

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

الرياضية "ل.م.د"

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

قسم التربية البدنية و

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في " علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية "

أثر النشاط البدني على بعض المهارات النفسية

دراسة ميدانية أجريت على مستوى ثانويات ولاية مستغانم

إشراف الدكتور:

بن قناب الحاج

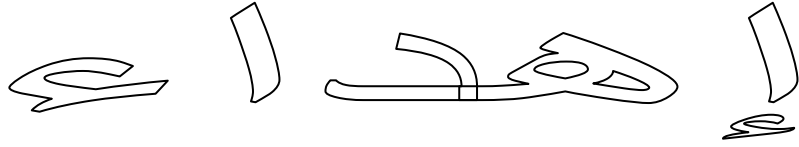
إعداد الطلبة:

– بلقاسم رضوان

– خاين حسيب إشراف: قزقوز محمد

– لعربي عبد الرحمان

السنة الجامعية: 2014/2013



أهدي هذا العمل إلى أعلى ما في الوجود أمي التي رعتني وربتني على

الفضيلة و الأخلاق و شملتني بالعطف و الحنان و كانت درع أمان أحتمي

به من نائبات الزمان و التي أحاطتني بحبها ودعواتها التي زادتني عزما

وإرادة على النجاح.

إلى من هو سندي في الحياة و الذي كان رمز العطاء و المحبة ،أبي الحنون

الذي لم ييخل علي بشيء و الذي غمرني بدعواته.

إلى الإخوة و الأخوات و إلى كل لأصدقاء

و إليكم جميعاً.

كلمة شكر

الشكر و الحمد لله الرحيم الغفار الكريم القهار

عالم الجهر و الأسرار الذي أعاننا وقدرنا على إنجاز هذا العمل

أتقدم بالشكر إلى الأستاذ "قزقوز محمد" الذي لم ييخل علينا بنصائحه و توجيهاته

كما أتوجه بشكر إلى كل عمال معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد

ابن باديس "مستغانم"

كمالايفوتي أن أقدم كلمة شكر و عرفان إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية

و كل من علمنا حرفاً أو أسداً لنا نصحاً أساتذتنا من المرحلة الإبتدائية إلى المرحلة

الجامعية.

الفهرس

01.....	مقدمة.....
03.....	الإشكالية.....
03.....	فرضية البحث.....
04.....	تحديد المفاهيم و المصطلحات.....
05.....	أسباب اختيار البحث.....
05.....	أهداف البحث.....
06.....	أهمية البحث.....
06.....	الدراسات المشابهة.....
07.....	التعليق.....

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الاول

المهارات النفسية

10.....	مقدمة.....
11.....	1-1-تعريف المهارة.....
12.....	1-2-خصائص المهارة.....
13.....	1-3-المهارات النفسية.....
13.....	1-3-1- مفهوم المهارات النفسية.....
14.....	1-3-2- مبادئ ومراحل تطور المهارات النفسية.....
16.....	1-3-3- مراحل إكتساب المهارات النفسية.....
18.....	1-3-4- مرحلة الممارسة.....
19.....	1-4-تصنيف المهارات النفسية.....

- 19.....1-4-1-مهارة القدرة على الإسترخاء.....
- 21.....2-4-1-مهارة القدرة على الثقة بالنفس.....
- 22.....3 - 4-1-مهارة القدرة على تركيز الإنتباه
- 23.....4-4-1-مهارة القدرة على تنظيم الطاقة النفسية
- 24.....5-4-1-مهارة القدرة على التصور العقلي.....
- 24.....6-4-1-مهارة القدرة على ادارة الضغوط النفسية.....
- 25..... خاتمة

الفصل الثاني:

النشاط البدني

- 27.....مقدمة.....
- 27.....1-2- مفهوم النشاط البدني الرياضي.....
- 27.....2-1-1-النشاط البدني.....
- 28.....2-1-2- مفهوم الرياضة و ابعادها.....
- 29.....2-2- ماهية التربية البدنية
- 29.....3-2- الاهداف العامة و الخاصة للتربية البدنية.....
- 31.....4-2- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
- 31.....5-2- اهداف التربية البدنية الرياضية
- 32.....6-2- أهمية التربية البدنية و الرياضية
- 33.....7-2- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية و الرياضية
- 34.....8-2- تقسيمات علماء التربية البدنية للانشطة.....
- 34.....1-8-2- الحاجة الى التقسيم.....
- 35.....2-8-2- اختيار الانشطة.....
- 35.....3-8-2- معايير اختيار الانشطة في التربية الرياضية.....
- 35.....1-3-8-2- المعايير الرئيسية.....

- 35.....2-8-3-2- المعايير المحلية
- 36.....2-9-تكاملية التربية البدنية و الرياضية مع بعض المواد
- 36.....أ/التربية البدنية والرياضية واللغات
- 36.....ب/ التربية البدنية و الرياضية و العلوم الطبيعية و الحياة
- 36.....ج/التربية البدنية والرياضية والرياضيات
- 37.....د/ التربية البدنية و الرياضية و الفيزياء
- 37.....ه/ التربية البدنية و الرياضية و التربية الخلقية
- 37.....خاتمة

الفصل الثالث:

خصائص المرحلة العمرية

- 39.....مقدمة
- 40.....3-1-تعريف المراهقة
- 40.....3-1-1- مراحل المراهقة
- 41.....3-1-2- أشكال المراهقة
- 41.....3-2- الخصائص المرحلة العمرية
- 41.....3-2-1- التغيرات الجسمية
- 43.....3-2-2- التغيرات النفسية
- 44.....3-2-3- التغيرات العقلية
- 45.....3-2-4- التغيرات الإنفعالية
- 46.....3-2-5- التغيرات الإجتماعية
- 47.....3-3- عوامل إنحراف المراهقين
- 48.....3-4- المرحلة العمرية(15-18) و الممارسة الرياضية
- 49.....خاتمة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

52.....	الدراسة الإستطلاعية.....
54.....	تمهيد.....
54.....	1-1 المنهج المتبع.....
54.....	2-1 مجتمع وعينة البحث.....
55.....	2.1-1 مجتمع البحث.....
55.....	2.2-1 عينة البحث.....
55.....	3-1 أداة البحث.....
56.....	4-1 مجالات البحث.....
56.....	5-1 الوسائل الإحصائية المستعملة.....
57.....	6-1 صعوبات البحث.....

الفصل الثاني :

عرض وتحليل النتائج

59.....	1-2- عرض النتائج.....
79.....	2-2- استنتاجات.....
80.....	2-3- مناقشة الفرضية.....
82.....	2-4- اقتراحات.....
83.....	5- خاتمة عامة.....

6- ملاحق

7- مصادر ومراجع

قائمة الجدول و الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
55	جدول رقم (01): يبين عدد العينة المختارة.	01
من 59 إلى 69	الجداول من (02) إلى (11) تمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للعبارات من (01) إلى (10) الخاصة بالمحور الأول	02
من 60 إلى 70	الأشكال من (01) إلى (10) تمثل الأشكال البيانية للعبارات من (01) إلى (10) الخاصة بالمحور الأول	03
من 71 إلى 77	الجداول من (12) إلى (16) تمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للعبارات من (11) إلى (15) الخاصة بالمحور الثاني	04
من 72 إلى 78	الأشكال من (11) إلى (15) تمثل الأشكال البيانية للعبارات من (01) إلى (17)	05
/	جدول رقم (21) يمثل قائمة الأساتدة المحكمين	06

مقدمة:

إن نجاح معظم وجل الألعاب الرياضية و بلوغها المستوى المطلوب مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقضاء على المعوقات و العراقيل التي تقف في وجه هذه الألعاب وتكاتف الجهود وهذا للوصول إلى المستوى المطلوب وقد برهنت الدراسات في مجال علم النفس الإرتباط الوثيق بين مستوى القدرات النفسية والتفوق الرياضي(أسامة كامل راتب، 1995، صفحة 54).

في الوقت الحاضر بدأ علم التدريس يهتم بموضوع القدرات النفسية لأهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءاً هاماً من الصحة العقلية ، وان التعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب ، ومن ناحية أخرى فان " الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم.

في الواقع يقرر معظم الرياضيين تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية يعتمد أساساً على مدى إستفادتهم من قدراتهم العقلية التي تجعلهم يستطيعون تعبئة قدراتهم وطاقاتهم حتى أقصى درجة ممكنة فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج كل من القوة البدنية و العقلية وهما كوجهي العملة لانستطيع أن نفصل بينهما(أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 313).

و من هذا المنطلق نسعى لإبراز أثر النشاط الرياضي على المهارات النفسية في ولاية مستغانم انطلاقاً من دراستنا التي تم تقسيمها من جانبين :

الجانب النظري: ينقسم إلى ثلاث فصول :

الفصل الأول: المهارات النفسية: حيث تكلمنا عن تعريفها و أهميتها و أهدافها.

الفصل الثاني: النشاط البدني: و تناولنا فيه مفهوم النشاط و أهميته وأهدافه وكذا مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية: حيث تكلمنا عن مرحلة الشباب و خصائصها و أهم التغيرات التي تحدث فيها.

الجانب التطبيقي : و قسمناه إلى فصلين:

الفصل الأول: منهجية البحث من المنهج المستخدم إلى العينة و خصائصها و مجالاتها إضافة وسائل

المعالجة الإحصائية.

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج: تطرقنا فيه إلى عرض و تحليل نتائج فرضية الدراسة ومناقشة

نتائج الفرضيات.

الإشكالية:

إن عملية الإعداد لغرض الوصول إلى الهدف المسطر الذي يستطيع من خلاله الرياضي تحقيق الانجازات المرموقة التي تمكنه من احتلال المراكز المتقدمة أصبحت عملية تتطلب الكثير من البحث في مختلف الجوانب النفسية والمهارية المؤثرة على الأداء.

إن إعداد الفرد إعدادا سليما من جميع الجوانب العقلية و النفسية و الإجتماعية و لأجل هذا فقد إهتمت العلوم الحديثة بالتربية العامة إهتماما كبيرا لمساهمتها في تنمية ثقافة الأمة و مساعدتها للفرد بصفتها عنصر من العناصر التي ترمي إلى تحقيق الهدف الحقيقي للحياة لأنها عامل من العوامل التي تساعد على تحقيق القيم العليا و تبليغ الرسالة إلى المجتمع (محمود أحمد، 2002، صفحة 90) .
وتلعب المدرسة الثانوية دورا أساسيا في تكوين و تربية النشئ من الناحية النفسية لما لها من أهداف تخدم متطلباتها التربوية التكوينية و الإجتماعية.

وحصة التربية البدنية والرياضية تعتبر إحدى البرامج الرئيسية المدرجة على مستوى التعليم الثانوي لما يمدّه للتلاميذ من مهارات و خبرات رياضية إضافة إلى إكتسابهم الصفات الخلقية كالطاعة الشعور بالصدقة و إقتسام الصعوبات مع الزملاء إذ أن حصة التربية البدنية و الرياضية من كسب علاقات الأخوة و الإحترام و كيفية إتخاذ القرارات الفردية و الجماعية (محمدالحماحمي، 1996، صفحة 25) .
وعليه تتبادر لدينا المشكلة العامة:

-هل النشاط البدني أثر على المهارات النفسية؟

ومن هذا المنطلق قمنا بطرح التساؤلات التالية :

- هل لممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية تأثير جيد على الثقة بالنفس .
- هل لممارسة الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية تأثير جيد على تنظيم الطاقة النفسية.

— فروض البحث:

— للممارسة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية تأثير جيد على الثقة بالنفس.

— للممارسة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية تأثير جيد على تنظيم الطاقة النفسية.

تحديد المفاهيم و المصطلحات**النشاط البدني :**

يقول الدكتور (الحوالي أنور أمين، 1999، صفحة 55) ، في تعريفه للنشاط البدني ما يلي : “ النشاط

البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض ، يتسع لشمول كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، و هو مفهوم أنتروبولوجي أكثر منه إجتماعيا ، لان النشاط البدني جزء مكمل ، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها ، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مرورا بمجالات التربية و العمل و الإنتاج و الدفاع و الاتصال و الخدمات كالترويج و أوقات الفراغ أو التقليد و المظاهر الاحتفالية .

كما عرفه “ قاسم حسن بأنه : من : ميدان من ميادين التربية عموما و التربية البدنية خصوصا و يعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلقى للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه و من خلاله خدمة المجتمع .

حصة التربية البدنية والرياضية:

إن مفهوم التربية البدنية و الرياضية واسع لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة أو الشاملة ومنه فهي عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض اكتساب صفات بدنية و معرفية ومهارات و التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية

المهارات النفسية:

وتعرفها(خفاف، 2002، صفحة 45): إن المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.

- ويعرفها أيضا بأنها هي المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني و المهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي.
- كما تعرف أيضا بأنها عمليات عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق المران والتدريب كالمهارات الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية، كما إنها تحتاج في تطبيقها إلى تدريب جيد وخبرة نظرية وعلمية غير عادية تساعد في الوصول إلى أعلى درجة من إتقانها.

الثقة بالنفس:

يرى الكثير من الرياضيين إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز , وهذا اعتقاد خاطيء , وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح . فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل إن يفعله الرياضي ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها

وقد يكون من المناسب إن نفرق بين العمل بثقة , وتوقع النتائج , فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة. بينما الثقة هي الشعور اللاعب إن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج , وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه (أسامة كامل، 1995، الصفحات 337-343).

تنظيم الطاقة بالنفس:

وهي الأساليب التي يتبعها الأستاذ مع التلميذ أو التلميذ مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الإيجابية للوصول إلى الطاقة النفسية المثلى .

أسباب اختيار البحث:

من بين الأسباب التي جعلتنا نختار موضوعنا هذا هي كالتالي:

- بروز بعض الرياضيين من خلال النشاطات المدرسية .
- معرفة واقع الرياضة المدرسية و مدى اهتمامها بالجانب النفسي .
- من أجل أخذ نظرة عن قرب في هذا المجال الواسع.

أهداف البحث:

- إبراز أهمية الجانب النفسي في الطور الثانوي.
- التحقق من الدور الذي تلعبه الرياضة المدرسية .
- معرفة واقع ممارسة الرياضة المدرسية.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث فيما يلي:

- إبراز مدى مساهمة الرياضة المدرسية في تطوير المهارات النفسية.
- الحث على الاهتمام بالجانب النفسي .
- توضيح مدى أهمية الرياضة المدرسية.

الدراسات المشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة من أهم المحاور التي يجب أن يتناولها الباحث و يثري البحث من خلالها و الهدف منها هو المقارنة و الوصول إلى الإثبات أو النفي و قد اعتمد بحثنا على بعض الدراسات التي أجريت و قد اعتمدنا في تحليلنا لهذه الدراسات على النقاط التي جرت بها كل دراسة .

- أجرت فاطمة محمود أبو عبدون و زينب حتوت (2006) دراسة بعنوان "تأثير برنامج بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهادي" و التي هدفت إلى التعرف على برنامج على مستوى الأداء

لبعض المهارات, و استخدمت الباحثان المنهج التجريبي و اشتملت عينة البحث 60 طالب و المقرر عليهم مادة كرة اليد

و توصل البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في قياس البعد للمهارات النفسية(القدرة على التصور, القدرة على تركيز الانتباه, الثقة بالنفس, دافعية الانجاز) و مستوى الأداء المهادي و لصالح المجموعة التجريبية.

◀ و أجرت ميرفت (2007) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء, التصور العقلي, إدارة الضغوط) و المدعم بوسائل تكنولوجية على مواجهة حالة قلق المنافسة و تركيز الانتباه , استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة و أهدافها, و من أهم النتائج التي توصل إليها البحث إن له اثر ايجابي على تطوير الاسترخاء و التصور العقلي و إدارة الضغوط, و كذلك أن له اثر ايجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة و تركيز الانتباه.

و كانت استفادتنا من هذه الدراسات ذات أهمية كبيرة ، من الجانبين النظري و التطبيقي و النتائج المتحصل عليها من كل مذكرة ، و التي لها علاقة بموضوع البحث.

