

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر المهني

بعنوان

الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة بين الألعاب الجماعية و الفردية

بحث وصفي بالأسلوب المسحي اجري على تلاميذ بعض متوسطات ولاية معسكر

إشراف:

- د/ مناد فوضيل

إعداد الطالبان:

• بزعا ف مراد

• طامة عبد الباقي

لجنة المناقشة:

د. مقراني رئيسا

د. جغدم بن ذهبية عضوا

السنة الجامعية 2014 - 2015

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على خير الانام، سيدنا محمد عليه أفضل

الصلاة والسلام وأزكى التسليم أما بعد:

أهدي عصارة العقل والفكر والتفكير وجهد السنين والعمر، إلى من غمرتني بحنانها
وسهرت الليالي لأجلي بغية بلوغ أملي إلى أُمِّي العزيزة والغالية حفظها الله ورعاها
إلى من أنار لي درب الحياة ومهد لي طريق المعالي لبلوغ كل أمنياتي وتحقيقها

إلى أبي العزيز والغالي حفظه الله ورعاها

إلى العائلة العزيزة، الإخوة والأخوات عماتي خالاتي وكل أفراد عائلتهما
إلى رفيقة دربي وشريكة حياتي. زوجتي الكريمة وأبنائي عبد الصمد، محمد

وإلى كل من يعرف من قريب أو بعيد بزعماني مراد

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على خير الانام، سيدنا محمد عليه أفضل

الصلاة والسلام وأزكى التسليم أما بعد:

أهدي عصارة العقل والفكر والتفكير وجهد السنين والعمر، إلى من غمرتني بحنانها

وسهرت الليالي لأجلي بغية بلوغ أمني إلى أمي العزيزة والغالية حفظها الله ورعاها

إلى من أنار لي درب الحياة ومهد لي طريق المعالي لبلوغ كل أمنياتي وتحقيقها

إلى أبي العزيز والغالي حفظه الله ورعاها

إلى إخوتي، عبد القادر وزوجته، أولاده الأعتزاء. آدم، أيهم، أصيل

وإلى أخي شهر الدين و مصطفى.

إلى العائلة العزيزة، عماتي خالاتي وكل أفراد عائلتهما

إلى رفيقة دربي وشريكة حياتي. زوجتي الكريمة وكافة عائلتها

وإلى كل من يعرف من قريب أو بعيد طامبة عبد الباقي

عبد الباقي

شكر و عرفان

"ولقد آتينا لقمان الحكمة أن اشكر لله ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر

فإن الله غني حميد."

صدق الله العظيم

سورة لقمان الآية: 12

فالحمد لك يارب حتى ترضى والحمد لك إذا رضيت والحمد لك بعد الرضا.
وأسألك اللهم أن تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به وتنفع به
كل من يقرأه. أتقدم

بجزيل الشكر والتقدير والامتنان الكبير إلى الأستاذ

الذي أشرف على بحثنا هذا ولم ينخل علينا بإرشاداته ونصائحه القيمة.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة وعمال قسم التربية البدنية والرياضية

وإلى كل من ساهم في إنجاز هذا البحث من بعيد أو من قريب.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
	توزيع عينة البحث و حجمها	جدول رقم 01
	الأستاذة و الدكاترة المحكمين	جدول رقم 02
	نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة اليد	جدول رقم 03
	نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة الطائرة	جدول رقم 04
	نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة القدم	جدول رقم 05
	نتائج المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للألعاب الجماعية تبعاً لمتغير النشاط	جدول رقم 06
	نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية القفز الطويل	جدول رقم 07
	نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية رمي الجلة	جدول رقم 08
	نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية سباق السرعة	جدول رقم 09
	نتائج المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للألعاب الفردية تبعاً لمتغير النشاط	جدول رقم 10
	نتائج المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للألعاب الجماعية و الممارسة للألعاب الفردية	جدول رقم 11

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
	نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة اليد	الشكل البياني رقم 01
	نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة الطائرة	الشكل البياني رقم 02
	نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة القدم	الشكل البياني رقم 03
	نسب المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للالعاب الجماعية تبعا لمتغير النشاط	الشكل البياني رقم 04
	نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية القفز الطويل	الشكل البياني رقم 05
	نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية رمي الجلة	الشكل البياني رقم 06
	نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية سباق السرعة	الشكل البياني رقم 07
	نسب المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية بين الممارسة للالعاب الفردية تبعا لمتغير النشاط	الشكل البياني رقم 08
	نسب المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للألعاب الجماعية و الممارسة للألعاب الفردية	الشكل البياني رقم 09

" الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة "

" بين الالعاب الجماعية و الفردية "

هدف الدراسة الى تحديد مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ عينة البحث باختلاف نوع الممارسة ، كذا ايجاد دلائل المقارنة بين مستويات القياس تبعا لمتغير النشاط في الالعاب الجماعية.، حيث كان فرض البحث العام يدلي بتحديد مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة بين الالعاب الجماعية و الفردية ، و قد اعتمد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، كما تمثلت عينة البحث في 143 تلميذ من متوسطات بولاية معسكر اختيرت عشوائيا ، تم استخدام الاستبيان و الذي هو مقياس الاستشارة الانفعالية كأداة للبحث اضافة الى الادوات الاحصائية التي تمثلت في اختبارات و تحليل التباين و النسبة المئوية اضافة الى مقياس النزعة المركزية ، و كانت اهم نتائج الدراسة تدلي بتحديد مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين للالعاب الجماعية اكبر من المتوسط ، الرياضة الجماعية التي تتطلب الاحتكاك في المنافسة ترفع من مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية ، مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين لفعالية سباق السرعة اكبر من المتوسط بالاضافة الى توضيح دلالة الفروق بين نوع النشاطات الممارسة .

كما اوصى الطالب بضرورة استخدام مناهج مقننة علميا اثناء الإعداد النفسي لما له تأثير ايجابي على الانفعالات النفسية في مواقف المنافسات الرياضية ، تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد في تقليل من مستويات الاستشارة الانفعالية ، أن تكون هناك متابعة للحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر في سبيل التعرف على الحالات الانفعالية للاعب .

« Emotional arousal among middle school students

13-16 years old »

Objective of the study to determine the level of emotional arousal measure pupils' research sample depending on the type of practice, as well as finding evidence Coupler between the measurement levels depending on the variable activity in the collective Games., Where he was the imposition of public research make identifying the level of emotional arousal measure the pupils middle school 13-16 years between collective and individual games, and the descriptive survey manner has been adopted, as represented sample in 143 pupil than the average state of the camp were selected at random, was the use of the questionnaire, which is a measure of arousal emotional as a research tool in addition to the statistical tools which were represented in the test T. and analysis the contrast and the percentage in addition to the measures of central tendency, and was the most important results of the study made Select level measurement in arousal emotional pupils practitioners collective games larger than average, collective sports that require friction in the competition raise the level measurement in arousal emotional, level measurement in arousal emotional pupils practitioners of the effectiveness of race speed is greater than average in addition to clarify the significance of differences between the type of practice activities.

As a student recommended that the use of standardized curricula scientifically during the psychological preparation because of its positive effect on the psychological feeling in the attitudes of sports competitions, training of trainers and enable them to use certain psychological methods that help to reduce arousal emotional levels, there will be follow-up to the psychological state of the players continuously in for identification of emotional situations for the player.

الفهرس	
الصفحة	الموضوع
أ	اهداء
ت	شكر و تقدير
قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
التعريف بالبحث	
	المقدمة
	مشكلة
	اهداف البحث
	فرضيات البحث
	مصطلحات البحث
	الدراسة السابقة والمشابهة
	•
	•
	•
	•
	خلاصة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: الاستشارة الانفعالية	
	تمهيد
	-1-1
	-2-1
	-3-1
	-4-1
	-1-4-1

		-2-4-1
		-3-4-1
		-4-4-1
		-5-1
		-1-5-1
		-2-5-1
		-3-5-1
		-6-1
		خلاصة
الفصل الثاني: الالعب الجماعية و الفردية		
		تمهيد
	تعريف كرة اليد	-1-2
	نبذة تاريخية عن كرة اليد في العالم	-1-1-2
	خصوصيات كرة اليد	-2-1-2
	أهمية رياضة كرة اليد	-3-1-2
	قانون لعبة كرة اليد	-4-1-2
	مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية :	-5-1-2
	الأبعاد التربوية لكرة اليد	-6-1-2
	تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر	-2-2
	خصائص لعبة الكرة الطائرة	-1-2-2
	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	-2-2-2
	كرة القدم	-3-2
	تاريخ كرة القدم	-1-3-2
	متطلبات لاعبي كرة القدم	-2-3-2
	المبادئ الأساسية في كرة القدم	-3-3-2

	قوانين كرة القدم	-4-3-2
	القفز الطويل	-4-2
	قانون اللعبة	-1-4-2
	متطلبات الوثب الطويل و مراحلہ	-2-4-2
	طرق تعليم القفز الطويل	-3-4-2
	خلاصة	
الفصل الثالث: خصائص تلميذ المرحلة المتوسطة		
	تمهيد	
	مفهوم المراهقة	-1-3
	أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (13-16) سنة	-2-3
	الجوانب التي توضح فترة المراهقة	-3-3
	الجانب البيولوجي	-1-3-3
	الجانب الاجتماعي	-2-3-3
	الجانب السيكولوجي	-3-3-3
	مظاهر النمو في مرحلة المراهقة	-4-3
	النمو الجنسي الجسمي	-1-4-3
	النمو العقلي	-2-4-3
	النمو النفسي	-3-4-3
	النمو الاجتماعي	-4-4-3
	النمو النفسي الاجتماعي	-5-4-3
	النمو الانفعالي	-6-4-3
	النمو الديني	-7-4-3
	المرحلة العمرية 13-16 سنة في الممارسة الرياضية	-5-3
	خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق	-6-3
	الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق	-7-3

	دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق	-8-3
	الرياضة عند المراهق	1-8-3
	دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق	-2-8-3
	خاتمة	
الباب الثاني: الدراسة الميدانية		
الفصل الأول: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية		
	تمهيد	
	منهج البحث	-1-1
	مجتمع و عينة البحث	-2-1
	ضبط متغيرات البحث	-3-1
	مجالات البحث	-4-1
	المجال البشري	-1-4-1
	المجال المكاني	-2-4-1
	المجال الزمني	-3-4-1
	أدوات البحث	-5-1
	الاسس العلمية للقياس	-6-1
	الدراسة الإحصائية	-7-1
	الخاتمة	
الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج		
	مقدمة	
	عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية للعينة الممارسة للالعاب الجماعية	-1-2
	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعينة الممارسة لكرة اليد	-1- 1-2
	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعينة الممارسة لكرة الطائرة	-2- 1-2
	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعينة	-3- 1-2

	الممارسة لكرة القدم	
	عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للرياضة الجماعية تبعا لمتغير نوع النشاط	-4-1-2
	عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية للعينة الممارسة للالعاب الفردية	-2-2
	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعينة الممارسة لفعالية القفز الطويل	-1- 2 -2
	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعينة الممارسة لفعالية رمي الجلة	-2- 2 -2
	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعينة الممارسة لفعالية سباق السرعة	-3- 1 -2
	عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للرياضة الفردية تبعا لمتغير نوع النشاط	-4-2-2
	عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للرياضات الجماعية و الممارسة للرياضات الفردية	-3-2
	الاستنتاجات	-4-2
	مقارنة الفرضيات بالنتائج	-5-2
	التوصيات و الاقتراحات	-6-2
	الخلاصة العامة	-7-2
	المصادر و المراجع	
	الملاحق	
	ملخص البحث باللغة الانجليزية	
	ملخص البحث باللغة العربية	

المقدمة:

لقد أصبحت التربية الرياضية في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية خالصة تعتمد على الدراسات والبحوث واستغلال التداخل بين العلوم مستخدماً المزيد من النظريات والمعلومات التي تهدف في النهاية إلى تطوير المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية.

كما و ان التربية البدنية و الرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، يمثل جانباً من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ) إعداداً بدنياً و نفسياً و عقلياً في توازن تام، فإن التربية البدنية في أي مجتمع يجب أن تساهم في تحقيق هذا الأمر، بل تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهدافها و التغلب على العقبات التي تواجهها حيث يتضح من خلال السياق الأتي مدى تحقيق أهداف التربية البدنية في مراحل التدريس المختلفة وذلك بدرجات متفاوتة حسب المواقف المتاحة في درس التربية البدنية كي يتعلم منها التلميذ المهارات و السلوكات الحركية للمساهمة بنجاح في مساره التعليمي أولاً ثم في حياته المهنية ثانياً

ولعل علم النفس الرياضي احد العلوم التي اهتمت بمجال التربية الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات والأنشطة. حيث وجب التحكم في الضغوط النفسية وتوجيه الاستشارة من خلال التدريب والمنافسات الرياضية فضلاً عن إبقاء مستوى الاستشارة في الحدود الطبيعية والتي تساهم في تطوير مستوى الإنجاز والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية التي لها تأثير في توتر المجاميع العضلية الكبيرة، وهذا ينعكس على مستوى الإنجاز لمختلف الألعاب الرياضية الجماعية و الفردية ومنها ألعاب القوى على وجه الخصوص و بعض فعاليتها، كذا الرياضات الجماعية التي نخص بالذكر منها لعبة كرة القدم و كرة اليد و كرة الطائرة، هذا وحسب الظروف التي يمر بها اللاعب أثناء المنافسة كجمهور وطبيعة المنافسة وأهميتها وكذلك الخصم وأرضية الملعب وخبرة اللاعب وعمره وحالة التدريب تؤثر في حالته النفسية وقد تسبب له ارتفاعاً في درجة الاستشارة الانفعالية وكما معروف إن الفعاليات التي تتميز بالسرعة تقع ضمن الفعاليات التي تزيد من درجة الاستشارة لان أي خسارة في الوقت ولو لآزاء قليلة من الثانية يصعب تعويضها و خصوصاً "سباقات العدو و فعاليات القفز و الرمي التي تتطلب التركيز خاصة .

من هنا جاءت أهمية البحث حيث يتضح أن لاختلاف الممارسة في الفعاليات اثر على تحديد مستوى الاستشارة الانفعالية والتي من خلال تخفيض مستوى التميز بها يتم إزالة التوترات والقلق والاستشارة التي تؤدي في النتيجة إلى تحسين مستوى الإنجاز من خلال إمكانية اللاعب في تحقيق المتطلبات الاداء اللازمة من اجل الانجاز.

مشكلة:

تعد عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي استثمارا " اقتصاديا " في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية وهناك عدة أساليب للتدريب والإعداد النفسي إذ يختلف كل أسلوب عن الآخر في كيفية تطبيقه ولكنها تتفق في الحد من التقليل من الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين وخاصة التي تتميز بدرجة مرتفعة من الاستشارة والتشويق.

ومن خلال الإطلاع على البحوث والدراسات التي تتناول الجانب النفسي و اطلاع الطالب على مستويات قياس الاستشارة الانفعالية لبعض الفعاليات توجهنا بدراستنا هذه الى النظر في طبيعة النشاط و مدى تأثير على قياس مستوى الاستشارة الانفعالية بين الالعاب الجماعية التي تتسم بالاحتكاك في بعضها و البعض الاخر دون ذلك و الاخر منهم مقيد في ذلك اضافة الى الفعاليات الاخرى التي هي فردية ذات انجاز شخصي .

