية مثل السباحة ، العدو ... أما الذي يميل إلى الجمهور و حب المشاهدة و الإثارة فيميل إلى الرياضات الجماعية مثل كرة القدم ، كرة اليد .... و هناك صنف آخر يجب لنفسه العذاب فنجده يميل إلى رياضات المداومة و المراتون و كذا سباق الدراجات ، أما

الصف الثاني المضائق فيستعمل جسده للتعبير عن قلقه و يلتمس نصائح عديدة وإختياراته تتلخص في الرياضات الأكثر تقنية مثل الجمباز . (تشارلز بيكو، 1944، صفحة 413)

### 3-7- علاقة المراهقة بالمهارات الحياتية:

يتغير سلوك المراهق في هذه المرحلة، حيث يشعر بأنه نضج فيبدأ بالإرتباط مع الآخرين من خلال التواصل مع أصدقائه وصنع علاقات والتعاون والتفاوض مع الآخرين والمبادرة في تقديم يد العون والتخلي بروح الإنتماء إلى الجماعة، فهو يحاول أن يكون إجتماعيا ومتقبلا منطرف الجميع، كما يسعى إلى التفوق والنجاح في حياته من خلال إتخاذ القرارات والتخلي بدرجة كبيرة وعالية من الحماس والتميز بين الخطأ والصواب ومحاولة إصلاح الخطأ وتحديد إحتياجاته منخلال ثقته بنفسه لصنع شخصيته، وبالتالي يزيد مستوى المهارات الحياتية وينمو لديه ويتطور تدريجيا فهناك إرتباط بينهما.

### 3-8- أهمية مرحلة المراهقة:

تحظى المراهقة بأهمية بالغة من حيث أنها مرحلة إنتقالية حرجة، ونقطة إنعطافمن الطفولة إلى الرشد ولذا نلمس إهتمام المجتمعات المتقدمة إهتماما متزايدا، وعلاج ما يواجه المراهق من مشكلات و اضطرابات تعترض سبيل نموه السوي، ومما يزيد أهمية هذه المرحلة أنها المرحلة التي تنضج فيها القيم الأخلاقية ويحدث فيها ما يسمى باليقظة الدينية وإزدهار المشاعر الأخلاقية لدى المراهق، وكذلك النزعات المثالية والأخلاقية بحكم ما يصل إليه المراهق من النضج العقلي، ومن خلال ذلك فإنه يستوعب القيم الروحية والتصورات الجردة والمعنوية التي لميقوى على إستيعابها قبل سن النضج. (أبو بكر مرسي محمد مرسي، 1992، صفحة 91)

(وإذا علمنا أنّ حياة الكائن الحي البشري سلسلة متصلة الحلقات يؤثر فيها السابق باللاحق لأدركنا أهمية المراهقة السوية المتكيفة، لأنها تقود إلى مرحلة شباب سوية ومتكيفة أيضا). (أبو بكر مرسي محمد مرسي، 1992، صفحة 93)

ويقول في هذا المعنى "عليو عناقه": (النمو سلسلة متكاملة من الأحداث المتلاحقة يتميز بشيء من الثغرات في كل فترة من فتراتهما، وكل مرحلة تعتمد على سابقتها وتؤثر في تبعاتها، وفترة المراهقة تشبه ما سبق في كونها من المراحل الأكثر تأثيرا في حياة الفرد ذلك لأنها تشكل مرحلة إنتقال من الطفولة إلى الرجولة). (علي بو عناقه، 1998، صفحة 22)



خاتمة: تعتبر هذه المرحلة العمرية نقطة نهاية حياة الطفولة و مدخلا واسعا لمرحلة النضج فهي تتميز بخصوصيات بدنية و فسيولوجية مغايرة تماماً على ما تتميز به المراحل العمرية الأخرى فهي المرحلة التي تتوسط مرحلتى الطفولة الصغرى و الرجولة المستقلة ، أي مرحلة المراهقة أو مرحلة الإنتقال و الإضطراب الجسماني و الإجتماعي و الوجداني ، لذلك فقد كان علماء النفس يعتبرون هذه المرحلة من أهم مراحل النمو العقلي ، حيث يحاول المراهق أن يتخذ قرارات ويتواصل مع أفراد المجتمع من خلال تعاونه معهم ليكون إجتماعياً، كما يرغب في صنع شخصيته من خلال ثقته بنفسه وتحمل المسؤولية وأن يكون قيادياً .

### خاتمة مدخل الباب الأول:

يعتبر هذا الباب عبارة عن شرح وتوضيح لأهم العناصر التي تم التطرق إليها في هذه الرسالة فقد تم التعرف على النشاط الرياضي باعتباره وسيلة لإكساب وتنمية وتطوير المهارات الحياتية لدى المراهق ، كما بينا مفهوم المهارات الحياتية ومكوناتها وإرتباطها بالمراهق الذي يحاول التواصل والاندماج وبناء علاقات إجتماعية.

وتعرفنا على المراهقة باعتبارها مدخل للنضج بالنسبة للمراهق بحيث يرغب في صنع شخصيته وتفاعله مع المجتمع.

## الباب الثاني :

### مدخل الباب الثاني:

لقد تضمن الباب الثاني الدراسة الميدانية للرسالة حيث إحتوى على فصلين ، فالفصل الأول تضمن منهجية البحث والإجراءات الميدانية بحيث تم شرح الدراسة الإستطلاعية وعرض نتائجها ، ثم القيام بالدراسة الميدانية التي طبقت على العينة المقصودة كما تم التطرق إلى أهم العناصر من منهج ومجالات وأدوات البحث وبيان الأسس العلمية وأهم قوانين الدراسة الإحصائية التي تم العمل بها في هذا البحث أما الفصل الثاني فتم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج والخروج بأهم الإستنتاجات وإقتراح بعض التوصيات حول البحث.

يكتسي

تمهيد:

الجانب التطبيقي أهمية بالغة في تحقيق أهداف دراستنا ، حيث من خلاله سنحاول تحقيق الهدف المسطر قدر المستطاع ، و المتمثل في دراسة مقارنة بين رياضيي الألعاب الفردية والجماعية في مستوى المهارات الحياتية و يكون ذلك من خلال دراستنا الميدانية و تحليل نتائج الإستبيان بشكل مفصل .

### 1-1-1- الدراسة الإستطلاعية:

بعدما تطرقنا إلى تغطية الدراسة النظرية و تطرقنا فيها لأهم العناصر التي تعرفنا بأهمية النشاط الرياضي وإبراز مفهومه و دوره و تعرفنا على عناصر المهارات الحياتية وخصائص مرحلة المراهقة و ما تعترضها من تغيرات، وبذلك نكون قد حققنا جزء مهم من أهداف بحثنا و في الدراسة الميدانية سوف نحاول أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي و هذا بالقيام بدراسة إستطلاعية عن طريق الإستبيان ، فقدوزع الإستبيان على 40 لاعبا من الفرق الرياضية لولاية معسكر. موزعين على مجموعتين:

-المجموعة الأولى: ممارسي النشاط الجماعي ، وعددهم ( 20) لاعبا من ناشئي فريق المستقبل لكرة القدم بمقطع مناوور .

-المجموعة الثانية: ممارسي النشاط الفردي ، وعددهم (20) لاعبا من مدرسة الأمل للجودو بالمحمدية.

وقمنا بإجراء التجربة الإستطلاعية يوم 2015/03/10 للتأكد من:

\* صدق وثبات الإختبار.

\* إكتشاف الصعوبات التي من الممكن أن تحدث أثناء تنفيذ الدراسة الميدانية وإيجاد الحلول المناسبة لها .

\* تقييم عينة البحث للبدء في البحث .

\* شرح الهدف من البحث وتحديد المفاهيم المطلوبة .

وإن الدراسة التي نقوم بها حول موضوعنا تدرج ضمن الدراسات الوصفية كونها لا تقتصر على جميع المعطيات و الحقائق بل تحليلها و إستخلاص دلالاتها ونتائجها و الإستفادة منها في مختلف الدراسات.

### 1-1-1- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة:

### 1-1-1-1-1- ثبات الإختبار:

يقصد بثبات الإختبار أو الإعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا

على ثبات النتائج وعدم تغيرها.(عبد الفتاح محمد دويدار، 2005، صفحة 166)

أي أنه يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف ،ويذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للإختبار الجيد ،حيث يفترض أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد إستخدامه مرة أخرى .

ومن هذا قمنا بتوزيع الإستمارة على العينة ، ثم إعادة العمل على نفس العينة بعد مدة زمنية محددة والمقدرة بأسبوع كامل .

وقمنا بإستخدام معامل الإرتباط بيرسون بعد كشف جدول الدلالة عند درجة الحرية 19 (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 فوجدت النتائج التالية المبينة في الجدول رقم(1).

- الجدول رقم (1) يبين معامل ثبات الإختبار لممارسي النشاط الجماعي والفردى.

معامل الثبات	(ر) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	العينة (ن)	المهارات الحياتية	نوع النشاط الرياضي
0.94	0.43	0.05	19	20	التواصل	النشاط الجماعي (كرة القدم)
0.97					التعاون	
0.86					الروح القيادية	
0.72					إتخاذ القرارات	
0.51					الثقة بالنفس	
0.63					تحمل المسؤولية	
0.74	0.43	0.05	19	20	التواصل	النشاط الفردى (الجيدو)
0.71					التعاون	
0.79					الروح القيادية	
0.53					إتخاذ القرارات	
0.8					الثقة بالنفس	
0.67					تحمل المسؤولية	

من خلال النتائج المتحصل عليها في الإختبار القبلى و الإختبار البعدى الذى كان بعد أسبوع و بإستخدام معامل الإرتباط بيرسون، حيث تبين أن الإستبيان يتميز بدرجة ثبات عالية بحيث تتراوح قيمة (ر) المحسوبة ما بين ( 0.51 و 0.97) و هي قيمة أكبر من (ر) الجدولية المقدره ب (0.43)

1-1-1-2- صدق أداة البحث: تم الإعتماد على طريقتين لإيجاد صدق الأداة وذلك بصدق

المحتوى: حيث وزع الإستبيان على أساتذة بالمعهد لهم خبرة بالمجال للأخذ بأرائهم حول الإستبيان.

كما إعتدنا على الصدق الذاتى: بإعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التى خلصتها من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعى لمعامل ثبات الإختبار. (عبد الهادى، 2001، صفحة 171)

-الجدول رقم (2) يبين معامل ثبات وصدق الإختبار لممارسي النشاط الجماعي والفردى.

معامل الصدق	معامل الثبات	(ر) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	العينة (ن)	المهارات الحياتية	نوع النشاط الرياضي
0.96	0.94	0.43	0.05	19	20	التواصل	النشاط الجماعي (كرة القدم)
0.98	0.97					التعاون	
0.92	0.86					الروح القيادية	
0.84	0.72					إتخاذ القرارات	
0.71	0.51					الثقة بالنفس	
0.79	0.63					تحمل المسؤولية	
0.86	0.74	0.43	0.05	19	20	التواصل	النشاط الفردي (الجمودو)
0.84	0.71					التعاون	
0.88	0.79					الروح القيادية	
0.72	0.53					إتخاذ القرارات	
0.89	0.8					الثقة بالنفس	
0.81	0.67					تحمل المسؤولية	

من خلال إستخدام معامل الصدق الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات المبين نتائجه في الجدول رقم (2) تبين لنا أن النتائج تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي وأنا لإختبار صادق ، حيث تراوح معامل الصدق ما بين القيمة (0.71) والقيمة (0.98) وهي قيم عالية عند درجة حرية تقدر ب(19)

### 1-1-1-3- موضوعية الإختبار: هو مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الإختبار وحساب

الدرجات والنتائج.(إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسنين، 2000، صفحة 86)

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم (1) و (2) ، وبما أننا لإختبار المستخدم في هذا البحث ثابت وصادق و سهل وواضح الفهم وغير قابل للتأويل وبعيد عن التقويم الذاتي ،فهو إختبار يبعد الشك وله موافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه فهو يتمتع بالموضوعية.

**1-2- منهج البحث:** إعتدنا في بحثنا على المنهج الوصفي ، و الذي يتمثل في جمع البيانات و التقارير و الجداول ، و يعتبر الأنسب في مثل حال بحثنا ، كونه يتسم بالموضوعية ، والأمر الذي يسمح للمستجوب بإعطاء كل الحرية للإدلاء بأرائه، و كون بحثنا كذلك يتطلب إتباع هذا الأخير.

فهو طريقة من طرق التحليل و التفسير المنظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضيفة إجتماعية أو مشكلة إجتماعية . (حسان محسن الحسن، 1982، صفحة 157)

كما يرى آخرون أن المنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة. (محمد شفيق، 1985، صفحة 80)

### 1-3- مجتمع البحث :

يتمثل فيممارسي الأنشطة الرياضية و لقد حددنا مكان دراستنا الميدانية لبعض الفرق الرياضية بولاية معسكر، و قد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين :

**المجموعة الأولى:** تمثل ممارسي الألعاب الجماعية و عددهم 50 لاعبا.

منهم 25 ممارسا لكرة القدم و 25 ممارسا لكرة الطائرة.

**المجموعة الثانية:** تمثل ممارسي الألعاب الفردية و عددهم 50 لاعبا.

منهم 25 مصارعا للجودو و 25 ملاكما.

### 1-3-1- عينة البحث و خصائصها:

**عينة البحث:** إعتدنا في إختيار عينة البحث على الطريقة العمدية (المقصودة) لإجراء الدراسة ، كونها تعطي فرص متكافئة للممارسين، حيث شملت العينة على 100 لاعبا من الفرق الرياضية بولاية معسكر ، وتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة، و جاء الإختيار حسب الإمكانيات والظروف. نسبة عينة البحث:

- الجدول رقم (3) يبين توزيع ونسبة عينة البحث حسب نوع الرياضة والفريق.



النسبة المئوية	العدد	العينة
100%	480 لاعبا	المجتمع الأصلي
20%	100 لاعبا	عينة البحث
10%	50 لاعبا	ممارسي النشاط الجماعي
5%	25 لاعبا	نادي سريع الحمدي لكرة القدم
5%	25 لاعبا	نادي التحدي لكرة الطائرة بالحمدي
10%	50 لاعبا	ممارسي النشاط الفردي
5%	25 لاعبا	مدرسة بوقطاية للحدود بالحمدي
5%	25 لاعبا	مدرسة الجليل الصاعد للملاكمة بالحمدي

### 1-3-2- خصائص عينة البحث:

تتكون العينة من 100 لاعبا ممارسا للنشاط الجماعي و الفردي موزعين على أربع فرق رياضية بولاية معسكر تتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة ، حيث بلغت نسبة العينة 20% من المجتمع الأصلي.

### 1-4-4- مجالات البحث:

#### 1-4-1- المجال البشري:

شملت عينة البحث على 100 لاعبا من 4 فرق رياضية بولاية معسكر ، منهم 50 لاعبا ممارسا للنشاط الجماعي و 50 لاعبا ممارسا للنشاط الفردي ، وتتراوح أعمارهم ما بين 17-18 سنة.

#### 1-4-2- المجال المكاني:

كما سبق الذكر تم إختيار العينة بولاية معسكر وأجري توزيع الإستمارات بالقاعات الرياضية للفرق .

#### 1-4-3- المجال الزمني:

تم العمل في هذا البحث فيالفترة الممتدة ما بين:

2014-10-04 إلى 2015-06-10.

### 5-1-5-1 متغيرات البحث:

مما لاشك فيه أن البحث العلمي في أي مجال وجب ضبط متغيرات بحثه حتى تكون النتائج العلمية المتوصل إليها موثوق فيها وكذا عزل المتغيرات الداخلية الأخرى و التي قد تعرقل مسار البحث.

متغيرات البحث :

### 1-5-1-1 المتغير المستقل:

المتغير المستقل: وتمثل في الألعاب الفردية و الجماعية.

### 1-5-1-2 المتغير التابع:

المتغير التابع: وتمثل في مستوى المهارات الحياتية.

### 1-6-1 أدوات البحث:

1-6-1-1 الملاحظة: و تعتبر أداة هامة في البحث العلمي إذ أن الملاحظة الميدانية تعتبر عاملاً أساسياً لتشخيص الإشكالية و بحكم دراستنا تجلت لنا ملاحظات عن الإشكالية مما دفعنا لدراسة البحث.

1-6-1-2 المقابلة: لقد قام الطالبان الباحثان بمقابلة مع ممارسي الأنشطة الرياضية بغية التقرب حيث كان لهذه المقابلة دور في توضيح الرؤية، وأجريت المقابلة في القاعات الرياضية للفرق.