التعليق:

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعة الدراسات السابقة أن تكون في المجال التربوي التعليمي، وبالرغم من أن الدراسات تتنوع حول التلميذ (دراسات حوال الأثر البدني وتعلقه بالمهارات النفسية) إلا أننا كنا أكثر تحديدا وتوجيها في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها؛ فقد تناولنا الدراسات التي تكلمت على تأثير برامج بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري وبرامج أساليب الإعداد النفسي، كما تناولنا دراسات مطابقة لموضوع البحث الحالي ولكن هناك اختلاف في بيئة التطبيق.

1. عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة أثر المهارات النفسية على الأداء المهاري

2. يوجد هناك نقص في الدراسات العربية حول موضوع تأثير النشاط البدني على المهارات النفسية

3. تشير الدراسات السابقة على أنها أجريت على عينات موحدة (التلاميذ) قي مدرسون في قطاع التربية والتعليم.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

المهارات النفسية

مقدمة:

إن عملية التدريس الحديث مبنية على أسس علمية سليمة أصبح الفارق بين التدريس القديم والتدريس الحديث هو أن التدريس العلمي الحديث اعتمد على العلوم الطبيعية والإنسانية كفسولوجيا الرياضة والبيولوجيا والتشريح الوظيفي والكيمياء الحيوية والصحة والقوام والميكانيكا الحيوية والاختبارات والمقاييس وعلم النفس والتربية ... الخ (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 24).

تستخدم طرق التدريس لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند التلاميذ لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة ولا يعتقد أنه يمكن الإستغناء عن استخدام هذه الطرق, التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير, والشيء المهم في هذه الطرق أنها تستخدم في جميع أشكال الرياضة، وما على الأستاذ إلا أن يكون فناناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى (عبدالفتاح أبو العلا احمد، 1997، صفحة 34).

وتعد طرائق التدريس الوسائل المختلفة التي من خلالها يمكن تنمية الحالة النفسية للفرد وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ويقصد بالحالة النفسية الحالة التي يتميز بها الفرد ، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريس المنتظمة (محمد حسن علاوي، 2002).

ومع التطور الذي طرأ على النشاطات الفردية و الجماعية في اغلب دول العالم في الفترة الأخيرة أساليب اللعب وخططه وارتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات والأداء القوي في حدود قانون اللعبة فان ذلك قد استدعى توجيه المزيد من الاهتمام إلى جميع جوانب عملية التدريس للوصول باللاعب إلى أعلى درجة ممكنة، من خلال استثمار فروع العلوم الإنسانية والفسولوجية ووضعها في خدمة العملية التدريسية، وعلم النفس الرياضي من العلوم التي تؤدي دوراً حيوياً في إثراء العملية التدريسية بمفاهيم جديدة وتدعم جوانبها وتظهر مدى أهمية مراعاة الجوانب السلوكية والإنسانية للاعبين.

1- تعريف المهارة:

يقصد بالمهارة " عدة معان مرتبطة ،منها: خصائص النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب المقصود، والممارسة المنظمة ، بحيث يؤدي بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط وظيفة مفيدة. ومن معاني المهارة أيضا الكفاءة والجودة في الأداء . وسواء استخدم المصطلح بهذا المعنى أو ذاك ، فإن المهارة تدل على السلوك المتعلم أو المكتسب الذي يتوافر له شرطان جوهريان ، أولهما: أن يكون موجها نحو إحراز هدف أو غرض معين، وثانيهما : أن يكون منظما بحيث يؤدي إلى إحراز الهدف في أقصر وقت ممكن. وهذا السلوك المتعلم يجب أن يتوافر فيه خصائص السلوك الماهر(صادق فؤاد أبو حطب، 1994، صفحة 330).

ويعرف كوتريل بأنها: القدرة على الأداء والتعلم الجيد وقتما نريد. والمهارة نشاط متعلم يتم تطويره خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التغذية الراجعة. وكل مهارة من المهارات تتكون من مهارات فرعية أصغر منها، والقصور في أي من المهارات الفرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي. ويستخلص (رحاب عبدالشافي، 1997، صفحة 213) تعريفا للمهارة بأنها " شيء يمكن تعلمه أو اكتسابه أو تكوينه لدى المتعلم ، عن طريق المحاكاة والتدريب، وأن ما يتعلمه يختلف باختلاف نوع المادة وطبيعتها وخصائصها والهدف من تعلمها".

وتعرف المهارة بشكل عام بأنها القدرة على القيام بعمل ما بسرعة ودقة وإتقان.

والمهارة الرياضية هي القدرة على استخدام الطرق الرياضية الإجرائية (الخوارزميات) ، كحل عملية حسابية .

يقصد بالمهارة، التمكن من أداء مهمة محددة بشكل دقيق يتسم بالتناسق والنجاح والثبات

النسي، ولذلك يتم الحديث عن التمهير، أي إعداد الفرد لأداء مهام تتسم بدقة متناهية.

أما الكفاية فهي مجموعة مدججة من المهارات.

بالرغم من تأكيد معظم التعريفات أنها تعبر عن الدقة والسرعة في الأداء الحركي ، فقد

أوضح معظمها أن المهارة تعبر عن التفكير العقلي

والتوازن الاجتماعي وتعبر كذلك عن استجابات الفرد للتكيف مع مواقف الحياة ، وهي ناتج لعملية

تعلم وتدريب مستمر ؛ ومن ثم فاستخدام لفظ مهارة للدلالة على أي سلوك يراد من ورائه تحسين الأداء عملية مسموح بها ؛ لان أداء أي عمل من الأعمال بصورة جيدة ومتقنة يتوقف على مدى تمكن الفرد من مهارات الأداء .

2 - خصائص المهارة.

يذكر "وليم تاوضروس" في (الشيبي نادر، 1999، صفحة 19) أن الفهم من أهم عناصر المهارة ، ويضيف أن الفهم هو المستوى الثاني من مستويات الجانب المعرفي ، وطالما أن المهارة هي أداء معين يعنى تطبيق لما عرفه الفرد ، ولا يحدث التطبيق إلا بعد فهم لما عرفه ، وبذلك يأتي الفهم كعنصر أساسي في تكوين المهارة ، إن أداء الفرد للمهارة يكون أفضل إذا كان يفهم ماذا يفعل ولماذا يفعله ؟ ويضيف " وليم تاوضروس " إلى ذلك عنصر آخر للمهارة وهو الدقة ، وهى الوصول إلى الجواب الصحيح واكتسابها يتطلب وقتاً وتدريباً وتوضيحاً مباشراً لأن الحلول الخاطئة قد تؤخر أو تعيق عملية التعلم ، ولذا لا يمكن إتقان المهارة وإتقان الأداء دون وجود الدقة الكافية لذلك .

و يضيف عنصراً آخر ضرورياً لإتمام المهارة وهو عنصر السرعة ، فلا يعقل أن يكون هناك مهارة في أداء معين يتم في زمن مضاعف لما هو مطلوب مهما كانت دقته ، فيجب أن ينجز الأداء بدقه ولكن في اقصر وقت ممكن .

وعلى ذلك فعناصر المهارة الرئيسية هي الفهم، الدقة، السرعة .

تحدد خصائص المهارة في ضوء الإنتاج، ولهذا نجد أن محل الحكم على الجودة في الأداء والذي يستخدم في معظم الأغراض التقييمية، وهو التحسن الذي يطرأ على الإنتاج من حيث الكم والكيف أو من حيث السرعة .

وهناك ثلاثة خصائص تميز السلوك الماهر عن المبتدئ وهى :

1 -سلاسل الاستجابة

يتضمن الأداء الماهر سلسلة من الاستجابات وعادة ما تكون من النوع الحركي وتختلف عن الاستجابات اللفظية في أنها حركات عضلية (الأصابع - الأيدي -الأذرع -الأرجل... الخ)، وكل

حركة يمكن اعتبارها ارتباطاً فردياً بين مثير واستجابة، المهارة هي سلسلة من الحركات كل منهما يربط وحدة فردية بحيث يؤدي دور المثير للوحدة التالية .

2-التآزر الحسي -الحركي

يتميز السلوك الماهر بأنه تآزر بين أعضاء الحركة (كاليد أو القدم)، وأعضاء الحس (العين و الآذن) ولذلك كثيراً ما تسمى المهارات الحركية باسم المهارات الإدراكية الحركية وهي تسمية تتضمن معنى التآزر ويقصد بذلك استخدام عضلات الجسم معا أو في تتابع ويضيف التآزر إلي فئات منها ما يتصل بالتآزر الجسمي العام أو نادر بعض عضلات الجسم و من التآزر العضلي أيضا ما يسمى مهارة اليد ومهارة الأصابع ويعينان معالجة الأشياء الدقيقة بحركات اليد والأصابع (صادق فؤاد أبو حطب، 1994، صفحة 520).

3-أنماط الاستجابة :

يمكن اعتبار السلوك الماهر أيضا تنظيما لسلاسل المثيرات والاستجابات في أنماط أكبر وأي تحليل لمهارة حركية مركبة يقودنا إلي وضعها على هذا النحو(صادق فؤاد أبو حطب، 1994، صفحة 658).

3-المهارات النفسية:

3-1- مفهوم المهارات النفسية:

ان المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الاداء واثقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.

- ويعرفها أيضا بأنها هي المهارات التي يمتلكها اللاعبين ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع

اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي.

- كما تعرف أيضا بأنها عمليات عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق المران والتدريب كالمهارات

الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية ، كما إنها تحتاج في تطبيقها إلى تدريب جيد وخبرة نظرية وعلمية غير عادية تساعد في الوصول إلى على درجة من إتقانها.

— المهارات التي تستخدم عامة لمساعدة الأفراد للتماثل مع المواقف الحياتية الشائعة ، والمثيرات وثيقة الصلة المتضمنة في هذه المواقف وتساعدهم في المحافظة على القوى العقلية المتطلبة لمثل هذه المواقف وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع أهداف محددة (أسامة كامل، 1995، صفحة 51).

ويرى اسامة راتب إن المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية لتقديم المساعدة لكل تصممم اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع بالمهارات التي يمتلكها اللاعب مرتبطة بتحقيق الأداء البدني و المهاري.

3 - 2 - مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية :

وتقدم في هذا المجال إطار عام في تطوير المهارات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات النفسية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير مستوى الأداء والإعداد للمنافسات ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الأخير على النمو المستمر للمهارات النفسية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى .

المبدأ الأول :

الفروق الفردية

ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها ان يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب .

المبدأ الثاني :

التوجيه الذاتي

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق

التوجيه الذاتي أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب إن يؤكد على ماذا يستطيع أن يفعل بمفرده وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد عللا نفسه .

المبدأ الثالث :

حالة الأداء المثالية

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوئها يحقق ذلك ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 89).

وهناك خمس مراحل متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هي كالتالي .

المرحلة الأولى :

تطوير جو ايجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الايجابي قبل البداية في تطوير المهارات النفسية وتعطى في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب .

المرحلة الثانية :

تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية .

المرحلة الثالثة :

تطوير التحكم في الانتباه بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة .

المرحلة الرابعة :

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة .

المرحلة الخامسة :

تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة وتتطلب هذه المرحلة التقييم المتواصل وصقل المهارات والاستراتيجيات ففي حالة الفشل في الأداء فان العمل الشاق على المهارات النفسية يصبح ضرورة قصوى .

هذه الطريقة التعااقبية في تعليم وتطوير المهارات النفسية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه . ويمكن أن يكون (حسن عبده حسن، 2000، صفحة 94).

3-3- مراحل اكتساب المهارات النفسية:

هناك ثلاث مراحل أساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية " العقلية ":

. — مرحلة تقديم المهارات النفسية

. — مرحلة التعلم والاكتساب .

. — مرحلة الإيقان .

مرحلة تقديم المهارات النفسية .

تعتبر هذه هي أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية ؛ نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا يكون لديهم دراية ومعرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية وأثرها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين . وفي ضوء ذلك فإن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو اكتساب اللاعب لبعض المعارف والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم أمثلة توضيحية وتطبيقية توضح لهم تأثير وفائدة هذه البرامج حتى يمكن إقناع اللاعبين بمدى أهمية وفائدة التدريب على المهارات النفسية بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية .

مرحلة التعلم والاكتساب :

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية "العقلية" ، مع تقديم نماذج الأداء الصحيحة حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج ، ويمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقاً لطبيعة كل مهارة نفسية " عقلية " هذا بالإضافة إلى قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتصحيح بعض أخطاء الأداء ، وينبغي إلمام اللاعب الرياضي بالفائدة المرجوة من أداء كل مهارة نفسية " عقلية " والأسلوب الصحيح لأدائها وتوقيتها.

مرحلة الإتقان :

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب أداء المهارات النفسية "العقلية" بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات النفسية "العقلية" بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية .

- 3 - 4 -مرحلة الممارسة:

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يمكن الوصول الى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول الى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العاده . وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية وتضمن

-استراتيجيات اكتساب هذه المهارات النفسية التالية :

1- المتابعة الذاتية:

يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه المهارات النفسية الاحتفاظ بمذكره يسجل فيها تقدمه في هذه المهارات التي يقوم بتعلمها .

2- التقويم الذاتي

يقارن اللاعب المعلومات التي حصل عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد .

3- التدعيم الذاتي

يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق أهداف الأداء البدنية والنفسية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير المهارات النفسية .

أهدافها:

- أ. تنمية وتطوير القدرة على ضبط النفس في كل الظروف والأحوال .
- ب. تنمية رد الفعل وسرعة الاستجابة والتوافق العصبي العضلي .
- ج. بناء الشخصية القوية القادرة على التكيف للحياة وفي جميع الظروف .
- د. الأعداد والتهيئة النفسية للقيام بالأنشطة المهارات الرياضية بكل حماس واندفاع.

- تصنيف المهارات النفسية:

تم تصنيف المهارات النفسية كما وردت في المصادر إلى:

- مهارة القدرة على الاسترخاء.
- مهارة القدرة على الثقة بالنفس.
- مهارة القدرة على تركيز الانتباه.
- مهارة القدرة على تنظيم الطاقة النفسية.
- مهارة القدرة على التصور العقلي(الذهني).
- مهارة القدرة على إدارة الضغوط النفسية. (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 120)

4-1- مهارة القدرة على الاسترخاء:

يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة , والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط .وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الامثل للاستثارة الانفعالية. لذلك نستعرض اربعة اساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي وهي مرتبة وفقا لحك درجة الصعوبة على النحو التالي :

–الاسترخاء التخيلي

يتطلب هذا الاسلوب من الاسترخاء ان يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين . مثلاً يتخيل نفسه مستلقية على الشاطئ البحر , والشمس تملأ الجو والنسيم عليل , والهدوء يخيم من حوله.

– الاسترخاء الذاتي

يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الاسترخائي التدريجي , وهو اسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه. ويعتمد هذا الاسلوب بدرجة اساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم , ثم استخدام التنفس البطيء السهل , واثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

– التدريب الاسترخائي التدريجي (التقدمي):

توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي , وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء. والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس التوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس الاسترخاء العضلي . ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظراً لانه يشمل التقدم من مجموعة عضلية الى أخرى . حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية.

– استرخاء التغذية الرجعية الحيوية:

عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم , فأنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الرجعية الحيوية). حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم , ومعدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس (أسامة كامل راتب، 1995، الصفحات 278-285).

–أهمية الاسترخاء :

- خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي .
- المساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة .

- منع تأثير تراكم الضغط العصبي .

- ممارسة خبرة إيجابية سارة وتحقيق الاستفادة من القدرات البدنية والعقلية والانفعالية .

4-2- الثقة بالنفس:

يرى الكثير من الرياضيين إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز , وهذا اعتقاد خاطيء , وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح . فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل إن يفعله الرياضي , ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب إن نفرق بين العمل بثقة , وتوقع النتائج , فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة. بينما الثقة هي الشعور اللاعب إن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج , وحتى إذا كان المنافس متفوقاً عليه (أسامة كامل، 1995، الصفحات 337-343).