من خلال ما سبق ذره اتى الطالب على طرح اشكالية موضوع البحث في سياقها التالي:

● ما هو مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة بين

الالعاب الجماعية و الفردية ؟

من خلال هذا يأتي الطالب على طرح التساؤلات الفرعية ضمن الموضوع و التي تساعد في ايضاح طريقة

العمل قصد تحقيق اهداف هذه الدراسة ، و جاءت هذه التساؤلات كالتالي :

● ما هو مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في

الالعاب الجماعية (كرة اليد/كرة الطائرة/كرة القدم)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قياس الاستثارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعب الجماعية تبعاً لمتغير النشاط (كرة اليد/كرة الطائرة/كرة القدم)؟
- ما هو مستوى قياس الاستثارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعب الفردية (القفز الطويل/رمي الجلة / سباق السرعة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قياس الاستثارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعب الفردية تبعاً لمتغير النشاط (القفز الطويل/ رمي الجلة / سباق السرعة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قياس الاستثارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة بين الالعب الجماعية و الفردية؟

اهداف البحث:

- تحديد مستوى قياس الاستثارة الانفعالية لدى التلاميذ عينة البحث باختلاف نوع الممارسة.
- ايجاد دلائل المقرنة بين مستويات القياس تبعاً لمتغير النشاط في الالعب الجماعية.
- ايجاد دلائل المقرنة بين مستويات القياس تبعاً لمتغير النشاط في الالعب الفردية.
- اثناء المكتبة

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- يحدد مستوى قياس الاستثارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة بين الالعب الجماعية و الفردية

الفرضيات جزئية:

- يحدد مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعب الجماعية (كرة اليد/كرة الطائرة/كرة القدم) .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعب الجماعية تبعا لمتغير النشاط (كرة اليد/كرة الطائرة/كرة القدم) .
- يحدد مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعب الفردية (القفز الطويل/ رمي الجلة / سباق السرعة) .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعب الفردية تبعا لمتغير النشاط (القفز الطويل/ رمي الجلة / سباق السرعة) .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة بين الالعب الجماعية و الفردية.

مصطلحات البحث:

- الاستشارة الانفعالية : هي استجابة الفرد للبيئة وتكون مرتبطة ارتباطا وثيقا " بشدة السلوك (راتب، 1997، صفحة 727)
- المرحلة المتوسطة : و هي طور من مراحل التعليم بعد التعليم الاساسي و تخص الفئة العمرية من 12 الى 16 سنة .
- الالعب الجماعية و الفردية : الالعب الجماعية و هي نوع من الرياضة يمارس داخل مجموعات حيث ان كل لعبة يتنافس من خلالها فريقان و كل فريق على الاقل يتكون من لاعبين فما فوق حسب نوع الرياضة و قوانينها ، اما الالعب الفردية فهي كل رياضي او بطل يمارس و يزاوول رياضته لوحده فقط دون مساعدة من اي مجموعة او أشخاص كما هو موضح امامك من خلال هذه الصور حيث ان ممارسي هذه الرياضة كل واحد يحاول ان يظفر باللقب و يفوز لوحده على حساب منافسيه و تكون المنافسة قوية بين مجموعة من المترشحين مما يعطى نسمة و لمسة اخرى لهذا النوع من الرياضات ، و هذا ما تمتاز به الرياضات الفردية (الصد، 2005).

الدراسة السابقة والمشابهة:

• الدراسة الأولى : شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين 2001

" العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي للاعبي كرة السلة "

أهداف الدراسة:

-التعرف على الصفات النفسية التي تميز لاعبي كرة السلة ، -التعرف على العلاقة بين هذه العوامل النفسية والانجاز الرياضي ، -التعرف على الفروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة ، استخدام الباحثان المنهج الوصفي المناسب لطبيعة هذه الدراسة ،عينة البحث : العينة قوامها 54 لاعبا من لاعبي كرة السلة تم اختيارهم عشوائيا :قام الباحثان باستخدام -مقياس الصفات النفسية من تصميم محمد حسن علاوي 1967. لقياس دافعية الإنجاز . - Costellow مقياس كوستللو ، -تطبيق مقياس محدد للعبة كرة السلة و توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

-ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير الصفات النفسية التالية : طموح الإنجاز ، التحمل النفسي ، هادفة الاستجابة ، القبول أو الانتماء الاجتماعي.

-لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة. (الدين، 2001)

• مذكرة لنيل شهادة ليسانس 2004 تحت عنوان: "تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر".

- الجهة التي قامت بالدراسة: من إعداد الطلبة: عيساوي رضا، أدري وهيبة.

- إشكالية الدراسة: إلى مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة؟.

- أهداف الدراسة: - معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أولا.

- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البسيكولوجي.

- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

- نتائج الدراسة:

تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، ويؤثر على فعاليته، كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب، أما الفرضية الجزئية الثانية تأكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللعب، كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة، حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللعب، وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط.

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول : الاستشارة الانفعالية

الاستشارة الانفعالية

أن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية أكسبته علاقات معينة بالنسبة للأشياء والظواهر والأحداث مما جعل الفرد يمتلىء بالانفعالات المختلفة من فرح وسرور ومن رهب وخوف وغضب وكراهية وتنشأ الانفعالات من خلال تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها، إذ لا يمكن صدها أو كفها على الرغم من أنها قد تسبب في شعور الفرد عدم قدرته على السيطرة على السلوك والتحكم به والانفعالات جانب شعوري يشير إلى إحساس وتأثير الفرد بالانفعالات وجانب سلوكي يشير إلى الحركات التعبيرية كتغيرات الوجه والأطراف والتغيرات العضلية المصاحبة للانفعالات كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس. (3)

والرياضة ذات أهمية خاصة في تطوير الانفعالات وان تعبيرات الرياضيين في المباريات تختلف في مستواها ونوعيتها عن الانفعالات في الحياة اليومية وغالبا ما تمتلك طابعا "حيويا" متميزا لكونها تزيد من النشاط الحيوي للأجهزة العضوية.

فقد عرفها المليجي (1972): "حالة اضطرابات وتغيرات مصحوبة بإثارة وجدانية تتميز بمشاعر واندفاع نحو السلوك" (4) .

أما ثامر محسن فعرفة (1990): "اضطرابات حادة تشمل الفرد كله وتؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية وظيفته الحيوية تنشأ من مصدر نفسي (5) .

3- احمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط1، القاهرة، دار المعارف، 1979. ص153

4- حلمي المليجي: علم النفس المعاصر، ط2، بيروت، دار النهضة العربية، 1972. ص149

5- ثامر محسن: الإعداد النفسي لكرة القدم، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990. ص30

إضافة إلى ما سبق يعد الأداء الرياضي احد أنواع الأداء الذي يمارسه الإنسان والذي تكون للانفعالات النفسية دور مهم فيه سوى إثناء ممارسة التدريب أو في حالات المنافسة ويكون لها تأثير سلبي أو إيجابي في العمليات الوظيفية من جهة وفي السلوك الخاص بالفرد الرياضي من جهة أخرى، وبصورة ادقق فانه لايمكن التعرف أو الجزم بان هذا الانفعال سلبي أو ايجابي إلا بعد أن تتم مقارنته مع نتيجة الأداء أو الإنجاز وهذا يتوقف على طبيعة الأداء ونوع الرياضة الممارسة ومستوى الرياضيين من حيث الخبرة والتجربة والمرحلة العمرية ومستوى الإنجاز.

وفي المجال الرياضي نلاحظ استخدام الكثير من العبارات التي تعبر عن مستوى التوتر والاستشارة للاعب في المواقف الرياضية المختلفة أو قد تعبر عن درجة نشاط بعض أجهزة الجسم مثل ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية بدرجة واضحة على اللاعب كسرعة دقات القلب أو سرعة التنفس أو التوتر العضلي أو كثير من التعرق وغير ذلك من الأعراض.

وقد اهتم الباحثون في مجال علم النفس بدراسة ظاهرة الاستشارة وحاولوا مفهومها وعلاقتها بالنشاط الرياضي.

فقد ترى زينب نقلا " عن كوكس إلى إن مفهوم الاستشارة " يتطلب معرفة التحولات الأساسية التي تحدث في الجسم عند استشارة اللاعب ويصف الاستشارة بأنها درجة التنشيط للأعضاء التي تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي المستقل "

الفصل الثاني : الالعاب الجماعية و الفردية

تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تقديم و تعريفا لمجموع الرياضات التي اتبع الطالب السير فيها من اجل دراسته و التي جاءت محددة للرياضات الجماعية في لعبة كرة اليد ، كرة الطائرة ، كرة القدم ، اما الرياضات الفردية فسنخص بالذكر رياضة العاب القوى بفعالية القفز الطويل و سباق السرعة 100 متر و دفع الجلة .

2-1- تعريف كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة بحري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين ، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة (نصيف، صفحة 371) .

2-1-1- نبذة تاريخية عن كرة اليد في العالم :

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطي أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد ويعد الدنمركي (هوجر نيلسون) (H.NIELSON) مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 1898 ، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم وحسب لعبة (نيلسون) في المشاركة تكون بفريقين كل فريق يضم سبعة لاعبين وفي سنة 1906 تمكن نيلسون من جدولة قوانين لهذه اللعبة ومن أن حلت سنة 1911 حتى بدا تنظيم منافسات للذكور في هذه الرياضة (1992، صفحة 35).

وقد كان للمجهودات التي بذلتها الدول الإسكندنافية الدور الكبير في تطوير هذه الرياضة داخل القاعة لكون الظروف المناخية كانت تحكم تأقلم قوانين هذه الرياضة داخل القاعة .

وفي سنة 1926 مؤتمر الفدرالية الدولية لألعاب القوى يجتمع بلاهاي ويعلن عن إنشاء لجنة تتكفل بسن قوانين لعب دولية لكرة اليد ، وما إن حلت سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد هواة (FIHA) بأستردام بمناسبة الألعاب الأولمبية (19 brochure, 1986, p. 19) .

وفي سنة 1934 يقضي في إدخال كرة اليد ضمن برامج الألعاب الأولمبية سنة 1936

وفي سنة 1938 أجريت لأول مرة بطولة عالمية تجمع شباب في كرة اليد وفازت بها ألمانيا
وفي سنة 1945 بعد نهاية الحرب العالمية الثانية ، أجريت أول مباريات دولية بين السويد
والدنمارك وفازت بها السويد ب8 مقابل 3 أهداف .
أما في سنة 1952- 1955 أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد وعادت لألمانيا ، كما
أقيمت البطولة العالمية للشباب وفي العام الموالي 1956 البطولة العالمية الثانية للفتيات .
وفي سنتي 1970 - 1972 انعقد على الترتيب مؤتمر 13 في مدريد إسباني وفي 14
لكسمبورغ وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد) الحميد(35, p. 1997 ,

2-1-2- خصوصيات كرة اليد :

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث اللعب وكفرع معترف به دوليا بل عرف هذا التخصص
قفزة كبيرة إلى الأمام بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بنسبة قليلة الشيء الذي عزز مكانتها كرياضة مدرسية
أو كتخصص رياضي على المستوى الوطني .
هذا اللعب الرياضي يمارس فوق ميدان كبير أضحى بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة إلى أن
كرة اليد الممارسة على ميدان صغير أو داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا ، فقد أصبحت بسرعة كبيرة
إحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين الرياضات الأخرى .
فالتنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها من الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي
في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية من التربية البدنية .
إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز
على حركات فورية ومتعددة . تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا .
حسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب
باللهو جماعيا وتغيرات عديدة في الرتم (Kailer، 1989، صفحة 25) .

كذلك من خصوصيات كرة اليد :

- السرعة في الهجمات المضادة
- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .
- القوة والسرعة للرمي والقذف .
- الانتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التميريات .
- تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير (Bayer، 1995، صفحة 8) .

2-1-3- أهمية رياضة كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي لها سلوكيات وذلك ببث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة .

كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يجرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد .

كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى (تيواندرت، 1978، الصفحات 20-22)

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل (حسنين، 1980، صفحة 21) .

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الرياضات الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين (إبراهيم، 1994، صفحة 103) .

2-1-4- قانون لعبة كرة اليد :

- **الميدان :** شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب 40 م طول و 20 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى .

- **المرمى :** يوضع وسط خط التهديد طوله 3 أمتار وارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفيس المادة الخشبية ويكون التلوين بلونين مختلفين بيدوان بوضوح كما يكون المرمى مزود بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة .

- **مساحة المرمى :** تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف برقع دائرة بقياس 6 متر ، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى الخط المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد ب 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف برقع دائرة صاعدة بمرمى خطوط ، الخط تقاس ب 15 سم ، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة ب 20 سم .

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أمام المرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار ، خط الوسط يربط بين الخطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية ب 3 متر .

- علامة 15 تحدد منطقة التبادل كل الخطوط تنتمي للمساحة التي تحددها ، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتم وضعها بطريقة جد واضحة .

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8 سم .

● **الكرة :** تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع وللكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 58 إلى 60 سم " ووزنها " 425 إلى 475 غ " ، للكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها بـ " 54 إلى 56 سم " ووزنها " 325 – 400 غ " .

● **اللاعبين :** الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم ايطاريين (سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب) ، أما البقية فيكونون احتياطين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط .

2-1-5- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية : لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور عديد من طرق التصنيف CLASSIFICATION ، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي وفيما يلي نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات .

كما صنف تشارلز . بوتشر كرة اليد ضمن النوع الأول (الألعاب الجماعية) للأنشطة الرياضية ويشير إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما إلاما تاما بكثير منها، ومن الضروري أ، يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين (حسنين ك.، 2001، الصفحات 18-20) .

2-1-6- الأبعاد التربوية لكرة اليد : نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين ، لقد أدرجت ضمن منهاج التربية البدنية لجميع المراحل التعليمية ، إذ أنها تعتبر منهاج تربوي متكامل يكسب التلميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي الكثير من المتطلبات

التربوية الجيدة حيث رجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ فهي زاخرة بالسّمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار..... الخ (حسنين ك.، صفحة 18).

كما تعد رياضة كرة اليد تأكيدا عمليا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها (حسنين ك.، كرة اليد (تدريب ، مهارات ، قياسات)، صفحة 20) .

2-2- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين و نادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني (Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley –ball, 1988).

2-2-1- خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.

- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم (طه ع.، صفحة 16)

2-2-2- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

● وقفة الإستعداد:

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعاً معينة تناسب مع ظروف وصول الكرة إليه

● مهارة الإرسال:

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقلبة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

● مهارة الاستقبال:

هو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

● التمرير:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

● مهارة الإعداد:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

● مهارة الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

● مهارة حائط الصد:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

● مهارة الدفاع عن اللعب:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب.

• الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم اللاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية القعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب (طه ع.، صفحة 124)

2-3- كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " (جميل، صفحة 30)

2-3-1- تاريخ كرة القدم :

لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى "كيماري kemari". (سالم، 1988، صفحة 15).

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calcio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon ". (الجواد، 1984، صفحة 15).

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu - shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم

مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد (سالم، كرة القدم لعبة الملايين، 1988، صفحة 12) و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby)، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميث باتحاد الكرة، و بدأ الدوري باثني عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا

2-3-2-متطلبات لاعبي كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى متطلبات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية، الخططية، النفسية، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. (كلي، 1997، صفحة 46)

● المتطلبات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لأن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب

السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام (المولي، الصفحات 09-10).

● المتطلبات المهارية:

● المتطلبات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة .

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي (المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، صفحة 62).

● المتطلبات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

- **التركيز:** يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه). (النقيب، 1990، صفحة 384)
- **الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و تشتت الذهني .
- **التصور العقلي :** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .
- **الثقة بالنفس :** هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء . (الراتب، صفحة 117)
- **الاسترخاء:** هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

2-3-3-المبادئ الأساسية في كرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب .

● تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة - المحاورة بالكرة - المهاجمة - رمية التماس - ضرب الكرة
- لعب الكرة بالرأس - حراسة المرمى (الجواد، كرة القدم، الصفحات 25-27).

● مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1. مدرسة أوربا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك) .
2. المدرسة اللاتينية .

3. مدرسة أمريكا الجنوبية (عيساوي، 1980، صفحة 72).