1-6-1-3 طريقة جمع المادة الخبيرة: لتحقيق أهداف هذا البحث و دراسة الإشكالية المطروحة اعتمد الطالبان على بعض المراجع و المصادر و بعض الوثائق التي لها صلة بموضوع بحثنا و مذكرات الماستر .

**1-6-4- أداة البحث:** يعرف "فان دالين" الإستبيان ( بأنه أحد الوسائل لجمع المعلومات عن مشكلة و تكون على شكل أسئلة مختارة لتجيب عنها العينات).

- إعتد الباحثان في دراستهما على مقياس المهارات الحياتية الذي صممه "محمد حسن السوطري" والذي يحتوي على بعدين هما: المهارات الإجتماعية و المهارات النفسية ، بحيث يحتوي كل بعد منهما على 5 محاور، و إقتصرنا على 3 محاور لكل بعد ، وكانت كالتالي:

- **المهارات الإجتماعية:** وتحتوي على 3 محاور، وكل محور متكون من عبارات و المتمثلة فيما يلي:

\* مهارة التواصل: و تحتوي على عشرة عبارات كلها إيجابية.

\* مهارة التعاون: و تحتوي على تسعة عبارات كلها إيجابية.

\* مهارة الروح القيادية: و تحتوي على ثمانية عبارات كلها إيجابية.

- **المهارات النفسية:** وتحتوي على 3 محاور، وكل محور متكون من عبارات و المتمثلة فيما يلي:

\* مهارة إتخاذ القرارات: و تحتوي على ثمانية عبارات كلها إيجابية.

\* مهارة الثقة بالنفس: و تحتوي على ثمانية عبارات كلها إيجابية.

\* مهارة تحمل المسؤولية الشخصية: و تحتوي على ثمانية عبارات كلها إيجابية.

- **طريقة تقييم درجات المقياس:** يتم تقييم المقياس على سلم خماسي التدرج (دائما ، غالبا ، أحيانا ،

نادرا ، أبدا) ، ويتم منح الدرجات كما يلي:

- عند الإجابة ب: دائما = 5 درجات.

- عند الإجابة ب: غالبا = 4 درجات.

- عند الإجابة ب: أحيانا = 3 درجات.

- عند الإجابة ب: نادرا = 2 درجات.

- عند الإجابة ب: أبدا = 1 درجة.

و تعتبر درجة المقياس هي مجموع درجات كل محور على حدا

### 1-7-الأدوات الإحصائية المستعملة:

إن هدف إستخدام المعالجة الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات تساعدنا على التحليل و التفسير ثم إصدار الحكم و تختلف خططها باختلاف المشكلة و هدف الدراسة.(عدنان ، 2001، صفحة 48) لقد قمنا بجمع الإجابات حسب إختيار كل لاعب و مطابقتها في جدول ثم قمنا بعد ذلك بإستخراج المتوسط الحسابي والتباين والانحراف المعياري لكل إجابة و هذا بإستعمال جهاز الإعلام الألي والعمل ببرنامجالجدول .

وقد إعتدنا في هذه الدراسة على المعادلات الإحصائية التالية :

بالنسبة للدراسة الإستطلاعية: لمعرفة صدق و ثبات الإختبار إستخدمنا:

### 1-7-1-معامل الارتباط بيرسون:

-حيث : ر : معامل الارتباط بيرسون

س : الإختبار القبلي

س' : المتوسط الحسابي للإختبار القبلي

ص : الإختبار البعدي

ص' : المتوسط الحسابي للإختبار البعدي

1-7-2- صدق الإختبار:

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{صدق الإختبار}$$

أما بالنسبة للدراسة الميدانية: فقد إستخدمنا:

1-7-3- المتوسط الحسابي:

- حيث :س': المتوسط الحسابي

مج س : مجموع القيم

ن : عدد الأفراد(السيد محمد خيرى، 1997، صفحة 4)

1-7-4-مقاييس التشتت:

أ-التباين :

- حيث : ت : التباين (محمد أبو يوسف، 1989، صفحة 62)

ب- الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\text{التباين}}$$

-حيث : ع : الانحراف المعياري

1-7-5- إختبار "ت" ستودنت:

لمتوسطين غير مرتبطين (ن<sub>1</sub> = ن<sub>2</sub>)

-حيث : درجة الحرية = 2-ن<sub>2</sub>

خاتمة :

لقد تضمن الفصل الأول من الباب الثاني لهذا البحث على منهجية البحث و مختلف إجراءاته الميدانية حيث إشتمل على منهجية البحث المستعملة و كذا العينة و كيفية إختيارها ثم مجالات البحث و الأدوات المستعملة فيها و كذلك تطرقنا في نهاية الفصل للمعالجة الإحصائية وما تضمنته من وسائل إحصائية تناسب موضوع البحث و إشكاليته .

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

نتعرض في هذا الفصل إلى تحليل النتائج التي كشفت عليها الدراسة وفقا لخطة البحث المناسبة لخطة الدراسة ، وقد قمنا بعرض هذه النتائج في جداول ، بالإضافة إلى التمثيل البياني لها ، وهذا بغرض نفي أو إثبات الفرضيات والإجابة على أسئلة مشكلة البحث.

### 1-2- عرض ومناقشة النتائج:

#### 1-1-2- عرض ومناقشة نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى المهارات الحياتية

-الجدول رقم(4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمهارات الحياتية لدى ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

لصالح	نوع الفرق	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة <b>0.05</b>	قيمة (ت) المحسوبة	الألعاب الفردية ن=50		الألعاب الجماعية ن=50		العينة / المحور	المهارات الحياتية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الألعاب الجماعية	دال	<b>1.98</b>	<b>4.57</b>	<b>7.42</b>	<b>35.4</b>	<b>5.07</b>	<b>41.26</b>	التواصل	المهارات الحياتية
الألعاب الجماعية	دال		<b>2.08</b>	<b>5.31</b>	<b>36.82</b>	<b>3.73</b>	<b>38.74</b>	التعاون	
الألعاب الجماعية	دال		<b>2.57</b>	<b>4.91</b>	<b>31.26</b>	<b>3.61</b>	<b>33.5</b>	الروح القيادية	المهارات
الألعاب الجماعية	دال		<b>6.26</b>	<b>8.93</b>	<b>103.48</b>	<b>6.86</b>	<b>113.5</b>	الدرجة الكلية للمهارات الإجتماعية	الإجتماعية
الألعاب الجماعية	دال		<b>3.46</b>	<b>4.64</b>	<b>30.98</b>	<b>6.33</b>	<b>34.86</b>	إتخاذ القرارات	المهارات
	غير دال		<b>1.33</b>	<b>4.57</b>	<b>31.94</b>	<b>4.38</b>	<b>33.14</b>	الثقة بالنفس	
الألعاب الجماعية	دال		<b>2.96</b>	<b>4.69</b>	<b>31.46</b>	<b>5.8</b>	<b>34.6</b>	تحمل المسؤولية الشخصية	النفسية
الألعاب الجماعية	دال		<b>5.13</b>	<b>7.73</b>	<b>94.38</b>	<b>8.11</b>	<b>102.6</b>	الدرجة الكلية للمهارات النفسية	النفسية



## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### التحليل:

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي بين لنا نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى المهارات الحياتية ، حيث كان المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الجماعية أعلى من المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الفردية ، أما الانحراف المعياري فهو متغير حسب كل مهارة ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 98 ) ، إلا مهارة الثقة بالنفس حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية .

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيي الألعاب الجماعية والفردية من حيث مستوى المهارات الحياتية وهي لصالح رياضيين الألعاب الجماعية.

وسياتي عرض وتحليل نتائج رياضيي الألعاب الجماعية والفردية لكل مهارة من خلال التوضيح بجدول ومدرج تكراري الذي يسهل عملية قراءة البيانات.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 2-1-2- عرض وتحليل نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة التواصل.

-الجدول رقم (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمهارة التواصل لدى ممارسي الألعاب الجماعية و الفردية.

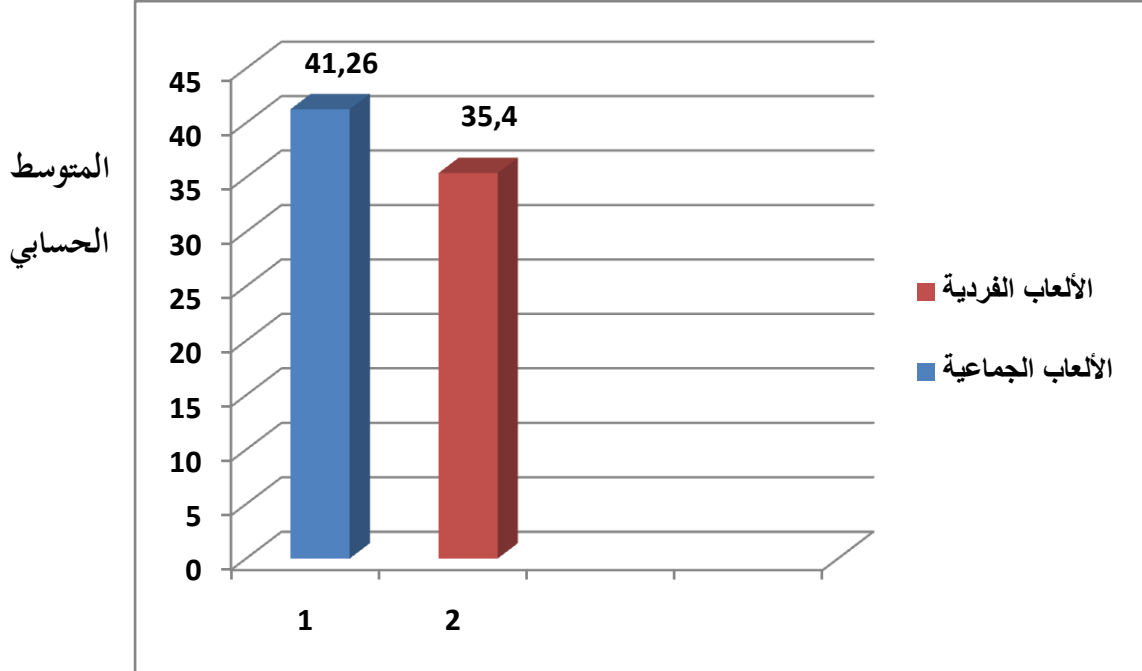
لصالح	نوع الفرق	قيمة (ت) الجدولي عند مستوى الدلالة 0.05	قيمة (ت) المحسوبة	الألعاب الفردية ن=50		الألعاب الجماعية ن=50		العينة المحور	المهارات الحياتية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الألعاب الجماعية	دال	1.98	4.57	7.42	35.4	5.07	41.26	التواصل	المهارات الاجتماعية

### التحليل:

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي بين لنا نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة التواصل ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الجماعية ( 41.26 ) والانحراف المعياري (5.07) ، في حين بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الفردية (35.4) والانحراف المعياري (7.42) ، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب ( 4.57 ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب ( 1.98 ) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (98) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة التواصل وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

-المدرج التكراري رقم (1) يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة التواصل بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.



### مهارة التواصل

#### الإستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة التواصل وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية ، مما يعني أن الألعاب الجماعية قد أثرت إيجابيا في رفع مستوى مهارة التواصل لدى الممارسين ، حيث يشير "شارل كوي" أن التواصل هو الألية التي بواسطتها توجد العلاقات الإنسانية و تتطور ، و منه يمكن القول أن مجال الألعاب الجماعية ثري بالعلاقات الإنسانية بين الرياضيين و التفاعل بينهم لتحقيق الأهداف المشتركة و إحراز التفوق ، وهذا ما يعزز مهارة التواصل لدى الرياضيين.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-1-3- عرض وتحليل نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة التعاون .

-الجدول رقم (6) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمهارة التعاون لدى ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.

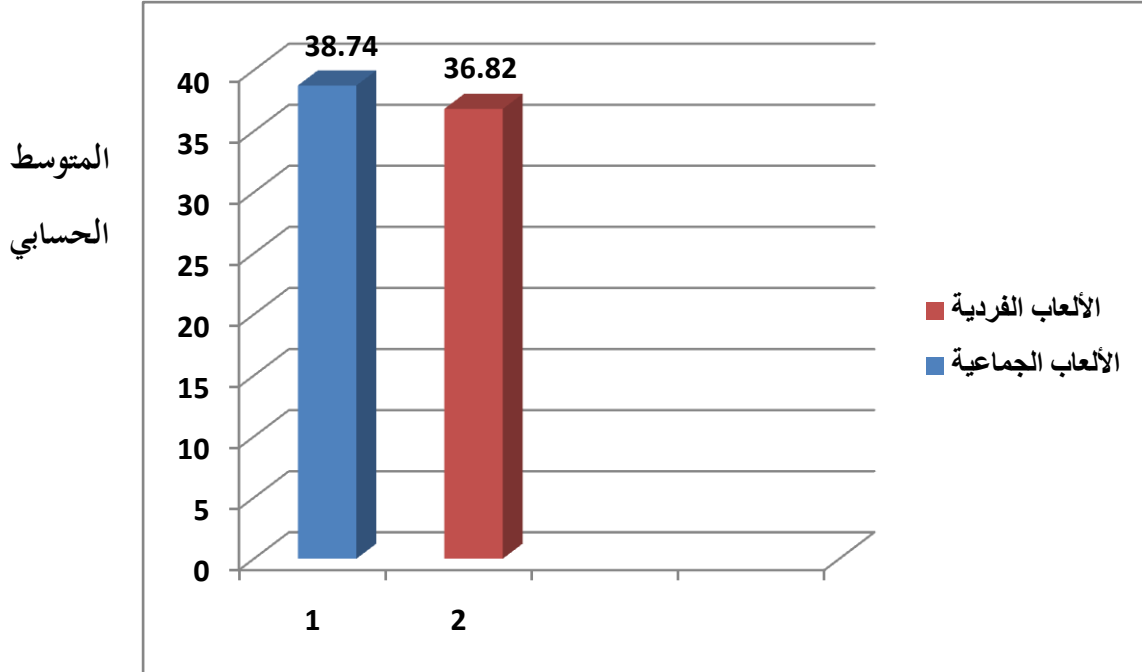
لصالح	نوع الفرق	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	قيمة (ت) المحسوبة	الألعاب الفردية ن=50		الألعاب الجماعية ن=50		العينة	المهارات الحياتية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الألعاب الجماعية	دال	1.98	2.08	5.31	36.82	3.73	38.74	التعاون	المهارات الإجتماعية

### التحليل:

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي بين لنا نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة التعاون، حيث بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الجماعية ( 38.74 ) والانحراف المعياري ( 3.73 ) ، في حين بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الفردية ( 36.82 ) والانحراف المعياري ( 5.31 ) ، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب ( 2.08 ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب ( 1.98 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 98 ) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة التعاون وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- المدرج التكراري رقم (2) يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة التعاون بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.



### مهارة التعاون

#### الإستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة التعاون وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية ، مما يعني أن الألعاب الجماعية قد أثرت إيجابيا في رفع مستوى مهارة التعاون لدى ممارسيها ، حيث أن مهارة التعاون تقوم على أساس التعاطف و الهدف المشترك ، كما أن التعاون بين أعضاء الفريق الواحد هو السبيل الوحيد لتحقيق المصالح المشتركة و الخير لصالح الجميع ، و بذلك تتحقق المصلحة الفردية كالإحساس بالسعادة و المتعة و الإنتماء الصادق للآخرين .

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 2-1-4- عرض وتحليل نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة الروح القيادية

-الجدول رقم (7) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمهارة الروح القيادية لدى ممارسي الألعاب الجماعية و الفردية.