أساس الثقة بالنفس هو الاحترام، احترامك لذاتك.

فكلما كان احترامك لذاتك أكبر كلما كانت ثقتك بنفسك أكثر.

انه من السهل إن تستدرجك مشاعرك لتشعر بالقلق وعدم

أهمية نفسك وبهذا تقلل أو تفقد احترامك لذاتك.

من المهم إن يكون عند الإنسان ثقة بنفسه والثقة بالنفس ليست معنى مطلق ولكن يحتاج الإنسان إلى

العديد من المهارات التي تؤهله لكي يكون دائم الثقة بنفسه?

ويستمد الإنسان ثقته بنفسه من إيمانه بالله فعلى سبيل المثال عندما يؤمن الإنسان أن المولى قد خص

كلاً منا بميزة تميزه عن غيره فهناك من يتميز بقدرات إبداعية مثل الكتابة ، الشعر والرسم.

وهناك من يتميز بقدرات علمية تؤهله لإستخدامها في البحث والدراسة فلذلك يجب عليك أن

تكتشف ما يميزك عن غيرك وتحاول جاهدا تطويره والاستفادة منه في حياتك العملية.

-خصائص الثقة بالنفس :

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة وأهمها

على النحو التالي:

- الثقة تثير الانفعالات الايجابية.
- الثقة تساعد على تركيز الانتباه.
- الثقة تؤثر في بناء الأهداف. - الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.
- الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية.

أهداف الثقة بالنفس:

إن معرفة قدر نفسك والإيمان بما تعطيك ثمرات كثيرة تعينك على الحياة الناجحة ومنها:
 — تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها: ذات خصائص فردية فذة وتساعدك على اكتشاف خصائصك.

— تجعلك مدرّكاً تماماً لإمكاناتك وقدراتك: وتبين لك نقاط الضعف والقوة فيك فتدفعك إلى الانطلاق

— توضح لك هدفك: وتدفعك إلى الوصول إليه، فهي مصدر طاقتك.

3-4- مهارة القدرة على تنظيم الطاقة النفسية:

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل (الدفع، التنشيط، الاستشارة لكل من العقل والجسم) و تحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف أن يسيطر على أفكاره -ذهنه- و هو ما يهدف إليه أساساً تدريب المهارات النفسية "قدرة اللاعب على توزيع طاقته بانتظام وبصورة متتابعة ، مع عدم استنفاد الطاقة وإخراجها بالقدر المناسب وفقاً لمتطلبات المنافسة بما يسمح له من تحقيق أفضل أداء رياضي ممكن" (أسامة كامل راتب، 1995، صفحة 125).

ويرتبط مفهوم الطاقة النفسية بثلاث مصطلحات رئيسية هي :

— الطاقة النفسية المثلى: وهي أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الإستعداد النفسي ويطلق عليها حالة الطلاقة النفسية.

— تعبئة الطاقة النفسية: وهي الأساليب التي يتبعها الأستاذ مع التلميذ أو التلميخ مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الإيجابية للوصول إلى الطاقة النفسية المثلى .

-**إهيار الطاقة النفسية** :وتحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة،ويكون مصدرها سلبياً.(أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 184)

4-4-تركيز الانتباه في المجال الرياضي:

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية،ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي.

أن تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه،فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية وبخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية.

وهذا ما أكده (خالدعبدالمجيد، 1989، صفحة 99)إذ يشير إلى أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية.(خالدعبدالمجيد، 1989، صفحة 99)

4-5-مهارة القدرة على التصور العقلي (الذهني):

التصور العقلي وسيلة يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء(أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 131).
والتصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخترنة من واقع الخبرة الماضية، ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء أو استرجاع أو استحضار هذه الخبرات ، وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة(محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 248).

4-6-مهارة القدرة على إدارة الضغوط النفسية :

وتحدث الضغوط عندما يكون هناك عدم توازن واضح بين ما تدرك انه مطلوب منك من البيئة وبين ما تدرکه نحو قدراتك ، إذ أن الضغوط تتضمن ثلاثة عناصر وهي: البيئة والإدراك واستجاباتك لذلك في شكل الاستشارة التي تعتبر نوعاً من تنشيط العقل والجسم.

وينظر للاحتراق Burnouf كحالة متقدمة من الضغوط النفسية تتميز بالإرهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض للضغط المستمر ، خاصة للعاملين في الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأثما مهن ضاغطة . ومن أعراض الاحتراق إدمان العمل ، وعدم الحصول على إجازات وتأجيل الأنشطة الاجتماعية والترويحية السارة من منطلق الاقتناع بأنه ليس لديه وقت لعمل ذلك ، وزيادة الشكوى من التعب البدني، والتوتر العضلي، وتقلصات المعدة، والانسحاب الاجتماعي، وفقدان الاهتمام بالآخرين، والاكئاب والإحباط(أسامة كامل راتب، 2004، الصفحات 143-144).

خاتمة الفصل

إن تطوير الأداء المهاري والبدني والخططي بدون استخدام التدريب العقلي من خلال تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء - الثقة بالنفس - وتنظيم الطاقة النفسية) في برامج إعداد اللاعب على آفة المستويات فان النتيجة تكون ليست بالدرجة المطلوبة. كما ذكرنا سابقا إن طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية و المهارة والخططية والنفسية لأقصى درجة ممكنة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن والتكامل بين جوانب الشخصية والذي يتمثل في المهارات النفسية كجانب عقلي بجانب السمات الدافعية يمثلا بعدا هاما في الإعداد النفسي للاعبين حيث تلعب دورا هاما في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها أحد المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارة والخططية .

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي

مقدمة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي بألوانه المتعددة ميدانا من ميادين التربية, وعنصرا قويا لإعداد الفرد الصالح في مختلف الأعمار السنية من خلال تزويده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا لتشكيل حياته و مساعدته في مسيرة تقدم العصر و تطوره .

هذا بتأثيره على صحة الفرد البدنية و العقلية و الخلقية و الحركية أو المهارات في أداؤها من خلال لوان من ألوان النشاط البدني الرياضي.

في حين تكون احتياجات الطفل الصغير كلها مؤمنة من محيطه, مما يجعله يوجه كل نشاطاته نحو اللعب.

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

هو ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تساهم في تنمية و تطوير مهارات الفرد وقدراته, تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا و تمارس و تدار للحصول على العائد منها و تعكس كلمة النشاط البدني و الرياضي مفهوم النشاط البدني و مفهوم النشاط الرياضي حتى إن هذان المفهومان نجدهما دوما معا أما في مصطلحات الرياضي الأخصائي فكل مفهوم يأخذ اتجاه مغاير سنحاول إعطاء صور لكل منهما .

(مكارم حلمي أبو هرجة، 2002، صفحة 25)

1-1- النشاط البدني:

جاء في احد المعاجم معنى النشاط البدني مجموعة الأفعال للكائن الحي

(سيلامي ن، 1999، صفحة 11)

إذا فهو يخص الأفعال الحركية الموجهة نحو هدف ما, كفكرة القيام بفعل حركي قصد الصيانة الجسمية عن طريق ممارسة رياضة ماكالجمباز أو الجري الخفيف.

أو قصد هدف تربوي في حصص التربية البدنية و الرياضية داخل جو مدرسي و الذي يكون هدفها العام التحسيس و التحكم في الجسم أو للترويح فقط .

كما يمكن للنشاط البدني أن يمارس فردياً أو جماعياً و يشبه النشاط الرياضي في إشراكه للحركة أو الجسم البدني في مجمله و الفرق بينهما هو أن النشاط البدني لا يخضع لأية قوانين (ميسوم جمال، 1986، صفحة 34)

1 - 2- مفهوم الرياضة و أبعادها :

إن التطور السريع الذي شهدته حياتنا و العالم الذي نعيش فيه جعل الممارسة البدنية تتطور بالموازاة حيث أثرت في ظهور كلمة جديدة إلا و هي الرياضة , و تعريف الرياضة يبدو سهلاً نوعاً ما في إعداده و لكن

يقول إن العالم شاهد تحول كبير أدى في نفس السياق إلى تطور الممارسة.

و الرياضة أصبحت موضوع حوار بين عدد من المختصين في المجال الذي لم يستطيعوا إعطائه المدلول الصحيح للكلمة, في حين الكل يفهم ما تعنيه الرياضة دون رفع الادعاء. (بيرنارد، 1984، صفحة 97)

إن معظم المراجع التي تطرقت لهذا الجانب سمح لنا باختيار بعض التعاريف حسب أبعادها و التي تتعلق بالرياضة كلعب

و الرياضة هي مجموعة من الوضعيات الحركية الموجهة المقننة في قالب تنافسي تسمح عادة بشكل خاص في الممارسة المدرسية , التسلية, منافسة... الخ

أما الرياضة هي الفن الذي يسمح للإنسان بالتححرر من ذاته

و مفهوم الرياضة يطرح إشكال صعب كما يستعمل في تأهيل وضعيات شاذة كمقابلة شطرنج أو

المهولة داخل الغابات , سباحة حرة على شاطئ البحر, مقابلة في كرة القدم , كلمة رياضة لوحدها

هي المستعملة مما يمكننا القول أنها لا يوجد أي اختلافات ما بين هذه المجالات .

فعلا التباس هذه الكلمة دفع الدرمان للقول إن كلمة الرياضة تعني نفس المعنى لمعظم الناس و المهم من وجهة النظر التحليلية لرياضة أن عدة نظريات نصبت . لكن أحسن تحليل للكلمة باختلاف تعريفاتها مع

اللعب هي اللعب المنظم الذي جاء به طبيعة الرياضة و هي فرصة اللعب , لعب منظم , مؤسس و هي

تأسيس اجتماعي

2- ماهية التربية البدنية:

يمكن من خلال ما سبق اعتبار التربية البدنية والرياضية مادة من مواد النشاط وهي مواد لا تنفصل عن العناصر الأخرى من البرنامج الدراسي لأنه جزء منه وركيزة من الركائز الأساسية له. ويمكن تعريفها بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية وهذا ما يقصد بعبارة النشاط أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، والنظر، والسماع والاكتشاف، والفهم والابتكار والتعبير والتبليغ.

لذا يجب الاهتمام بمواد النشاط ووضعها في إطار عمل يرمي إلى توجيه مواقف التلميذ واستغلال استجابات لمتطلبات محيطه الطبيعي والبشري ومع أحداث الساعة ووسائل الإعلام، وهذا يفرض على المعلم موقفاً جديداً لأن مواد النشاط وميادها ومنهجيتها لا يمكن أن تمارس إلا في نطاق موضوع علمي محدد يعطي التلميذ فرصة كافية ومنظمة للممارسة الشخصية والعلمية. فيصبح المعلم في هذه الحالة رفيقاً مرشداً يوجه التلميذ ويصلح خطأه دون أن يفرض عليه طريقة معينة أو حلاً معيناً، وبالتالي يتحول دور المعلم من الملقن إلى الرفيق الموجه، المرشد الذي يكون أكثر حرصاً على احترام ميول التلاميذ وتشويقهم إلى المعرفة. (وزارة التربية الوطنية، 1997، صفحة 04)

3- الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية:

ترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية التربوية أي صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، والتربية البدنية تدرب الفرد على مختلف المهارات الحركية ولا يخفى أن للتربية البدنية أهدافاً عامة وأخرى خاصة لها أثرها في تكوين شخصية الإنسان سواء من الناحية النفسية، الخلقية أو الاجتماعية ويمكن تلخيص هذه الأهداف فيما يلي:

- 1 إتاحة الفرصة للناخبين للوصول إلى البطولة وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة.
- 2 الترويح وشغل أوقات الفراغ.
- 3 تنمية الكفاية العقلية والذهنية.

4 تنمية المهارات النافعة للحياة.

5 تنمية صفة القيادة الصالحة بين المواطنين.

6 ممارسة الحياة الصحية السليمة.

7 النمو الاجتماعي.

تشارك التربية البدنية والرياضية في تكوين التلميذ وترقيته إلى الميدان الثقافي لممارسة النشاطات البدنية والرياضية وتعيد إلى الجسم قيمته المعنوية والحركية في العلاقة مع المحيط الفيزيائي والاجتماعي وتعطي للطفل الفرصة للتعبير بطريقة مختلفة عن الوضعية المدرسية المحضة وبصفتها مادة تعليمية، فإنها تستمد تعليم النشاط البدني والرياضي كقاعدة تربوية يمكن من خلاله:

- تنمية كل الطاقات التي تساعد على تحويل الحركية الموروثة إلى حركة مبلورة ومتطورة.
- تعليم التلميذ تحصيل المساعي والجهود لاختيار وتحريك طاقته بفاعلية لبناء مهارات حركية.
- تهيم الفرد لحسن التسيير والتطلع إلى توازن وجداني أفضل.
- تهدف إلى زرع الإبداع والتعبير عن فردية كل شخص (وزارة التربية الوطنية، 1997، صفحة 05).
- ووقفا عند تحقيق هذه الأهداف فالتربية البدنية تسعى لبناء نظام قيم متفتحة، فهي تمثل عنصرا أساسيا في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية بتبنيها تحسين عوامل الفعالية الحركية، فهي تشجع بهذا رغبة التحرك، والنشاط وتجاوز الذات وتقوي بصفة عامة الصحة.
- كما تسمح بتحصيل المهارات في وضعيات صحية وبالتالي فهي تعلم الثقة في النفس لأنها تجبر على العمل الجماعي في عدة نشاطات، وتوفر شروط الوصول إلى المسؤولية والتضامن.
- والمجالات الثلاثة التي تتمحور حولها الأهداف هي:
- المجال الوجداني الاجتماعي.
- المجال المعرفي.
- المجال النفسي الحركي (المركز الوطني للوثائق التربوية، 1997، صفحة 05)

4- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلف مفهوم التربية البدنية والرياضية من مفكر إلى آخر فنجد مفهوم التربية البدنية والرياضية أنها ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعايشتها، وهنا تبرز معاني الخبرة المرعبة التي لا يتوقف اكتسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمدة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة. حيث ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية والمحافظة على الصحة وضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط، وهو مفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة.

إن مفهوم التربية البدنية والرياضية هو وليد القرن العشرين، فهي تتعامل مع برامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس وهكذا ظهرت التربية البدنية كنوع من التغييرات في الوضع التربوي (الخولي أنور أمين، 1999، صفحة 30)

5 - أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:

أ/ الناحية البدنية:

- تحسين المردود الفسيولوجي.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- التحكم في نظام تسيير المجهود وتوزيعه.
- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية (وزارة التربية الوطنية، 2006، صفحة 03)
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعية.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ

ب/ الناحية المعرفية:

- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة حدود مقدراته ومقدرة الغير.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.

ج/ الناحية الاجتماعية:

- التحكم في توازنه والسيطرة عليها.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.

6- أهمية التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته و لياقته وشكله، كما تعرّف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمرينات البدنية، والرقص، والتدريب البدني، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني/ الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية/ الاجتماعية، والجوانب العقلية/ المعرفية، والجوانب الحركية/ المهارية، والجوانب الجمالية/ الفنية، وهي جوانب مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا متسقا ومتكاملا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقدير، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج لجهود تنظيم. هذه الأنشطة(الخولي أنور أمين، 1999، صفحة 41)

والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفها غائياً وتاريخياً.

ولعل ما أكد أهميتها وذلك منذ القدم نجد المفكر الإغريقي وأبو الفيلسفة سقراط الذي قال: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي".

7- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد، لهذا نجد أنها أصبحت تخصص لممارسة أنشطة رياضية ولكل المؤسسات التربوية (مدارس، جامعات، روض الأطفال)، وذلك لان الممارسة تساهم في رفع من الثقافة والتطبع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان فحين يلعب الإنسان أو يسبح، أو يمشي أو يجري أو يياشر لون من ألوان النشاط البدني والتي تساعد على تقوية جسمه سلامته، فان عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية تجعل حياة الفرد أكثر رغداً أو بالعكس فقد تكون من النوع الهام.