2-3-4-قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي :

- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100م ، و لا يزيد عرضه عن 100م و لا يقل عن 60م .
- **الكرة:** كروية الشكل ، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ، و لا يقل عن 68سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ .
- **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .
- **الحكام :** يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.
- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبيننا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .
- **مدة اللعب :** شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د .
- **بداية اللعب:** يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .
- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة (آخرون، 1987، صفحة 225)
- التسلسل : يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :
 - ركل أو محاولة ركل الخصم.
 - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
 - دفع الخصم بعنف .
 - الوثب على الخصم .
 - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
 - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
 - يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى .
 - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (مختار، 1997، صفحة 23).
- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
 - مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
 - غير مباشرة: و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين

2-4- الفنز الطويل:

هي إحدى الرياضات الأولمبية ، وتتمحور حول القفز ابعـد مسافة ممكنة. الرقم القياسي للرجال هو 8.95 م. سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو، اليابان تاريخ 30 أغسطس، 1991. بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7.52 م، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (لينغراد)، روسيا، في تاريخ 11 يوليو، 1988.

ظهر هذا النوع من الرياضة أيام إغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخنادق والحواجز التي تعترض طريقهم في أثناء الحرب والسلم، ولأهميتها قديما كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الأعياد الأولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس ق. م، و

2-4-1- قانون اللعبة

1. الجري أولاً في المكان المخصص مع تزايد تدريجي في السرعة حيث تمنح للقافز قدرة أكبر على دفع الجسم إلى الأمام.

2. القفز عند العلامة(الخط الأحمر)دون لمسها.

3. يجب على المتنافس أن لا يرجع أي خطوة للوراء بعد القفز.

إن حركة الوثاب تختلف عن فعاليات الميدان والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على إن الوثاب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الوثاب الأخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بما مثل القرفصاء والتعلق والمشى في الهواء لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدائه وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى والمحبة والأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، وعلى ذلك يقبل التلميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته الرياضية المختلفة المتمثلة في تكتيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي وبساطة المتطلبات الوثب الطويل والسهولة أدائه وخصوصا في شكله الأولى (مرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي)، يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل، وذلك في كل وحدة تعليمية.

2-4-2-متطلبات الوثب الطويل و مرحله

والوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا إليه من الناحية الشكل الخارجي إما إذا قمنا بتحليل تكتيك الوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون القذائف الذي ينادي بطول مسافة الوثبة تعتمد على:

- سرعة الانطلاق.
 - زاوية الانطلاق لحظة الارتقاء.
 - ارتفاع مركز الثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران.
 - مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية للجسم وهو في الهواء.
- أما اللاعب فيجب أن تتوفر فيه سرعة عداء 100 متر وارتقاء قافر عالي وتوافق لاعب الحواجز.

إن تكنيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى، كما أن ترابط مراحلها وتبادل أقسام حركاته تكون مشتركة. ويمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام رئيسية كما يلي:

- الاقتراب.
- الارتقاء.
- الطيران.
- الهبوط.

• اولا الاقتراب

إن الهدف الرئيسي لهذا المرحلة هو الوصول الوثاب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة تبدا هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتظام القدم بلوحة الارتقاء.

• الغرض من المرحلة

- الوصول إلى السرعة الملائمة للارتقاء جيد.
- الاعداد الجيد للارتقاء.

• الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة

- * بإيقاع دون تشنج.
- إيقاع النسبي للخطوات الثلاث الأخيرة.
- الخطوة الأخيرة قصيرة قبل الأخيرة أطول نسبيا، الثالثة قبل الأخيرة قصيرة (تقارب ما بين الخطوات).
- هبوط نسبي في مركز الثقل الجسم في الخطوات الثلاث الأخيرة مع عدم فقد نسبة السرعة المكتسبة.
- انصب إمكانية بلوغ اللاعب أقصى سرعة ممكنة حددها قانون ألعاب القوى بالا يقل عن 40-45 مترا.

• ثالثا الطيران

تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على وضع المتوازن للجسم في الهواء. وتبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل.

• الغرض من هذه المرحلة

- الاحتفاظ بالتوازن للجسم واخذ مركز الثقل مسار الحركي الصحيح.
- الاحتفاظ بالسرعة النهائية التي تتحقق عند الانطلاق.
- الإعداد لهبوط اقتصادي جيد.

• الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة

- إنجاز 2، 5 خطوة مشي في الهواء للمتقدمين.
- إنجاز خطوة واحدة للمبتدئين.
- سماح بميل الجذع للخلف في بداية المرحلة في حدود خمس درجات.
- مرجحة الذراعين على شكل دوائر تبادليا من الإمام.
- بالنسبة للوثب يساوي الارتقاء، الذراع اليسر تعمل دائرة كاملة والذراع اليمنى تعمل ثلث دورة.

• رابعا الهبوط

وهي المرحلة الأخيرة للطيران باتخاذ الوثاب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة وتبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل.

• الغرض من هذه المرحلة

- عدم فقد مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد.
- امتداد الرجلين للإمام مع رفعها عن الأرض.
- ميل الجذع للإمام.

- مرجحة الذراعين إماماً أسفل خلفاً.
- إزاحة الركبتين والحوض للإمام عند بداية ملامسة القدمين للرمل.

2-4-3- طرق تعليم القفز الطويل

يمكن للمعلم تعليم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المدارس والمبتدئين، إما بالطريقة الجزئية أو الكلية أو بالطريقة المختلطة (الكلية مع الجزئية) حسب ما يراه المعلم وحسب المستوى المهاري للتلاميذ. أنواع الطرق الفنية للمرحلة الطيران في الوثب الطويل:

- القرفصاء.
- التعلق.
- المشي في الهواء.

خاتمة :

ان الاختلاف في الممارسة الرياضية حسب طبيعة النشاط واسع التأثير على الفرد الممارس ففي هذا الفصل وضحنا تعريفا للرياضات المحددة قصد الدراسة في البحث عن القياس المراد نتيجة ممارستها فجعنا على تقديم لها و تعريف ثم ايضاح مراحل الاداء فيها و المتطلبات اللازمة لادائها.

الفصل الثالث: خصائص تلميذ المرحلة المتوسطة

تمهيد :

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

3-1- مفهوم المراهقة:

لغة: كلمة مراهق تعني في اللغة العربية : الاقتراب من الحلم، رهق الغلام أي: قارب الحلم، بلغة حد الرجولة. جاء في المنجد: "رهقت كلاب الصيد إي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم". وهنا تأكيد علماء و مفكرو اللغة العربية ، أن هذا المعني في قولهم حسب رهق بمعنى (غشي، أو لحق، أو دنو) فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، والتحاق بحد الرجولة (رابح، 1980، صفحة 242).

اصطلاحا: يقول « لفظ وصفي يطلق علي المرحلة التي يقترب فيها الطفل. وهو الفرد الغير ناضج جسميا، عقليا، انفعاليا من مرحلة البلوغ، ثم الرشد ثم الرجولة " (فؤاد، 1977، صفحة 257). و بهذا أصبحت المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد علي أنها عملية بيولوجية، حيوية و عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. حيث يضيف إلي ذلك. أن كلمة المراهقة « Adolescence » مشتقة من الفعل اللاتيني « Adoleser » ومعناه التدرج نحو النضج الجنسي، العقلي، الجسمي الانفعالي، الاجتماعي". (فهمي، 1991، صفحة 27).

3-2- أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (13-16) سنة:

تكمن الأهمية لهذه المرحلة في عملية تخطيط وبناء وتنفيذ مناهج التربية البدنية والرياضية، و كذا في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني والجسمي والانفعالي وكذلك في حسن اختيار

طرائق التدريس الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة، إن المرحلة السنوية (16-19) سنة تقابل التعليم الثانوي، ويسمىها كورت مانيل (1987) بالمرحلة الثانية ويحدد فترة عمرها يقول: "إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية البنات من 13/14 إلى 17/18 سنة أما البنين من 14/15 إلى 18/19 سنة".

3-3- الجوانب التي توضح فترة المراهقة :

تختلف الجوانب التي تعلل مرحلة المراهقة و ذلك باختلاف الخلفية النظرية و تعددها و من أبرز هذه الجوانب نجد:

3-3-1 الجانبي البيولوجي: يتزعم هذا الاتجاه الباحث " ستانلي هل «S. HALL» حيث يعد من أوائل من اهتم بمعالجة ظاهرة المراهقة و قد سمي هذه المرحلة بمرحلة ميلاد جديدة، كما وصفها بأنها مرحلة عواصف و توتر لأنها تتسم بخصائص و صفات تختلف عن مرحلة الطفولة، وتحدث في هذه المرحلة تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز و ظهورها بشكل مفاجئ ما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين تؤثر في سلوكهم.

كما أيد هذا الاتجاه الباحث " أرنولد جيزل "A. Gisel" حيث أشار إلى أن الوراثة هي المسؤولة عن السلوك، و أن للبيئة دور في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها و ليس لها تأثير على توليدها أو إحداثها. (الميلادي، 2004، صفحة 65).

كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي بزعم " فرويد " بأهمية العوامل البيولوجية في نمو الشخصية الإنسانية، حيث يرى زعيمها بأن الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات حين يعجز الأنا عن التوفيق بين مطالب الهوائي الرغبات الغريزية و مطالب الأنا الأعلى الذي يمثل القيم الاجتماعية. (الزغبى، 2001، صفحة 325).

3-3-2 الجانبي الاجتماعي: أصحاب هذا الاتجاه يفسرون سلوك المراهقة على الأسس الثقافية السائدة و التوقعات الاجتماعية و يفترضون أن سلوك المراهقين هو نتيجة تربية الطفل الذي يتعلم أدوار معنية و بالتالي فإن عملية التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوك الفرد في سواء وانحرافه إضافة إلى مشاهدة الأبناء لبرامج عنيفة و عدوانية تؤدي بهم إلى تقليد النماذج أثناء تفاعلهم مع الآخرين في الحياة الاجتماعية، خاصة عندما يشعرون بالإحباط و يؤكد علماء الاجتماع أن الفرد عندما يتعلم السلوك العدواني في طفولته

يستمر في ممارسة العدوان في مراهقته فهناك استمرارية في سلوكه ما لم يتعرض للتغير الاجتماعي . كما يجب النظر في العلاقات الأسرية المتغيرة، و الأدوار الحديثة للوالدين و التغير الاجتماعي السريع بصورة أكثر دقة و موضوعية، لأن ذلك يساعد على فهم المراهق و سلوكه و علاقاته مع الآخرين، مما يؤدي إلى حل كثير من الغموض (الزغبي، 2001، صفحة 326).

3-3-3- الجانب البيولوجي: يعتمد الباحث " فرويد " في تفسير مرحلة المراهقة على أساس الغريزة الجنسية والطاقة التي ترتبط بها، أي أن الاضطرابات و المشكلات تتوقف على إفرازات غددية و منها الغدد الجنسية، و من الذين أيدوا على هذا الاتجاه في أمريكا الباحث " كينس " الذي اهتم بدراسة السلوك الجنسي و الشذوذ عند الذكور و الإناث . كما نجد العالم النفساني " ليفن كيرت " Levin" (1952) الذي يرى أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين هو الذي يسبب التوتر الذي يسيطر على حياة المراهق و للانتقال الحاصل أوجه عديدة منها:

- أن الفرد في انتقاله من الطفولة إلى الرشد يواجه مستقبلا غامضا، لا يملك عنه ما يوضحه، و هو في هذه الحالة أشبه بمن يدخل مدينة لم يشاهدها من قبل و قد يؤدي هذا الغموض قى أغلب الأحيان إلى صراعات نفسية قد ينتج عنها اضطراب في سلوكه و تصرفاته. (الداهري، 2005، صفحة 239).

- بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة و نظرة الفرد إلى جسمه كأنه مجهول، قد يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس و ما ينتج عنها من تر ضد، صراع و عدوان و صعوبة التمييز بين ما هو خيالي و واقعي و التناقض الذي يقعون فيه، الأمر الذي يؤدي إلى حالات شديدة من التوترات و الصعوبات فنجدهم يعيشون حالات عدم الاستقرار و التذبذب، الخجل، الانطواء و العدوان (الداهري، 2005، الصفحات 239-240).

مما سبق نستنتج أن كل اتجاه فسر المراهقة اعتمادا على جانب معين رغم أن كل الجوانب في شخصية المراهق متكاملة، و لا نستطيع الفصل بينها فالجانب البيولوجي فسرنا على أساس نضج بعض الغرائز و ظهورها و أن الوراثة هي المسؤولة عن سلوك المراهقين، في حين أن الجانب الاجتماعي فسر المراهقة على أسس ثقافية اجتماعية و أن التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن

سلوكيات المراهق في سوئه أو انحرافه، و أخيرا الجانب السيكولوجي الذي يرجع سلوكيات المراهقين إلى نمو الغدد الجنسية المستولة عن عدم استقرار و تذبذب حياة المراهق

3-4-4-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

من أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

3-4-1-النمو الجنسي الجسمي: تظهر في هذه المرحلة تغيرات نمائية سريعة في حجم الجسم و نسبته فتتمو الغدد الجنسية، و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل و هذه الغدد تتمثل في المبيضين لدى الأنثى و يقومان بإفراز البويضات الناضجة و يحدث الطمث عند الفتاة نتيجة لانفجار البويضة و يحدث أول حيض للفتاة في الفترة ما بين 9 . 14 سنة، أما الخصيتين عند الذكر فتقومان بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية و يطلق على مظاهر النضج عند البنين و البنات "الصفات الجنسية الأولى (العيسوي، 1995، صفحة 103).

يصاحب النضج الجنسي ظهور ميزات أخرى يطلق عليها اسم "الصفات الجنسية الثانوية" مثلا عند البنات تنمو عظام الحوض، و نمو أعضاء الرحم، المهبل، الثديين، أما عند الذكر نمو شعر الذقن و خشونة الصوت... الخ.

كما يحدث النمو في مرحلة المراهقة على شكل تغيرات جسمية خارجية يمكن ملاحظتها، و تغيرات فيزيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء كإفراز الغدة النخامية هرمونات منبهة للجنسين و يزداد إفراز هذه الغدة على توجه نشاطها إلى إثارة المشاعر الجنسية لدى الأنثى و الذكر. أما الجانب الجسمي فهناك نمو مستمر و ملحوظ من حيث الطول، الوزن و نمو الأطراف و العضلات و مختلف الأجهزة كالجهاز الهضمي، و تجدر الإشارة إلى أن في هذه المرحلة النمو الجنسي يبلغ ذروته و يرتبط بسائر جوانب النمو.

3-4-2- النمو العقلي: يرى الباحث " ترومان (1916) " أن التغيرات في النمو الجسمي و الفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقترن بالتغيرات في النمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة لكنها تصل إلى ذروتها في سن السادسة عشر (16) تقريبا ثم تأخذ في الانخفاض التدريجي أما الباحث " بالتر (1973) " و كذلك " شي (1974) " بين أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن و يستمر في الازدياد خلال سن النضج. (الزغبى، 2001، صفحة 345).

في العموم تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها فالحياة العقلية للمراهق تسير من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي و الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة، و في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة و كذلك تنضج الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهقة على القيام بالعمليات العقلية العليا كالتفكير، التذكر، التخيل و التعلم.

3-4-3- النمو النفسي: من أبرز مظاهر الحياة النفسية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على النفس، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلاً قاصراً، كما أنه لا يجب أن يعاقب على كل شيء يقوم به أو أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة، كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصبائية التي يرى بأنها لم تعد مناسبة لسنه فيكبر تحديده لعالم الكبار فيتطفل لمعرفة المجهول و يجتهد في إقناع غيره بأن آراءه صائبة و اختياراته كذلك (Durnaude, 1999، صفحة 19).