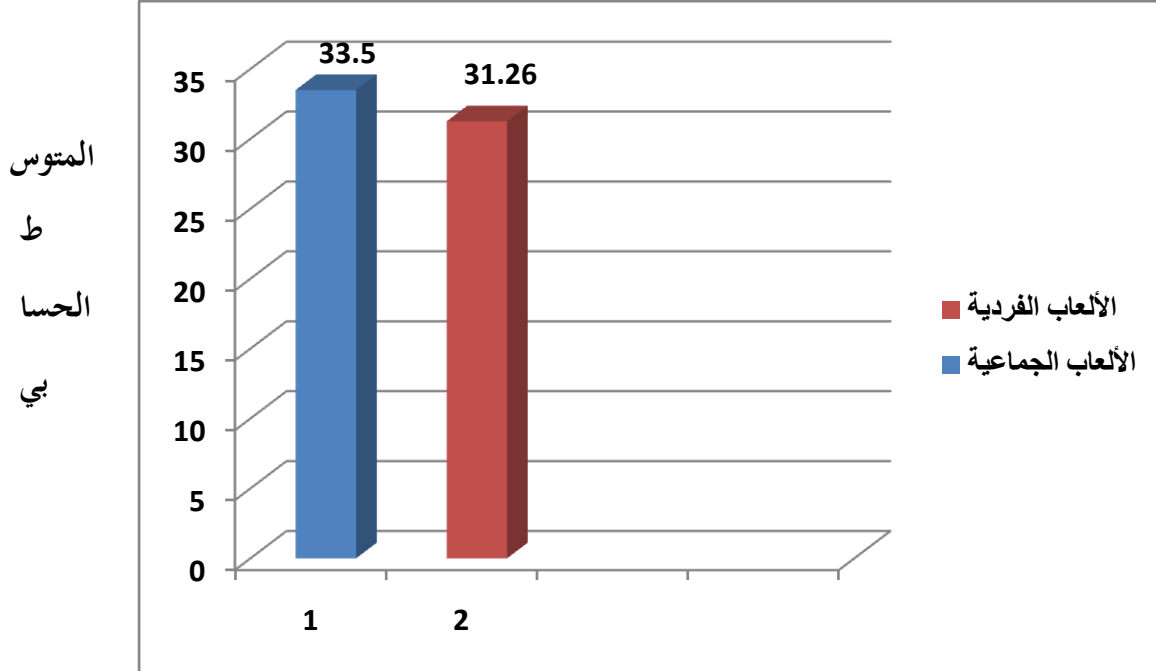
لصالح	نوع الفرق	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	قيمة (ت) المحسوبة	الألعاب الفردية ن=50		الألعاب الجماعية ن=50		العينة	المهارات الحياتية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الألعاب الجماعية	دال	1.98	2.57	4.91	31.26	3.61	33.5	القيادة	المهارات الإجتماعية

### التحليل:

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي بين لنا نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة الروح القيادية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الجماعية ( 33.5 ) والانحراف المعياري (3.61) ، في حين بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الفردية ( 31.26 ) والانحراف المعياري (4.91) ، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب ( 2.57 ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (1.98) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية (98) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة الروح القيادية وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- المدرج التكراري رقم (3) يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة الروح القيادية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.



### مهارة الروح القيادية

#### الإستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة الروح القيادية وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية ، مما يعني أن الألعاب الجماعية قد أثرت إيجابيا في رفع مستوى مهارة الروح القيادية لدى الممارسين. حيث نجد أن الفريق أو الجماعة تعتبر عنصرا هاما من عناصر القيادة و تطورها ، وهي تشير إلى إثنين أو أكثر من الأفراد توجد بينهم أهداف مشتركة ، بحيث تتفاعل شخصياتهم و خبراتهم مع بعضها البعض لتحقيق أهداف محددة ،

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

فالقائد هو الفرد الذي ينسق في الجماعة و يوجه الأنشطة المرتبطة بالجماعة ، ويمتلك القدرة على الإقناع لتحقيق أهداف الجماعة.

**1-5- عرض وتحليل نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى الدرجة الكلية للمهارات الإجتماعية.**

-الجدول رقم (8) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للد رجة الكلية للمهارات الإجتماعية لدى ممارسي الألعاب الجماعية و الفردية.

لصالح	نوع الفرق	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	قيمة (ت) المحسوبة	الألعاب الفردية ن=50		الألعاب الجماعية ن=50		العينة المحور	المهارات الحياتية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الألعاب الجماعية	دال	1.98	6.26	8.93	103.48	6.86	113.5	الدرجة الكلية	المهارات الإجتماعية

### التحليل:

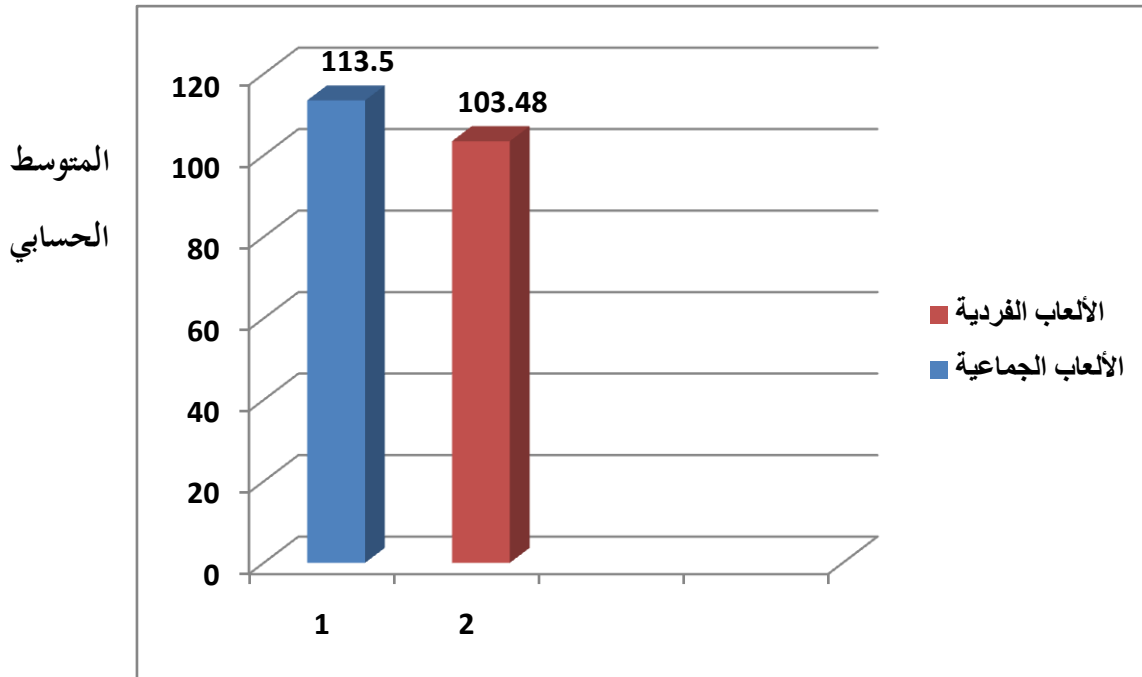
من خلال الجدول المبين أعلاه والذي بين لنا نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى الدرجة الكلية للمهارات الإجتماعية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الجماعية ( 113.5 ) والانحراف المعياري ( 6.86 ) ، في حين بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الفردية ( 103.48 ) والانحراف المعياري ( 8.93 ) ، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب ( 6.26 ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب ( 1.98 ) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 98 ) ، مما يعني وجود فروق



## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى الدرجة الكلية للمهارات الإجتماعية وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية.

- **المدرج التكراري رقم (4)** يوضح فرق المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية للمهارات الإجتماعية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.



### الدرجة الكلية للمهارات الإجتماعية

#### الإستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى الدرجة الكلية للمهارات الإجتماعية وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية ، مما يعني أن الألعاب الجماعية قد أثرت إيجابيا في رفع مستوى الدرجة الكلية للمهارات الإجتماعية لدى الممارسين.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 2-1-6- عرض وتحليل نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة إتخاذ

#### القرارات

-الجدول رقم (9) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمهارة إتخاذ القرارات لدى ممارسي الألعاب الجماعية و الفردية.

لصالح	نوع الفرق	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	قيمة (ت) المحسوبة	الألعاب الفردية ن=50		الألعاب الجماعية ن=50		العينة المحور	المهارات الحياتية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الألعاب الجماعية	دال	1.98	3.46	4.64	30.98	6.33	34.86	إتخاذ القرار	المهارات النفسية

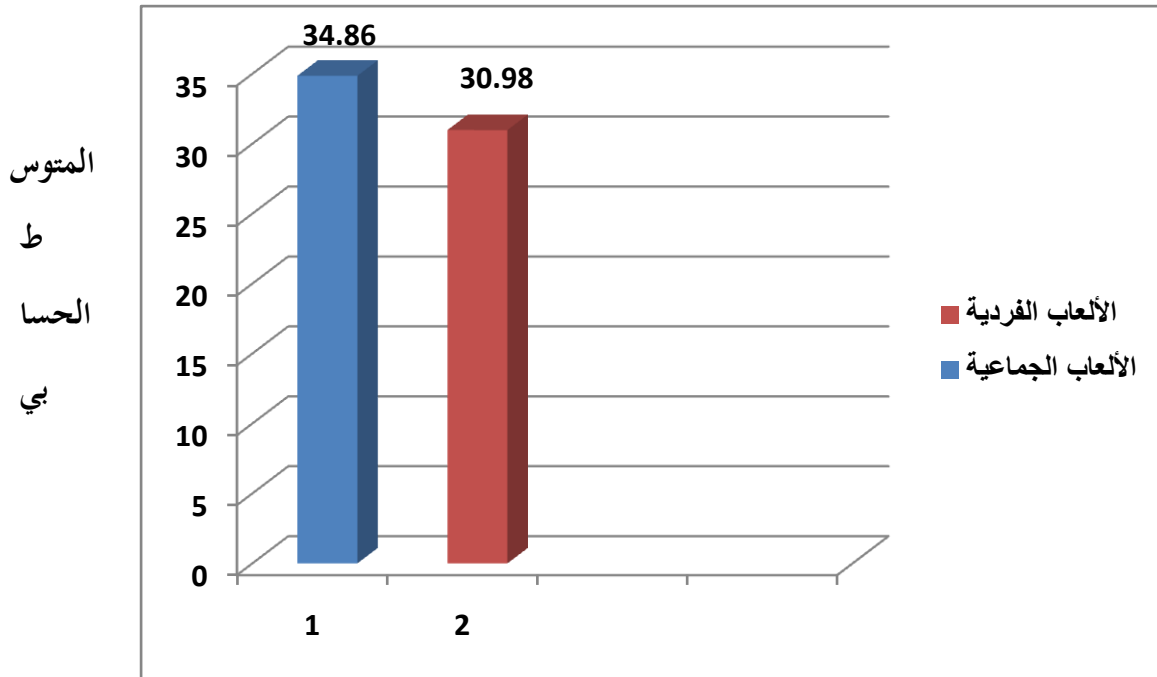
#### التحليل :

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي بين لنا نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة إتخاذ القرارات ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الجماعية ( 34.86 ) والانحراف المعياري (6.33) ، في حين بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الفردية ( 30.98 ) والانحراف المعياري (4.64) ، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب ( 3.46 ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (1.98) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية (98) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة إتخاذ القرارات وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية.

- **المدرج التكراري رقم (5)** يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة إتخاذ القرارات بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.



### مهارة إتخاذ القرارات

الإستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة إتخاذ القرارات وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية ، مما يعني أن الألعاب الجماعية قد أثرت إيجابيا في رفع مستوى مهارة إتخاذ القرارات لدى الممارسين ، و يجب أن نذكر هنا أن الرياضي بصورة عامة يجب أن تكون له مهارة إتخاذ القرار بدرجة عالية و التفكير الفوري في حل أي

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مشكلة يواجهها أو موقف يتعرض له ، إلا أنه في الألعاب الجماعية نجد أن الرياضي يواجه العديد من المواقف خلال اللعب و أن تفكيره و مهمته مرتبطة بتفكير زملائه بالفريق ، و لذلك فقراراته يجب أن تكون في صالح الفريق ككل و لصالح الخطة المرسومة.

**2-1-7- عرض وتحليل نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة الثقة بالنفس.**

-الجدول رقم (10) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمهارة الثقة بالنفس لدى ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.

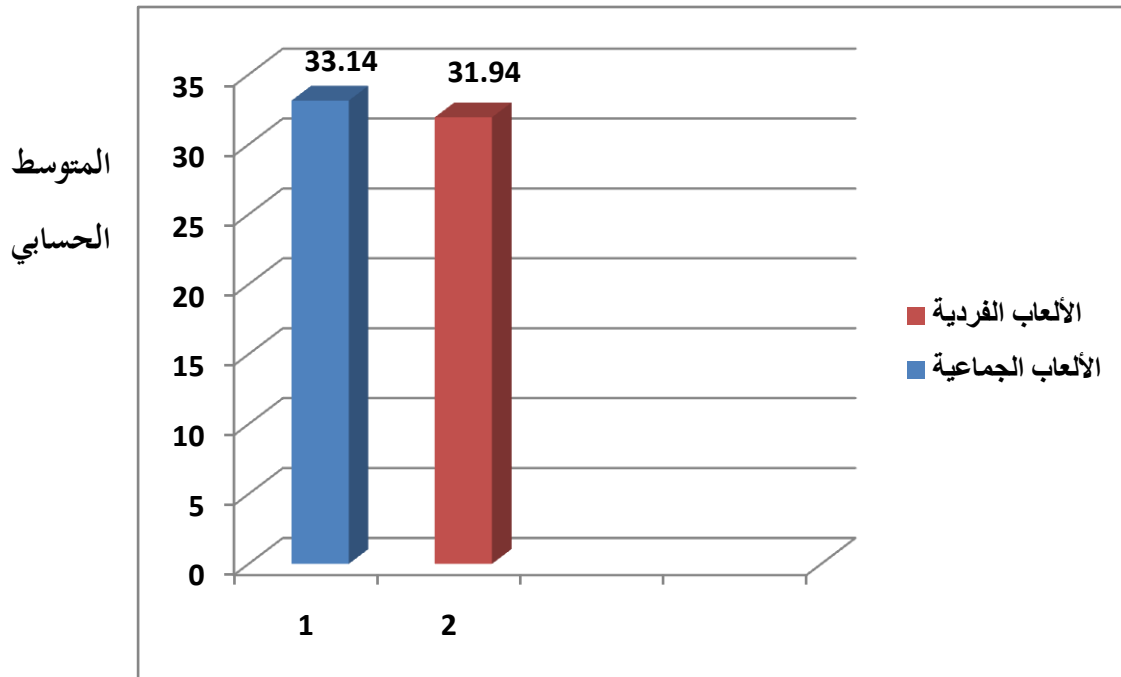
لصالح	نوع الفرق	قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05	قيمة (ت) المحسوبة	الألعاب الفردية ن=50		الألعاب الجماعية ن=50		العينة المحور	المهارات الحياتية
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
	غير دال	1.98	1.33	4.57	31.94	4.38	33.14	الثقة بالنفس	المهارات النفسية

التحليل:

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي بين لنا نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة الثقة بالنفس، حيث بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الجماعية ( 33.14 ) والانحراف المعياري (4.38)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الفردية ( 31.94 ) والانحراف المعياري (4.57)، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب ( 1.33 ) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (1.98) عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) وبدرجة حرية ( 98 )، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة الثقة بالنفس وهذا يعني أن كلا من الألعاب الجماعية والفردية تساهم في رفع مستوى مهارة الثقة بالنفس.

-المدرج التكراري رقم ( 6 ) يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة الثقة بالنفس بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.



مهارة الثقة بالنفس

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### الإستنتاج:

من خلال المدرج التكراري الذي يوضح أن المتوسط الحسابي للألعاب الجماعية أكبر من المتوسط الحسابي للألعاب الفردية و من خلال الجدول رقم ( 10) الذي يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة الثقة بالنفس ، نستنتج أن كلا من الألعاب الجماعية والفردية تساهم في رفع مستوى مهارة الثقة بالنفس ، حيث تعتبر هذه المهارة من المهارات النفسية الهامة التي يجب أن تتوفر في الرياضي لإحراز التفوق.

### 2-1-8- عرض وتحليل نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة تحمل المسؤولية الشخصية.

-الجدول رقم(11) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.