وللتربية البدنية والرياضية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك الجزء الحيوي من التربية. (مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس "مدى توافق أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية مع نظام البكالوريا الرياضية الجديدة" جوان 2005، الجزائر)

8- تقسيمات علماء التربية الرياضية للأنشطة :

لقد كللت أبحاثهم و جهودهم بالوصول إلى ما يلي:

8- 1- الحاجة إلى التقسيم:

تحتوي التربية على العديد من الأنشطة الهامة والتي من خلال ممارستها يكتسب الفرد و المجتمع لياقة بدنية شاملة لذا فان خبراء التربية الرياضية قاموا بتقسيمها من عدة زوايا نذكر منها:

1 تقسيمات لابورت :

قسم لابورت أنشطة التربية الرياضية إلى "العاب فردية، الرقص، العاب فرق الرياضات المائية و الجمباز"

2 تقسيمات كسترمان :

أوضح كسترمان تقسيمات أنشطة التربية وفقا لما يلي : "رياضات جماعية , رياضات فردية, رياضات الشتاء, رياضات استعراضية, رياضات مائية و أنشطة الخلاء".

3 تقسيمات روبرت دوبي :

أما روبرت دوبي قسم أنشطة التربية الرياضية إلى : "رياضة الفرق, رياضات فردية, رياضات زوجية, الجمباز و حرة الرشاقة, الرياضيات الذاتية و الأنشطة الإيقاعية" ومن هذا العرض لأراء بعض رواد التربية الرياضية حول تقسيم أنشطتها يتضح أن معظمها تقع تحت مجموعتين أساسيتين هما:

أ الأنشطة الفردية:

وهي تلك النشطة التي يقع الأداء فيها على عاتق الفرد وحده أي على مقدار ما يبذله الفرد من جهد و على درجة إتقان أدائه لهذا النشاط.

ب- الأنشطة الجماعية:

و هي تلك الأنشطة التي تعتمد فيها النتيجة على درجة أداء و تعاون أعضاء الفريق الواحد.

8 - 2 - اختيار الأنشطة:

يقوم الراشد عادة بالجرى من اجل الصيانة, بالجمباز أو السباحة حفاظا على اللياقة و أحيانا لتمارين عضلاته لتنميتها و المحافظة على ربتم الفرد هذه الانشغالات ليست نفسها بالنسبة للطفل الصغير أين نجد جهازه العضلي تسوده المرونة في طبيعتها و أعضائه التنفسية لا تحمل الجهد و الشدة العالية و لهذه الأسباب يتم اختيار الأنشطة وفقا لما يلي:

تحديد الأهداف ثم تحديد الأغراض المراد تحقيقها, ويجب اختيار الأنشطة بحيث تناسبها و ميول و رغبات ممارستها في المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة الأهداف و الأغراض المطلوب تحقيقها. لذا فان الاختيار الجيد لهذه الأنشطة يعتبر من العوامل الهامة في تحقيق أغراضه ا.

8- 3 - معايير اختيار الأنشطة في التربية الرياضية :

هناك بعض المعايير الرئيسية و معايير أخرى محلية لاختيار الأنشطة بصفة موضوعية و هادفة و فيما يلي توضيح لذلك:

8 - 3 - 1-المعايير الرئيسية:

- أن تتماشى مع الإمكانيات المتاحة.
- أن تتماشى مع العمر الزمني للممارسين .
- أن تتماشى مع الميول و الرغبات و الاستعدادات .
- أن تتماشى مع فلسفة المجتمع الذي تستنفذ فيه.
- أن تتماشى مع قدرات الممارسين.
- أن تتوفر فيها عوامل الأمن و السلامة.
- أن توضع بحيث تحقق أهداف التربية الرياضية.

8 - 3 - 2 - المعايير المحلية:

- الوضع في الاعتبار وقت ممارسة الأنشطة.
- أن تكون الأنشطة مشوقة بوجه عام.
- أن لا تحتاج الأنشطة إلى تكاليف باهظة.
- أن يكون النشاط مقبولاً من جانب المجتمع.

9- تكاملية التربية البدنية والرياضية مع بعض المواد:

للتربية البدنية والرياضية دور قيادي فيما يعرف بتكاملية المواد التعليمية، وهذا من خلال ما تسمح به للمتعلم من تقييم وبناء للذات والمجهودات المبذولة أثناء الممارسة. كما أنها تعمل على ترسيخ كثير من المعارف المتناولة في المواد التعليمية الأخرى في إطار ممارسة مدلولها ميدانياً.

أ/ التربية البدنية والرياضية واللغات:

- التركيز على الموقف والبحث على حلول له يولد القدرة على الوقوف عند الفكرة وتحليلها وإبراز مغزاها.

-التعبير الحركي يولد القدرة على التعبير الشفوي ومنه الكتابي.

- الحوار الحركي والشفوي مع المعلم والزملاء أثناء الممارسة يدفع بالمعلم بالوقوف على مدلول المفاهيم ومعانيها وما يتصل بها.

ب/ التربية البدنية والرياضية وعلوم الطبيعة والحياة:

- إظهار العلاقة بين معرفة الجسم من حيث الأجهزة الحيوية ومدى تأثير الجهود البدني عليها.
- معرفة الإعاقات البدنية والإسعافات الأولية عند الحادث.
- النظافة كعامل من عوامل الصحة والوقاية من الأمراض.

ج/ التربية البدنية والرياضية والرياضيات:

- مفهوم الانتماء.
- الإحصاء.
- المساحات والأحجام ومدى أهميتها في الحياة اليومية.
- المسارات والاتجاهات.
- ممارسة مدلول المفاهيم الرياضية كحساب الوقت، المسافات والسرعات وعلاقتها مع الموارد الذاتية.
- منطق التوقع والاحتمالات.

(وزارة التربية الوطنية، 2005، صفحة 08)

د/ التربية البدنية والرياضية والفيزياء:

- علاقة الحركة بالطاقة والجاذبية والاحتكاك.
- ممارسة مدلول القوانين الفيزيائية (كقوانين الدفع والقوة والأثقال والجاذبية...).

هـ/ التربية البدنية والرياضية والتربية الخلقية:

- مفهوم الاستقلالية والمواطنة (وزارة التربية الوطنية، 2005، صفحة 08)
- مفهوم التسيير والتنظيم.
- مفهوم التعاون والتآزر.
- مفهوم المسؤولية وتحملها.

خاتمة الفصل:

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك تكاملتها مع بعض المواد، وكذا علاقتها بالتربية العامة .
فان ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد، وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع، ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك يجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية

مقدمة:

تعتبر مرحلة الشباب من 14 إلى 17 سنة كما تعد من أهم المراحل الهامة و الحاسمة في حياة الفرد و هذا للتغيرات الطارئة في مظاهر النمو المختلفة و يلقبها بعض العلماء مرحلة المراهقة.

وهي مرحلة من عمر الإنسان لا بد لكل فرد أن يمر بها .

اللغوي الاقتراب، فراهق الغلام أي قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً أي قربت .

والمراهقة كمصطلح تعني فترة الحياة الواقعة بين الطفولة المتأخرة والرشد، أي أنها تأخذ من سمات الطفولة ومن سمات الرشد وهي مرحلة انتقالي يجتهد فيها المراهق للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار، ويبحث عن الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشد ونفوه موزع النفس بين عالمي الطفولة والرشد. ويجلو للكثير تسمية المراهقة بمرحلة الولادة الجديدة، أو العاصفة أو فترة الأزمة النفسية لأنها إحدى المراحل العمرية الحرجة في حياة الإنسان، وهي فترة منفترات تكامل الشخصية، تكتشف فيها الذات وينقب فيها عن الهوية. ونستطيع القول أن المراهقة مرحلة تبدأ بشكل بيولوجي (عضوي) وهو البلوغ، ثم تكون في نهايتها ظاهرة اجتماعية حيث سيقوم المراهق بأدوار أخرى غير ما كان عليه من قبل، وبهذا المعنى فإن المراهقة عملية بيولوجية، نفسية، اجتماعية تسير وفق امتداد زمني، متأثرة بعوامل النمو البيولوجي والفسولوجي بالمؤثرات الاجتماعية والحضارية والجغرافية، فقد تبدأ في منطقة جغرافية معينة وفق نسق اجتماعي معين عند عمر التاسعة وتستمر إلى التاسعة عشرة تقريباً، وقد لا تبدأ في منطقة أخرى مختلفة مناخياً وحضارياً إلا عند الثالثة عشرة تقريباً وقد تصل إلى ما بعد الواحدة والعشرين من العمر، ويختلف الذكر عن الأنثى في هذا، حيث تسبقه الأنثى في النمو.

تقديم

إن مرحلة المراهقة بخصائصها ومعطياتها من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة بسبب التغيرات الطارئة في مظاهر النمو المختلفة التي تسبب له صراعات متعددة، داخلية وخارجية تجعلها أخطر منعطف يمر به الشباب ، وأكبر متزلق يمكن أن تزل فيه قدمه ؛ إذا عدم التوجيه والعناية لذا لا يخفى عليك أخي المعلم أهمية معرفة خصائص النمو في المرحلة حتى تتمكن من فهم نفسيات الطلاب ويمكنك التعامل معهم

1- من هو المراهق:

المراهقة في علم النفس فتعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات.

"وتعرف المراهقة على أنها "المرحلة الفاصلة بين مرحلتَي الطفولة والنضج والرشد.

وهناك فرق بين المراهقة والبلوغ، فالبلوغ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسال، أي: اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها"، أما المراهقة فتشير إلى "التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي". وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة.

وكغيرها من المراحل العمرية، يصعب تحديد بداية أو نهاية واضحة للمراهقة. فالبعض يرى أنها تبدأ في سن التاسعة وتمتد إلى سن الرابعة أو الخامسة عشرة، في حين يرى البعض أنها تبدأ في سن الثانية أو الثالثة عشرة وتمتد حتى سن التاسعة عشرة، كما يرى البعض الآخر أنها قد تمتد أحيانا إلى ما بعد العشرين.

وكلمة "المراهق" أو "المراهقة" ليست تهمة أو منقصة في حق الشاب أو الفتاة، وإنما هي وصف علمي لمرحلة عمرية ليس أكثر من ذلك ولا أقل. (حامد زهران، 1995، صفحة 54).

1-2 -مراحل المراهقة

قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل هي:

— مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاما)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

— مرحلة المراهقة الوسطى (14-18) عاما، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية

— مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.

1-3 - أشكال المراهقة

مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات. —

— مراهقة انسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه

حيث يتأمل ذاته ومشكلاته .

— مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

2- خواص مرحلة المراهقة، والتغيرات التي تصحب هذه المرحلة

أولاً: التغيرات الجسمية

1. التغيرات في البنية الجسمية :

2. تبرز مجموعة من التغيرات السريعة على بنية المراهق الجسمية تشكل مزاج جديد للمراهق. فإفرازات الغدد الهرمونية في الجسم ونشاطها المتزايد يتسببان بصورة مباشرة في إزالة التعادل النفسى الذي يرافق مرحلة الطفولة، ووضع الشاب في مواجهة مرحلة عمرية جديدة لم يجز الإعداد المسبق لها. إن نمو الجسم في هذه المرحلة يكون بمعدل سريع نسبياً بحيث يكون الأوسع في مختلف المراحل العمرية للإنسان، ولا يتوقف هذا النمو المتسارع إلا ببلوغ سن الخامسة والعشرين تقريباً .(حمدي شاكر، 1998، صفحة 158)

يبدأ نمو الجسم بالتزايد في الوزن ، كما تبدأ قوة الأداء الجسمي بالتضاعف ؛ ولعل زيادة القوة الجسمية هذه هي أحد الدوافع وراء انخراط المراهقين في بعض الأمور التي قد تبدو للمحيطين بهم أمورا تافهة أو عبثاً غير مجدٍ ذلك أن المراهق يكون متحيراً بهذا الكم الهائل من الطاقة والقدرة الذي نزل عليه بصورة (مفاجئة).

ويلاحظ في هذا السن بروز العضلات وازدياد الطول حيث يبدأ الهيكل العظمي بالاتساع الطولي أولاً ثم العرضي، كما ينمو الشعر ويزداد غلظة في المناطق التناسلية والوجه.

كل هذه التغيرات الجسمية تجعل المراهق يقف متأملاً ومتفكراً، ومن ثم ينطلق بقوة نحو تنفيذ مآمله عليه فكره وفهمه لهذه التغيرات، معتمداً في ذلك على القوة الكامنة داخله. وفي المقابل ينتج عن النمو السريع في أعضاء جسم المراهق إحساسه بالخمول والكسل والتراخي، كما تؤدي إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة، فقد تسقط من يد المراهق الكوب التي يحملها دون أن يكون نتيجة إهمال أو تقصير كما يصدر مثل تلك التصرفات بدون قصد، ومع ذلك يلقي الكثير من اللوم والتأنيب من الكبار.

2. نضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها :

ونتيجة لذلك فإن المراهق قد ينحرف ويمارس بعض العادات السيئة، كالعادة السرية وغيرها من الأفعال المحرمة.

ولا ينبغي أن يكون توجيه المراهق للابتعاد عن هذه العادة قائماً على أساس التخويف والتهويل في أضرارها، ولكن ينبغي أن يكون أساسه التبصير المستنير، والإقناع، والحقيقة العلمية ذاتها، كذلك يتحقق العلاج عن طريق إعلاء غرائز المراهق والتسامي بها وتحويلها إلى أنشطة إيجابية بناءة. والمعروف أن تخويف المراهق من هذه العادة يخلق عقداً نفسية تدور حول الجنس عامة، وقد يميل المراهق في هذه المرحلة إلى قراءة القصص الجنسية، ولذلك يجب توجيهه نحو القراءة والبحث الجاد في الأمور المعرفية العادية، وأهمها وأنفعها العلم الديني الإسلامي. واستغلال نزعة حب الاستطلاع لديه في تنمية القدرة على البحث والتنقيب. (عبد الرحمن العيسوي، 1987، صفحة 213)

ثانياً: التغيرات النفسية: وتظهر في عدة جوانب منها :

1. الإرادة القوية: ومن مظاهرها

- قد يتجه المراهق أحياناً لخلق بعض المشاكل -دون التفكير في العواقب- من أجل أن يضع نفسه في مواجهتها، ويثبت للمحيط بأنه أصبح يمتلك إرادة قوية سيما إذا كانت المشاكل من النوع الذي يمكن للشباب أن يتغلب عليه حيث الإحساس بالفخر والقوة والبهجة هي الهدف المبغي.
- التهور اللذان يأتيان عن جهل بالخير والشر فضلاً عن الجهل بعواقب الأمور نظراً لانعدام التجربة.
- موارد المنافسة والتسابق والتي يحفزها تشجيع الآخرين.

2. القدرة على تحمل المسؤولية: يداخل المراهق شعور قوي بالقدرة على تحمل كامل المسؤوليات والالتزام بأي أمر تماما كالرجال، إلا أنه قد يتجنب تحمل المسؤولية خوفاً من الفشل أو العجز. ولعل ذلك يفسر مدى سرور الشاب أو الفتاة في هذا السن عندما توكل إليهم مهمة يعرفون مسبقاً أنهم يستطيعون القيام بها والسيطرة عليها، لذلك فإننا ننصح المربين بإعطاء بعض المسؤوليات وبصورة تدريجية للشباب والفتيات في سن المراهقة حتى يتسنى لهم بناء الثقة بالنفس والشخصية المستقلة القادرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية في النجاح أو الفشل.

3. الخيال: من الظواهر الملحوظة في هذه المرحلة ارتباط الشباب بالخيال والأحلام، ولعل الأمر أكثر وضوحاً وجلاءً عند الفتيات نظراً لارتباطه بالعواطف والأحاسيس، إلا أن ذلك لا يعني انعدامه عند الشباب.