كما يتميز النمو النفسي في هذه المرحلة بالاتجاه نحو الذات الذي يصل إلى حد التمركز حول الذات، و لكنه يختلف في مضمونه عن تمركز الطفل حول ذاته لأن المراهق بلغ النمو العقلي و النضج الاجتماعي الذي يؤهله لتمييز بين ذاته و الآخرين، و هدف المراهق من هذا السلوك هو معرفة أسباب التغيرات الجسمية التي يتعرض لها و إيجاد تفسيرات فيقوم بالاهتمام الزائد بنفسه و بمظهره الخارجي، كما نجده يميل إلى عدم البوح بأسراره و عدم مشاركة الآخرين، و الشعور بالضيق و التذمر كتعبير عن عدم الرضا، فالمراهق في هذه المرحلة يسعى إلى معرفة خصوصيات شخصيته و إقامة علاقات اجتماعية يشارك أقرانه مشاكلهم و يتبادل معهم الانشغالات و الاهتمامات المشتركة.

3-4-4- النمو الاجتماعي: تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزاً و أكثر اتساعاً و شمولاً عنه في مرحلة الطفولة، حيث يعد الميل إلى الاجتماع عند الفرد أحد الميول التي وجدت مع الإنسان و التي تستمر في نموها و تطورها مع تقدم العمر فالسلوك الاجتماعي عند الفرد عملية مستمرة و متطورة، و المراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها و ما يوجد فيها من عادات و قيم و تقاليد و ميول تؤثر في المراهق و توجه سلوكه، فالمراهق في هذه المرحلة يحاول ممارسة الاستقلال الاجتماعي

و الزعامة بحيث يميل إلى الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية الاجتماعية و الرغبة من التخلص من قيود الأسرة، و يعتمد مدى نجاح المراهق في التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة على خبراته السابقة و ما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات.

3-4-5- النمو النفسي الاجتماعي: يتأثر النمو النفسي الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها بما تحتويه من ثقافة و تقاليد و عادات و عرف و اتجاهات و ميول تؤثر على المراهق و توجه سلوكه، وتجعل عملية توافقه مع نفسه و المحيطين به عملية سهلة أو صعبة حيث أكدت معظم الأبحاث أن الصراعات الموجودة بين المراهقين و أوليائهم نتيجة هذه العادات و التقاليد التي يجب على المراهق إتباعها و خاصة المتعلقة باللباس، و قصة الشعر و الخروج و النتائج الدراسية برغم من أنها صراعات عادية لا تؤثر كثيرا على العلاقة بين المراهقين و الأولياء و لكنها توتر و تجعل المراهق في حالة عدم الاستقرار المستمر و خاصة مبالغة الأسرة أو الاهتمام الزائد بتعليم أبنائهم . و ذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي و تأمين مستقبلهم يخلق حالات الضغط لدى المراهق، أين يطلب في بعض الحالات الأولياء من أبنائهم الوصول إلى مستوى عالي من التحصيل لا تقوي عليه قدراتهم الطبيعية و من ثم يشعر بالفشل و الإحباط، لذلك يجب أن تكون نظرة الآباء نظرة واقعية لا تحمل المراهق ما لا طاقة فيه، و إتاحة له فرصة النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي و تقدير نجاح المراهق في كل الميادين (Bee، 2003، الصفحات 278-293)

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة، رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على نفسه، لذلك لا يجب أن يعامل كطفل رغم أنه من جهة أخرى مازال يعتمد على الأسرة في قضاء حاجاته الاقتصادية و في توفير الأمن و الطمأنينة، و تبقى التربية التسلطية لها سلبيات كثيرة، لذلك على الآباء تربية أبنائهم مع حرية محدود أي الأخذ بيد المراهق و مساعدته على حل مشاكله و تقدر موقفه و ظروفه الجديدة، و ذلك عن طريق إقناعه و التحدث معه حتى يتعلم و يصبح متوافقا مع نفسه و مجتمعه الذي يحيط به

3-4-6- النمو الانفعالي: يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بحدّة الانفعالات و عدم الثبات و الاستقرار فهي مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية تتميز بالعنف و الاندفاع، كما يساوره أحاسيس الضيق و من أهم الأنماط الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة:

- الغضب:** هو من الانفعالات الحادة للمراهقة و من أهم مثيراته نجد:
- الإعاقاة و العجز:** حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته و أهدافه، فيغضب عندما يفشل في إنجاز أي عمل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة.
- الظلم و الحرمان:** فيغضب المراهق عندما يشعر بأن أحد أفراده أو أحد رفاقه ظلموه و أيضا عندما يشعر بجرمانه من بعض حقوقه.
- الخوف:** في فترة المراهقة تقل درجة الانفعال من بعض الأشياء كالظلام و الأشخاص الغريباء و تظهر عنده مخاوف جديدة (الطفيلي، 2004، صفحة 25).

كما يعطي لأحلامه أهمية إذ من خلالها يحقق نجاحات خاصة و في هذه المرحلة يبدأ في كتابة مذكرات خاصة به، من خلالها يفشي صراعاته النفسية و يريح نفسه عند الكتابة تعبيرا عن حياته الانفعالية الداخلية، فالمراهق في هذه المرحلة يبالي في الاهتمام بمظهره الجسمي و يظل بذلك محور تفكيره، مع العلم أن الإناث أكثر اهتماما بمظهرهن من الذكور. كما يتميز المراهق بتذبذب في الحالة المزاجية و تقلبات حادة في السلوك و امتلاك اتجاهات متناقضة، نجد النمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالتغيرات الجسمية الداخلية و الخارجية و العمليات و القدرات العقلية و التألف الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة و المعايير الاجتماعية العامة التي تلعب دورا هاما في تحقيق نمو انفعالي سوي.

3-4-7- النمو الديني: يحتل التدين أهمية كبيرة في حياة المراهق، إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية و يتناول نواحي الحياة الاجتماعية، الاقتصادية و الثقافية، كما يعتبر قوة دافعة للسلوك، له أثره الواضح على النمو النفسي للمراهق، فالفرد خلال سنوات المراهقة يصبح قادرا على التفكير و التأمل في معتقداته و قادرا على التعمق في أمور الدين، بالإضافة إلى ذلك فإن ما يسهم في يقظة الشعور الديني عند المراهق نمو ثقته بنفسه و نضجه الجنسي، مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية و تتضح لديه جميع القوي النفسية مما يزيد من حبه الاستطلاع و خاصة القضايا المتعلقة بالدين. (الزغبى، 2001، صفحة 410)

للدين أهمية في التخفيف من انفعالات المراهق حيث يلجأ إليه لكي يجد مخرجا لمشكلاته و يجد فيه السند الذي يحقق له الشعور بالأمان و الطمأنينة.

3-5- المرحلة العمرية 13-16 سنة في الممارسة الرياضية:

كما ذكرنا سابقا أن هاته الفترة مناسبة للتعليم الحركي الدقيق، نتيجة نضج مستوى في الذكاء للمراهق في سن 16-19 حيث يصبح الجهاز العصبي المركزي استغلالها في اتفاق المهارات الأساسية لرياضة ما، واكتساب القدرات البدنية الخاصة، ويمكن أن نكسب المتعلم في هذه المرحلة العديد من المهارات المختلفة، يقول غايات في هذا الصدد "يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان" (فرح، 1998، صفحة 94).

3-6- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:

إن خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق هي كالآتي:

- . تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي تعلموها في المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية، التحقيق الاستمرار في النمو.
- . استبعاد بعض الرياضات للبنات مثل: رفع الأثقال، المصارعة... الخ.
- . تشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في النشاطات الجماعية مثل، كرة السلة والكرة الطائرة... الخ والألعاب الفردية مثل: السباحة... الخ.
- . تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمارين الأرضية وتمارين الأجهزة (بسيوني، 1992، صفحة 56).

3-7- الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق:

إن وصل المرء إلى مرحلة المراهقة، يتطلب وقوع عدة تغيرات في نفسية المراهق حيث يسعى هذا المراهق إلى أن يكون له مكانة ومركز بين جماعته، كما أنه يرى في نفسه أنه ذلك الطفل الصغير الذي لا يباح له أن يتكلم أو يسمع، والمراهق أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية تعود عليه بدون شك بتغيرات فيزيولوجية وبسيكولوجية، وقد تطرق العلماء إلى هذا التأثير النفسي للقوة البدنية، حيث قارنت العاملة جونز Jonz، عشرة من المراهقين الأقوياء يختلفون اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء الضعفاء، فقد كان ضعفاء البنية صورة في أعين أقويائهم، فلقد تجاهلهم هؤلاء ولم يبدو لهم أي ضرب من الحب، وزاد فحص

السجلات لتكليف الضعفاء، إذ لم يحسن التكيف إلا واحد من بين العشرة، وتميزت سجلات ستة (06) من الضعفاء سوى التكيف الواضح، هذا بالإضافة إلى أن المراهقين الثلاثة (03) الذين تحصلوا على النقاط المتوسطة في التكيف الواضح، عانوا من التوتر والصراع المرتبط بقصورهم العضوي، وتشير نتائج جونز إلى ما يمكن فعله بصدد المراهقين، من أقرانهم، فمن الأهمية العمل على تحسين المهارات الرياضية والترويجية لهؤلاء المراهقين، بحيث نتأكد من تحديد صورتهم الإيجابية في أعين أندادهم، إلا أن البعض قد يمتنعون عن الاشتراك في أي برنامج رياضي وهذا راجع لسمات شخصياتهم مثل: الخجل، الحساسية، الميل إلى الغضب بعد الهزيمة، كما تؤكد " جونز " ومن المعلوم أن الخراط الفرد في لعبة أو رياضة واختبار الفعالية من أسلوب تعاطيه لها، والأهمية التي يوليها لها تلقي ضوء على اتجاهاته من نفسه وعلى علاقته بالآخرين.

فليست عادات اللعب المعزولة عن نفسية الناشئ، فقد تعتبر عن الجهد والمغامرة، وقد تعتبر عن الحاجات والاستحسان ولفت الانتباه كما قد تعكس في السيطرة " والقوة أو النجاح " لذلك وجب على أي برنامج ترويجي رياضي، أن يخدم كل الأجيال، وأن يتصف بالمرونة، وأن يكون متنوعا حتى يجد فيه كل فرد بعض ما يريده. (فايز، 1986، صفحة 37).

3-8-3- دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق:

3-8-3-1 الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهق لا تصبح المهارة والتقنية هما أساسين في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله هو الذي يحدد نوع اللعب الرياضي، سوف يمارسه، ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.

3-8-3-2 دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

لكل فرد من الوجود دوافع بحتة، وأسباب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم والباحث راديك RADIQUE أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسيين هما: الدوافع المباشرة والدوافع غير المباشرة. (عافر، 1986، الأعداد النفسي للرياضيين، صفحة 87)

الدوافع المباشرة:

. الإحساس بالرضى والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب جهدا وذلك عند تحقيق النجاح.

- . المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجماز... الخ.
- . الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة.
- . الاشتراك في المنافسات الرياضية.

الدوافع غير المباشرة:

محاولة اكتساب الشاب الصحة واللياقة البدنية، الوعي والشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة من كل ما سبق نقول أن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد، باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ويكون فيها الفرد غير ناج كليا، كما تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة المعاشة، ومن بين هذه الخصائص والتغيرات ما يكون مرفولوجيا، وكذا عقليا تؤثر في سلوكه مما يسمح عليه الفروق الفردية، كما هناك كثير من الفروق بين الجنسين إلا أن الصبي يزيد عنها طولا وحجما، كما تظهر البنت بعض القدرات العقلية أو الطبيعية.

ونظرا لكل الأسباب اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس وأولوا أهمية كبيرة لهذه المرحلة من حيث ضرورة البرامج التعليمية والتربوية حسب المراهقين (عاقر، 1986، الأعداد النفسي للرياضيين، صفحة 88)

خاتمة :

أن الكائن البشري في الحياة يمر بمرحلة تكوينيه فهذه الفترة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية وتأخذ ملامحها الثابتة، و عليه تربية ورعاية المراهق خلال هذه المرحلة تتطلب قدرا كبيرا من الاهتمام، فهي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي ثم أنها مرحلة النضج الاجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف منها تتحدد إشكال وأوجه المراهقة فالمرهق يتعرض للضغط النفسي و القلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكيات عدوانية و عدم التوافق، لذا يجب الاعتناء به و رعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع و بنائه و امتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح في الحياة و الالتحاق بصفوف الأمم الحضارية.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الاول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد :

إن البحث العلمي لا بد له ان يوافق الجانب النظري فيه جانبه التطبيقي و هذا لإيراد البراهين و الدلالات ، و كما بدأنا في بحثنا هذا بجانب نظري قدمنا فيه معلومات كافية حول موضوع الدراسة ففي هذا الفصل سنعرض منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ، إضافة إلى الوسائل المستعملة خلال انجاز هذه الدراسة و كل ما له علاقة بالإنجاز الميداني أثناء الدراسة .

1- منهج البحث:

في منهج البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه و في البحث هذا اعتمدنا المنهج المسحي الملائم للموضوع .

فالدراسات المسحية هي دراسات لإيجاد الحقائق و يتضمن هذا المنهج جمع بيانات مباشرة من المجتمع أو عينة الدراسات و يتطلب خبرة في التخطيط و التحليل و التفسير للنتائج و يمكن جمع المعلومات بالملاحظة أو المقابلة أو المراسلة البيانات عن طريق البريد و غيره كما أن تحليل البيانات يمكن أن يتم باستخدام تكتيكات إحصائية بسيطة و معقدة و يعتمد ذلك على أهداف الدراسة .

2- مجتمع و عينة البحث:

تعتبر عينة البحث أساس الدراسة وهي مجموعة من الأفراد ركز عليها الطالب عمله، وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي الذي يجري فيه البحث وتشمل عينة البحث 143 تلميذ للمرحلة المتوسطة موزعين في الجدول التالي:

العدد	
28	كرة اليد
20	كرة الطائرة
30	كرة القدم
10	القفز الطويل
30	السرعة
25	رمي الجلة
143	المجموع

جدول رقم (1) يوضح توصيف عينة البحث و حجمها

3- ضبط متغيرات البحث:

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1987).

أي ان المواضيع الخاضعة للدراسة تتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل و الآخر متغير تابعو في دراستنا هذه هما كالتالي:

- **المتغير المستقل:** إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 219-220) و في دراستنا المتغير المستقل هو الالعب الجماعية و الفردية.
- **المتغير التابع:** هو نتيجة المتغير المستقل و في هذه الدراسة هناك متغير واحد تابع هو الاستثارة الانفعالية

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: و يتكون من 143 تلميذ

4-2- المجال المكاني: على مستوى المؤسسات التعليمية .

4-3- المجال الزمني: شرعنا في انجاز هذا البحث في مدة قدرها 6 أشهر من بداية ديسمبر 2014 حتى أواخر شهر ماي 2015.

5- أدوات البحث:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلة مهما كانت الأدوات (بيانات، عينات، أجهزة....) و لهذا فعلى الباحث ان يستخدمها في إختبار صدقه (وجيه محبوب جاسم، سنة 1985).

ولإضفاء الموضوعية و الدقة اللازمة لأي دراسة علمية لابد من استعمال الأدوات العلمية و الوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب عن الظاهرة محل الاهتمام حيث في دراستنا قد استخدمنا مايلي:

5-1- المصادر و المراجع: و هذا من خلال الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع و كذا من خلال الإطلاع عن القراءات النظرية و تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال الرياضي ودورها في تحقيق و التأثير على مختلف العوامل النفسية لدى المراهقين.

5-2- مقياس الاستشارة الانفعالية:

و الذي يهدف الى التعرف على درجة استشارة الانفعالية لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية و الذي اعده دورتي و بيت و الذي عره محمد حسن علاوي عام 1991 و يهدف هذا المقياس الى :

- 1- مقياس خصائص سلوك اللاعب قبل المنافسة
 - 2- يتميز هذا المقياس كونه يصلح لقياس مستوى استثارة اللاعب و له درجة عالية من الاسس العلمية (الثبات و الصدق و الموضوعية) و يتكون هذا المقياس من 50 فقرة و الاجابة على هذه الفقرات تكون الى ثلاث محاور :
 - a. (3) درجة غالبا
 - b. (2) درجة احيانا
 - c. (1) درجة نادرا
- ان ارتفاع درجة المقياس تعكس زيادة التوتر و الاستثارة الى الرياضيون اضافة الى مقدرة الرياضي على ضبط النفس و السيطرة و التحكم في ادائه اثناء المنافسة.