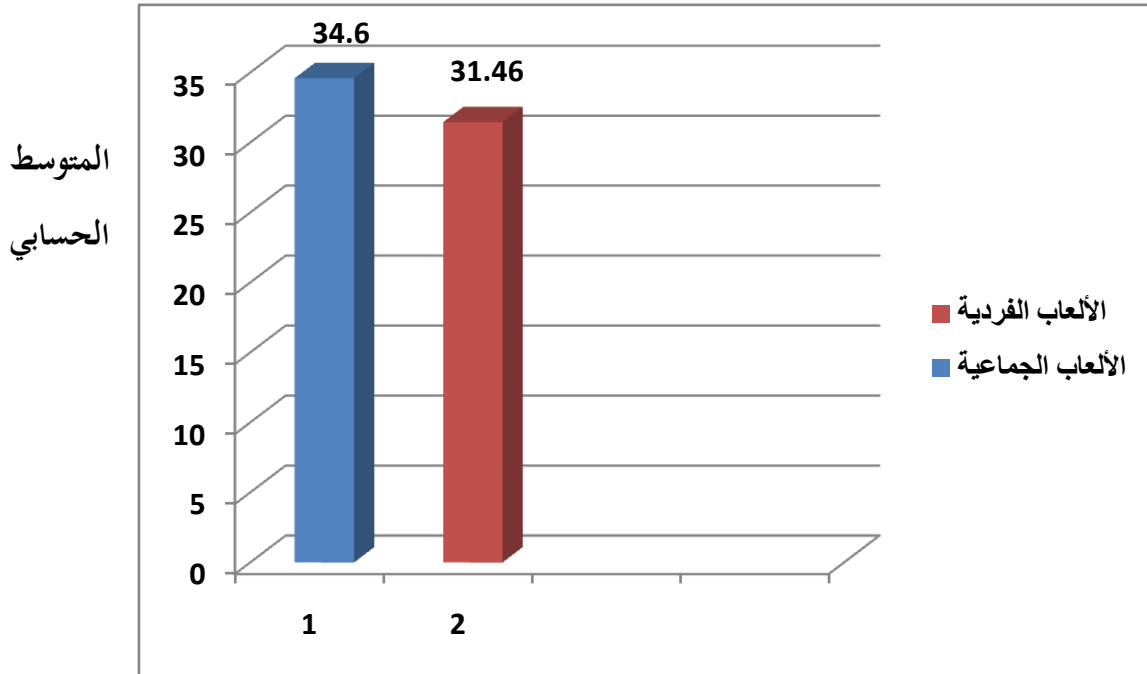
لصالح	نوع الفرق	قيمة (ت) الجدولي عند مستوى الدلالة 0.05	قيمة (ت) المحسوبة	الألعاب الفردية ن=50		الألعاب الجماعية ن = 50		العينة المحور	المهارات الحياتية
				المتوسط الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الألعاب الجماعية	دال	1.98	2.96	4.69	31.46	5.8	34.6	تحمل المسؤولية	المهارات النفسية

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### التحليل:

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي بين لنا نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة تحمل المسؤولية الشخصية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الجماعية ( 34.6 ) والانحراف المعياري (5.8) ، في حين بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الفردية ( 31.46 ) والانحراف المعياري (4.69) ، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب ( 2.96 ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (1.98) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (98) ، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة تحمل المسؤولية الشخصية وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية.

- المدرج التكراري رقم ( 7 ) يوضح فرق المتوسطات الحسابية لمهارة تحمل المسؤولية الشخصية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.



مهارة تحمل المسؤولية الشخصية

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### الإستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى مهارة تحمل المسؤولية الشخصية وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية ، مما يعني أن الألعاب الجماعية قد أثرت إيجابيا في رفع مستوى مهارة تحمل المسؤولية الشخصية لدى الممارسين ، حيث نجد أن رياضيي الألعاب الجماعية هم أكثر قدرة على تحمل الأعباء و مواجهة الصعاب و الإحساس بالواجب و الجرأة و المبادرة ، بحيث نجد اليوم أن أي لاعب في الفريق يظهر أقصى طاقته و قدراته للبقاء ضمن تشكيلة الفريق الأساسية ، و بالتالي الحفاظ على مكانته وسط زملائه و نبيل رضا مدربه و تحقيق أعلى المراتب ضمن الفرق الأولى.

### 2-1-9- عرض وتحليل نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى الدرجة الكلية

#### للمهارات النفسية.

-الجدول رقم(12) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للدرجة الكلية للمهارات النفسية لدى ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.

لصالح	نوع الفرق	قيمة (ت) الجدولي عند مستوى الدلالة 0.05	قيمة (ت) المحسوبة	الألعاب الفردية ن=50		الألعاب الجماعية ن= 50		العينة المحور	المهارات الحياتية
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الألعاب الجماعية	دال	1.98	5.13	7.73	94.38	8.11	102.6	الدرجة الكلية	المهارات النفسية

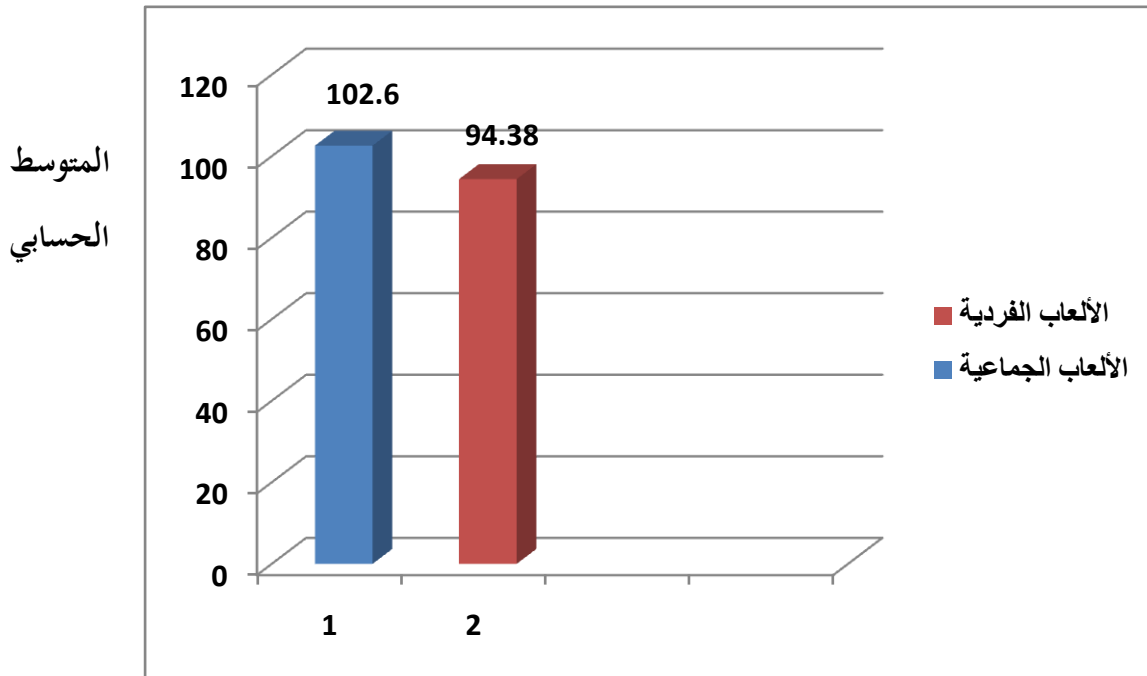


## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### التحليل:

من خلال الجدول المبين أعلاه والذي بين لنا نتائج ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى الدرجة الكلية للمهارات النفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الجماعية ( 102.6 ) والانحراف المعياري (8.11)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لممارسي الألعاب الفردية (94.38) والانحراف المعياري (7.73)، هذا وبلغت قيمة (ت) المحسوبة ب ( 5.13 ) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدر ب (1.98) عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (98)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى الدرجة الكلية للمهارات النفسية وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية.

- المدرج التكراري رقم ( 8 ) يوضح فرق المتوسطات الحسابية لدرجة الكلية للمهارات النفسية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية.



الدرجة الكلية للمهارات النفسية

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### الإستنتاج:

من خلال المدرج التكراري نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين ممارسي الألعاب الجماعية والفردية في مستوى الدرجة الكلية للمهارات النفسية وهي لصالح ممارسي الألعاب الجماعية ، مما يعني أن الألعاب الجماعية قد أثرت إيجابيا في رفع مستوى الدرجة الكلية للمهارات النفسية لدى الممارسين.

### 2-2- الإستنتاجات:

\* من خلال دراستنا لهذا الموضوع والذي يتطرق إلى "دراسة مقارنة بين رياضيين الألعاب الفردية والجماعية في مستوى المهارات الحياتية (17-18) سنة" تمكنا من الخروج بجملة من الإستنتاجات المتمثلة في:

\* الأنشطة الرياضية تفتح مجالا واسعا و إمكانية أكبر لبعث روح المهارات الحياتية عبر الجو التنافسي الذي يظهر من خلال علاقة اللاعبين بعضهم البعض.

\* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيين الألعاب الجماعية و ال فردية من حيث مستوى المهارات الحياتية وهي لصالح رياضيين الألعاب الجماعية.

\* تمثل كل من المهارات النفسية والاجتماعية جزئ مهم من المهارات الحياتية و يعتبران دافعا قويا في إنشاء العلاقات بين اللاعبين ، وبالأخص لدى رياضيين الألعاب الجماعية.

\* مستوى المهارات الحياتية مرتفع لرياضيين الألعاب الجماعية مقارنة مع رياضيين الألعاب الفردية.

\* تساهم الأنشطة الرياضية في توجيه اللاعبين نحو التعاون و العزوف عن الخشونة و العنف.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

\* تأثير الأنشطة الرياضية بشكل واضح في تكوين شخصية الفرد و تحضيره تحضيراً جيداً لأخذ مكانة في المجتمع.

### 2-3- مناقشة الفرضيات:

#### مقابلة النتائج بالفرضيات:

\* بعد عرض ومناقشة النتائج ، قام الباحثان بمقارنتها بفرضيات البحث وتوصل إلى مايلي:

### 2-3-1- مقابلة النتائج بالفرضية العامة:

\* يفترض الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيي الألعاب الجماعية و ال فردية من حيث مستوى المهارات الحياتية.

\* من خلال الجدول رقم ( 4 ) الذي بين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) بين رياضيي الألعاب الجماعية والفردية من حيث مستوى المهارات الحياتية و هي لصالح رياضيي الألعاب الجماعية.

\* و من خلال المناقشة للجدول رقم ( 4 ) نستنتج أن الفرضية قد تحققت ، وهذا ما يؤكده صغير نور الدين في رسالة الماجستير (2010)، التي توصل فيها إلى أن للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية و تختلف حسب الممارسة و هي لصالح الممارسين وحسب متغير الجنس و هي لصالح الذكور.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 2-3-2-2-مقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

#### 2-3-2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

\* يفترض الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيين الألعاب الجماعية و الفردية من حيث مستوى المهارات الإجتماعية و هيلصالح رياضيين الألعاب الجماعية.

\* من خلال الجداول رقم ( 5 ) ، ( 6 ) ، ( 7 ) ، ( 9 ) ، ( 11 ) التي تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( 0,05 ) بين رياضيين الألعاب الجماعية و الفردية من حيث مستوى المهارات الإجتماعية وهي لصالح رياضيين الألعاب الجماعية.

\* ومن خلال المناقشة لهذه الجداول نستنتج أن الفرضية قد تحققت ، وهذا ما يؤكد عمور عيسى عمر في أطروحة مقدمة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية (2008)، التي توصل فيها إلى تفوق الأسلوب الزوجي على الأسلوب التدريبي في المهارات الإجتماعية والعمل الجماعي.

#### 2-3-2-2-مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

\* يفترض الباحثان أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضيين الألعاب الجماعية و الفردية من حيث مستوى المهارات النفسية و هيلصالح رياضيين الألعاب الفردية.

\* من خلال الجداول رقم ( 5 ) ، ( 6 ) ، ( 7 ) ، ( 9 ) ، ( 11 ) التي تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( 0,05 ) لصالح رياضيين الألعاب الفردية.

\* و من خلال المناقشة لهذه الجداول نستنتج أن الفرضية لم تتحقق ، وهذا ما يؤكد عمور عيسى عمر في أطروحة مقدمة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية (2008)، التي توصل فيها إلى عدم ظهور فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( 0,05 ) بين الأسلوبين التدريبي و الزوجي في تنمية المهارات النفسية والأخلاقية.

### 2-4- الخلاصة العامة:

إن الأنشطة الرياضية المختلفة تساهم في بناء شخصية الأفراد والمواطنين وإعدادهم إعداداً صالحاً ، إذ يلعب النشاط الرياضي دوراً كبيراً في تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وتطوير وتنمية شخصية الممارسين له ، كما أن العقل والجسم يمثلان وحدة واحدة حيث كل منهما يزود الآخر بالقوة وعند الإنسان المثقف والمتعلم نجد أن الإثنين يعملان في انسجام وتوافق ، ومن النهضة العلمية أصبحت الممارسة الرياضية ذات أهمية بالغة في المجتمعات الحديثة ويرجع ذلك لتفهم تلك المجتمعات للقيمة الإيجابية والتي تخص الجوانب البدنية والنفسية للممارسة الرياضية ، والتي أصبحت في حد ذاتها قيمة كبيرة ومطلوبة وتشغل إهتمام قطاع كبير من الأفراد من مختلف الأعمار.

و إنطلاقاً من هذه الدراسة ، بشقيها النظري و التطبيقي و التي حاولنا فيها التطرق إلى :

" دراسة مقارنة بين رياضيي الألعاب الفردية والجماعية في مستوى المهارات الحياتية"

توصلنا إلى أن الأنشطة الرياضية لها دور إيجابي في بعث روح المهارات الحياتية للمراهق

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وتعتبر المهارات الإجتماعية والنفسية من مقومات المهارات الحياتية التي تساهم في تكوين شخصية المراهق و مدى ترسيخ هاته المهارات في سلوكاته .

كما تمثل الأنشطة الرياضية عاملاً مهماً و دافعاً للتواصل و إنشاء علاقات بين المراهقين من خلال الممارسة والتفاعل مع المجتمع.

و الرياضة الجماعية تساهم في رفع مستوى المهارات الإجتماعية للمراهق و التي توفر جواً تفاعلياً.

كما أن الرياضة الفردية تساهم في رفع مستوى المهارات النفسية للمراهق وتجعله يثق بنفسه ويكون شخصيته.

و في الأخير نتمنى أن يفتح البحث الحالي المجال للمزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد منها و يقتدى بها في خطط الإصلاح التربوي و هذا لخدمة المراهق بصفة خاصة و المؤسسات التربوية بصفة عامة ، لأن النتائج التي أسفرت عنها التحاليل لا تعتبر نهائية أو عامة ، بل إنها في الحقيقة ترتبط بنوع العينة التي طبق عليها البحث و بحدود القطاع التي أختيرت منه.

### **2-5- الإقتراحات و التوصيات:**

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها وبعد مناقشة النتائج نقترح ما يلي:

\* يجب على مدربي الألعاب الرياضية الفردية تعزيز و تدعيم المهارات الإجتماعية و النفسية لدى لاعبيهم ، بتوفير و خلق فرص لذلك أثناء التدريبات.

\* يجب على المدربين عدم التركيز على الجانب المهاري و الخططي فقط أثناء التدريب و العمل على تعزيز الروابط الإجتماعية كالتواصل بين أعضاء الفريق.

\* إجراء دراسات مشاهمة على مراحل عمرية مختلفة لمعرفة دور الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية.

\* إجراء دراسة مقارنة بين الممارسين للأنشطة الرياضية و الغير الممارسين لهذه الفئة العمرية في مستوى المهارات الحياتية.

\* إجراء دراسات على هذه الفئة على ضوء أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات ال نفسية و الإجتماعية.

## الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

\* تدعيم المؤطرين بدراسات خاصة حول المراحل العمرية المختلفة لديهم حتى يكون التحكم والتدعيم لقدراتهم أكثر.

\* إقامة أيام دراسية حول مختلف المراحل العمرية موجهة بالدرجة الأولى لأولياء الناشئين، حتى يتمكنوا من معرفة خصائص هذه المرحلة والإمام بمعرفة إحتياجاتهم وكيفية التعامل معهم.

\* تدعيم المدربين والأولياء بإعطاء فرصة للناشئ لإتخاذ القرارات و إن كانت بسيطة و تكلفه ببعض المسؤوليات وجعله يثق بنفسه حتى يصبح شخص ناضج و مسؤول في المستقبل.

\* توعية الناشئين بأهمية الصحة وضرورة المحافظة عليها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

\* تشجيع وتحفيز الناشئين على ممارسة الأنشطة الرياضية.

### خاتمة مدخل الباب الثاني:

يعتبر هذا الباب عبارة عن تطبيق للمعلومات والفرضيات التي تم وضعها في الباب الأول فقد تم توضيح مجال العمل في الفصل الأول الذي تم تسليط الضوء على العينة وخصائصها من خلال الدراسة الميدانية وتم تفسير وحل التساؤلات وهذا بالخروج بالنتائج وتحليلها والتحقق من صحة الفرضيات المقترحة.



قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- القرآن الكريم. الآية رقم 109 منسورة الكهف.
- 2- إبراهيم محمد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين (الإصدار الطبعة 1). مصر: دار الفكر العربي
- 3- إبراهيم محمد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين (الإصدار الطبعة 1). مصر: دار الفكر العربي.
- 4- إبراهيم محمد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين (الإصدار الطبعة 1). مصر: دار الفكر العربي.
- 5- أبو بكر مرسيم محمد مرسى. (1992). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي. مصر: مكتبة النهضة الإسلامية.
- 6- أبو بكر مرسيم محمد مرسى. (1992). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للارشاد النفسي. مصر: مكتبة النهضة الإسلامية.
- 7- أحمد أمين فوزي يوطار محمد بدر الدين.
- 8- أحمد أمين فوزي يوطار محمد بدر الدين. (2000). المهارات النفسية. مصر: دار المعرفة العلمية.
- 9- أحمد حسني ودعاء محمد. (2008). المهارات الحياتية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- أحمد رضا. (1965). متاللغة (الإصدار 1). بيروت: مكتبة الحياة.
- 11- أحمد محمد عبد الخالق. (2007). قياس الشخصية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 12- إحصاء محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسنين. (2000). القياس والتقويم. مصر: دار الفكر العربي.
- 13- أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضية - المفاهيم - التطبيقات. مصر: دار الفكر العربي.
- 14- أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 15- أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني والإسترخاء. مصر: دار الفكر العربي.

- 16- أميناً نور الخولي . (1996). أصول التربية البدنية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17- أميناً نور الخولي . (1996). أصول التربية البدنية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 18- أميناً نور الخولي . (1996). أصول التربية البدنية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19- أميناً نور الخولي . (1996). أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- أميناً نور الخولي . (1996). أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 21- أميناً نور الخولي . (1996). أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 22- أميناً نور الخولي . (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون.
- 23- أميناً نور الخولي . (1989). منهاج التربية المعاصرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 24- أميناً نور الخولي . (2008). منهاج التربية المعاصرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 25- الرافعي . (2001). علم النفس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 26- الرواشدة. (2007). مهارة إتخاذ القرار. مصر: دار المعرفة العلمية.
- 27- الحاجفايز. (1998). علم النفس الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- 28- الحاجفايز. (1998). علم النفس الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- 29- السيد محمد خيرى. (1997). الإحصاء النفسي. مصر: دار الفكر العربي.
- 30- تشالزيكوف. (1944). أسس التربية البدنية. (كما عيده حسن معوض، المترجمون) القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 31- تغريد عمران، وآخرون. . (2001). المهارات الحياتية (الإصدار 01). مكتبة زهراء الشرق.
- 32- تلعب محمود. (2011). المهارات النفسية. مصر: دار المعارف.

- 33- حبيب. (1997). المهارات النفسية. مصر: دارالمعارف.
- 34- حسامحسن الحسني. (1982). الأسس العلمية لمناهج البحث العلمي. بيروت: دارالطبعة للطباعة والنشر.
- 35- حسام محمد الحسن. (1982). الأسس العلمية لمناهج البحث العلمي. بيروت: دارالطبعة للطباعة والنشر.
- 36- خليل ميخائيل معوض. (2000). سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة ( الإصدار 4). الإسكندرية: دارالفكر الجامعي.
- 37- خليل ميخائيل معوض. (2000). سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة. الإسكندرية: دارالفكر الجامعي.
- 38- خير الدين عويس. (1990).
- 39- دحبيب. (1997). المهارات النفسية. مصر: دارالمعارف.
- 40- د عبد الغفار. (1996). المهارات النفسية. الإسكندرية: دارالإسكندرية.
- 41- د محمد الشعيبي. (1990). دراسات في علم الاجتماع. مصر: دارالمعرفة.
- 42- د محمد مصطفى شعيبي. (1990). دراسات في علم الاجتماع. مصر: دارالمعرفة الجامعية.
- 43- د محمد مصطفى شعيبي. (2011). دراسات في علم الاجتماع. مصر: دارالمعرفة الجامعية.
- 44- داروين كاترين. (1995). تنظيم قيادة الجماعة (الإصدار 1).
- 45- رمضان محمد القذافي. (2002). علم النفس الطفولة والمراهقة. الإسكندرية: المكتبة الجامعية الأزهرية.
- 46- رومي جميل. (1986). فنكرة القدم (الإصدار الطبعة 1). بيروت: دارالنفائس.
- 47- زبوش أحمد. (2008). دور النشاط البدني والرياضة في تنمية بعض قدرات التفكير لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. سيد عبد الله: معهد التربية البدنية والرياضية.
- 48- زحاف محمد. (2001). العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث. الجزائر: جامعة داليابراهيم.

- 49- سلو بعمثانا الصديقيو آخرون. ( 2002 ). منهاج الخدمة الاجتماعية في المجال المدرسي ورعاية الشباب . الإسكندرية: المكتبة الجامعية الحديث.
- 50- سهير أحمد كامل. ( 2001 ). علم النفس الاجتماعي النظرية والتطبيق، . مصر، مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
- 51- صباح محمد يعليو غازي فرحانا أبو زيدون. (2003). مهارة الإتصال. مصر: دار المعرفة.
- 52- صديق نور الدين محمد. (2004). علم النفس الرياضية (المفاهيم النظرية - التوجيه والإرشاد - القياس ) (الإصدار الطبعة 1). الإسكندرية: المكتبة الجامعية الحديث.
- 53- صغير نور الدين. ( 2009 ). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لطلبة جامعة مستغانم. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية: معهد التربية البدنية والرياضية.
- 54- طريقتشوقيو محمد فرج. (2003). المهارات الاجتماعية والإتصالية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- 55- طريقتشوقيو محمد فرج. (2003). المهارات الاجتماعية والإتصالية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- 56- طريقتشوقيو محمد فرج. (2003). المهارات الاجتماعية والإتصالية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- 57- طه فرج. (1993). المهارات النفسية. مصر: دار الفكر العربي.
- 58- عادل سيد علي. (2009). المهارات الحياتية إستراتيجية منهجية. دار الجامعة الجديدة.
- 59- عادل سيد علي. (2009). المهارات الحياتية إستراتيجية منهجية. دار الجامعة الجديدة.
- 60- عباس محمود عوض. ( 1999 ). المدخل لعلم النفس النمو ( الطفولة - المراهقة - الشيخوخة ). دار المعرفة الجامعية.
- 61- عبد الرحمان العيساوي. (1982). معالم النفس. بيروت: دار النهضة العربية.
- 62- عبد الرحمان العيساوي. (1982). معالم النفس. بيروت: دار النهضة العربية.

- 63- عبدالعزيز صلاح سالم. ( 1998). الرياضة عبر العصور تاريخها وآثارها ( الإصدار بدو نطبعة). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 64- عبدالعزيز عبد المجيد محمد. ( 2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- 65- عبدالعزيز عبد المجيد. (2005)
- 66- عبد الفتاح محمد دويدار. (2005). البحث العلمي ومناهج البحث في علم النفس .
- 67- عبد الله عاطف محمد سعيد. (2003). فاعلية برنامج مقترح لآثار أنشطة الرياضة. مجلة القراءة والمعرفة.
- 68- عبد المنعم الحنفي. (1978). موسوعة علماء النفس والتحليل النفسي. بيروت - لبنان: دار العودة.
- 69- عبد المنعم الحنفي. (1978). موسوعة علماء النفس والتحليل النفسي. بيروت، لبنان: دار العودة.
- 70- عبد المنعم ثابت. (2007). المنهج التخطيطي لمهارة الإتصال. مصر: دار الفكر العربي.
- 71- عبد الهادي. (2001). القياس والتقويم التربوي. الأردن: داروائل للنشر.
- 72- عصام الدين آلوشاحي. (1991). المبادئ التعليمية في كرة الطائرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 73- عليا السلمي. (1993). مصر: دار الجامعة الجديدة.
- 74- عليو عناقة. (1998). المراهقة. عمان: دار المعارف.
- 75- علي حسينون، محمد عقلة إبراهيم. ( 2003). الألعاب الرياضية احكامها واطوارها في الفقه الاسلامي (الإصدار الطبعة الاولى). عمان: دار النفايس للنشر والتوزيع.
- 76- عليفا تحاهد اوي. (2002). علماء النفس الطفولة والمراهقة. دار الكتاب الجامعي.
- 77- عماد عبد اللطيف. (1993). المهارات الاجتماعية والنفسية. مصر: دار الإسكندرية.

- 78- عمادعبد اللطيف. (1993). المهارات الاجتماعية والنفسية. مصر: دارالإسكندرية.
- 79- فؤادالباهيالسيد. (1998). الأسسالنفسيةللنمووالطفولةإلشيوخوخة. دارالفكرالعربي.
- 80- فؤادالبهيالسيد. (1975). الأسسالنفسيةللنمو. مصر: دارالفكرالعربي.
- 81- فؤادالبهيالسيد. (1975). الأسسالنفسيةللنمو. مصر: دارالفكرالعربي.
- 82- فؤادالبهيالسيد. (1975). الأسسالنفسيةللنمو. مصر: دارالفكرالعربي.
- 83- فؤادالبهيالسيد. (1975). الأسسالنفسيةللنمو. مصر: دارالفكرالعربي
- 84- فؤادعيادوهدهدسعدالدين. (2010). سلسلةالعلومالإنسانية ( الإصدار 01). دارالمعارف:  
سلسلةالعلومالإنسانية.
- 85- فهمي، مصطفى. (1974). سيكولوجيةالمراهقة. القاهرة، مصر: دارمصرللطبعة.
- 86- فايزفهمي. (1985). التربيةالرياضيةالحديثة. دارالأطللسللمدارسوالنشر.
- 87- كمالالثابت. (1988). علمالاجتماعالتربوي. مصر: دارالمعارف.
- 88- محمدأبويوسف. (1989). الإحصاءفيالبحوثالعلمية. مصر: دارالفكرالعربي.
- 89- محمدالصبيحأبوصالحوعدنانمحمدعوض. (2001). الإحصاءالوصفي. مصر: دارالفكرالعربي.
- 90- محمدالعرييسمعونومجدةمحمدإسماعيل. (2002). التوجيهوالإرشادفيالمجالالرياضي. مصر:  
دارالفكرالعربي.
- 91- محمدالعرييسمعونومجدةمحمدإسماعيل. (2002). التوجيهوالإرشادفيالمجالالرياضي. مصر:  
دارالفكرالعربي.
- 92- محمدحسنعلاوي. (2003). علمالنفسالتدريب. القاهرة: دارالمعرفة.

- 93- محمد شفيق. (1985). الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- 94- محمد صباح. (2003). مهارة صنع القرار. مصر: دار المعارف.
- 95- محمد صبحي حسين. (1995). تقويم القياس في التربية الرياضية ( الإصدار الطبعة 1). مصر: دار النشر العربي.
- 96- محمد عوض البسيوني وفيصلا لشاطىء. (1994). نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية ( الإصدار الطبعة 3). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 97- محمد عوض البسيوني وفيصلا لشاطىء. (1994). نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية ( الإصدار الطبعة 3). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 98- محمد عوض البسيوني وفيصلا لشاطىء. (1994). نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية ( الإصدار الطبعة 3). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 99- محمد عوض البسيوني وفيصلا لشاطىء. (1994). نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية ( الإصدار 3). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 100- محمد فتحي. (2002). المصطلح الإداري. القاهرة، مرجع سابق: دار المعرفة العلمية.
- 101- محمود أبو نعيم. (2007). الألعاب الرياضية. عمان: دار البازور العلمية للنشر والتوزيع.
- 102- محمود أبو نعيم. (2007). الألعاب الرياضية. عمان: دار البازور العلمية للنشر والتوزيع.
- 103- محمود أبو نعيم. (2007). الألعاب الرياضية. عمان: دار البازور العلمية للنشر والتوزيع.
- 104- محمود أبو نعيم. (2007). الألعاب الرياضية. عمان: دار البازور العلمية للنشر والتوزيع.
- 105- محمود حمودة. (1991). الطفولة والمراهقة ومشكلات النفسية والعلاج. القاهرة، مصر: دار النهضة.
- 106- محمود صبحي. (1986). الرياضة والمجتمع. مصر: دار المعارف.

- 107- مصطفى حسين باهيو أحمد كمال نصاري. (2003).
- 108- مصطفى حسين باهيو أحمد كمال نصاري. (2003). مهارات القيادة في المجال الرياضي في ضوء الاتجاهات الحديثة. مصر: دار المعارف.
- 109- مصطفى كمال محمود. (1999). قوانين كرة القدم (الإصدار الطبعة 2). مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 110- مفتيمقدم. (1984). منهاج التربية البدنية. الجزائر: منشور لوزارة التربية الوطنية.
- 111- مكارم مجمل وأخرون. (2002). مدخل التربية الرياضية. القاهرة: مطابع أمون.
- 112- يحيى عبد الحميد إبراهيم. (2001). التحديات الإدارية وإعداد قيادات المستقبل. مصر، دار الفكر العربي.

قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Ainalahjar.matooblag.com
- 2- Edgar thill et philippe fleurance. guide pratique de la preparation psychologique du sportif eddition vigot. paris (2001).
- 3- Green arlond socialogy analysis of life socialogy new york (1978).
- 4- Harrison.G. A personality scale of social responsibility.
- 5- (Journal of abnormal And social Psycologie) (1992).
- 6- The concept of responsibility and its place in mora (1981). New.York ،Education University.
- 7- Ikhwan.net
- 8- Lewis et rand .doorlag hall (2002).



9- [www.bdnia.774](http://www.bdnia.774)

10- Richard h.cox.psychologie du sport.edition de boeck.1ere edition.bruxelles(2005).

11- [www.ikhwan.net](http://www.ikhwan.net). Showthread.

12- Harrison.G(1992).

13- Pskd, ykdld(2002).

## ملاحق الدراسة الإستطلاعية:

- حساب قيمة معامل الارتباط لممارسي الأنشطة الفردية والجماعية في مستوى المهارات الحياتية

النشاط الجماعي ( كرة القدم):

- المهارة الإجتماعية: مهارة التواصل:

اللاعبين	التواصل 1(س)	التواصل (ص)	س-س'	ص-ص'	(س-س') <sup>2</sup>	(ص-ص') <sup>2</sup>
1	46	46	4,05	4,1	16,4025	16,81
2	45	44	3,05	2,1	9,3025	4,41
3	41	40	-0,95	-1,9	0,9025	3,61
4	42	42	0,05	0,1	0,0025	0,01
5	38	36	-3,95	-5,9	15,6025	34,81
6	36	36	-5,95	-5,9	35,4025	34,81
7	35	38	-6,95	-3,9	48,3025	15,21
8	32	32	-9,95	-9,9	99,0025	98,01
9	50	50	8,05	8,1	64,8025	65,61
10	39	40	-2,95	-1,9	8,7025	3,61
11	29	30	-12,95	-11,9	167,7025	141,61
12	37	38	-4,95	-3,9	24,5025	15,21
13	45	45	3,05	3,1	9,3025	9,61
14	42	44	0,05	2,1	0,0025	4,41
15	45	42	3,05	0,1	9,3025	0,01
16	46	44	4,05	2,1	16,4025	4,41
17	48	48	6,05	6,1	36,6025	37,21
18	49	48	7,05	6,1	49,7025	37,21
19	50	50	8,05	8,1	64,8025	65,61
20	44	45	2,05	3,1	4,2025	9,61
مج	839	838	-43.09	-41.53	950.85	952.89
س'	41,95					
ص'		41,9				

$$r = \frac{\text{مج}[(\text{س} - \text{س}')(\text{ص} - \text{ص}')] }{\sqrt{[2^{\wedge}(\text{س} - \text{س}') * 2^{\wedge}(\text{ص} - \text{ص}')]}}$$

$$r = \frac{(-41.53)(-43.09)}{\sqrt{(952.89)(950.85)}}$$

$$r = 0.94$$

- مهارة التعاون:

اللاعبين	التعاون 1 (س)	التعاون 2 (ص)	س-س'	ص-ص'	2(س-س')	2(ص-ص')
1	42	40	3,6	1,45	12,96	2,1025
2	40	40	1,6	1,45	2,56	2,1025
3	41	39	2,6	0,45	6,76	0,2025
4	40	38	1,6	-0,55	2,56	0,3025
5	39	39	0,6	0,45	0,36	0,2025
6	35	38	-3,4	-0,55	11,56	0,3025
7	36	36	-2,4	-2,55	5,76	6,5025
8	38	38	-0,4	-0,55	0,16	0,3025
9	36	38	-2,4	-0,55	5,76	0,3025
10	40	40	1,6	1,45	2,56	2,1025
11	40	40	1,6	1,45	2,56	2,1025
12	41	42	2,6	3,45	6,76	11,9025
13	42	41	3,6	2,45	12,96	6,0025
14	38	39	-0,4	0,45	0,16	0,2025
15	42	42	3,6	3,45	12,96	11,9025
16	28	30	-10,4	-8,55	108,16	73,1025
17	37	36	-1,4	-2,55	1,96	6,5025
18	29	30	-9,4	-8,55	88,36	73,1025
19	43	42	4,6	3,45	21,16	11,9025
20	41	43	2,6	4,45	6,76	19,8025
مج	768	771	-38,68	-39,18	782.19	780.15
س'	38,4					
ص'		38,55				

$$r = \frac{[ \text{مج} (س - س') (ص - ص') ]}{\sqrt{[ \text{مج} (س - س')^2 * \text{مج} (ص - ص')^2 ]}}$$

$$r = \frac{(-39.18)(-38.68)}{\sqrt{(780.15)(782.19)}}$$

$$r = 0.97$$

اللاعبين	القيادة 1 (س)	القيادة 2 (ص)	س - س'	ص - ص'	(س'-س) 2	(ص'-ص) 2
1	38	38	3,8	3,25	14,44	10,5625
2	36	36	1,8	1,25	3,24	1,5625
3	39	38	4,8	3,25	23,04	10,5625
4	40	40	5,8	5,25	33,64	27,5625
5	35	36	0,8	1,25	0,64	1,5625
6	36	38	1,8	3,25	3,24	10,5625
7	33	35	-1,2	0,25	1,44	0,0625
8	31	30	-3,2	-4,75	10,24	22,5625
9	34	36	-0,2	1,25	0,04	1,5625
10	29	30	-5,2	-4,75	27,04	22,5625
11	35	34	0,8	-0,75	0,64	0,5625
12	31	30	-3,2	-4,75	10,24	22,5625
13	30	32	-4,2	-2,75	17,64	7,5625
14	31	32	-3,2	-2,75	10,24	7,5625
15	37	38	2,8	3,25	7,84	10,5625
16	32	33	-2,2	-1,75	4,84	3,0625
17	34	36	-0,2	1,25	0,04	1,5625
18	35	34	0,8	-0,75	0,64	0,5625
19	36	37	1,8	2,25	3,24	5,0625
20	32	32	-2,2	-2,75	4,84	7,5625
مج	684	695	-28.33	-29.57	486	488.09
س'	34,2					
ص'		34,75				

$$r = \frac{[مج(س - س') (ص - ص')]}{\sqrt{[مج(س - س')^2 * مج(ص - ص')^2]}}$$

$$r = \frac{(-29.57)(-28.33)}{\sqrt{(488.09)(486)}}$$

$$r = 0.86$$

– مهارة إتخاذ القرارات:

اللاعبين	القرار 1 (س)	القرار 2 (ص)	س - س'	ص - ص'	(س'-س) 2	(ص'-ص) 2
1	25	25	-6,65	-6,75	44,2225	45,5625
2	24	24	-7,65	-7,75	58,5225	60,0625
3	28	30	-3,65	-1,75	13,3225	3,0625
4	20	22	-11,65	-9,75	135,7225	95,0625
5	24	24	-7,65	-7,75	58,5225	60,0625
6	31	31	-0,65	-0,75	0,4225	0,5625
7	36	35	4,35	3,25	18,9225	10,5625
8	21	20	-10,65	-11,75	113,4225	138,0625
9	30	29	-1,65	-2,75	2,7225	7,5625
10	33	33	1,35	1,25	1,8225	1,5625
11	35	36	3,35	4,25	11,2225	18,0625
12	38	31	6,35	-0,75	40,3225	0,5625
13	35	34	3,35	2,25	11,2225	5,0625
14	34	35	2,35	3,25	5,5225	10,5625
15	30	33	-1,65	1,25	2,7225	1,5625
16	36	38	4,35	6,25	18,9225	39,0625
17	38	39	6,35	7,25	40,3225	52,5625
18	39	40	7,35	8,25	54,0225	68,0625
19	37	38	5,35	6,25	28,6225	39,0625
20	39	38	7,35	6,25	54,0225	39,0625
مج	633	635	-42.16	-40.55	1189	1185.42
س'	31,65					
ص'		31,75				

$$r = \frac{[مج(س - س') (ص - ص')]}{\sqrt{[مج(س - س')^2 * مج(ص - ص')^2]}}$$

$$r = \frac{(-40.55)(-42.16)}{\sqrt{(1185.42)(1189)}}$$

$$0.72 = r$$

– مهارة الثقة بالنفس:

اللاعبين	الثقة 1 (س)	الثقة 2 (ص)	س - س'	ص - ص'	(س'-س) 2	(ص'-ص) 2
----------	-------------	-------------	--------	--------	----------	----------

23,5225	12,96	4,85	3,6	38	37	1
4,6225	5,76	-2,15	-2,4	31	31	2
66,4225	70,56	-8,15	-8,4	25	25	3
147,6225	153,76	-12,15	-12,4	21	21	4
51,1225	54,76	-7,15	-7,4	26	26	5
14,8225	0,36	3,85	0,6	37	34	6
23,5225	6,76	4,85	2,6	38	36	7
3,4225	0,16	1,85	-0,4	35	33	8
14,8225	21,16	3,85	4,6	37	38	9
66,4225	70,56	-8,15	-8,4	25	25	10
3,4225	6,76	1,85	2,6	35	36	11
3,4225	6,76	1,85	2,6	35	36	12
26,5225	6,76	-5,15	2,6	28	36	13
46,9225	31,36	6,85	5,6	40	39	14
9,9225	5,76	-3,15	-2,4	30	31	15
0,7225	12,96	0,85	3,6	34	37	16
8,1225	12,96	2,85	3,6	36	37	17
34,2225	6,76	5,85	2,6	39	36	18
23,5225	6,76	4,85	2,6	38	36	19
3,4225	21,16	1,85	4,6	35	38	20
1405	1403.82	-38.2	-37.5	663	668	مج
					33,4	س'
				33,15		ص'

$$r = \frac{[('ص - ص) ('س - س)]_{مج}}{\sqrt{[2^{(ص - ص)} * 2^{(س - س)}]_{مج}}}$$

$$r = \frac{(-38.2)(-37.5)}{\sqrt{(1405)(1403.82)}}$$

$$0.51 = r$$

- مهارة تحمل المسؤولية الشخصية:

اللاعبين	المسؤولية 1(س)	المسؤولية 2(ص)	س - س'	ص - ص'	(س-س) 2	(ص-ص) 2
1	26	25	-10,5	-11,05	110,25	122,1025
2	34	30	-2,5	-6,05	6,25	36,6025

36,6025	0,25	-6,05	0,5	30	37	3
64,8025	90,25	-8,05	-9,5	28	27	4
64,8025	90,25	-8,05	-9,5	28	27	5
4,2025	6,25	-2,05	-2,5	34	34	6
25,5025	2,25	-5,05	-1,5	31	35	7
3,8025	0,25	1,95	-0,5	38	36	8
8,7025	20,25	2,95	4,5	39	40	9
16,4025	42,25	-4,05	-6,5	32	30	10
3,8025	6,25	1,95	2,5	38	39	11
0,0025	2,25	-0,05	1,5	36	38	12
24,5025	30,25	4,95	5,5	40	40	13
3,8025	0,25	1,95	0,5	38	37	14
0,0025	2,25	-0,05	-1,5	36	35	15
35,4025	12,25	5,95	3,5	38	40	16
63,2025	30,25	7,95	5,5	40	40	17
63,2025	42,25	7,95	6,5	36	38	18
48,3025	56,25	6,95	7,5	36	34	19
63,2025	42,25	7,95	6,5	33	32	20
1677	1679.06	-46.86	-45.12	721	730	مج
					36,5	س'
				36,05		ص'

$$r = \frac{[ \text{مج} (س - س') (ص - ص') ]}{\sqrt{[ 2^{\wedge} (ص - ص') * 2^{\wedge} (س - س') ] \text{مج}}}$$

$$r = \frac{(-46.86)(-45.12)}{\sqrt{(1677)(1679.06)}}$$

$$r = 0.63$$

النشاط الفردي (الجودو):

-المهارات الاجتماعية:

- مهارة التواصل:

اللاعبين	التواصل 1(س)	التواصل 2(ص)	س - س'	ص - ص'	س'-س 2	ص'-ص 2
1	30	32	-6,1	-4,55	37,21	20,7025
2	38	38	1,9	1,45	3,61	2,1025
3	42	40	5,9	3,45	34,81	11,9025
4	25	27	-11,1	-9,55	123,21	91,2025
5	31	30	-5,1	-6,55	26,01	42,9025
6	26	28	-10,1	-8,55	102,01	73,1025
7	29	29	-7,1	-7,55	50,41	57,0025
8	36	34	-0,1	-2,55	0,01	6,5025
9	34	36	-2,1	-0,55	4,41	0,3025
10	37	35	0,9	-1,55	0,81	2,4025
11	45	43	8,9	6,45	79,21	41,6025
12	38	41	1,9	4,45	3,61	19,8025
13	33	35	-3,1	-1,55	9,61	2,4025
14	36	37	-0,1	0,45	0,01	0,2025
15	39	42	2,9	5,45	8,41	29,7025
16	38	41	1,9	4,45	3,61	19,8025
17	41	42	4,9	5,45	24,01	29,7025
18	46	45	9,9	8,45	98,01	71,4025
19	40	40	3,9	3,45	15,21	11,9025
20	38	36	1,9	-0,55	3,61	0,3025
مجم	722	731	-34.5	-34	794.54	790.58
س'	36,1					
ص'		36,55				

$$r = \frac{[ (س - س') (ص - ص') ] \text{مجم}}{\sqrt{[ 2^{س - س'} * 2^{ص - ص'} ] \text{مجم}}}$$

$$r = \frac{(-34)(-34.5)}{\sqrt{(790.58)(794.54)}}$$

$$r = 0.74$$

- مهارة التعاون:



ملاحق الدراسة الإستطلاعية:

2(ص-ص')	2(س-س')	ص-ص'	س-س'	التعاون 2 (ص)	التعاون 1 (س)	اللاعبين
0,0225	6,0025	0,15	2,45	38	40	1
4,6225	19,8025	2,15	4,45	40	42	2
1,3225	2,1025	1,15	1,45	39	39	3
0,0225	6,0025	0,15	2,45	38	40	4
1,3225	11,9025	1,15	3,45	39	41	5
0,0225	2,4025	0,15	-1,55	38	36	6
3,4225	12,6025	-1,85	-3,55	36	34	7
34,2225	12,6025	-5,85	-3,55	32	34	8
4,6225	2,1025	2,15	1,45	40	39	9
78,3225	57,0025	-8,85	-7,55	29	30	10
4,6225	6,0025	2,15	2,45	40	40	11
0,7225	0,2025	-0,85	0,45	37	38	12
9,9225	6,0025	3,15	2,45	41	40	13
1,3225	0,2025	1,15	0,45	39	38	14
17,2225	19,8025	4,15	4,45	42	42	15
61,6225	91,2025	-7,85	-9,55	30	28	16
3,4225	0,3025	-1,85	-0,55	36	37	17
0,0225	73,1025	0,15	-8,55	38	29	18
17,2225	29,7025	4,15	5,45	42	43	19
26,5225	11,9025	5,15	3,45	43	41	20
388.73	392.79	-23.12	-24	757	751	مج
					37,55	س'
				37,85		ص'

$$r = \frac{[مج(ص - ص') (س - س')]}{\sqrt{[مج(ص - ص')^2 * مج(س - س')^2]}}$$

$$r = \frac{(-23.12)(-24)}{\sqrt{(388.73)(392.79)}}$$

$$r = 0.71$$

- مهارة الروح القيادية:

2(ص-ص')	2(س-س')	ص-ص'	س-س'	القيادة 2 (ص)	القيادة 1 (س)	اللاعبين
5,76	9,61	-2,4	-3,1	28	27	1
70,56	65,61	-8,4	-8,1	22	22	2

ملاحق الدراسة الإستطلاعية:

11,56	26,01	-3,4	-5,1	27	25	3
70,56	102,01	-8,4	-10,1	22	20	4
40,96	37,21	-6,4	-6,1	24	24	5
0,16	0,01	-0,4	-0,1	30	30	6
0,16	0,81	-0,4	0,9	30	31	7
0,16	0,81	-0,4	0,9	30	31	8
0,16	15,21	-0,4	3,9	30	34	9
40,96	26,01	-6,4	-5,1	24	25	10
12,96	24,01	3,6	4,9	34	35	11
0,16	0,81	-0,4	0,9	30	31	12
2,56	0,01	1,6	-0,1	32	30	13
2,56	0,81	1,6	0,9	32	31	14
92,16	47,61	9,6	6,9	40	37	15
6,76	3,61	2,6	1,9	33	32	16
31,36	15,21	5,6	3,9	36	34	17
12,96	24,01	3,6	4,9	34	35	18
43,56	34,81	6,6	5,9	37	36	19
6,76	3,61	2,6	1,9	33	32	20
418.84	414.8	-26	-25.33	608	602	مج
					30,1	س'
				30,4		ص'

$$r = \frac{[\text{مج} (س - س') (ص - ص')]}{\sqrt{[\text{مج} (س - س') * 2^{\wedge} (ص - ص') * 2^{\wedge} (س - س')]}}$$

$$r = \frac{(-26)(-25.33)}{\sqrt{(418.84)(414.8)}}$$

$$r = 0.79$$

-المهارت النفسية :

- مهارة إتخاذ القرارات:

ملاحق الدراسة الإستطلاعية:

اللاعبين	القرار 1 (س)	القرار 2 (ص)	س - س'	ص - ص'	(س' - س) 2	(ص - ص') 2
1	25	25	-6,65	-6,75	44,2225	45,5625
2	24	24	-7,65	-7,75	58,5225	60,0625
3	28	30	-3,65	-1,75	13,3225	3,0625
4	20	22	-11,65	-9,75	135,7225	95,0625
5	24	24	-7,65	-7,75	58,5225	60,0625
6	31	31	-0,65	-0,75	0,4225	0,5625
7	36	35	4,35	3,25	18,9225	10,5625
8	21	20	-10,65	-11,75	113,4225	138,0625
9	30	29	-1,65	-2,75	2,7225	7,5625
10	33	33	1,35	1,25	1,8225	1,5625
11	35	36	3,35	4,25	11,2225	18,0625
12	38	31	6,35	-0,75	40,3225	0,5625
13	35	34	3,35	2,25	11,2225	5,0625
14	34	35	2,35	3,25	5,5225	10,5625
15	30	33	-1,65	1,25	2,7225	1,5625
16	36	38	4,35	6,25	18,9225	39,0625
17	38	39	6,35	7,25	40,3225	52,5625
18	39	40	7,35	8,25	54,0225	68,0625
19	37	38	5,35	6,25	28,6225	39,0625
20	39	38	7,35	6,25	54,0225	39,0625
مج	633	635	-45.86	-45.5	1969.5	1967.52
س'	31,65					
ص'		31,75				

$$r = \frac{[مج(س - س') (ص - ص')]}{\sqrt{[مج(س - س')^2 * مج(ص - ص')^2]}}$$

$$r = \frac{(-45.5)(-45.86)}{\sqrt{(1967.52)(1969.5)}}$$

$$r = 0.53$$

- مهارة الثقة بالنفس:

اللاعبين	الثقة 1 (س)	الثقة 2 (ص)	س - س'	ص - ص'	(س' - س) 2	(ص - ص') 2
1	37	38	3,6	4,85	12,96	23,5225
2	31	31	-2,4	-2,15	5,76	4,6225
3	25	25	-8,4	-8,15	70,56	66,4225
4	21	21	-12,4	-12,15	153,76	147,6225

ملاحق الدراسة الإستطلاعية:

51,1225	54,76	-7,15	-7,4	26	26	5
14,8225	0,36	3,85	0,6	37	34	6
23,5225	6,76	4,85	2,6	38	36	7
3,4225	0,16	1,85	-0,4	35	33	8
14,8225	21,16	3,85	4,6	37	38	9
66,4225	70,56	-8,15	-8,4	25	25	10
3,4225	6,76	1,85	2,6	35	36	11
3,4225	6,76	1,85	2,6	35	36	12
26,5225	6,76	-5,15	2,6	28	36	13
46,9225	31,36	6,85	5,6	40	39	14
9,9225	5,76	-3,15	-2,4	30	31	15
0,7225	12,96	0,85	3,6	34	37	16
8,1225	12,96	2,85	3,6	36	37	17
34,2225	6,76	5,85	2,6	39	36	18
23,5225	6,76	4,85	2,6	38	36	19
3,4225	21,16	1,85	4,6	35	38	20
1376.56	1370	-47	-46.75	663	668	مج
					33,4	'س
				33,15		'ص

$$r = \frac{[('ص - ص') ('س - س') \text{مج}]}{\sqrt{[2^{\wedge}('ص - ص') * 2^{\wedge}('س - س') \text{مج}]}}$$

$$r = \frac{(-47)(-46.75)}{\sqrt{(1376.56)(1370)}}$$

$$r = 0.8$$

- مهارة تحمل المسؤولية الشخصية:

اللاعبين	المسؤولية 1(س)	المسؤولية 2(ص)	س - س'	ص - ص'	(س-س')2	(ص-ص')2
1	24	25	-7,35	-6,7	54,0225	44,89
2	26	28	-5,35	-3,7	28,6225	13,69
3	29	30	-2,35	-1,7	5,5225	2,89
4	27	28	-4,35	-3,7	18,9225	13,69

ملاحق الدراسة الإستطلاعية:

22,09	18,9225	-4,7	-4,35	27	27	5
5,29	7,0225	2,3	2,65	34	34	6
0,49	0,4225	-0,7	0,65	31	32	7
39,69	21,6225	6,3	4,65	38	36	8
10,89	2,7225	3,3	1,65	35	33	9
0,09	1,8225	0,3	-1,35	32	30	10
39,69	58,5225	6,3	7,65	38	39	11
18,49	44,2225	4,3	6,65	36	38	12
39,69	74,8225	6,3	8,65	38	40	13
39,69	31,9225	6,3	5,65	38	37	14
18,49	13,3225	4,3	3,65	36	35	15
68,89	74,8225	8,3	8,65	40	40	16
94,09	54,0225	-9,7	-7,35	22	24	17
75,69	87,4225	-8,7	-9,35	23	22	18
13,69	28,6225	-3,7	-5,35	28	26	19
22,09	11,2225	-4,7	-3,35	27	28	20
1281.74	1277	-40,5	-42,33	634	627	مج
					31,35	'س
				31,7		'ص

$$r = \frac{[\text{مج} (س - س') (ص - ص')]}{\sqrt{[\text{مج} (س - س') * 2^{\wedge} (ص - ص') * 2^{\wedge} (س - س')]}}$$

$$r = \frac{(-40.5)(-42.33)}{\sqrt{(1281.74)(1277)}}$$

$$r = 0.67$$

-قائمة اللاعبين لفريق كرة القدم لنادي المستقبل بمقطع مناور بمعسكر :

السن	الإسم واللقب	الرقم
17	بعوش أسامة	01
17	بلغالي فضيل	02

## ملاحق الدراسة الإستطلاعية:

17	بلمختار قادة	03
17	بن حامد ياسين	04
17	بوجناح فتيحي	05
18	بوشاقور أحمد	06
18	بوقراين يوسف	07
17	حسون آدم	08
17	حسون أسامة	09
18	خالف نادير	10
17	خيرات قادة	11
17	راشد حميدة	12
17	رفاعي سمير	13
17	رقية صابر	14
17	ركريس قادة	15
18	رويعي عواد	16
18	سلطان علي	17
18	شريط بوعلام	18
17	طبي رمضان	19
18	عافر أحمد	20

قائمة اللاعبين لفريق الجودو بمدرسة الأمل بالمحمدية:

السن	الإسم واللقب	الرقم
17	بحري علي	01
17	بشير بن ذهبية	02

## ملاحق الدراسة الإستطلاعية:

17	بلطرشمختارية	03
17	بلعور نجة	04
17	بلمزوار قادة	05
18	بن دوشة محمد الأمين	06
18	بن زرقة محمد الأمين	07
17	بوطيبة عبد السلام	08
17	بوعمره حلول	09
18	بوكراع عمر	10
17	بونوة أبو بكر الصديق	11
17	حدة خالد	12
17	حسون نوال	13
17	دوبي كمال	14
17	راشد قادة	15
18	رفاعي جمال الدين	16
18	رفاعي سمير	17
18	رفاعي قادة	18
17	زندي علي	19
18	بشير علي	20

## 1-النشاط الجماعي:

- حساب قيمة المتوسط الحسابي للمهارات الإجتماعية والنفسية:

المهارات الحياتية								النشاط الجماعي
المهارات النفسية				المهارات الإجتماعية				
مج	المسؤولية	الثقة	القرار	مج	القيادة	التعاون	التواصل	اللاعبين
99	32	35	32	110	33	35	42	1
95	28	36	31	113	36	33	44	2
90	27	32	31	113	30	40	43	3
93	26	31	36	116	40	41	35	4
95	25	35	35	113	32	42	39	5
100	25	36	39	122	39	45	38	6
97	23	39	35	131	38	44	49	7
107	35	38	34	110	34	31	45	8
101	36	28	37	117	34	33	50	9
98	40	27	31	102	36	36	30	10
102	40	29	33	100	29	39	32	11
103	25	25	53	110	28	37	45	12
130	29	38	63	117	33	38	46	13
97	38	36	23	118	35	35	48	14
98	37	32	29	127	36	44	47	15
105	36	37	32	115	29	44	42	16
107	32	40	35	118	38	39	41	17
106	27	39	40	106	35	38	33	18
99	25	35	39	106	33	34	39	19
88	26	27	35	109	31	40	38	20
86	22	24	40	114	25	41	48	21
87	28	26	33	119	27	45	47	22
101	34	28	39	121	33	44	44	23
100	33	29	38	116	31	41	44	24
97	32	29	36	116	32	35	49	25
104	32	35	37	120	40	36	44	26
107	36	36	35	121	36	39	46	27
101	35	32	34	119	35	41	43	28
84	24	32	28	114	34	41	39	29
83	26	32	25	113	34	45	34	30
91	28	37	26	104	30	38	36	31
97	36	34	27	107	32	37	38	32
99	29	38	32	108	34	34	40	33
105	30	39	36	108	32	36	40	34
104	29	40	35	114	31	41	42	35



103	32	40	31	104	27	36	41	36
104	28	36	40	116	36	42	38	37
102	28	35	39	111	36	38	37	38
95	27	32	36	115	37	39	39	39
100	33	31	36	116	33	41	42	40
102	36	32	34	128	38	42	48	41
99	38	31	30	123	40	36	47	42
95	37	30	28	105	39	30	36	43
98	34	25	39	108	32	41	35	44
102	35	32	35	112	35	32	45	45
104	32	34	38	99	28	39	32	46
99	33	29	37	113	32	39	42	47
97	32	29	36	117	29	40	48	48
102	31	39	32	105	32	38	35	49
95	31	36	28	116	36	42	38	50
5130	1730	1657	1743	5675	1675	1937	2063	مج
102,6	34,6	33,14	34,86	113,5	33,5	38,74	41,26	س'
8,11	5,8	4,38	6,33	6,86	3,61	3,73	5,07	ع

-حساب قيمة التباين والانحراف المعياري للمهارات الإجتماعية والنفسية:

المهارات الحياتية								النشاط الجماعي
المهارات النفسية				المهارات الإجتماعية				
مج	المسؤولية	الثقة	القرار	مج	القيادة	التعاون	التواصل	اللاعبين
0,2592	0,1352	0,069192	0,163592	0,245	0,005	0,279752	0,010952	1
1,1552	0,8712	0,163592	0,297992	0,005	0,125	0,658952	0,150152	2
3,1752	1,1552	0,025992	0,297992	0,005	0,245	0,031752	0,060552	3
1,8432	1,4792	0,091592	0,025992	0,125	0,845	0,102152	0,783752	4
1,1552	1,8432	0,069192	0,000392	0,005	0,045	0,212552	0,102152	5
0,1352	1,8432	0,163592	0,342792	1,445	0,605	0,783752	0,212552	6
0,6272	2,6912	0,686792	0,000392	6,125	0,405	0,553352	1,198152	7
0,3872	0,0032	0,472392	0,014792	0,245	0,005	1,198152	0,279752	8
0,0512	0,0392	0,528392	0,091592	0,245	0,005	0,658952	1,527752	9
0,4232	0,5832	0,753992	0,297992	2,645	0,125	0,150152	2,535752	10
0,0072	0,5832	0,342792	0,069192	3,645	0,405	0,001352	1,714952	11
0,0032	1,8432	1,325192	6,581192	0,245	0,605	0,060552	0,279752	12
15,0152	0,6272	0,472392	15,837192	0,245	0,005	0,010952	0,449352	13
0,6272	0,2312	0,163592	2,813192	0,405	0,045	0,279752	0,908552	14
0,4232	0,1152	0,025992	0,686792	3,645	0,125	0,553352	0,658952	15
0,1152	0,0392	0,297992	0,163592	0,045	0,405	0,553352	0,010952	16
0,3872	0,1352	0,941192	0,000392	0,405	0,405	0,001352	0,001352	17
0,2312	1,1552	0,686792	0,528392	1,125	0,045	0,010952	1,364552	18
0,2592	1,8432	0,069192	0,342792	1,125	0,005	0,449352	0,102152	19
4,2632	1,4792	0,753992	0,000392	0,405	0,125	0,031752	0,212552	20
5,5112	3,1752	1,670792	0,528392	0,005	1,445	0,102152	0,908552	21
4,8672	0,8712	1,019592	0,069192	0,605	0,845	0,783752	0,658952	22
0,0512	0,0072	0,528392	0,342792	1,125	0,005	0,553352	0,150152	23
0,1352	0,0512	0,342792	0,197192	0,125	0,125	0,102152	0,150152	24
0,6272	0,1352	0,342792	0,025992	0,125	0,045	0,279752	1,198152	25
0,0392	0,1352	0,069192	0,091592	0,845	0,845	0,150152	0,150152	26
0,3872	0,0392	0,163592	0,000392	1,125	0,125	0,001352	0,449352	27
0,0512	0,0032	0,025992	0,014792	0,605	0,045	0,102152	0,060552	28
6,9192	2,2472	0,025992	0,941192	0,005	0,005	0,102152	0,102152	29
7,6832	1,4792	0,025992	1,944392	0,005	0,005	0,783752	1,054152	30
2,6912	0,8712	0,297992	1,569992	1,805	0,245	0,010952	0,553352	31
0,6272	0,0392	0,014792	1,235592	0,845	0,045	0,060552	0,212552	32
0,2592	0,6272	0,472392	0,163592	0,605	0,005	0,449352	0,031752	33

0,1152	0,4232	0,686792	0,025992	0,605	0,045	0,150152	0,031752	34
0,0392	0,6272	0,941192	0,000392	0,005	0,125	0,102152	0,010952	35
0,0032	0,1352	0,941192	0,297992	1,805	0,845	0,150152	0,001352	36
0,0392	0,8712	0,163592	0,528392	0,125	0,125	0,212552	0,212552	37
0,0072	0,8712	0,069192	0,342792	0,125	0,125	0,010952	0,362952	38
1,1552	1,1552	0,025992	0,025992	0,045	0,245	0,001352	0,102152	39
0,1352	0,0512	0,091592	0,025992	0,125	0,005	0,102152	0,010952	40
0,0072	0,0392	0,025992	0,014792	4,205	0,405	0,212552	0,908552	41
0,2592	0,2312	0,091592	0,472392	1,805	0,845	0,150152	0,658952	42
1,1552	0,1152	0,197192	0,941192	1,445	0,605	1,527752	0,553352	43
0,4232	0,0072	1,325192	0,342792	0,605	0,045	0,102152	0,783752	44
0,0072	0,0032	0,025992	0,000392	0,045	0,045	0,908552	0,279752	45
0,0392	0,1352	0,014792	0,197192	4,205	0,605	0,001352	1,714952	46
0,2592	0,0512	0,342792	0,091592	0,005	0,045	0,001352	0,010952	47
0,6272	0,1352	0,342792	0,025992	0,245	0,405	0,031752	0,908552	48
0,0072	0,2592	0,686792	0,163592	1,445	0,045	0,010952	0,783752	49
1,1552	0,2592	0,163592	0,941192	0,125	0,125	0,212552	0,212552	50
65,828	33,748	19,2404	40,1204	47,17	13,05	13,9524	25,7924	ت
8,11	5,8	4,38	6,33	6,86	3,61	3,73	5,07	ع

## 2-النشاط الفردي:

-حساب قيمة المتوسط الحسابي للمهارات الإجتماعية والنفسية:

المهارات الحياتية								النشاط الفردي
المهارات النفسية				المهارات الإجتماعية				
مج	المسؤولية	الثقة	القرار	مج	القيادة	التعاون	التواصل	اللاعبين
87	25	29	33	108	32	32	44	1
93	29	29	35	106	25	35	46	2
96	27	33	36	97	26	36	35	3
108	36	36	36	103	25	42	36	4
99	35	36	28	111	31	42	38	5
90	29	36	25	100	31	41	28	6
92	28	28	36	98	33	36	29	7
83	25	26	32	104	39	38	27	8
101	33	28	40	101	37	39	25	9
98	40	29	29	97	28	45	24	10
91	39	27	25	103	30	41	32	11
92	40	25	27	96	28	38	30	12
85	35	26	24	87	27	29	31	13
72	22	24	26	109	26	33	50	14
79	24	30	25	116	33	36	47	15
85	29	32	24	99	39	28	32	16
85	28	31	26	108	36	36	36	17
96	27	36	33	113	40	35	38	18
101	27	38	36	109	24	40	45	19
98	29	37	32	112	25	40	47	20
94	33	36	25	111	21	40	50	21
97	32	35	30	108	33	42	33	22
102	31	40	31	118	37	45	36	23
107	33	39	35	116	39	38	39	24
111	35	39	37	95	28	29	38	25
99	36	25	38	92	28	36	28	26
86	29	28	29	101	28	37	36	27

93	29	29	35	92	29	34	29	28
87	32	27	28	108	35	45	28	29
92	32	24	36	84	31	29	24	30
92	31	25	36	104	36	41	27	31
96	36	26	34	112	35	41	36	32
89	35	27	27	96	33	28	35	33
91	34	29	28	95	36	25	34	34
101	33	32	36	114	39	27	48	35
102	36	31	35	116	40	29	47	36
98	32	35	31	107	33	29	45	37
98	32	34	32	109	32	36	41	38
95	29	36	30	109	31	38	40	39
104	28	36	40	109	30	37	42	40
99	25	35	39	119	33	44	42	41
84	24	34	26	112	40	43	29	42
88	26	34	28	108	32	40	36	43
89	27	33	29	103	25	40	38	44
90	33	33	24	101	28	45	28	45
96	36	33	27	83	27	29	27	46
97	39	33	25	88	25	38	25	47
104	40	35	29	89	26	34	29	48
107	40	38	29	96	29	39	28	49
100	28	40	32	102	29	41	32	50
4719	1573	1597	1549	5174	1563	1841	1770	مج
94,38	31,46	31,94	30,98	103,48	31,26	36,82	35,4	س'
7,73	4,69	4,57	4,64	8,93	4,91	5,31	7,42	ع

- حساب قيمة التباين والانحراف المعياري للمهارات الإجتماعية والنفسية:

المهارات الحياتية								النشاط الفردى
المهارات النفسية				المهارات الإجتماعية				
مج	المسؤولية	الثقة	القرار	مج	القيادة	التعاون	التواصل	اللاعبين
1,089288	0,834632	0,172872	0,081608	0,408608	0,010952	0,464648	1,4792	1
0,038088	0,121032	0,172872	0,323208	0,127008	0,783752	0,066248	2,2472	2
0,052488	0,397832	0,022472	0,504008	0,839808	0,553352	0,013448	0,0032	3
3,710088	0,412232	0,329672	0,504008	0,004608	0,783752	0,536648	0,0072	4
0,426888	0,250632	0,329672	0,177608	1,131008	0,001352	0,536648	0,1352	5
0,383688	0,121032	0,329672	0,715208	0,242208	0,001352	0,349448	1,0952	6
0,113288	0,239432	0,310472	0,504008	0,600608	0,060552	0,013448	0,8192	7
2,590088	0,834632	0,705672	0,020808	0,005408	1,198152	0,027848	1,4112	8
0,876488	0,047432	0,310472	1,627208	0,123008	0,658952	0,095048	2,1632	9
0,262088	1,458632	0,172872	0,078408	0,839808	0,212552	1,338248	2,5992	10
0,228488	1,137032	0,488072	0,715208	0,004608	0,031752	0,349448	0,2312	11
0,113288	1,458632	0,963272	0,316808	1,119008	0,212552	0,027848	0,5832	12
1,759688	0,250632	0,705672	0,974408	5,431808	0,362952	1,223048	0,3872	13
10,017288	1,789832	1,260872	0,496008	0,609408	0,553352	0,291848	4,2632	14
4,730888	1,113032	0,075272	0,715208	3,135008	0,060552	0,013448	2,6912	15
1,759688	0,121032	7,2E-05	0,974408	0,401408	1,198152	1,555848	0,2312	16
1,759688	0,239432	0,017672	0,496008	0,408608	0,449352	0,013448	0,0072	17
0,052488	0,397832	0,329672	0,081608	1,812608	1,527752	0,066248	0,1352	18
0,876488	0,397832	0,734472	0,504008	0,609408	1,054152	0,202248	1,8432	19
0,262088	0,121032	0,512072	0,020808	1,451808	0,783752	0,202248	2,6912	20
0,002888	0,047432	0,329672	0,715208	1,131008	2,105352	0,202248	4,2632	21
0,137288	0,005832	0,187272	0,019208	0,408608	0,060552	0,536648	0,1152	22
1,161288	0,004232	1,299272	8E-06	4,216608	0,658952	1,338248	0,0072	23
3,185288	0,047432	0,996872	0,323208	3,135008	1,198152	0,027848	0,2592	24
5,524488	0,250632	0,996872	0,724808	1,438208	0,212552	1,223048	0,1352	25
0,426888	0,412232	0,963272	0,985608	2,635808	0,212552	0,013448	1,0952	26
1,404488	0,121032	0,310472	0,078408	0,123008	0,212552	0,000648	0,0072	27