وقد يجد المراهق نفسه منقاداً إلى الاختراعات والاكتشاف أو إلى الفن أو الرسم أو الموسيقى أو حتى الزهد والورع أو التطرف الديني والعقائدي والفكري، دون أن يكون قادراً على إيجاد التفسير العقلاني لذلك

ثالثاً: التغيرات العقلية والمستوى الفكري:

1. سهولة السيطرة على تفكيرهم: إن فكر الشباب فكر متجدد يتطرق لمختلف المواضيع إلا أنه يمتاز بعدم الثبات وسرعة التغير رغم نشاطه القوي. وذلك عائد إلى قلة التجارب وانعدام الخبرات بالدرجة الأساس.

ويرجع علماء النفس الاجتماعي سبب هذه التغيرات إلى أن ذهن الشاب يستقبل باستمرار أفكاراً وآراء خارجية تؤثر عليه دون أن تكون لديه القدرة على تقييمها وتحليلها واكتشاف مواطن القوة والضعف فيها. وهذا ما يجعل الشاب في مهب الأفكار المنحرفة والمغرضة والتبطل بمظاهر خداعة على غير واقعها.

ولهذا، نرى أن أصحاب الأفكار الهدامة إذا ما رغبوا في نشر فكرهم يعمدون إلى هذه الفئة من الناس لسهولة السيطرة على تفكيرهم وبساطة تشكيل معتقداتهم وتسخيرهم بالتالي لتحقيق أغراضهم الخاصة.

2. تزايد الذكاء : يرى أغلب علماء النفس أن الشاب في مرحلة المراهقة يمر بأخصب مراحل النمو العقلي وتزايد الذكاء الذي يصل إلى ذروته حيث أن جميع القوى المرتبطة بالعقل تأخذ بالاتساع كالذاكرة والمخيلة والقدرة على الإبداع والابتكار وتجاهل هذه القدرات العقلية سيتسبب بصورة حتمية ومباشرة إلى ضمورها بمرور الزمن.

وعلى الرغم من بروز الشاب بمستوى عقلي متميز إلا أنه يكون عاجزا في أغلب الأحيان عن تحليل الأمور وتفسيرها وذلك لبطء تبلور المستوى العقلي إلى الحد الذي يجعله قادرا على التمييز بين الصح والخطأ أو بين الخير والشر.

(عبدعلي الجسماني، 1994، صفحة 515)

ولهذا فإن آراء الشباب في هذه الفترة تتميز بالسطحية لكونها مبنية على مشاهدات لا على خبرات عملية وواقعية، ولكون هذه المرحلة خاضعة لتأثير العواطف التي غالبا ما تكون هي المسيطر الأول على القرارات والأحكام التي يهتدي إليها.

والجدير بالذكر هنا، هو أن المراهق يتأثر متأثرا شديدا بتجاهل الآخرين له وآرائه الشخصية لجهله بالسبب وراء ذلك، الأمر الذي قد يعود عليه بنتائج سلبية تنعكس آثارها على العملية التربوية بشكل عام ومدى استجابة المراهق للإرشاد والتوجيه.

رابعاً : التغيرات الانفعالية: وتظهر في الصور التالية

1. الرهافة الانفعالية: حيث يتأثر بالمثيرات المختلفة فيثور لأتفه الأسباب ويشعر بالحزن الشديد إذا

تعرض للإحباط من أبيه أو معلمه.

2. الحدة الانفعالية: كالصراخ بعنف وشم الآخرين والاندفاع بتهور فإذا تشاجر مع أحد ، اندفع

بعنف إلى مصدر الشجار، وإذا قاد السيارة قادها بسرعة شديدة لإظهار قوة وتحدي الآخرين.

3. الارتباك : حيث يخاف ويعجز عند مواجهة موقف معقد، ولا يمكن التصرف حياله كسخرية

الآخرين منه أو مغالاتهم في مدحه.

4. **الحساسية الشديدة للنقد:** يشعر المراهق بالحساسية الشديدة لنقد الكبار له حتى وإن كان النقد صادقاً وبناءً، وخاصة عندما يكون على مسمع من الآخرين، بلويعتبر النصيحة أو التوجيه انتقاماً وإهانة.
5. **التقلب الانفعالي:** ينتقل المراهق من انفعال إلى آخر بسرعة، فتراه ينتقل من الفرح إلى الحزن، ومن التفاؤل إلى التشاؤم، ومن البكاء إلى الضحك، وتارة يندمج مع الآخرين وتارة يعتزل مجالسهم، ومرة تجده متديناً جداً وأخرى مقصراً.
6. **تطور مشيرات الخوف واستجاباته:** حيث تتسع مخاوف المراهقين لتشمل المدرسة والجنس، ومخاوف فتصل بالعلاقات الاجتماعية. وقد يحتفظ بعض المراهقين في بدء المراهقة ببعض مخاوف الطفولة كالخوف من الأشباح والثعابين ونحو ذلك.
7. **سيطرة العواطف الشخصية:** تظهر في بداية المراهقة مظاهر الاعتزاز بالنفس والعناية بالملبس والأناقة والوقوف أمام المرأة كثيراً لجذب الانتباه، حيث يتصور دائماً كيف سيكون رد فعل الآخرين تجاهه.
8. **الغضب والغيرة:** تعد الغيرة والغضب من الانفعالات الشائعة في فترة المراهقة حيث تظهر في غير المراهق من زملائه وإخوانه الذين حققوا نجاحات في الدراسة أو الرياضة أو الأنشطة الأخرى، ويعبر المراهق عن غيرته في الغالب بالهجوم الكلامي بطريقة خافته أو علنية، ويعبر عن الغضب بالترحم والهجوم اليدوي والكلامي خاصة عندما ينتقد أو يقدم له النصح بكثرة، أو عند تعدي الآخرين على ما هو ملك له أو عندما ننكر حقه في التعبير عن آرائه في الأسرة أو المدرسة. (عبدالفتاح كاميليا، 1998، صفحة 64)

خامساً: التغيرات الاجتماعية :

ومن مظاهرها

1. **الاستقلال الذاتي:** رغبة المراهق من التحرر من سلطة الراشدين والخروج عن العادات والقيم .

2. **تكوين الصداقات:** اتساع دائرة الأصدقاء والانضمام إلى الشلل التي تحكمها عادات وقوانين خاصة بها .

3. **الانطوائية والانسحاب :** يميل بعض المراهقين إلى الانطوائية والسلبية وعدم التفاعل مع المحيطين به بسبب الخجل وعدم الثقة بالنفس .

4. **سيطرة دوافع معينة:** كالميل إلى المثالية وحب الزعامة والظهور والميل إلى العدوان و التنافس .

5. **التناقض في الأقوال والأفعال:** والسبب في ذلك لأنه يمر بمرحلة انتقالية شاملة ، والأشخاص الذين من حوله لا يغيرون نظرهم إليه رغم انه قد تغير. فنظرهم إليه بأنه لا زال صغيراً مما يزعزعتهم بنفسه أيضاً.

6. **القلق وعدم الاستقرار:** وأسباب القلق لدى المراهق متعددة ومنها :

- التغيرات الجسمية خاصة إن لم يكن مهياً لهذه التغيرات من قبل الأسرة والمربين
- التغيرات الانفعالية والإحباطات المختلفة التي يواجهها في بيئته و من المحيطين به .
- الغموض الذي يكتنفه اتجاه مستقبله الدراسي والاقتصادي والعائلي.

عوامل انحراف المراهقين

عوامل الانحراف عديدة ومتنوعة بحيث يصعب حصرها أو تعميمها على كل الحالات، وإنما يتم النظر إلى كل حالة من حالات الانحراف على حدة، وبعد تحليل المعطيات الأولية لهذه الحالة يتم تحديد أسباب انحرافها وبالتالي وضع العلاجات والحلول المناسبة. إلا أن هناك عدد من العوامل التي تعمل على تهيئة الأرضية للانحراف أو تعزيز هذا الاتجاه السلوكي. وأبرز هذه العوامل:

1. منهجية التعامل مع المراهق من قبل المربين والمحيطين به في المجتمع.
2. المستوى المعيشي للأسرة وكذلك مستواها الثقافي والعلمي والديني ومكانتها الاجتماعية.
3. المدرسة.
4. جماعة الرفاق.
5. الإعلام.
6. الثقافة المجتمعية.

7. الوضع الأمني في المجتمع.

8. وسائل الترفيه.

9. التشريعات والقوانين.

10. كثرة المغريات. (محمود عطا، 1997، صفحة 54)

المرحلة العمرية (14-17) و الممارسة الرياضية:

تغير الممارسة الرياضية:

في الأساس في المحافظة على المستوى الجيد للقدرات البدنية خاصة خلال هذه المرحلة التي تتميز بثبات النمو و وصول مستوي القدرات البدنية إلى أقصى مستوي لها .
و هذا ما يؤكد "عبد المقصود" علي أهمية ممارسة الرياضة و ذلك للمحافظة علي قدرة الرياضي عند مستوي الرياضي و ينطبق ذلك علي غالب الأنشطة الرياضية .
و يذكر العالم "مفتي إبراهيم حماد" و يقول "أن أرقام الممارسة الرياضية في مرحلة الناشئين المراهقة تزداد علي مستوي الرياضي و ينطبق ذلك علي غالب الأنشطة الرياضية .
و في الأخير يمكن أن نستنتج أن هذه المرحلة العمرية تعتبر مرحلة مناسبة في تنمية الصفات البدنية و الحركية و تعليم المهارات الرياضية المختلفة و ذلك لاكتمال النمو و من جهة أخرى المحافظة علي مستوي البدني و الحركي .
أن أي عملية تربوية تراعي الخصائص العمرية في تحقيق الأهداف المرجوة . و لهذا يجب علي المدرس أن يلم بخصائص النمو البدني و الحركي و الاجتماعي و الانفعالي و العقلي و تتميز مرحلة الرشد و المراهقة المتأخرة بالاكتمال النسبي للنمو العام للفرد لهذا تعتبر هذه المرحلة فترة الزمنية جيدة للتعلم السريع و أكثر قابلية علي تعلم المهارات و الحركات الرياضية المعقدة .

خاتمة الفصل :

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به علي غرار ماوصلت إليه الدراسات السابقة فإن التلميذ في المرحلة الثانوية يتميز بالشخصية فذة مستوية السلوك متزنة الأخلاق كما يتميز بالاستقلال الذاتي و التقدير و لا يحتاج التعامل معه إلي استعمال التهديد و العقوبات فهو يبرز وجوده في الحياة الاجتماعية .

و لهذا وجب أن نشير إلي الدور الذي يلعبه الأستاذ في التوجيه و التعامل مع هذه الفئة في ممارسة النشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يدرك مشاكله و أسباب تصرفاته لمساعدته علي تجاوزها بنجاح.

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الدراسة الإستطلاعية

.الدراسة الاستطلاعية

نظرا لأهمية الموضوع ارتأينا إلى أن نقوم بدراسة استطلاعية اتصّلنا ببعض الأساتذة من أجل تزويدنا بمعلومات تكون بداية للانطلاق في العمل وكذا صياغة أسئلة الاستبيان.

بعد وضع الاستبيان تم توزيعه على بعض الأساتذة للوقوف على الثغرات والنقائص من أجل تعديل وإضافة أو سحب بعض الأسئلة قبل توزيع الاستبيان بصورة نهائية.

تمهيد :

تتطلب أية دراسة تدعيم ميداني يتعدى الجانب النظري من أجل التحقق من فرضيات البحث ، و هذا يتطلب الدقة و الإمعان في اختيار المنهج المتبع و الأدوات اللازمة لجمع البيانات و المعلومات و الاستعمال الأمثل للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذو دلالة ودقة.

1. المنهج المتبع

بعد تغطية الجانب النظري نتطرق إلى الجانب التطبيقي و لقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي الذي يعالج ظاهرة تعليمية أو تربوية أو نفسية على ما هي عليه في الوقت الحاضر بقصد كشف الجوانب الظاهرة للرياضة .

كما يهدف إلى جمع بيانات لمحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عين البحث(محمد حسن علوي، أسامة كامل راتب، 1994، ص.162).

أن المنهج الوصفي هو عبارة عن عملية تحليلية لجميع القضايا الحيوية ، إذ بفضلها يمكن الوقوف على الظروف المحيطة بالموضوع الذي نرغب في دراسته ، والتعرف على الجوانب التي هي في حاجة إلى تغيير و تقييم شامل ، فهو في مجمله أداة لتوضيح الطبيعة الحقيقية للمشكلة أو الأوضاع الاجتماعية و تحليل تلك الأوضاع و الوقوف على الظروف المحيطة بها ، أو الأسباب الدافعة إلى ظهورها(عمار بوحوش، 2002، صفحة 38).

2. تحديد مجتمع و عينة البحث

1.1. مجتمع البحث

يتمثل مجتمع بحثنا و المتعلق بدراستنا التطبيقية في تلاميذ ثانويات مستغانم السنة الأولى.

2.2. عينة البحث

تم اختيار عينة بحثنا في الثانوي و كانت العينة عرضية، و قد تم اختيارهم بطريقة عشوائية و تتكون العينة من تلاميذ ثانوية وادي الخيروولاية مستغانم ، حيث تم توزيع 300 استمارة للتلاميذ .

العينة	الإستبيان	المؤسسة
تلاميذ	إستمارات	ثانوية وادي الخير
300	300	مستغانم

جدول(01) يبين عدد ومكان العينة المختارة

3. أداة البحث:

بهدف تسهيل مهمتنا في اجراء هذا البحث اعتمدنا على الاستبيان ويتضمن(300) سؤال موجه للتلاميذ وهو مقسم الى محورين: محور إهتمامات ومحور الشخصية كوسيلة منهجية تتلاءم مع المنهج الوصفي المستخدم .

محور الإهتمامات: يشمل (170سؤال) ويهدف إلى معرفة واقع ممارسة الرياضة المدرسية .

محور الشخصية: يشمل (130سؤال) ويهدف إلى أهمية الجانب النفسي بالنسبة للتلميذ.

- **الأسئلة المقيدة:** عن طريق الإجابة المحور الأول: "ضعف الثقة " أو "الثقة الملائمة" أو "الثقة الزائدة" المحور الثاني: "أبدا"، "نادرا"، "أحيانا"، "غالبا"، "دائما".

4 . الأسس العلمية للإختبارات:

الصدق: من أجل إعطاء بحثنا أكثر مصداقية تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المحكمين.

الثبات: ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأطراف وفي نفس الوقت .

الموضوعية: إن الأساليب المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارات ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل مختبرين عن تطبيقه.

حيث:

ع: تمثل عدد أفراد العينة.

ت: يمثل عدد التكرارات.

س: يمثل النسبة المئوية.

و استعملنا ك² حيث:

$$ك^2 =$$

$$\frac{\sum (ت - م - ت م)^2}{ت م}$$

7. صعوبات البحث:

من بين الصعوبات التي واجهناها أثناء إنجاز بحثنا نذكر:

- صعوبة إخراج المراجع بسبب التصرف غير اللائق من بعض الطلبة بحيث يأخذون بعض المراجع وتظل بحوزتهم لمدة طويلة (شهر أو أكثر).
- صعوبة توزيع الاستمارات واسترجاعها.
- صعوبة إخراج المذكرات التي تناولت موضوعنا أو لها تشابه بدراستنا.
- عدم اخذ بعض التلاميذ الجدية في الإجابة على الاستبيان.

الفصل الثاني

عرض و مناقشة النتائج

1 - عرض و تحليل نتائج البحث:

1-1- عرض و تحليل نتائج الاستمارة الموجهة للتلاميذ:

1-1-1- المحور الأول: الثقة بالنفس

السؤال (01): مقدرتك على تنفيذ المهارات لرياضتك أو النشاط البدني؟

الغرض من السؤال (01): معرفة مدى ثقة التلميذ في أداء مهارة ما أو نشاط بدني.