5-3-الملاحظة

تعتبر الملاحظة أداة هامة من أدوات البحث العلمي، إذ أن الملاحظة الميدانية عامل هام وأساسي لتشخيص الظاهرة مما دفعنا لدراستها بالبحث.

6-الأسس العلمية للمقياس :

6-1-ثبات المقياس:

يذكر نبيل عبد الهادي إن هذا الأساس العلمي "يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجديد حيث يفترض أن يعطى الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى".(عبد الهادي،1999،ص109)، "و يعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار- إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية و الرياضية و يصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار،و في هذا الشأن يؤكد كل من محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين أن درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر من مقدار الارتباط بينهما بحيث،إذا بلغت "ر" قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام. أما إذا بلغت "ر" قيمة +0,95 أو 0,88 فإن هذا يعني و جود ارتباط عالي". (حسانين،1995،ص197)

6-2- صدق الإختبار :

يذكر كل من بارو ومك جي "أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الإختبار الغرض الذي وضع من أجله". (حسانين، 1995، ص197)، كما يقصد به حسب مقدم عبد الحفيظ "هو مدى صلاحية الإختبار لقياس فيما وضع لقياسه" (مقدم، 1993، ص146).

وعليه فقد قام الطالب بإجراء قياس أولي وهذا من أجل حساب معامل الصدق و الثبات للقياس بطريقة (قياس . إعادة . قياس) حيث طبقت القياس على عينة من تلاميذ مرحلة المتوسطة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث

حجم العينة	(معامل الثبات)	(معامل الصدق)	القيمة الجدولية	درجة الحرية (ن-1)
7	0,92	0,95	0.83	6

الجدول رقم (2) يبين ثبات اختبارات

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون وجد (0.92) وبعدها قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبارات عند درجة حرية (ن-1) وبمستوى دلالة (0.01) تبين لنا المقياس يمتاز بدرجة عالية لان معامل الثبات المحسوب و الصدق أكبر من الجدولية والتي تساوي (0.83) .

7- الدراسة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج علمية استخدمنا الطرق الإحصائية في بحثنا، لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداء الحقيقية التي تعالج بها المعطيات و البيانات و هو أساس فعلي يستند عليه في البحث و الاستقصاء و على ضوء ذلك استخدمنا:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبارات ستودنت
- تحليل التباين ف

خلاصة:

من خلال هذا الفصل والمتمثل في منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حاولنا بقدر الإمكان توضيح وشرح أهم عناصر وخطوات الدراسة الرئيسية للبحث وكذا الوسائل و الأدوات كما تناولنا أيضا فيه الدراسة الاستطلاعية والتي سبقت الدراسة الأساسية حيث كانت بمثابة مفتاح التجربة الأساسية في البحث والتي من خلالها تطرقنا على أهم الخطوات المتبعة في القياس كذا الوسائل الإحصائية المتبعة في هذا الفصل .

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

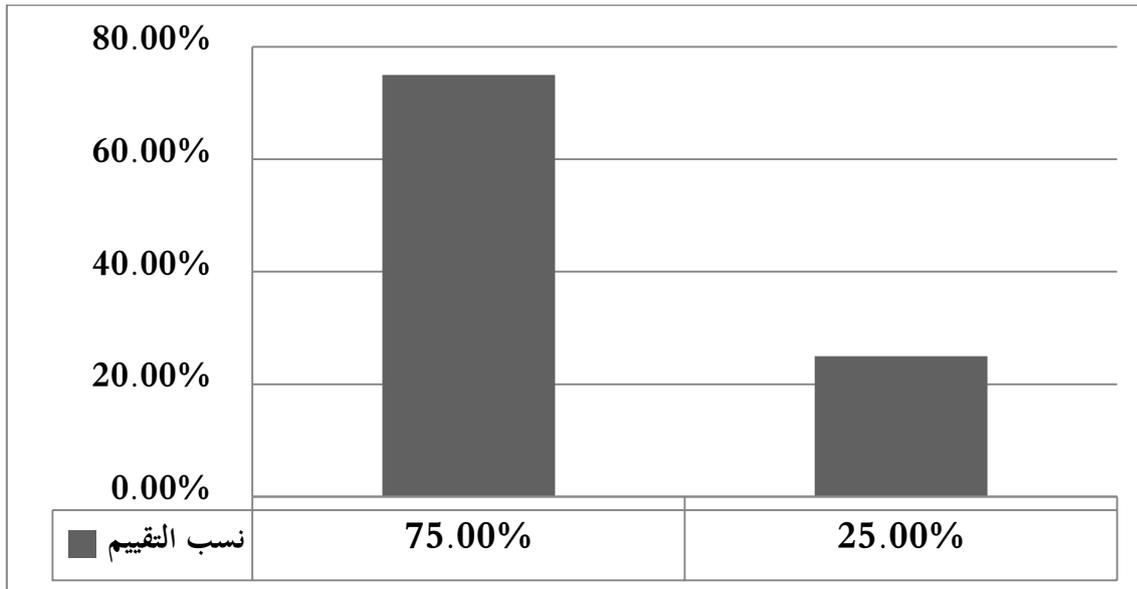
1-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة الممارسة للالعاب الجماعية:

2- 1- 1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة الممارسة لكرة اليد:

التقييم العالي	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
75	1.27	110	110.57	28	العينة

جدول رقم (03) يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة اليد

من خلال الجدول رقم 03 الذي يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة اليد حيث كان المتوسط الحسابي للعينة مقدر بـ 110.57 و بانحراف معياري قدره 1.27 ، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 110 و التي مثلت نسبة التقييم 75 ، حيث جاء المتوسط الحسابي لمستوى التقييم اكبر من المتوسط النظري للمقياس 100 مما يدل على ان قياس الاستشارة كان بمستوى فوق المتوسط و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في مستوى التقييم بين التقييم العالي و التقييم المنخفض .



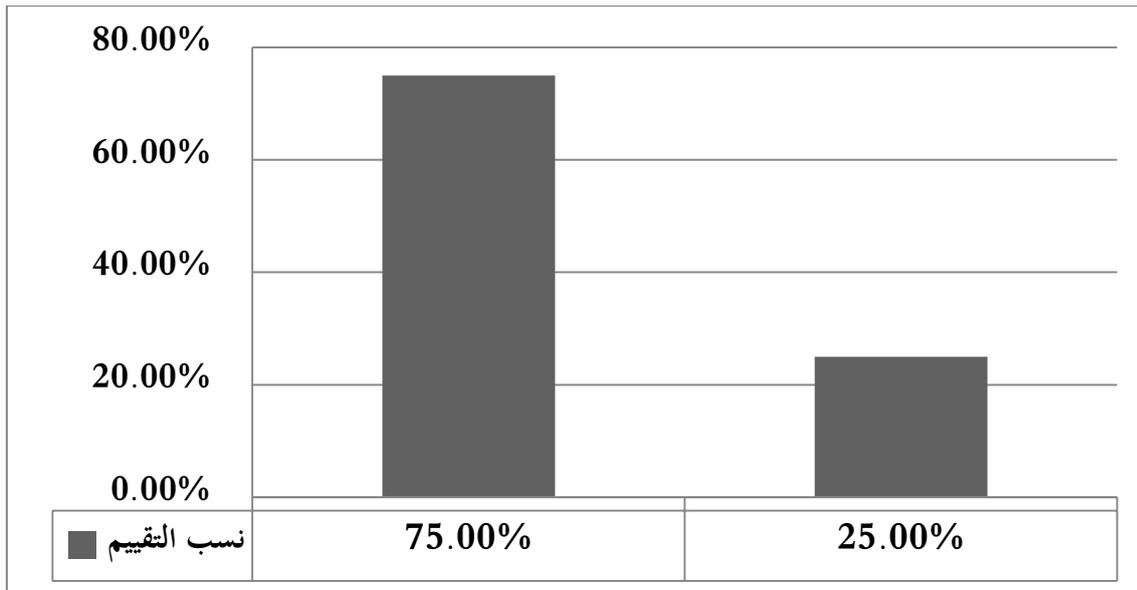
رسم بياني رقم (01) يبين نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة اليد

2- 1- 2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة الممارسة لكرة الطائرة::

التقييم العالي	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة
75	1.36	97.5	97.92	20

جدول رقم (04) يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة الطائرة

من خلال الجدول رقم 04 الذي يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة الطائرة حيث كان المتوسط الحسابي للعينة مقدر بـ 97.92 و بانحراف معياري قدره 1.36 ، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 97.5 و التي مثلت نسبة التقييم 75 ، حيث جاء المتوسط الحسابي لمستوى التقييم اقل من المتوسط النظري للمقياس 100 مما يدل على ان قياس الاستشارة كان بمستوى اقل من المتوسط و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في مستوى التقييم بين التقييم العالي و التقييم المنخفض .



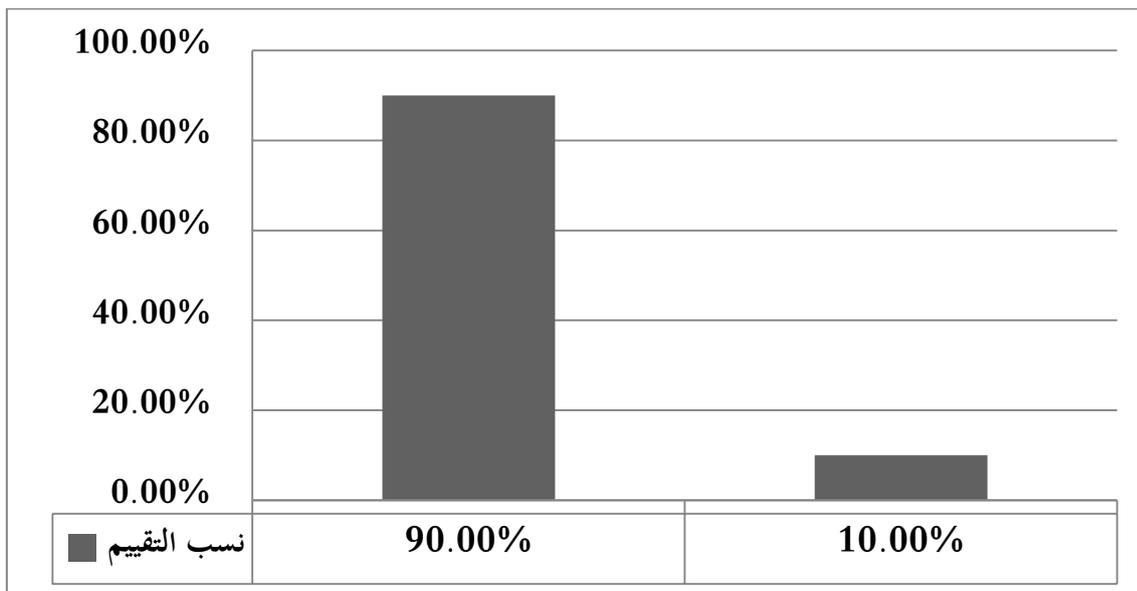
رسم بياني رقم (02) يبين نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة الطائرة

2- 1- 3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة الممارسة لكرة القدم::

التقييم العالي	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
90	1.31	110	111.31	30	العينة

جدول رقم (05) يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة القدم

من خلال الجدول رقم 05 الذي يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة القدم حيث كان المتوسط الحسابي للعينة مقدر ب 111.31 و بانحراف معياري قدره 1.31 ، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 110 و التي مثلت نسبة التقييم 90 ، حيث جاء المتوسط الحسابي لمستوى التقييم اكبر من المتوسط النظري للمقياس 100 مما يدل على ان قياس الاستشارة كان بمستوى فوق المتوسط و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في مستوى التقييم بين التقييم العالي و التقييم المنخفض .



رسم بياني رقم (03) يبين نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لكرة القدم

2-1-4- عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث

الممارسة للرياضة الجماعية تبعاً لمتغير نوع النشاط:

(درجة الحرية = 2 _ داخل المجموعات = 75 ، مستوى الدلالة 0.05)

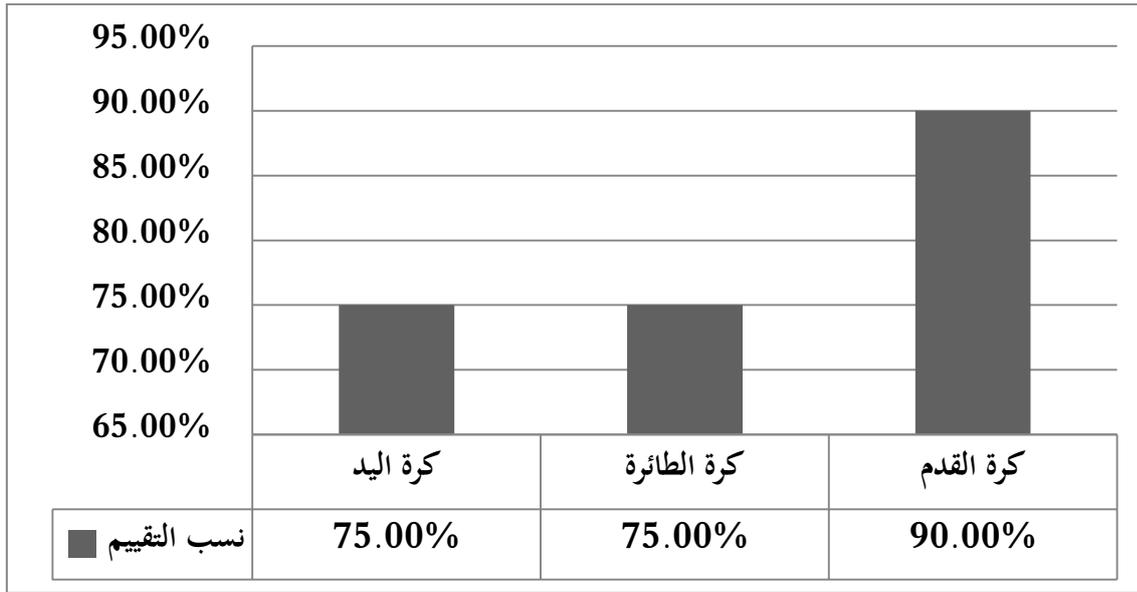
ف الجدولية	ف المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
3.11	7.33	1.27	110	110.57	28	كرة اليد
		1.36	97.5	97.92	20	كرة الطائرة
		1.31	110	111.31	30	كرة القدم

جدول رقم (06) يوضح نتائج المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة

للألعاب الجماعية تبعاً لمتغير النشاط

من خلال الجدول رقم 06 الذي يوضح نتائج المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث تبعاً لمتغير النشاط الذي اختلف بين التلاميذ الممارسين لكرة اليد و الممارسين لكرة الطائرة و الممارسين لكرة القدم حيث كان المتوسط الحسابي للعينة الممارسة لكرة اليد مقدر بـ 110.57 بانحراف معياري قدره 1.27 كما بلغت قيمة الوسيط 110 ، في حين كان المتوسط الحسابي للممارسين لكرة الطائرة مقدر بـ 97.92 بانحراف معياري قدره 1.36 لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 97.5 ، كذا المتوسط الحسابي للعينة الممارسة لكرة القدم بلغ 111.31 بانحراف معياري قدره 1.31 حيث بلغت قيمت الوسيط 110 ، لتؤكد قيمة ف المحسوبة 7.33 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.11 عند مستوى الدلالة 0.05 على الدلالة الاحصائية لفرق التباين بين العينة الممارسة لكرة اليد و العينة الممارسة لكرة الطائرة و العينة الممارسة لكرة القدم على التوالي حيث تعبر النتائج على ان طبيعة المنافسة و القوانين المقيدة لها يلعب دور رئيسي لتحديد مستوى قياس الاستشارة فكرة القدم لطبيعة التدخلات الموجودة فيها من خلال الاحتكاك كان مستوى القياس فيها اعلى من المتوسط كأكبر درجة في القياس للنوع النشاط المختار

للدراصة اما كرة اليد فحاء اقل منها في مستوى القياس و هذا بحكم القوانين التي تمنع الاحتكاك المباشر و القوي بين اللاعبين ،عكس كرة الطائرة التي جاء فيها القياس بمستوى اقل من المتوسط اذ ان الممارسة في هذه الرياضة لا تتطلب الاحتكاك مع الخصم لطبيعتها و هو ما خفض مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية ،لتأتي نسب التقييم للعيينة الممارسة لكرة اليد 75 و للعيينة الممارسة لكرة الطائرة 75 اما للعيينة الممارسة لكرة القدم 90 و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في التقييم بين العينات السابقة الذكر .