0,038088	0,121032	0,172872	0,323208	2,635808	0,102152	0,159048	0,8192	28
1,089288	0,005832	0,488072	0,177608	0,408608	0,279752	1,338248	1,0952	29
0,113288	0,005832	1,260872	0,504008	7,589408	0,001352	1,223048	2,5992	30
0,113288	0,004232	0,963272	0,504008	0,005408	0,449352	0,349448	1,4112	31
0,052488	0,412232	0,705672	0,182408	1,451808	0,279752	0,349448	0,0072	32
0,578888	0,250632	0,488072	0,316808	1,119008	0,060552	1,555848	0,0032	33
0,228488	0,129032	0,172872	0,177608	1,438208	0,449352	2,794248	0,0392	34
0,876488	0,047432	7,2E-05	0,504008	2,213408	1,198152	1,928648	3,1752	35
1,161288	0,412232	0,017672	0,323208	3,135008	1,527752	1,223048	2,6912	36
0,262088	0,005832	0,187272	8E-06	0,247808	0,060552	1,223048	1,8432	37
0,262088	0,005832	0,084872	0,020808	0,609408	0,010952	0,013448	0,6272	38
0,007688	0,121032	0,329672	0,019208	0,609408	0,001352	0,027848	0,4232	39
1,850888	0,239432	0,329672	1,627208	0,609408	0,031752	0,000648	0,8712	40
0,426888	0,834632	0,187272	1,286408	4,817408	0,060552	1,031048	0,8712	41
2,154888	1,113032	0,084872	0,496008	1,451808	1,527752	0,763848	0,8192	42
0,814088	0,596232	0,084872	0,177608	0,408608	0,010952	0,202248	0,0072	43
0,578888	0,397832	0,022472	0,078408	0,004608	0,783752	0,202248	0,1352	44
0,383688	0,047432	0,022472	0,974408	0,123008	0,212552	1,338248	1,0952	45
0,052488	0,412232	0,022472	0,316808	8,388608	0,362952	1,223048	1,4112	46
0,137288	1,137032	0,022472	0,715208	4,792608	0,783752	0,027848	2,1632	47
1,850888	1,458632	0,187272	0,078408	4,193408	0,553352	0,159048	0,8192	48
3,185288	1,458632	0,734472	0,078408	1,119008	0,102152	0,095048	1,0952	49
0,631688	0,239432	1,299272	0,020808	0,043808	0,102152	0,349448	0,2312	50
59,7956	22,0884	20,8964	21,5796	79,8096	24,1124	28,3076	55,16	ت
7,73	4,69	4,57	4,64	8,93	4,91	5,31	7,42	ع

- قائمة لاعبي النشاط الجماعي:

- قائمة اللاعبين لفريق سريع المحمدية لكرة القدم:

السن	الإسم واللقب	الرقم
18	زقاق يونس	01
18	حمية توفيق	02
17	غريش عمر	03
18	بشير ياسر	04
17	بن يخلف يوسف	05
17	حارث محمد	06
17	حمو أسامة	07
17	حمية قادة	08
18	زقاي كمال	09
18	بوراس أسامة	10
17	بوصوار عمر	11
17	حراث ياسين	12
18	مامي مختار	13



18	هداف عبد القادر	14
17	جيلالي كمال	15
18	إبراهيم قدور	16
17	شاعة مختار	17
17	شريطعمر	18
17	عابد أسامة	19
18	حماد لطيف	20
18	حمية يونس	21
18	زقاي محمد	22
17	زواوي عمار	23
18	فتاح العيد	24
17	زويبي أحمد	25

- قائمة اللاعبين لفريق التحديلكرة الطائرة:

السن	الإسم واللقب	الرقم
17	أيت علي	26
17	بن ميسوم حسين	27
17	بوخريس حفيظ	28
17	بوصوار أمين	29
17	حدة حميد	30
18	راشد مراد	31

17	رفاعي إلياس	32
17	زنيخري حسين	33
18	شاعة رضا	34
18	شريط عبد الرحمان	35
18	شريط ياسين	36
18	عباس محمد	37
17	العروي أمين	38
17	عريشة فريد	39
17	عريشة مراد	40
17	عمار جمال الدين	41
17	عمار عمر	42
18	عميش فتحي	43
17	العيدي الناصر	44
18	قانة ياسين	45
18	قاوة العجال	46
18	قاوة عدة	47
18	قريش ياسين	48
17	قناوي سمير	49
18	قناوي معاذ	50

- قائمة لاعبي النشاط الفردي:

- قائمة اللاعبين لفريق الجودو بمدرسة بوقطاية للجودو بالمحمدية:

السن	الإسم واللقب	الرقم
18	إدريس محجوب	01
18	أيت سليمان عبد الحفيظ	02
17	ببو عيسى	03
18	بشيري ياسمين	04
17	بن جلول فايزة	05
17	بن جمعة عواد	06
17	بن حمو أسامة	07
17	بن سمينة عابد	08
18	بن علو محمد	09
18	بوراس أسامة	10
17	بوصوار بدر الدين	11

17	حراث محمد ياسين	12
18	حمادي مختار	13
18	حمدادو عبد القادر	14
17	رفاعي صالح	15
18	سالمي الزوهير	16
17	شاعة أحلام	17
17	شريط فاروق	18
17	عتو أسامة	19
18	عتو لطيفة	20
18	عياش فيصل	21
18	قانة أمين	22
17	قرني محمد الصديق	23
18	كروم ياسين	24
17	حمية قادة	25

-قائمة اللاعبين لفريق الملاكمة بـمدرسة الجيل الصاعد للملاكمة بالمحمدية:

السن	الإسم واللقب	الرقم
17	أمبارك الحاج	26
17	بطاط العجال	27
18	بكار سليم	28

17	بن شهرة زهير	29
18	حرطاني مختار	30
18	حمادي دحو	31
18	خليفة بلال	32
17	راشد مختار	33
17	رحالي بن عودة	34
18	شاعة دحو	35
17	شاعة فضيلة	36
18	صام فتيحة	37
17	صغير بو عبد الله	38
17	عبدلي زياد	39
18	العروي مراد	40
18	عريشة محمد الأمين	41
18	عزروق ياسين	42
17	عززي الجيلالي	43
18	عززي عبد القادر	44
17	عمار محمد	45
18	فراجي غزال	46
17	فيلاي حاج ميلود	47
18	قالة حمزة	48
17	كرادة قادة	49
18	كرازيني مختار	50



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

-إستبيان-

" خاص بلاعبي الفرق الرياضية "

- في إطار إنجاز البحث العلمي والميداني بعنوان "دراسة مقارنة بين رياضي الألعاب الفردية والجماعية في مستوى المهارات الحياتية" لنيل شهادة الماستر في قسم التدريب الرياضي.  
- دراسة ميدانية على فرق ولاية ( معسكر ).

-نرجو منك أن تملأ هذه الإستمارة بالإجابة على مجموعة من الأسئلة بكل صدق و أمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات وحقائق تفيدنا في هذه الرسالة مع خالص الشكر والتقدير .

-المقياس:مقياس المهارات الحياتية المتكون من المهارات الإجتماعية والنفسية من إعداد "حسن السوطري"

-إعداد الطالبين:-الأستاذ المشرف:

زرزال مختار -حمراوي إبراهيم جبوري بن عمر

-معلومات خاصة:

-نوع النشاط الرياضي الممارس :.....- السن : .....

 أنثى

-الجنس : ذكر

السنة الجامعية 2014/2015

-الأسئلة:

I-المهارات الاجتماعية:

1- التواصل:

-هو تبادل الأفكار أو المعلومات أو الوسائل بين الأفراد من خلال الكلام أو الكتابة أو التعبير الفني أو تكنولوجيا المعلومات (الوسائط المتعددة).

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	- أظهر إهتماما وإصغاء غير متقطع عند الإستماع للجوانب الفنية والثانوية للأداء					
2	- أحافظ على تركيزي طول فترة الإصغاء لتعليمات المعلم					
3	- أستطيع تغيير الإشارات غير اللفظية أثناء ممارسة الواجبات الرياضية					
4	- أظهر ردود أفعال مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي					
5	- أستطيع التقييد بتنفيذ التعليمات حسب الأولوية					
6	- أتجنب إصدار الأحكام المسبقة على الأداء					
7	- أستخدم التواصل اللفظي وغير اللفظي لإبصال المعلومات الخاصة بالجوانب الفنية للمهارات					
8	- أتواصل مع الآخرين بشكل واثق					
9	- أتقبل آراء الآخرين بإنفتاح					
10	- أفوض الآخرين لإقناعهم بوجهة نظري حول الأداء الصحيح					



## 2- العمل الجماعي: التعاون .

-العمل مع الآخرين بإحترامهم والتعاون معهم والإصغاء إليهم.

الرقم	الفترات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	- أحترم أفكار الآخرين وأتقبلها					
2	- أتحدى بروح الإنتماء إلى الجماعة					
3	- أحرص على الإلتزام بتوجيهات المعلم					
4	- أقدم مصلحة الجماعة على مصلحتي الفردية					
5	- أحرص على بقاء أو أصر الثقة مع أفراد الفريق					
6	- أتحمل ضغط التمرين مع أعضاء الفريق					
7	- أتفاوض مع الآخرين حول مواقف اللعب المختلفة					
8	- أستطيع الإصغاء للآخرين					
9	- أقوم بالمبادرة في تقديم العون للآخرين					

### 3- الروح القيادية:

-مساعدة المجموعة على تحقيق أهدافها من إرشادها وتوجيهها وإستخدام قدراتهم الخاصة على إرشاد المجموعة لتحقيق أهدافها.

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	- أستطيع توجيه زملائي ليتمكنوا من تحقيق أهدافهم خلال اللعب					
2	- أستطيع التحكم في إنفعالاتي عند الفوز والخسارة					
3	- أتفهم إنفعالات الآخرين					
4	- أملك القدرة على تحفيز الآخرين وتشجيعهم أثناء اللعب					
5	- أثق بقدراتي وخبراتي					
6	- أتحملي بروح المسؤولية					
7	- أستطيع التكيف مع المواقف المتغيرة					
8	- أسعى إلى التفوق والنجاح					

## II- المهارات النفسية :

### 1- إتخاذ القرارات : ( صنع القرار) تعني عملية إتخاذ القرار .

-إختيار أفضل البدائل أو الحلول الممكنة للفرد في موقف معين من أجل الوصول إلى تحقيق الهدف.

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	-أستطيع تحديد المواقف التي تحتاج إلى إتخاذ قرار					
2	-أجمع المعلومات التي تساعدني في إتخاذ القرار					
3	- لدي القدرة على حصر البدائل المتاحة					
4	- لدي القدرة على مقارنة وتقييم الحلول البديلة					
5	- أستطيع وضع كل بديل في الإعتبار					
6	- لدي القدرة على إختيار البديل الأفضل					
7	- أستطيع أن أصدر حكما على القرار الذي تم إتخاذه					
8	- أستطيع مراقبة ومتابعة القرار الذي تم إتخاذه وتنفيذه					

2- الثقة بالنفس : تقدير الذات / قيمة الذات : الرضا عن النفس والثقة بالنفس.

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	- أقبل المديح بدون حرج وأمتدح الآخرين					
2	- أقبل النقد الإيجابي وأنتقد الآخرين بشكل بناء					
3	- أتصرف بشكل واثق أثناء ممارسة النشاط الرياضي					
4	- أبدي درجة عالية من الحماس عند أدائي لمهارة تعلمتها حديثا.					
5	- أجدني مبادر وأقدم على أداء مهارة لا أعرفها مسبقا					
6	- أتحدث بوضوح وانفتاح مع الآخرين					
7	- أنا راض على الطريقة التي أعامل بها الآخرين					
8	- أتعامل بيسر مع الآخرين					

### 3- تحمل المسؤولية الشخصية :

تحديد الإحتياجات الخاصة وتحمل مسؤولية أفعالهم وواجباتهم والتفريق بأنفسهم بين الصوابوالخطأ والتصرف بشكل مسؤول مع الإبقاء على المصلحة العامة الأوسع نصب أعينهم.

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	- أتصرف بشكل لائق ومسؤول					
2	- أستطيع تحديد إحتياجاتي الجسمية					
3	- أعكس صورة إيجابية من ذاتي أثناء ممارسة النشاط الرياضي					
4	- أعترف بأخطائي أثناء اللعب بأمانة					
5	- أدرك أهمية الوفاء بالإلتزامات المطلوبة مني أثناء تنفيذ المهارات الرياضية					
6	- أستطيع تحديد إهتماماتي					
7	- أستطيع إصدار حكم صادق على أدائي و أداء الآخرين					
8	- أميز بين الخطأ والصواب					

## **RESUME DE L'ETUDE:**

L'inscription de cette étude sous le nom : " Etude de comparaison entre les sportifs des jeux individuels et collectifs concernant Ca la réussite des sportifs.

Comptons sur l'importance d'inscriptions ;cette étude a pour but de connaître l'importance de activités sportives pour que les pratiquants atteignent un top niveau.

On a supposé pour les deux cas concernant les pratiques des activités sportives d'un niveau haut et cela se diffère d'après l'activité sportive pratiquée.

Cette étude à conserver 100 sportifs comme échantillon dont l'âge varie entre 17 ans et 18 ans.

Le pourcentage a atteint 20% de la société qui fait des recherches.

La meilleur conclusion d'après cette étude : qu'on pratique des activités sportives collectives sera d'un niveau très élevé par rapport aux activités sportives individuelles.

La meilleure consigne d'avenir: c'est la connaissance des effets des activités sportives pour les jeunes.

## **Summary of the study:**

it completed the study's insertion under a little a comparison's study between the sportive of individual 's play and collective one into level of living skills (17-18 years old).

depends on the descriptive procedure whereas the study was designated the interest of practicing sport in order to the earning of living skills.

the students assume that the practitioners of athletic activities distinguish with high level of living skills

the living skills differ according to the kind of sportive activity which has practiced

then the research's sample included (100) players practice the sportive activity their ages vary between 17-18 years old it complete the sample's choice by an intended method to perform study its rate was 20% from the native society for the research

we depends in the cure of problem's search on a measure tool ( evident form )

its contain builds on living skills measure which composed the social and mental skills setting up ( hassen el soutari )

the interesting conclusion that we reached it from this study « practitioners of collective plays distinguished with a high level in living skills composed with practitioners of individuals plays »

the interest future supposition that ascertain it « to know the trace of the practice sportive activity in the promotion of living skills for youngsters

key words = practicing activity's sport, living skills

## ملخص الدراسة:

تم إدراج هذه الدراسة تحت عنوان: "دراسة مقارنة بين رياضي الألعاب الفردية والجماعية في مستوى المهارات الحياتية (17-18) سنة".

معتمدين في ذلك على المنهج الوصفي ، حيث هدفت الدراسة إلى تحديد أهمية الممارسة الرياضية في إكساب الممارسين للمهارات الحياتية.

وإفترض الطالب أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضي الألعاب الجماعية و ال فردية من حيث مستوى المهارات الحياتية.

إذ شملت عينة البحث على (100) لاعبا ممارسا للنشاط الرياضي ، تتراوح أعمارهم ما بين ( 17-18) سنة، وتم إختيار العينة بطريقة مقصودة لإجراء الدراسة ، حيث كانت نسبتها 20% من المجتمع الأصلي للبحث.

وإعتمدنا في معالجة مشكلة البحث على أداة قياس ( إستمارة إستبائية) تم بناء محتواها إستنادا على مقياس المهارات الحياتية المتكون من المهارات الإجتماعية والنفسية من إعداد "حسن السوطري".

وأهم إستنتاج توصلنا إليه من الدراسة "أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضي الألعاب الجماعية و الفردية من حيث مستوى المهارات الإجتماعية و هيلصالح رياضي الألعاب الجماعية".

وأهم فرضية مستقبلية نريد التحقق منها: "معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية المهارات الحياتية لدى الناشئين".

الكلمات المفتاحية: ممارسة الأنشطة الرياضية ، المهارات الحياتية.