جدول رقم 2: يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للسؤال الأول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
ضعف الثقة	30	10%	100	0,05	2	5,99	74
الثقة الملائمة	130	43.33%					
الثقة الزائدة	140	46.66%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول والتي توضح نسباً لإجابات حول السؤال الأول: يتبين أن أكبر نسبة هي (46.66%)

منعينة البحث أجابوا بان لديهم الثقة الزائدة في المقدرة على تنفيذ المهارات أو الأنشطة الرياضية والبدنية

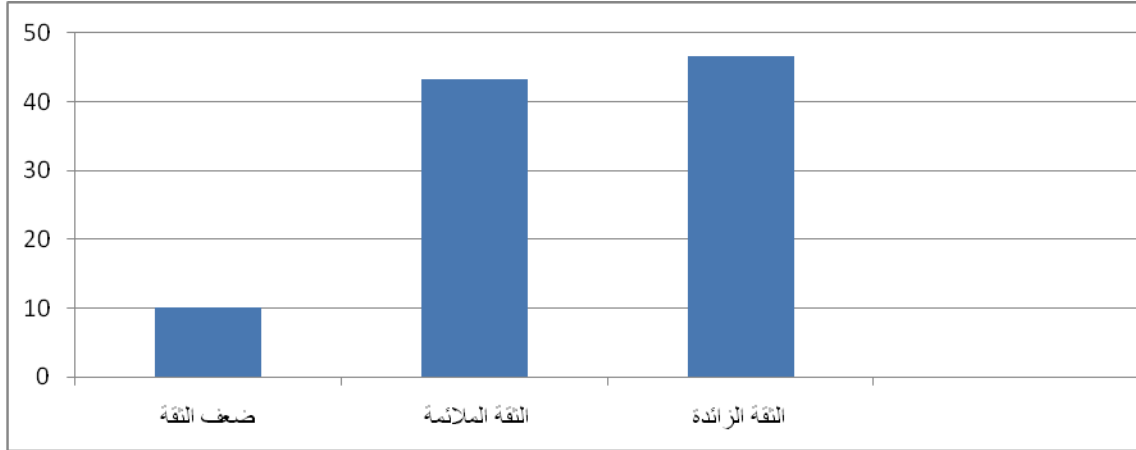
وهذا ما تمثله في البيان الموالي، وهو يؤكده مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 02

، حيث كانت كا2 المحسوبة تساوي 74، وهي أكبر من قيمة كا2

الجدولية والتي تقدر بـ 5.99 وهذا ما يدلنا كقواعد دلالة إحصائية. وعليه وجود تطابق بين تنفيذ المهارة

والنشاط البدني.

و منه نستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في أداء مهارة رياضية أو نشاط بدني.



شكل رقم (01): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال الأول

السؤال (02): مقدرتك على إتخاذ قرارات هامة أثناء الحصة؟

الغرض من السؤال (02): معرفة مدى ثقة التلميذ من نفسه في إتخاذ القرارات أثناء الحصة.

جدول رقم 03: يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا 2 للسؤال الثاني.

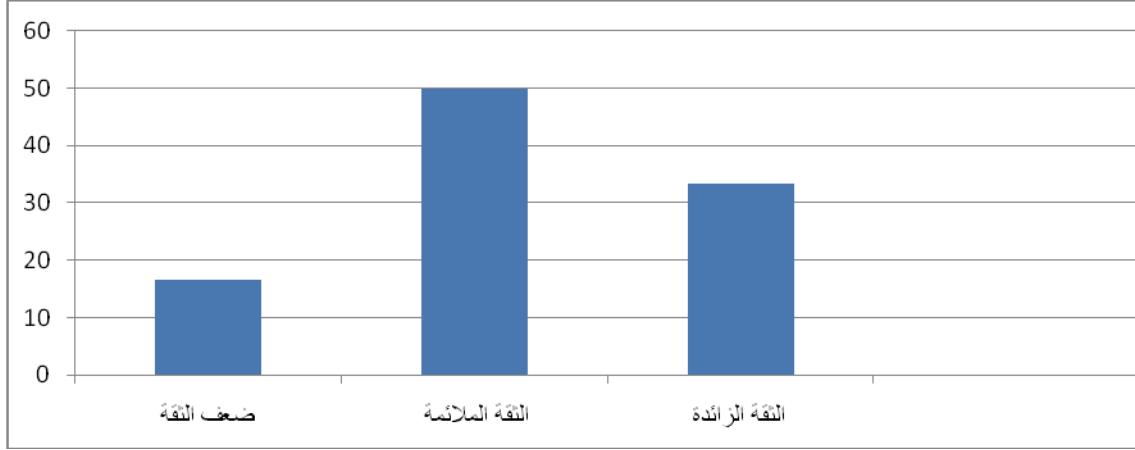
الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة
ضعف الثقة	50	16.66%	100	0,05	2	5,99	50
الثقة ملائمة	150	50%					
الثقة الزائدة	100	33.33%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول والتي توضح نسباً لإجابات حول السؤال الثاني: يتبين أن أكبر نسبة هي (50%) من عينة البحث أجابوا بان

لديهم الثقة الملائمة في المقدرة على إتخاذ القرارات الحاسمة أثناء الحصة

وهذا ما تمثله في البيان الموالى، وهو يؤكده مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 02

، حيث كانت كا 2 المحسوبة تساوي 50، وهي أكبر من قيمة كا 2 الجدولية والتي تقدر ب 5.99، وهذا ما يدل لنا كبر وفقدان دلالة إحصائية. و منه نستنتج أن نصف عدد العينة لديه الثقة الملائمة في إتخاذ القرارات الحاسمة أثناء الحصة



شكل رقم (02): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال الثاني

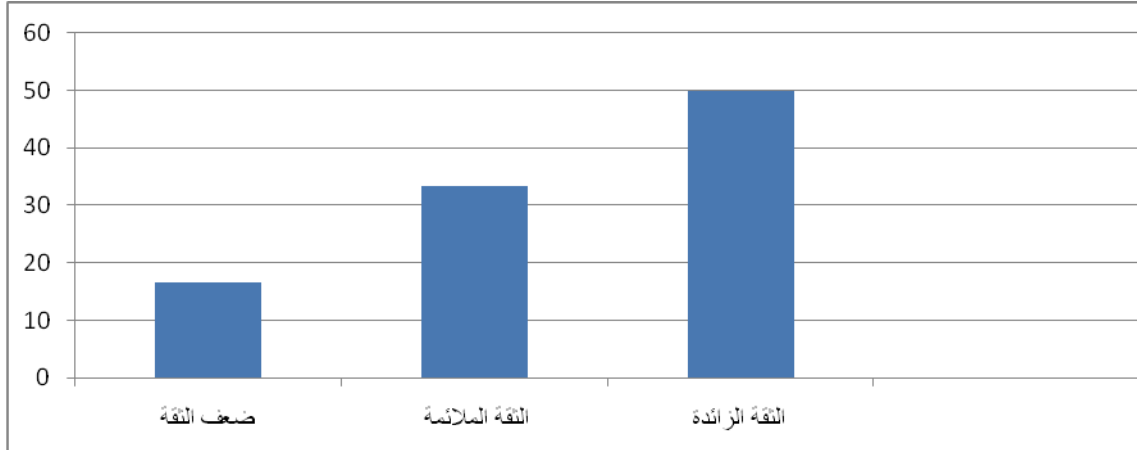
السؤال (03): مقدرتك على التركيز؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة التلميذ على التركيز أثناء الحصة .

جدول رقم 04: يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للسؤال الثالث.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
ضعف الثقة	50	16.66%	100	0,05	2	5,99	50
الثقة الملائمة	100	33.33%					
الثقة الزائدة	150	50%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول والتي توضح نسباً إجابياً تحول السؤال الثالث: يتبين أن أكبر نسبة هي (50%) من عينة البحث أجابوا بان لديهم الثقة الزائدة في المقدرة على التركيز أثناء الحصة وهذا ما تمثيهاً لبيان الموالى، وهو يؤكده مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 02، حيث كانت كا 2 المحسوبة تساوي 50، وهيا أكبر من قيمة كا 2 الجدولية والتي تقدر ب5.99، وهذا ما يدلنا أننا كفروق ذات دلالة إحصائية. و منه نستنتج أن نصف عدد التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في القدرة على التركيز.



شكل رقم (03): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال الثالث

السؤال (04): مقدرتك على الأداء تحت الضغط؟

الغرض من السؤال (04): معرفة مدى ثقة التلميذ من نفسه في العمل تحت الضغط.

جدول رقم 05: يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا 2 للمحور الاول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة
ضعف الثقة	10	3.33%	100	0,05	2	5,99	134
الثقة الملائمة	170	56.66%					
الثقة الزائدة	120	43%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول والتي توضح نسباً إجابات حول السؤال الرابع: يتبين أن أكبر نسبة هي (56,66%)

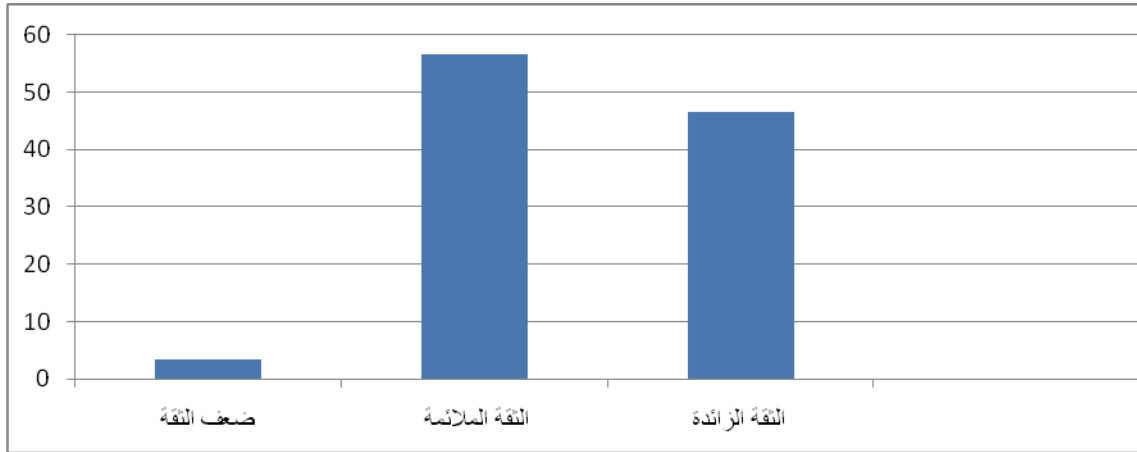
منعينة البحث أجابوا بان لديهم الثقة الملائمة في المقدرة على العمل تحت الضغط

وهذا ما تمثله في البيان الموالى، وهو يؤكده مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 02

، حيث كانت كا 2 المحسوبة تساوي 134، وهيا أكبر من قيمة كا 2

الجدولية والتي تقدر ب 5.99، وهذا ما يدل لنا كقوة ذات دلالة إحصائية.

و منه نستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في العمل تحت الضغط.



شكل رقم (04): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال الرابع

السؤال (05): مقدرتك على تنفيذ الإستراتيجية بنجاح؟

الغرض من السؤال (05): معرفة مدى ثقة التلميذ من نفسه تنفيذ إستراتيجية العمل بنجاح.

جدول رقم 06: يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للمحور الاول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
ضعف الثقة	30	10%	100	0,05	2	5,99	74
الثقة الملائمة	140	46.66%					
الثقة الزائدة	130	43.33%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول لا تبيّن وضوحاً نسبياً لإجابات حول السؤال الخامس: يتبين أن أكبر نسبة هي (46,66)

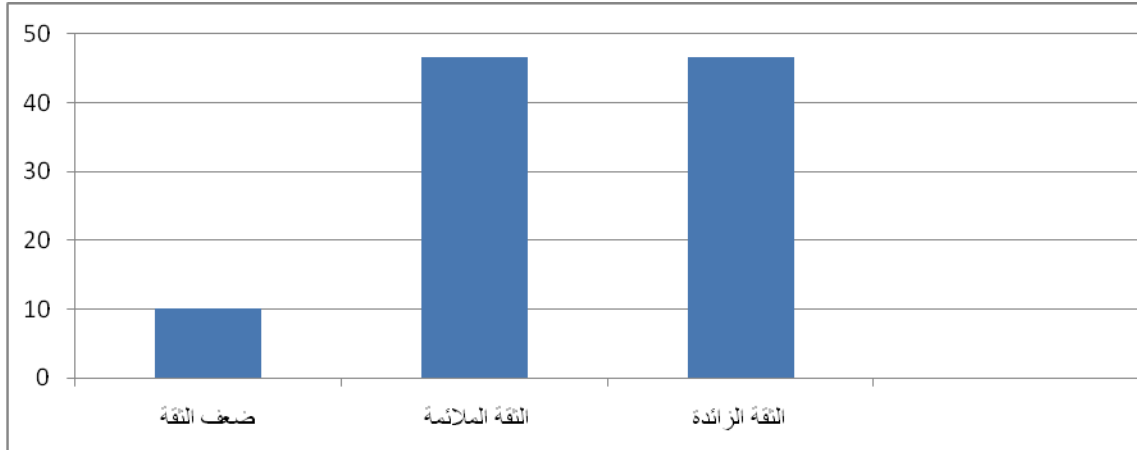
منعينة الباحث أجابوا بان لديهم الثقة الملائمة في المقدرة على تنفيذ الإستراتيجية بنجاح

وهذا ما تمثله في البيان الموالي، وهو يؤكّد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 02

، حيث كانت كا2 المحسوبة تساوي 74، وهي أصغر من قيمة كا2

الجدولية والتي تقدر ب5.99، وهذا ما يدلّنا على أننا كفو وقادراً لدلالة إحصائية.

و منه نستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الملائمة في تنفيذ الإستراتيجية بنجاح.



شكل رقم (05): رسم بياني يوضح النسب المؤوية للسؤال الخامس

السؤال (06): مقدرتك على تعبئة الجهد المطلوب للنجاح؟

الغرض من السؤال (06): معرفة مدى قدرة التلميذ على توفير الجهد المطلوب للنجاح.

جدول رقم 07: يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للمحور الاول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
ضعف الثقة	50	16.66%	100	0,05	2	5,99	42
الثقة الملائمة	110	33.33%					
الثقة الزائدة	140	46.66%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول والتي توضح نسباً لإجابات حول السؤال السادس: يتبين أن أكبر نسبة هي (46,66%)

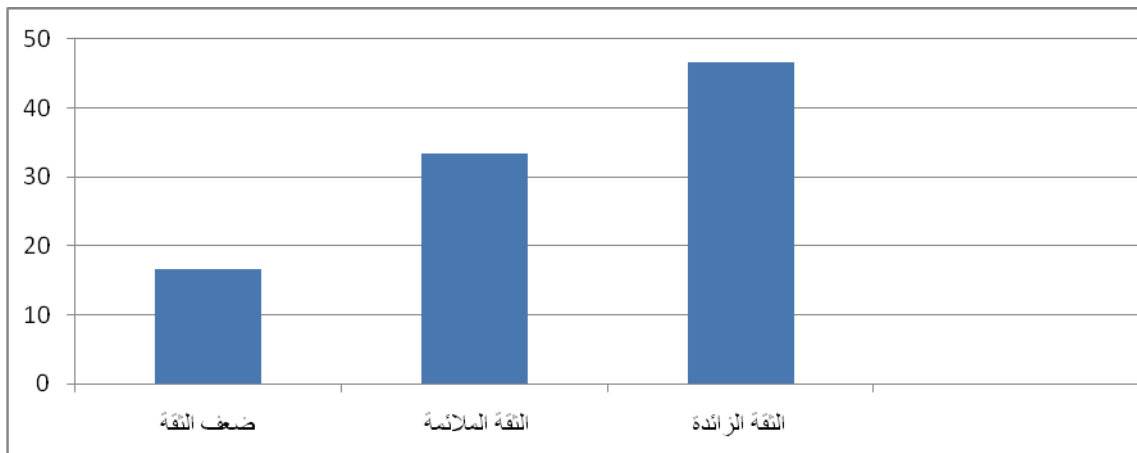
منعينة البحث أجابوا بان لديهم الثقة الزائدة في المقدرة على تعبئة الجهد المطلوب للنجاح

وهذا ما تمثله في البيان الموالي، وهو يؤيد كمقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 02

، حيث كانت كا2 المحسوبة تساوي 42، وهيا أكبر من قيمة كا2

الجدولية والتي تقدر 5.99، وهذا ما يدلنا أننا كرفضنا ادلة إحصائية.