رسم بياني رقم (04) يبين نسب المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للالعاب الجماعية تبعا لمتغير النشاط

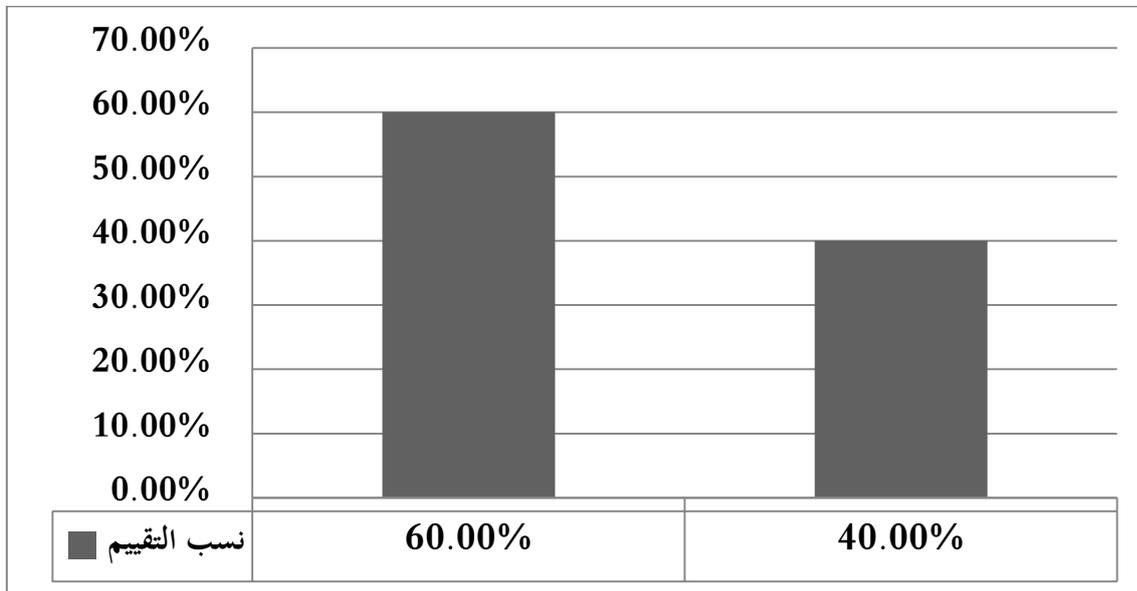
2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة للالعاب الفردية:

2-2-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة الممارسة لفعالية القفز الطويل:

التقييم العالي	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة
60	1.17	89	89.78	10

جدول رقم (07) يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية القفز الطويل

من خلال الجدول رقم 07 الذي يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية القفز الطويل حيث كان المتوسط الحسابي للعينة مقدر بـ 89.78 و بانحراف معياري قدره 1.17 ، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 89 و التي مثلت نسبة التقييم 60 ، حيث جاء المتوسط الحسابي لمستوى التقييم اقل من المتوسط النظري للمقياس 100 مما يدل على ان قياس الاستشارة كان بمستوى منخفض و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في مستوى التقييم بين التقييم العالي و التقييم المنخفض.



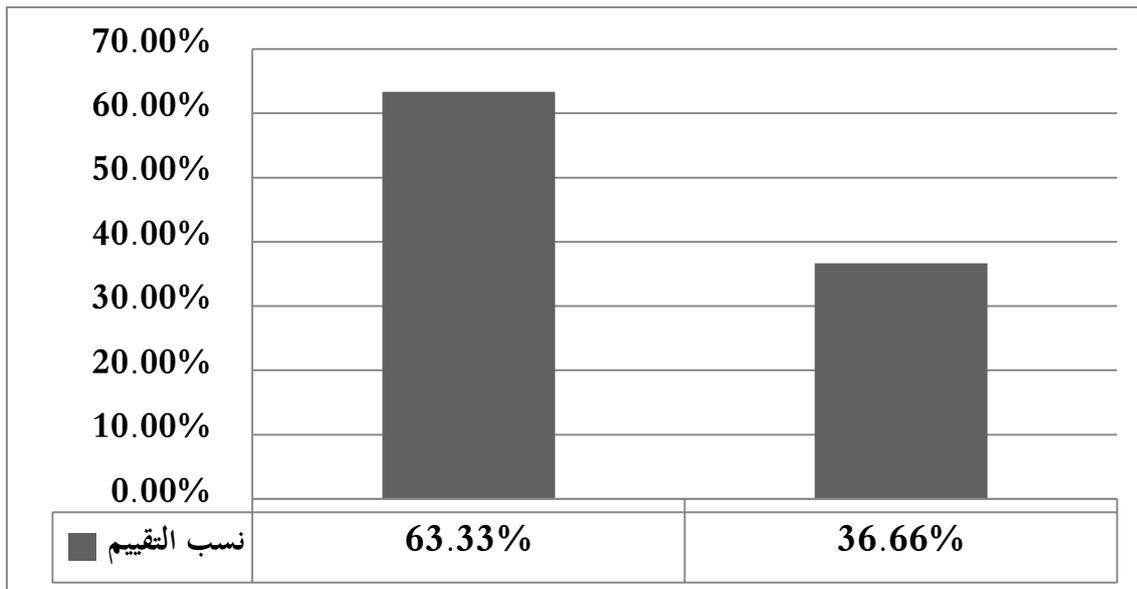
رسم بياني رقم (05) يبين نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية القفز الطويل

2-2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة الممارسة لفعالية رمي الجلة:

التقييم العالي	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
63.33	1.26	95	96.69	30	العينة

جدول رقم (08) يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية رمي الجلة

من خلال الجدول رقم 08 الذي يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية رمي الجلة حيث كان المتوسط الحسابي للعينة مقدر بـ 96.69 و بانحراف معياري قدره 1.26، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 95 و التي مثلت نسبة التقييم 63.33، حيث جاء المتوسط الحسابي لمستوى التقييم اقل من المتوسط النظري للمقياس 100 مما يدل على ان قياس الاستشارة كان بمستوى اقل المتوسط اي منخفض و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في مستوى التقييم بين التقييم العالي و التقييم المنخفض.



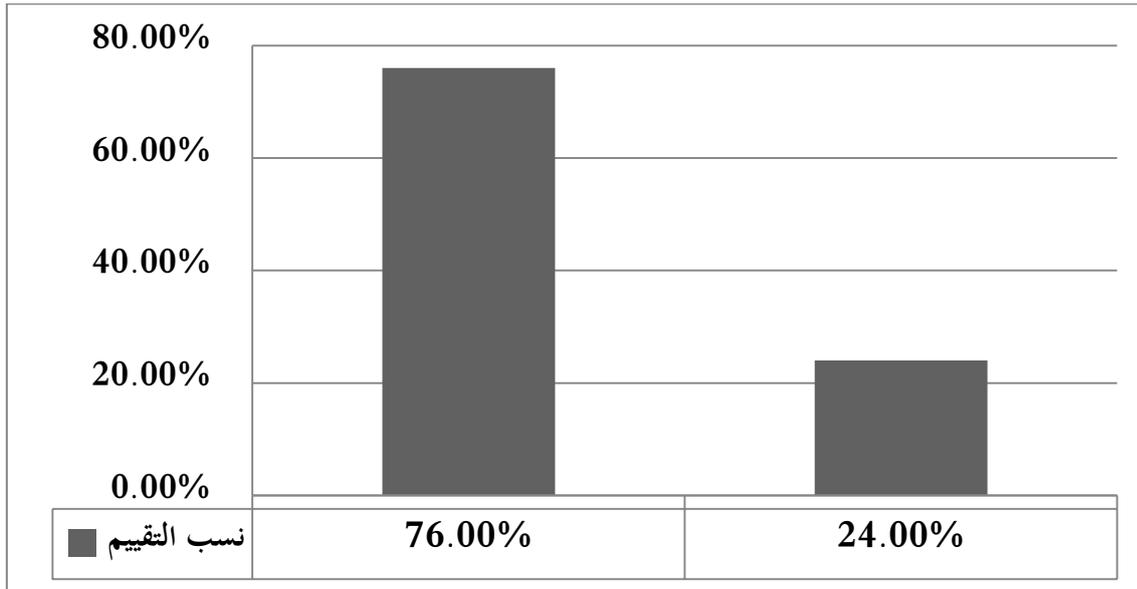
رسم بياني رقم (06) يبين نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية رمي
الجلة

2- 1- 3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة الممارسة لفعالية
سباق السرعة:

التقييم العالي	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
76	1.13	103	103.68	25	العينة

جدول رقم (09) يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية سباق
السرعة

من خلال الجدول رقم 09 الذي يوضح نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث
الممارسة لفعالية سباق السرعة حيث كان المتوسط الحسابي للعينة مقدر بـ 103.68 و بانحراف معياري
قدره 1.13 ، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 103 و التي مثلت نسبة التقييم 76 ، حيث جاء المتوسط
الحسابي لمستوى التقييم اكبر من المتوسط النظري للمقياس 100 مما يدل على ان قياس الاستشارة كان
بمستوى فوق المتوسط و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في مستوى التقييم بين التقييم العالي و
التقييم المنخفض.



رسم بياني رقم (07) يبين نسب القياس في الاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة لفعالية سباق السرعة

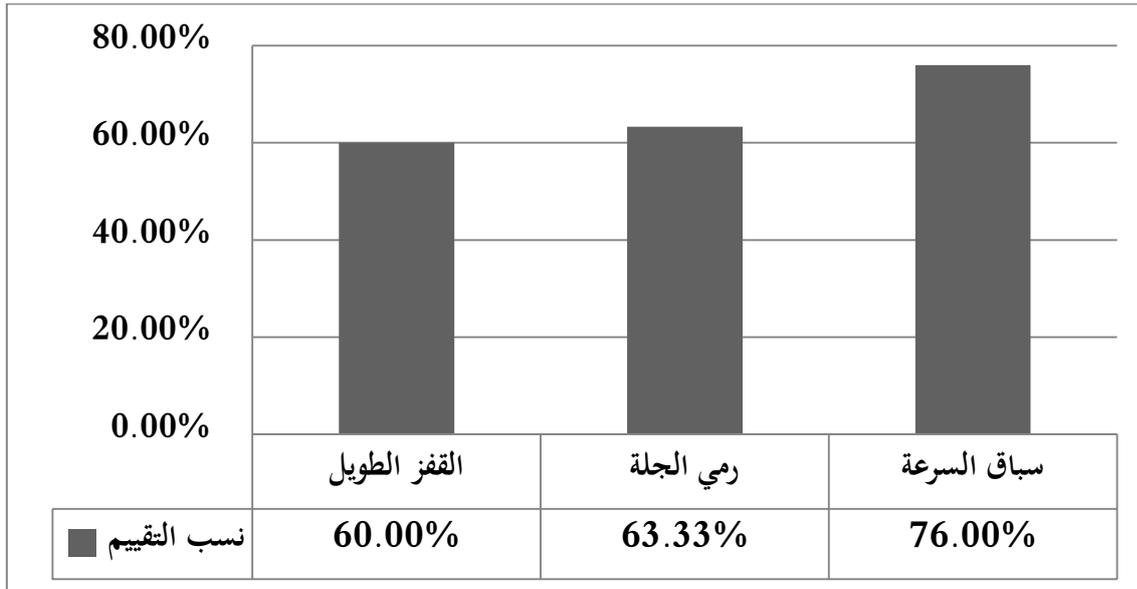
2-2-4- عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للرياضة الفردية تبعاً لمتغير نوع النشاط:

(درجة الحرية = 2 _ داخل المجموعات = 75 ، مستوى الدلالة 0.05)

ف الجدولية	ف المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
3.11	13.87	1.17	89	89.78	10	القفز الطويل
		1.26	95	96.69	30	رمي الجلة
		1.13	103	103.68	25	سباق السرعة

جدول رقم (10) يوضح نتائج المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للالعاب الفردية تبعاً لمتغير النشاط

من خلال الجدول رقم 10 الذي يوضح نتائج المقارنة للقياس في الاستثارة الانفعالية لعينة البحث تبعاً لمتغير النشاط الذي اختلف بين التلاميذ الممارسين لفعالية القفز الطويل و الممارسين لفعالية سباق السرعة و الممارسين لفعالية سباق التتابع حيث كان المتوسط الحسابي للعينة الممارسة لفعالية القفز الطويل مقدر بـ 89.78 بانحراف معياري قدره 1.17 كما بلغت قيمة الوسيط 89، في حين كان المتوسط الحسابي للممارسين لفعالية رمي الجلة مقدر بـ 96.69 بانحراف معياري قدره 1.26 لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 95، كذا المتوسط الحسابي للعينة الممارسة لفعالية سباق السرعة بلغ 103.68 بانحراف معياري قدره 1.13 حيث بلغت قيمت الوسيط 103، لتؤكد قيمة ف المحسوبة 13.87 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 3.11 عند مستوى الدلالة 0.05 على الدلالة الاحصائية لفرق التباين بين العينة الممارسة لسباق السرعة و العينة الممارسة لرمي الجلة و العينة الممارسة لفعالية القفز الطويل على التوالي حيث ان التقييم لمستوى القياس اتى اكبر من المتوسط النظري للمقياس 100 بالنسبة للممارسين لفعالية سباق السرعة و هذا اولا عائد الى ان الممارسة في هذه الفعالية تؤثر فيه نتيجة الفرد على شخصه مع المنافسة اما العينة الممارسة لفعالية رمي الجلة فكان مستوى التقييم فيها اقل من المتوسط النظري للمقياس 100 و هذا للتمييز في الفعالية المنافسة الفردية المباشرة التي تحدد التركيز و هو ما يؤدي الى خفض مستوى القياس في حين كان مستوى القياس منخفض في فعالية القفز الطويل بالنسبة للعينة الممارسة لها و هذا يعود اساسا الى تطلب تركيز الانتباه العالي في هذه الفعالية اضافة الى نمط المنافس التي يتسبب بالتتابع الواحد تلو الاخر و هو ما يحدد مستوى قياس الاستثارة لممارسي هذه الفعالية بالمنخفض، لتأتي نسب التقييم للعينة الممارسة لسباق التتابع 76 و للعينة الممارسة لسباق السرعة 63.33 اما للعينة الممارسة لفعالية القفز الطويل 60 و الرسم البياني الموالي يبين فارق النسب في التقييم بين العينات السابقة الذكر .



رسم بياني رقم (08) يبين نسب المقارنة للقياس في الاستثارة الانفعالية بين الممارسة للالعاب الفردية تبعاً لمتغير النشاط

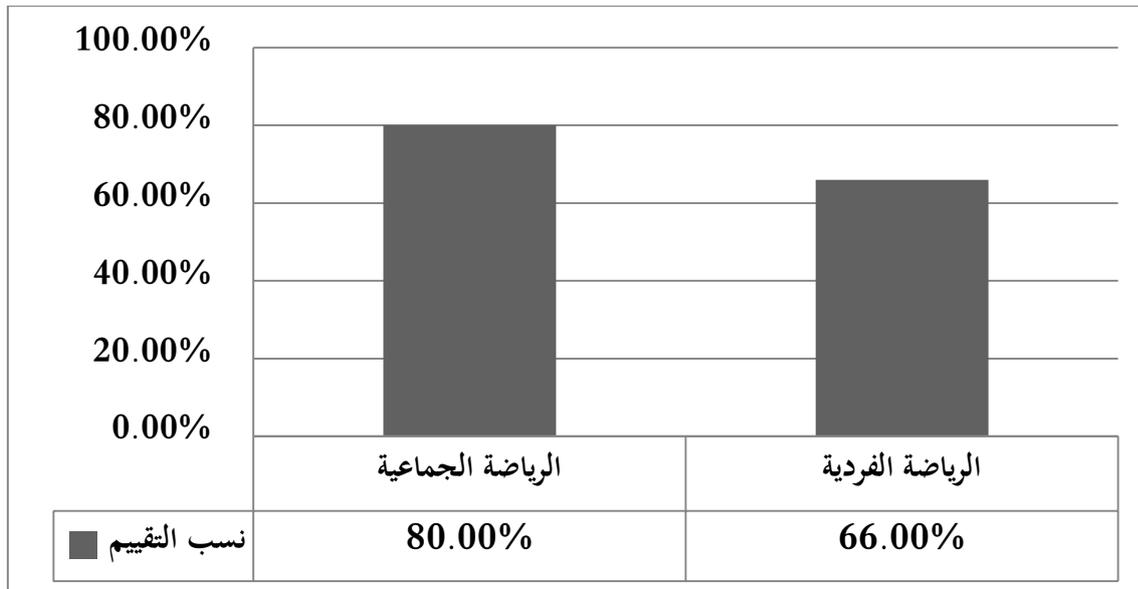
3-2- عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستثارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للرياضات الجماعية و الممارسة للرياضات الفردية:

(درجة الحرية = 141 ، مستوى الدلالة 0.05)

ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
1.98	6.17	1.29	105.5	106.6	78	الجماعية
		1.27	95.5	96.71	65	الفردية

جدول رقم (11) يوضح نتائج المقارنة للقياس في الاستثارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للالعاب الجماعية و الممارسة للالعاب الفردية

من خلال الجدول رقم 11 الذي يوضح نتائج المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية بين تلاميذ المرحلة المتوسطة الممارسين للرياضة الجماعية المحددة في كرة اليد و كرة الطائرة و كرة القدم و بين التلاميذ الممارسين للرياضة الفردية المحددة بفعالية القفز الطويل و فسباق السرعة و سباق التتابع حيث جاء المتوسط الحسابي لعينة البحث الممارسة للالعاب الجماعية مقدر بـ 106.6 و بانحراف معياري قدره 1.29 ، لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 105.5 في حين جاءت قيمت المتوسط الحسابي في القياس للعينة الممارسة للرياضة الفردية مقدرة بـ 96.71 و بانحراف معياري قدره 1.29 لتبلغ قيمة الوسيط الحسابي 95.5 ، هذا و تؤكد قيمة ت المحسوبة 6.17 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 1.98 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 141 على الدلالة الاحصائية في الفروق بين القياسين للعينة الممارسة للرياضة الجماعية و العينة الممارسة للرياضة الفردية و التي يمكن القول من خلال هذه النتائج ان الممارسة في الرياضة الفردية تحدد لمستوى القياس في الاستشارة حسب مستويات التحضير فيها و الاعداد النفسي لها حيث انها تتميز بالاداء الفردي و التحصيل الشخصي فيها اما الرياضات الجماعية فهي تتميز بالاداء الجماعي الذي يفرض تشارك المجموعة لتحصيل الناتج و جاءت نسب التقييم على التوالي 80 للعينة الممارسة للرياضة الجماعية ، 66 للعينة الممارسة للرياضة الفردية و التي هي مبينة في الرسم البياني الموالي .



رسم بياني رقم (09) يبين نسب المقارنة للقياس في الاستشارة الانفعالية بين عينة البحث الممارسة للألعاب الجماعية و الممارسة للألعاب الفردية

2-4- الاستنتاجات :

- مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين للالعاب الجماعية اكبر من المتوسط .
- مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين لفعالية سباق السرعة اكبر من المتوسط .
- مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين لفعالية القفز الطويل منخفض .
- مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين في فعالية سباق السرعة اقل من المتوسط .
- الرياضة الجماعية التي تتطلب الاحتكاك في المنافسة ترفع من مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية.
- الرياضة الجماعية التي لا تتطلب الاحتكاك في المنافسة تخفض من مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية.
- الرياضة الفردية تخفض من مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لطبيعة النشاط و قوانينه.
- الالعاب الفردية تتميز بالانجاز الشخصي تحد من ارتفاع مستوى القياس للاستشارة الانفعالية.

2-5- مناقشة الفرضيات :

- تحقيقا للفرضية الأولى من فرضيات البحث التي تشير إلى تحديد مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعاب الجماعية (كرة

- اليد/كرة الطائرة/كرة القدم) حيث من خلال نتائج الجداول السابقة الذكر من رقم 03 الى 05 و الموضحة للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و نسبة التقييم في مستوى القياس للاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة للالعاب الجماعية حيث جاء مستوى القياس للعينة الممارسة لكرة اليد فوق المتوسط ،في حين كان مستوى القياس اقل من المتوسط بالنسبة للممارسين لكرة الطائرة ،اما مستوى القياس فكان اكثر من المتوسط بالنسبة للعينة الممارسة لكرة القدم و هو ما يحقق الفرض بتحديد مستوى القياس للاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعاب الجماعية.
- تحقيقا للفرضية الثالثة من فرضيات البحث التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعاب الجماعية تبعا لمتغير النشاط (كرة اليد/كرة الطائرة/كرة القدم) حيث من خلال نتائج الجدول رقم 06 و الموضح للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و تحليل التباين في المقارنة للقياس تبعا لمتغير النشاط للعينة البحث الممارسة للالعاب الجماعية جاء ناتج التحليل دالا على الفروق بين المتوسطات ،حيث جاء على التوالي محددًا لكرة القدم كاعلى مستوى قياس و بعده كرة اليد ،كرة الطائرة و هو ما يحقق الفرض بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الممارسة للالعاب الجماعية تبعا لمتغير نوع النشاط الممارس.
 - تحقيقا للفرضية الثالثة من فرضيات البحث التي تشير إلى تحديد مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعاب الفردية (القفز الطويل/سباق السرعة/سباق التتابع) حيث من خلال نتائج الجداول السابقة الذكر من رقم 07 الى 09 و الموضحة للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و نسبة التقييم في مستوى القياس للاستشارة الانفعالية لعينة البحث الممارسة للالعاب الفردية جاء مستوى القياس للعينة الممارسة لكرة لفعالية القفز الطويل منخفض ،في حين كان مستوى القياس اقل من المتوسط بالنسبة للممارسين لفعالية سباق السرعة ،اما مستوى القياس فكان اكثر من المتوسط بالنسبة للعينة الممارسة لفعالية سباق التتابع و هو ما يحقق الفرض بتحديد مستوى القياس للاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعاب الفردية.

- تحقيقاً للفرضية الرابعة من فرضيات البحث التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة في الالعاب الجماعية تبعاً لمتغير النشاط (القفز الطويل/سباق السرعة/سباق التتابع) حيث من خلال نتائج الجدول رقم 10 و الموضح للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و تحليل التباين في المقارنة للقياس تبعاً لمتغير النشاط للعينة البحث الممارسة للالعاب الفردية جاء ناتج التحليل دالاً على الفروق بين المتوسطات ،حيث جاء على التوالي محددًا لسباق التتابع كأعلى مستوى قياس ثم سباق السرعة ،فعالية القفز الطويل و هو ما يحقق الفرض بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الممارسة للالعاب الفردية تبعاً لمتغير نوع النشاط الممارس.
- تحقيقاً للفرضية الخامسة من فرضيات البحث التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة بين الالعاب الجماعية و الفردية حيث من خلال نتائج الجدول رقم 11 و الموضح للمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و نتائج اختبارات للفروق بين المتوسطات في المقارنة للقياس بين العينة الممارسة للالعاب الجماعية و العينة الممارسة للالعاب الفردية جاء ناتج التحليل للاختبار دالاً على الفروق بين المتوسطات ،حيث جاء على التوالي محددًا لمستوى قياس الاستشارة للعينة الممارسة للالعاب الجماعية كأعلى مستوى قياس مقارنة بمستوى قياس العينة الممارسة للالعاب الفردية و هو ما يحقق فرض البحث في وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين.

2-6- الاقتراحات و التوصيات:

- ضرورة استخدام مناهج مقننة علميا اثناء الإعداد النفسي لما له تأثير ايجابي على الانفعالات النفسية في مواقف المنافسات الرياضية.
- ضرورة الاهتمام بالأعداد النفسي وتطوير استخدام المهارات النفسية ضمن منهج التدريب إلى جانب الإعداد البدني و المهاري.
- تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد في تقليل من مستويات الاستشارة الانفعالية
- أن تكون هناك متابعة للحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر في سبيل التعرف على الحالات الانفعالية للاعب.
- إجراء العديد من الدراسات والبحوث على فئات عمرية أخرى.

2-7- الخلاصة العامة :

من خلال البحث في الموضوع قصد الدراسة خاصتنا عملنا على إبراز مستوى قياس الاستثارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة بين الالعاب الجماعية و الفردية أمن اجل هذا ايتنا في دراستنا هذه الى تقسيمها على باين اولهما الباب الخاص بالدراسة الميدانية و الذي جمعنا فيه فصول ثلاث جاء اولها يخص بالذكر الاستثارة الانفعالية ،اما فصلها الثاني فقد خص الالعاب الفردية و الجماعية المأخوذة قصد البحث و فصلها الثالث و الاخير في الباب الاول فقد خص خصائص رحلة تلميذ التعليم المتوسط العمرية اما الباب الثاني من الدراسة فكان لجانها التطبيقي ،حيث بعد الدراسة و التقصي و معالجة بيانات و معطيات اجابات عينة البحث على المقياس المتمثل كوسيلة و اداة بحث الموضوع اتى الطالب على تحقيق نتائج اثباتية تقرر بتحديد مستوى الاستثارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

فاعتمادا على اسس و رؤيا قدمها الطالب نظريا كمقدمة للدخول في البحث الميداني من خلال العرض النظري لمواصفات موضوع البحث و خصائصه ، ليعتمدها و يؤكد لها عن طريقة المعالجة الاحصائية لبيانات البحث و يدلى بتحقيق الفرضيات الاولى التي قدمها بداية في البحث من خلال تعريف موضوعه ،قد توصل الطالب الى تحديد مستوى الاستثارة الانفعالية بالمنخفض بالنسبة لفعالية الالعاب الفردية و نخص منها رمي الجلة و فعالية القفز اما فعالية سباق السرعة فكان القياس فيها بمستوى متوسط في حين كان مستوى القياس لكل من كرة القدم و كرة اليد اعلى من المتوسط النظري للمقياس ،بعدها وضع الطالب دلالة الفروق بين القياسين و ارتفاع مستوى القياس بالنسبة للعينة الممرسة للالعاب الجماعية ،ليوصي الطالب في الاخير على ضرورة الاهتمام بالأعداد النفسي وتطوير استخدام المهارات النفسية ضمن منهاج التدريب إلى جانب الإعداد البدني و المهاري ،كذا تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد في تقليل من مستويات الاستثارة الانفعالية ، و أن تكون هناك متابعة للحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر في سبيل التعرف على الحالات الانفعالية للاعب.

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادرا
١	اشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء			
٢	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً			
٣	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
٤	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
٥	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
٦	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
٧	اشعر بالارتياح لتقبل نصائح زملاء في اللعب			
٨	يزداد توترى واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
٩	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
١٠	الجأ الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
١١	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
١٢	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا			
١٣	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب			
١٤	تزداد استشارتي عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
١٥	أصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
١٦	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً			
١٧	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
١٨	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
١٩	أطمئن نفسياً عندما أعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
٢٠	يكون أدائي أفضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي وأحبتي			
٢١	أشعر بالنزفة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
٢٢	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
٢٣	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
٢٤	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
٢٥	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
٢٦	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
٢٧	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
٢٨	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
٢٩	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
٣٠	اشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
٣١	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

ملخص البحث

" الإستشارة الإنفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة

بين الألعاب الجماعية و الفردية "

هدف الدراسة الى تحديد مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ عينة البحث باختلاف نوع الممارسة ، كذا ايجاد دلائل المقارنة بين مستويات القياس تبعا لمتغير النشاط في الالعب الجماعية.، حيث كان فرض البحث العام يدلي بتحديد مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة بين الالعب الجماعية و الفردية ، و قد اعتمد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، كما تمثلت عينة البحث في 143 تلميذ من متوسطات بولاية معسكر اختيرت عشوائيا ، تم استخدام الاستبيان و الذي هو مقياس الاستشارة الانفعالية كأداة للبحث اضافة الى الادوات الاحصائية التي تمثلت في اختبارات و تحليل التباين و النسبة المئوية اضافة الى مقاييس النزعة المركزية ، و كانت اهم نتائج الدراسة تدلي بتحديد مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين للالعب الجماعية اكبر من المتوسط ، الرياضة الجماعية التي تتطلب الاحتكاك في المنافسة ترفع من مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية ، مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين لفعالية سباق السرعة اكبر من المتوسط بالاضافة الى توضيح دلالة الفروق بين نوع النشاطات الممارسة .

كما اوصى الطالب بضرورة استخدام مناهج مقننة علميا اثناء الإعداد النفسي لما له تأثير ايجابي على الانفعالات النفسية في مواقف المنافسات الرياضية ، تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد في تقليل من مستويات الاستشارة الانفعالية ، أن تكون هناك متابعة للحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر في سبيل التعرف على الحالات الانفعالية للاعب .

« Emotional arousal among middle school students

13-16 years old »

Objective of the study to determine the level of emotional arousal measure pupils' research sample depending on the type of practice, as well as finding evidence Coupler between the measurement levels depending on the variable activity in the collective Games., Where he was the imposition of public research make identifying the level of emotional arousal measure the pupils middle school 13-16 years between collective and individual games, and the descriptive survey manner has been adopted, as represented sample in 143 pupil than the average state of the camp were selected at random, was the use of the questionnaire, which is a measure of arousal emotional as a research tool in addition to the statistical tools which were represented in the test T. and analysis the contrast and the percentage in addition to the measures of central tendency, and was the most important results of the study made Select level measurement in arousal emotional pupils practitioners collective games larger than average, collective sports that require friction in the competition raise the level measurement in arousal emotional, level measurement in arousal emotional pupils practitioners of the effectiveness of race speed is greater than average in addition to clarify the significance of differences between the type of practice activities.

As a student recommended that the use of standardized curricula scientifically during the psychological preparation because of its positive effect on the psychological feeling in the attitudes of sports competitions, training of trainers and enable them to use certain psychological methods that help to reduce arousal emotional levels, there will be follow-up to the psychological state of the players

continuously in for identification of emotional situations for the player.