و منه نستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في تعبئة الجهد المطلوب للنجاح.

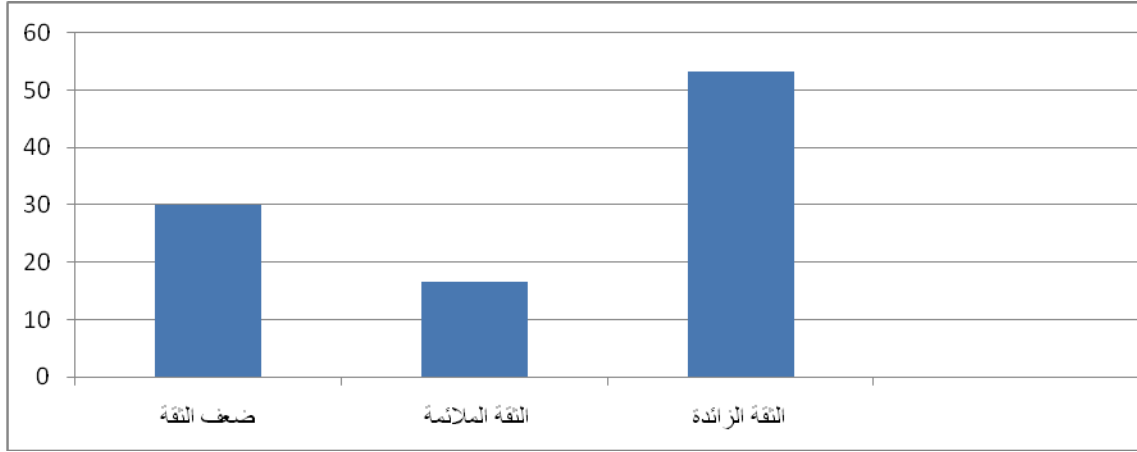


شكل رقم (06): رسم بياني يوضح النسب المؤوية للسؤال السادس

السؤال رقم (07): مقدرتك على السيطرة على إنفعالاتك أثناء الحصة؟
 الغرض من السؤال (07): معرفة مدى تحكم التلميذ في أعصابه أثناء الحصة.
 جدول رقم 08: يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للمحور الاول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
ضعف الثقة	90	30%	100	0,05	2	5,99	62
الثقة الملائمة	50	16.66%					
الثقة الزائدة	160	53.33%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول والتيتوضحنسباً لإجاباتحول السؤال السابع: يتبين أن أكبر نسبة هي (53,33) منعينة البحث أجابوا بان لديهم الثقة الزائدة في المقدرة على السيطرة على إنفعالاتهم أثناء الحصة وهذا ما تمثله في البيان الموالي، وهو يؤكدمقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 02، حيث كانت كا2 المحسوبة تساوي 62، وهيا أكبر منقيمة كا2 الجدولية والتيتقدر ب5.99، وهذا ما يدلنا كفروق ذات دلالة إحصائية. و منه نستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في القدرة على السيطرة على إنفعالاتهم أثناء الحصة.



شكل رقم (07): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال السابع

السؤال رقم (08): تكيفك البدني أو التعليمي؟

الغرض من السؤال (08): معرفة مدى ثقة التلميذ في تكيفه البدني أثناء الحصة.

جدول رقم 09: يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للمحور الاول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
ضعف الثقة	70	23.33%	100	0,05	2	5,99	14
الثقة الملائمة	110	36.66%					
الثقة الزائدة	120	40%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول لا تيتوضحنسباً لإجابات حول السؤال الثامن: يتبين أن أكبر نسبة هي (40%) من عينة البحث أجابوا بان

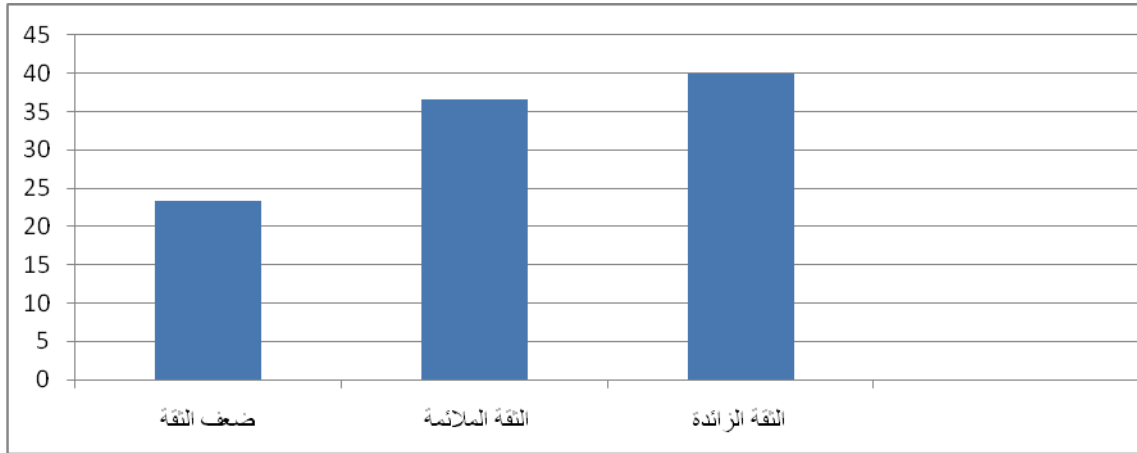
لديهم الثقة الزائدة في المقدرة على التكيف البدني والتعليمي

وهذا ما تمثله في البيان المولي، وهو يؤكده مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 02

، حيث كانت كا2 المحسوبة تساوي 14، وهيا أكبر من قيمة كا2

الجدولية والتي تقدر ب5.99، وهذا ما يدلنا أننا كفروقد اتدلالة إحصائية.

و منه نستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في التكيف التعليمي والتعليمي.



شكل رقم (08): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال الثامن

السؤال رقم (09): مقدرتك على ربط النجاح بأستاذك والرياضيين؟

الغرض من السؤال (09): معرفة مدى ثقة التلميذ في أستاذه أو الرياضيين ذو الخبرة.

جدول رقم 10: يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للمحور الاول.

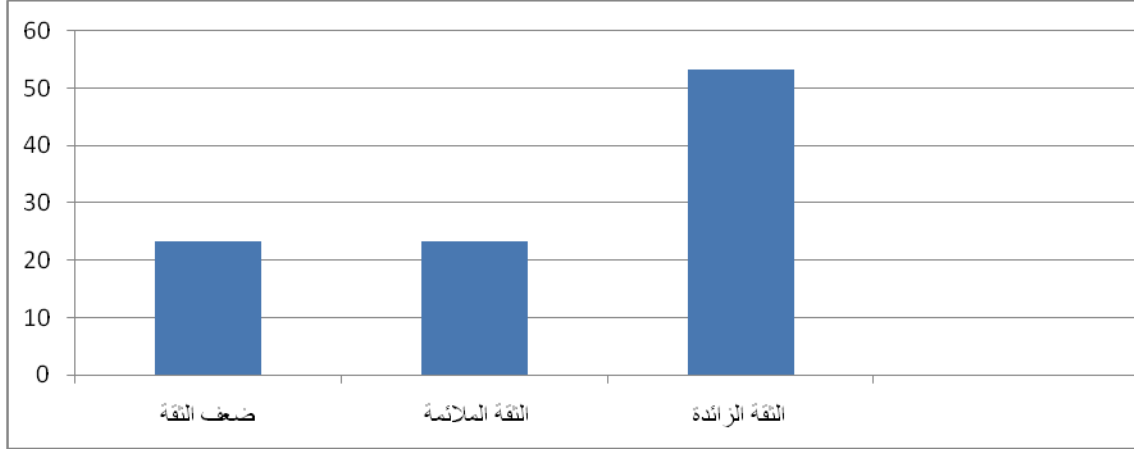
الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
ضعف الثقة	70	23.33%	100	0,05	2	5,99	54
الثقة الملائمة	70	23.33%					
الثقة الزائدة	160	53.33%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول والتي توضح نسباً لإجابات تحول السؤال التاسع: يتبين أن أكبر نسبة هي (53.33%)

منعينة البحث أجابوا بان لديهم الثقة الزائدة في المقدرة في ربط النجاح بالأستاذ أو الرياضيين ذوي الخبرة

وهذا ما تمثله في البيان الموالي، وهو يؤكده مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 02

، حيث كانت كـ 2 المحسوبة تساوي 54، وهيا أكبر من قيمة كـ 2 الجدولية والتقدير بـ 5.99، وهذا ما يدل لنا كـ وفقدت دلالة إحصائية. و منه نستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في ربط النجاح بالأستاذ أو الرياضيين ذوي الخبرة.



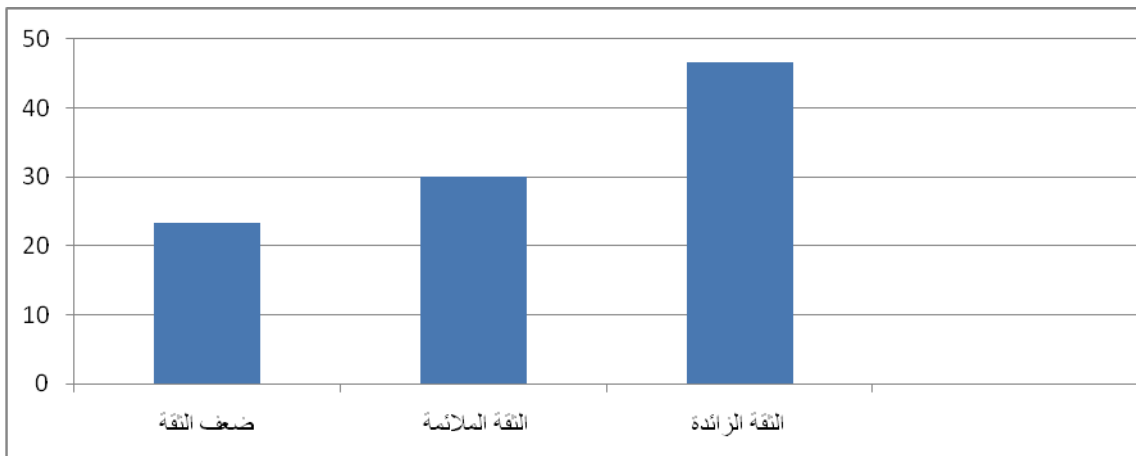
شكل رقم (09): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال التاسع

السؤال رقم (10): مقدرتك على استعادة النجاح عند حدوث الفشل؟
الغرض من السؤال (10): معرفة مدى ثقة التلميذ من نفسه عند حدوث الفشل.

جدول رقم 11: يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كـ 2 للمحور الاول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كـ 2 الجدولية	كـ 2 المحسوبة
ضعف الثقة	70	23.33%	100	0,05	2	5,99	26
الثقة الملائمة	90	30%					
الثقة الزائدة	140	46.66%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول والتي توضح نسباً إجابياً تحول السؤال العاشر: يتبين أن أكبر نسبة هي (46.33%) منعينة البحث أجابوا بان لديهم الثقة الزائدة في المقدرة على إستعادة النجاح بعد حدوث الفشل وهذا ما تمثيهاً في البيان الموالى، وهو يؤكده مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 02، حيث كانت كا 2 المحسوبة تساوي 26، وهي أكبر من قيمة كا 2 الجدولية التي تقدر ب 5.99، وهذا ما يدل إننا كفروق ذات دلالة إحصائية. و منه نستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في المقدرة على إستعادة النجاح بعد حدوث الفشل.



شكل رقم (10): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال العاشر

المحور الثاني: تنظيم الطاقة النفسية:

السؤال رقم (11): تتحدث باستمرار مع التلاميذ أثناء التمرين مما يعرقل تركيز انتباههم؟

الغرض من السؤال (11): هل يعرقل التلميذ تركيز إنتباه زملائه أثناء الحصة

جدول رقم 12: يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للمحور الاول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
أبداً	130	43.33%	60	0,05	4	9,49	57
نادراً	50	16.66%					
أحياناً	60	20%					
غالباً	20	6.66%					
دائماً	40	13.33%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول لا تتيح وضوحاً نسبياً لإجابات حول السؤال الحادي عشر: يتبين أن أكبر نسبة هي (43.33%)

منعينة البحث أجابوا بانهم لا يتحدثون باستمرار أثناء التمارين مما يعرقل تركيز زملائه

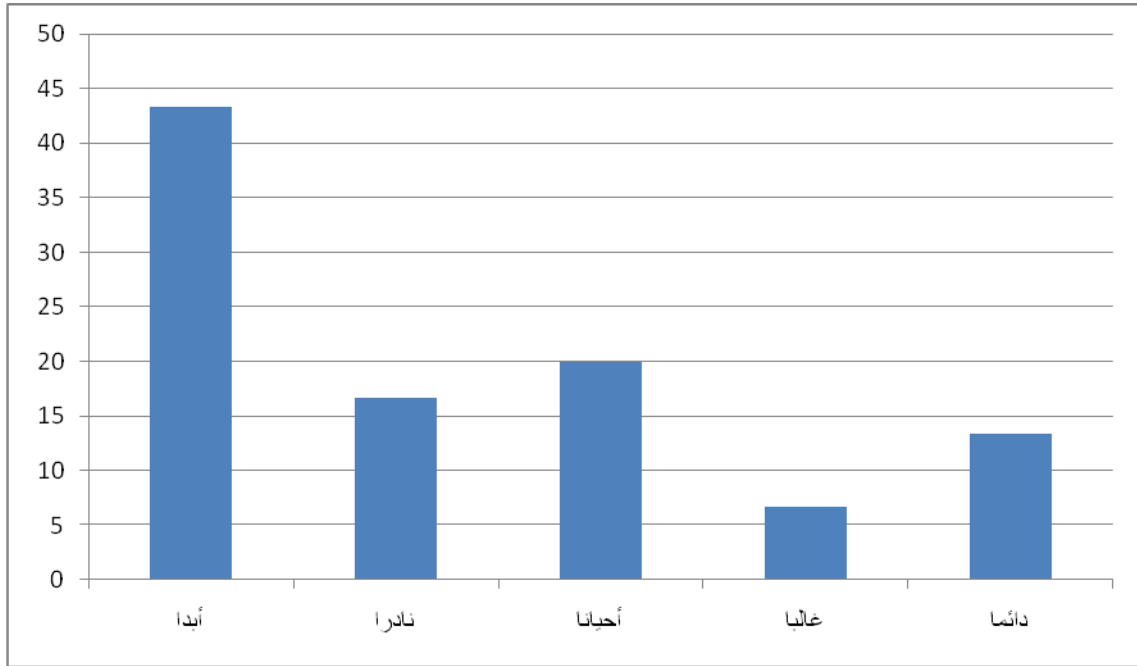
وهذا ما تمثله في البيان الموالي، وهو يؤكده مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05

، ودرجة الحرية 04، حيث كانت كا2 المحسوبة تساوي 57، وهيا أكبر من قيمة كا2

الجدولية والتي تقدر ب9.49، وهذا ما يدل لأنها كفو قد اتدلالة إحصائية.

و منه نستنتج أن معظم التلاميذ لا يتحدثون باستمرار أثناء ممارستهم للتمارين الرياضية خشية عرقلات

تركيز زملائه م .



شكل رقم(11):رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال الحادي عشر

السؤال رقم (12):مقدرتك على تقديم التعليقات (الإيجابية – السلبية) للزملاء مما يؤثر على تركيزهم أثناء الحصة؟

الغرض من السؤال (12): هل يعمل التلميذ على تشتيت تركيز زملائه بتعليقاته أثناء الحصة.