الفهرسة

الصفحة

الموضوع

أ

اهداء

ت

شكر و تقدير

قائمة المحتويات

ث

قائمة الجداول

ج

قائمة الاشكال

التعريف بالبحث

2

المقدمة

3

مشكلة

4

اهداف البحث

4

فرضيات البحث

5

مصطلحات البحث

6

الدراسة السابقة والمشاهدة

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: الاستشارة الانفعالية

تمهيد

10

الاستشارة الانفعالية

-1-1

12

أنواع الانفعالات

-2-1

13

خصائص الانفعالات . مكوناتها و آلية عملها

-3-1

15

وظائف الانفعالات

-4-1

16

الية عمل الانفعالات

-5-1

19

خلاصة

الفصل الثاني: الالعب الجماعية و الفردية

21

تمهيد

21

تعريف كرة اليد

-1-2

21

نبذة تاريخية عن كرة اليد في العالم

-1-1-2

22	خصوصيات كرة اليد	-2-1-2
23	أهمية رياضة كرة اليد	-3-1-2
24	قانون لعبة كرة اليد	-4-1-2
25	مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية :	-5-1-2
25	الأبعاد التربوية لكرة اليد	-6-1-2
26	تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر	-2-2
26	خصائص لعبة الكرة الطائرة	-1-2-2
27	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	-2-2-2
29	كرة القدم	-3-2
29	تاريخ كرة القدم	-1-3-2
30	متطلبات لاعبي كرة القدم	-2-3-2
32	المبادئ الأساسية في كرة القدم	-3-3-2
33	قوانين كرة القدم	-4-3-2
36	القفز الطويل	-4-2
36	قانون اللعبة	-1-4-2
37	متطلبات الوثب الطويل و مراحل	-2-4-2
39	طرق تعليم القفز الطويل	-3-4-2
40	خلاصة	
الفصل الثالث: خصائص تلميذ المرحلة المتوسطة		
43	تمهيد	
43	مفهوم المراهقة	-1-3
43	أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (13-16) سنة	-2-3
44	الجوانب التي توضح فترة المراهقة	-3-3
44	الجانب البيولوجي	-1-3-3

44	الجانب الاجتماعي	-2-3-3
45	الجانب السيكولوجي	-3-3-3
46	مظاهر النمو في مرحلة المراهقة	-4-3
46	النمو الجنسي الجسمي	-1-4-3
46	النمو العقلي	-2-4-3
47	النمو النفسي	-3-4-3
47	النمو الاجتماعي	-4-4-3
48	النمو النفسي الاجتماعي	-5-4-3
48	النمو الانفعالي	-6-4-3
49	النمو الديني	-7-4-3
50	المرحلة العمرية 13-16 سنة في الممارسة الرياضية	-5-3
50	خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق	-6-3
51	الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق	-7-3
51	دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق	-8-3
52	الرياضة عند المراهق	1-8-3
52	دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق	-2-8-3
52	خاتمة	

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

55	تمهيد	
55	منهج البحث	-1-1
55	مجتمع و عينة البحث	-2-1
56	ضبط متغيرات البحث	-3-1
57	مجالات البحث	-4-1
57	المجال البشري	-1-4-1
57	المجال المكاني	-2-4-1
57	المجال الزمني	-3-4-1

57	أدوات البحث	-5-1
58	الاسس العلمية للقياس	-6-1
60	الدراسة الإحصائية	-7-1
60	الخاتمة	
الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج		
62	عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة للالعاب الجماعية	-1-2
62	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لكرة اليد	-1- 1 -2
63	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لكرة الطائرة	-2- 1 -2
64	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لكرة القدم	-3- 1 -2
65	عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية بين عيينة البحث الممارسة للرياضة الجماعية تبعا لمتغير نوع النشاط	-4-1-2
66	عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة للالعاب الفردية	-2-2
67	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لفعالية القفز الطويل	-1- 2 -2
68	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لفعالية رمي الجلة	-2- 2 -2
69	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لفعالية سباق السرعة	-3- 1 -2
70	عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية بين عيينة البحث الممارسة للرياضة الفردية تبعا لمتغير نوع النشاط	-4-2-2
72	عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية بين عيينة البحث الممارسة للرياضات الجماعية و الممارسة للرياضات الفردية	-3-2

74
74
77
78

الاستنتاجات	-4-2
مقارنة الفرضيات بالنتائج	-5-2
التوصيات و الاقتراحات	-6-2
الخلاصة العامة	-7-2

المصادر و المراجع

الملاحق

ملخص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة العربية

المراجع بالعربية

1. تركي، د. (1982). اصول التربية و التعليم. الجزائر.
2. جبل، ف. م. (2000). الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية. (1. éd.)
3. جلال، س. (1970). علم النفس. (1. éd.) القاهرة.
4. حداد، م. س. (1973). علم النفس الطفل للطلبة المعلمين و المساعدين. (1. éd.) الجزائر.
5. حداد، م. س. (1997). علم نفس الطفل للطلبة المعلمين و المساعدين. الجزائر.
6. د /أيمن أنور خولي. (1993). أصول التربية البدنية و الرياضية .
7. دسوقي، ك. (1972). علم النفس و دراسة التوافق. (2. éd.) بيروت: دراسة النهضة العربية.
8. رابح، ت. (1982). اصول التربية و التعليم. الجزائر.
9. زهران عبد السلام حامد: علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط1.
10. زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل المراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط1، 1972.
11. السيد، ف. أ. (1974). سيكولوجية الاجتماع. (3. éd.) القاهرة: دار الفكر العربي.
12. شارلز، ابيوكر، ترجمة د/حسن معوض و د /كمال. (1964). أسس التربية البدنية. مصر: مكتبة أنجلو.
13. طه، ع. أ. (1980). سيكولوجية الشخصية. القاهرة: مكتبة الخافجي.
14. عبد الرحمن عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1980.
15. عبد الغني الإيدي: "التحليل النفسي للمراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س.
16. عبد الغني الإيدي: "ظواهر المراهق وخفاياه"، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995.
17. عدنان درويش و آخرون. (1994). التربية البدنية المدرسية - طبعة - 3 دار الفكر العربي .

18. عوض , ع . م . (1990) . الصحة النفسية و التوافق الدراسي . القاهرة : دار النهضة للطباعة و النشر .
19. عويص , خ . ا . (1997) . الاجتماع الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
20. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 1994.
21. القصر , ج . (1995) . اتجاهات في التربية و التعليم .
22. لحر عبد الحق . (1993) . مكانة و دور التربية البدنية و الرياضية في الجهاز التربوي الجزائري ، رسالة ماجستير . الجزائر : جامعة الجزائر ، معهد ت.ب.ر ، دالي براهيم .
23. محمد حسان علاوي: "علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر،
24. محمد , م . ح . (2004) . مشكلة الصحة النفسية . الاردن : مكتبة دار الثقافة للنشر .
25. المليحي , ع . ا . (1971) . النمو النفسي . بيروت : دار النهضة العربية .
26. مناة , ع . م . (1958) . الشخصية و الصحة النفسية . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
27. النجيحي , م . ل . (1998) . علم الاجتماع التربوية . (éd. 1) عمان : دار الشروق .

ت	الفقرات	غالبا	أحيانا	نادرا
١	اشعر بالاستقرار النفسي عندما استخدم تمارين الاسترخاء			
٢	أحقق أفضل أداء عندما أكون هادئاً			
٣	أفضل الفوز على الهزيمة عندما تكون المنافسة مهمة			
٤	يزداد قلقي عندما أتعرض لإصابة ما.			
٥	يثيرني الحكم الذي يعطي قرارات خاطئة			
٦	أصلي لله قبل المباراة داعياً بالنجاح والموفقية			
٧	اشعر بالارتياح لتقبل نصائح زملاء في اللعب			
٨	يزداد توترى واضطرابي عند التفكير بأهمية المنافسة			
٩	نقد المدرب لي يعوق مقدرتي على التركيز والانتباه في المنافسة			
١٠	الجأ الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل البدء بالمنافسة			
١١	أتألم من صيحات اللاعبين البذيئة			
١٢	أشعر بالثقة بالنفس عندما يقرأ المدرب سورة الفاتحة معنا			
١٣	أحقق أفضل أداء عندما يشجعني المدرب			
١٤	تزداد استشارتي عندما يكون الشخص الإداري غير رياضي			
١٥	أصور ذهنياً خطة اللعب قبل تنفيذها.			
١٦	ألوم نفسي عند ارتكابي خطأ حتى ولو كان بسيطاً			
١٧	اهتمام المدرب بخطة اللعب يجعلني أكثر تفكيراً بأهمية المباراة			
١٨	صيحتي مع زملائي قبل المباراة تشد من ازري			
١٩	أطمئن نفسياً عندما أعب مع فريق يفهم قانون اللعبة جيداً			
٢٠	يكون أدائي أفضل عندما يشاهدني والدي وأخوتي وأحبتي			
٢١	أشعر بالنزفة عندما لم تكن توجيهات المدرب مجدية.			
٢٢	يثيرني ضعف التحكيم الذي يسبب هزيمة فريقي			
٢٣	أطمئن نفسياً عندما أرى اهتمام المسؤولين بي كثيراً قبل المنافسة وخلالها وبعدها			
٢٤	أشعر بعدم الارتياح لتحيز الإداريين لبعض اللاعبين			
٢٥	أشعر بسعادة عند مشاركتي في منافسة متكافئة المستوى			
٢٦	أطمئن نفسياً عندما أشاهد جماهير مناصرة لفريقنا			
٢٧	مع قرب موعد المنافسة تزداد ضربات قلبي			
٢٨	في المنافسة المهمة أبذل جهداً مميزاً			
٢٩	استمتع بالمنافسة أكثر من التدريب			
٣٠	اشعر بالندم عندما أكرر نفس الأخطاء التي ارتكبتها سابقاً في المنافسة			
٣١	أفكر دائماً في كيفية الأداء في الوقت المطلوب.			

ملخص البحث

" الإستشارة الإنفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة

بين الألعاب الجماعية و الفردية "

هدف الدراسة الى تحديد مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ عينة البحث باختلاف نوع الممارسة ، كذا ايجاد دلائل المقارنة بين مستويات القياس تبعاً لمتغير النشاط في الالعب الجماعية. حيث كان فرض البحث العام يدلي بتحديد مستوى قياس الاستشارة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-16 سنة بين الالعب الجماعية و الفردية ، و قد اعتمد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، كما تمثلت عينة البحث في 143 تلميذ من متوسطات بولاية معسكر اختيرت عشوائياً ، تم استخدام الاستبيان و الذي هو مقياس الاستشارة الانفعالية كأداة للبحث اضافة الى الادوات الاحصائية التي تمثلت في اختبارات و تحليل التباين و النسبة المئوية اضافة الى مقاييس النزعة المركزية ، و كانت اهم نتائج الدراسة تدلي بتحديد مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين للالعب الجماعية اكبر من المتوسط ، الرياضة الجماعية التي تتطلب الاحتكاك في المنافسة ترفع من مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية ، مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية لدى التلاميذ الممارسين لفعالية سباق السرعة اكبر من المتوسط بالاضافة الى توضيح دلالة الفروق بين نوع النشاطات الممارسة .

كما اوصى الطالب بضرورة استخدام مناهج مقننة علمياً اثناء الإعداد النفسي لما له تأثير ايجابي على الانفعالات النفسية في مواقف المنافسات الرياضية ، تأهيل المدربين وتمكينهم من استخدام بعض الأساليب النفسية التي تساعد في تقليل من مستويات الاستشارة الانفعالية ، أن تكون هناك متابعة للحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر في سبيل التعرف على الحالات الانفعالية للاعب .

« Emotional arousal among middle school students

13-16 years old »

Objective of the study to determine the level of emotional arousal measure pupils' research sample depending on the type of practice, as well as finding evidence Coupler between the measurement levels depending on the variable activity in the collective Games., Where he was the imposition of public research make identifying the level of emotional arousal measure the pupils middle school 13-16 years between collective and individual games, and the descriptive survey manner has been adopted, as represented sample in 143 pupil than the average state of the camp were selected at random, was the use of the questionnaire, which is a measure of arousal emotional as a research tool in addition to the statistical tools which were represented in the test T. and analysis the contrast and the percentage in addition to the measures of central tendency, and was the most important results of the study made Select level measurement in arousal emotional pupils practitioners collective games larger than average, collective sports that require friction in the competition raise the level measurement in arousal emotional, level measurement in arousal emotional pupils practitioners of the effectiveness of race speed is greater than average in addition to clarify the significance of differences between the type of practice activities.

As a student recommended that the use of standardized curricula scientifically during the psychological preparation because of its positive effect on the psychological feeling in the attitudes of sports competitions, training of trainers and enable them to use certain psychological methods that help to reduce arousal emotional levels, there will be follow-up to the psychological state of the players

continuously in for identification of emotional situations for the player.

الفهرسة

الصفحة

الموضوع

أ

اهداء

ت

شكر و تقدير

قائمة المحتويات

ث

قائمة الجداول

ج

قائمة الاشكال

التعريف بالبحث

2

المقدمة

3

مشكلة

4

اهداف البحث

4

فرضيات البحث

5

مصطلحات البحث

6

الدراسة السابقة والمشاهدة

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: الاستشارة الانفعالية

تمهيد

10

الاستشارة الانفعالية

-1-1

12

أنواع الانفعالات

-2-1

13

خصائص الانفعالات . مكوناتها و آلية عملها

-3-1

15

وظائف الانفعالات

-4-1

16

الية عمل الانفعالات

-5-1

19

خلاصة

الفصل الثاني: الالعب الجماعية و الفردية

21

تمهيد

21

تعريف كرة اليد

-1-2

21

نبذة تاريخية عن كرة اليد في العالم

-1-1-2

22	خصوصيات كرة اليد	-2-1-2
23	أهمية رياضة كرة اليد	-3-1-2
24	قانون لعبة كرة اليد	-4-1-2
25	مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية :	-5-1-2
25	الأبعاد التربوية لكرة اليد	-6-1-2
26	تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر	-2-2
26	خصائص لعبة الكرة الطائرة	-1-2-2
27	المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	-2-2-2
29	كرة القدم	-3-2
29	تاريخ كرة القدم	-1-3-2
30	متطلبات لاعبي كرة القدم	-2-3-2
32	المبادئ الأساسية في كرة القدم	-3-3-2
33	قوانين كرة القدم	-4-3-2
36	القفز الطويل	-4-2
36	قانون اللعبة	-1-4-2
37	متطلبات الوثب الطويل و مراحل	-2-4-2
39	طرق تعليم القفز الطويل	-3-4-2
40	خلاصة	
الفصل الثالث: خصائص تلميذ المرحلة المتوسطة		
43	تمهيد	
43	مفهوم المراهقة	-1-3
43	أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (13-16) سنة	-2-3
44	الجوانب التي توضح فترة المراهقة	-3-3
44	الجانب البيولوجي	-1-3-3

44	الجانب الاجتماعي	-2-3-3
45	الجانب السيكولوجي	-3-3-3
46	مظاهر النمو في مرحلة المراهقة	-4-3
46	النمو الجنسي الجسمي	-1-4-3
46	النمو العقلي	-2-4-3
47	النمو النفسي	-3-4-3
47	النمو الاجتماعي	-4-4-3
48	النمو النفسي الاجتماعي	-5-4-3
48	النمو الانفعالي	-6-4-3
49	النمو الديني	-7-4-3
50	المرحلة العمرية 13-16 سنة في الممارسة الرياضية	-5-3
50	خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق	-6-3
51	الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق	-7-3
51	دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق	-8-3
52	الرياضة عند المراهق	1-8-3
52	دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق	-2-8-3
52	خاتمة	

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

55	تمهيد	
55	منهج البحث	-1-1
55	مجتمع و عينة البحث	-2-1
56	ضبط متغيرات البحث	-3-1
57	مجالات البحث	-4-1
57	المجال البشري	-1-4-1
57	المجال المكاني	-2-4-1
57	المجال الزمني	-3-4-1

57	أدوات البحث	-5-1
58	الاسس العلمية للقياس	-6-1
60	الدراسة الإحصائية	-7-1
60	الخاتمة	
الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج		
62	عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة للالعاب الجماعية	-1-2
62	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لكرة اليد	-1- 1 -2
63	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لكرة الطائرة	-2- 1 -2
64	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لكرة القدم	-3- 1 -2
65	عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية بين عيينة البحث الممارسة للرياضة الجماعية تبعا لمتغير نوع النشاط	-4-1-2
66	عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستوى القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة للالعاب الفردية	-2-2
67	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لفعالية القفز الطويل	-1- 2 -2
68	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لفعالية رمي الجلة	-2- 2 -2
69	عرض و تحليل و مناقشة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية للعيينة الممارسة لفعالية سباق السرعة	-3- 1 -2
70	عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية بين عيينة البحث الممارسة للرياضة الفردية تبعا لمتغير نوع النشاط	-4-2-2
72	عرض و تحليل و مناقشة مقارنة نتائج القياس في الاستشارة الانفعالية بين عيينة البحث الممارسة للرياضات الجماعية و الممارسة للرياضات الفردية	-3-2

74
74
77
78

الاستنتاجات	-4-2
مقارنة الفرضيات بالنتائج	-5-2
التوصيات و الاقتراحات	-6-2
الخلاصة العامة	-7-2

المصادر و المراجع

الملاحق

ملخص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة العربية