جدول رقم 13: يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للمحور الاول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
أبداً	60	20%	60	0,05	4	9,49	43.33
نادراً	100	33.33%					
أحياناً	60	20%					
غالباً	50	16.66%					
دائماً	30	10%					

					100%	300	المجموع
--	--	--	--	--	------	-----	---------

نتائج الجدول والتي توضح نسباً إجابياً تحول السؤال الثاني عشر: يتبين أن أكبر نسبة هي (33.33%)

منعينة البحث أجابوا بأنهم لا يقدمون التعليقات باستمرار لتقييم زملائه أثناء الحصة

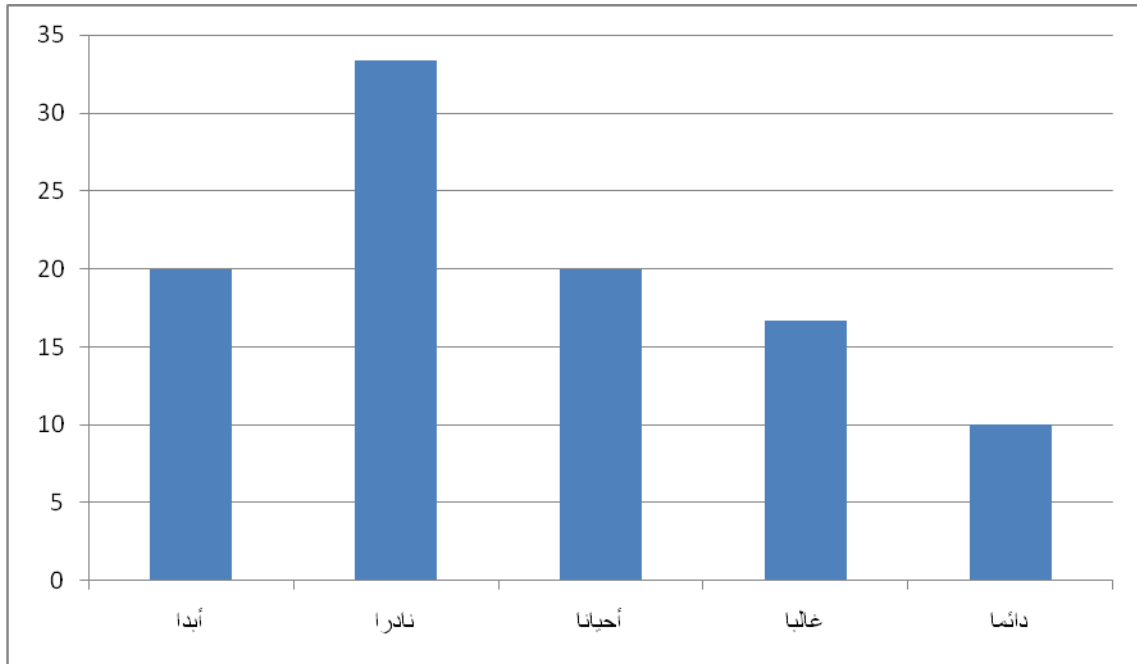
وهذا ما تمثله في البيان الموالى، وهو يؤكده مقدار 2 عند مستوى الدلالة $0,05$

، ودرجة الحرية 04 ، حيث كانت 2 المحبوبة تساوي 43.33 ، وهيا أكبر من قيمة 2

الجدولية والتي تقدر ب 9.49 ، وهذا ما يدلنا كقروقد اتدلالة إحصائية.

و منه نستنتج أن التلاميذ نادراً ما يقدمون تعليقات (إيجابية , سلبية) لبعضهم البعض أثناء الحصة خشية

تشيت تركيزهم.

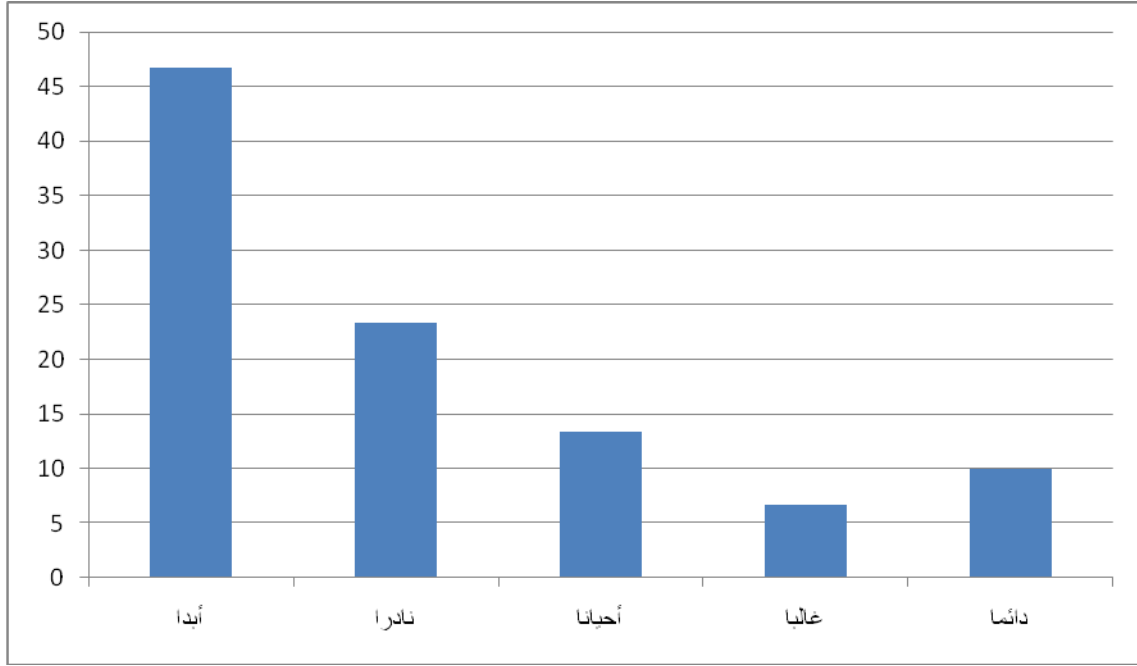


شكل رقم (12): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال الثاني عشر

السؤال رقم (13): تقدم التعليمات للتلاميذ بشكل غير منتظم مما يشنت إنتباههم؟
 الغرض من السؤال (13): معرفة طريقة و أوقات تقديم التعليمات للتلاميذ.
 جدول رقم 14: يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للمحور الاول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
أبداً	140	46.66%	60	0,05	4	9,49	156.66
نادراً	70	23.33%					
أحياناً	40	13.33%					
غالباً	20	6.66%					
دائماً	30	10%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول والتي توضح نسباً لإجابات حول السؤال الثالث عشر: يتبين أن أكبر نسبة هي (23.33%) من عينة البحث أجابوا بأنهم نادراً ما يقدمون تعليمات لزملائهم في وقت غير منتظم مما يعرقل تركيزهم وهذا ما تمثله في البيان المولي، وهو يؤكده مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 04، حيث كانت كا2 المحسوبة تساوي 156.66، وهيا أكبر من قيمة كا2 الجدولية والتي تقدر ب 9.49، وهذا ما يدل أنهننا كفرن وقد اتدلالة إحصائية.
 و منه نستنتج أن معظم التلاميذ لا يقدمون تعليمات لزملائهم في وقت غير ملائم لكي لا يعرفوا ويشتتوا تركيزهم و إنتباههم.



شكل رقم (13): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال الثالث عشر

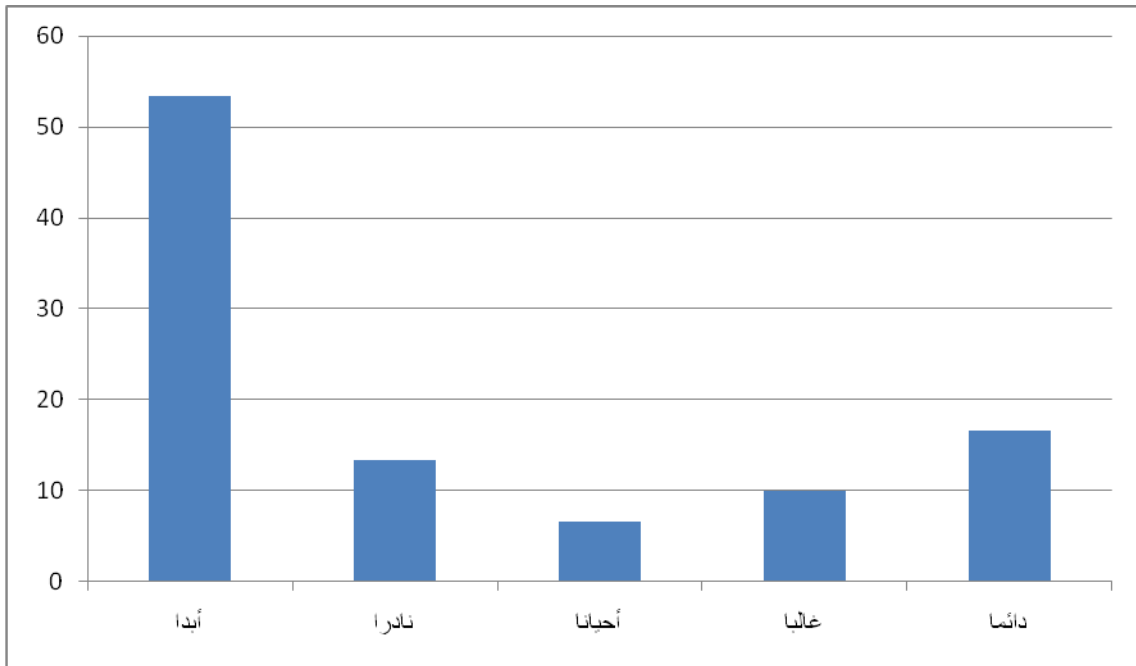
السؤال رقم (14): تعطي إهتماماً كبيراً للمكسب مما يسبب إنتباه التلاميذ عند اندماجهم في اللعب؟

الغرض من السؤال (14): معرفة مدى إهتمام التلاميذ بالمكسب من عدمه.

جدول رقم 15: يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للمحور الاول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
أبدأً	160	53.33%	60	0,05	4	9,49	216.66
نادراًً	40	13.33%					
أحياناًً	20	6.66%					
غالباًً	30	10%					
دائماًً	50	16.66%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول والتي توضح نسباً إجابياً تحول السؤال الرابع عشر: يتبين أن أكبر نسبة هي (53.33%) منعينة البحث أجابوا بأنهم لا يعطون إهتماماً للمكسب مما يعرقل تركيز زملائه وهذا ما تمثله في البيان المالي، وهو يؤكده مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 04، حيث كانت كا 2 المحسوبة تساوي 216.66، وهيا أكبر من قيمة كا 2 الجدولية والتي تقدر ب 9.49، وهذا ما يدل أنه لا يوجد هنا كفر وقد اتدلالة إحصائية و منه نستنتج أن التلاميذ لا يعطون إهتماماً كبيراً بالمكسب مما لا يسبب إنتباهها للتلاميذ عند اندماجهم في اللعب



شكل رقم (14): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال الرابع عشر

السؤال رقم (15): إيقاف الحصّة عندما يكون التلاميذ مندجيين في اللعب مما ينقص من احتمال عودتهم

إلى حالة إندماج عندما تستأنف الحصّة؟

الغرض من السؤال (15): هل يوقف التلميذ الحصّة عندما يكون أصدقائه مندجيين في اللعب.

جدول رقم 16: يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للمحور الاول.

الإجابة	عدد الإجابات	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
أبداً	170	56.66%	60	0,05	4	9,49	245
نادراً	20	6.66%					
أحياناً	40	13.33%					
غالباً	20	6.66%					
دائماً	50	16.66%					
المجموع	300	100%					

نتائج الجدول والتي توضح نسباً لإجابات حول السؤال الخامس عشر: يتبين أن أكبر نسبة هي (56.66%)

منعينة البحث أجابوا بانهم لا يوقفون الحصّة عندما يكونون مندجيين في المجموعة مما يعرقل تركيز زملائهم

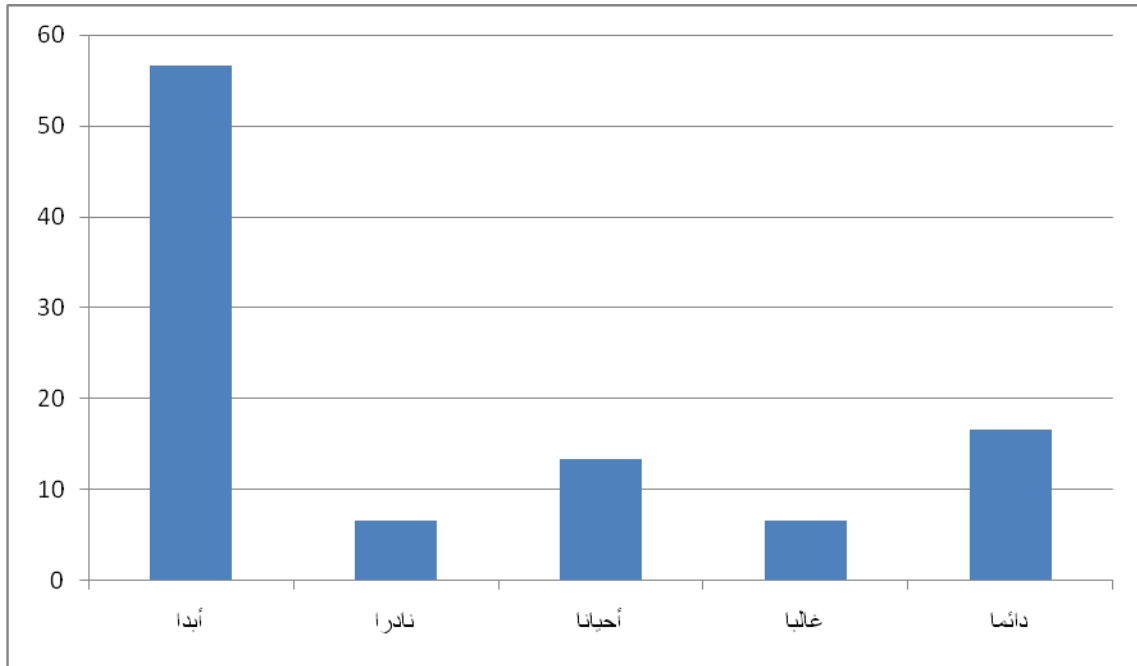
وهذا ما تمثله في البيان الموالى، وهو يؤكده مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05

، ودرجة الحرية 04، حيث كانت كا2 المحسوبة تساوي 245، وهي أكبر من قيمة كا2

الجدولية والتي تقدر ب9.49، وهذا ما يدل أن لا يوجد هنا كفر وقد اتدلالة إحصائية.

و منه نستنتج أن التلاميذ لا يوقفون الحصّة عندما يكونون مندجيين في اللعب مما ينقص من احتمال

عودتهم إلى حالة إندماج عندما تستأنف الحصّة.



شكل رقم (15): رسم بياني يوضح النسب المئوية للسؤال الخامس عشر

الإستنتاجات:

- 1 - خستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في أداء مهارة رياضية أو نشاط بدني.
- 2 - خستنتج أن نصف عدد العينة لديها الثقة الملائمة في إتخاذ القرارات الحاسمة أثناء الحصة
- 3 - خستنتج أن نصف عدد التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في القدرة على التركيز.
- 4 - خستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في العمل تحت الضغط.
- 5 - خستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الملائمة في تنفيذ الإستراتيجية بنجاح.
- 6 - خستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في تعبئة الجهد المطلوب للنجاح.
- 7 - خستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في القدرة على السيطرة على إنفعالهم أثناء الحصة.
- 8 - خستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في التكيف التعليمي والتعليمي.
- 9 - خستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في ربط النجاح بالأستاذ أو الرياضيين ذوي الخبرة.
- 10 - خستنتج أن معظم التلاميذ لديهم الثقة الزائدة في المقدرة على إستعادة النجاح بعد حدوث الفشل.
- 11 - خستنتج أن معظم التلاميذ لا يتحدثون باستمرار أثناء ممارستهم للتمارين الرياضية خشية عرقلت تركيز زملائهم .
- 12 - خستنتج أن التلاميذ نادراً ما يقدمون تعليقات (إيجابية , سلبية) لبعضهم البعض أثناء الحصة خشية تشتيت تركيزهم.
- 13 - خستنتج أن معظم التلاميذ لا يقدمون تعليمات لزملائهم في وقت غير ملائم لكي لا يعرفوا ويشتتوا تركيزهم و إنتباههم.
- 14 - خستنتج ألتلاميذ لا يعطون إهتماما كبيرا بالمكسب مما لايسببإنتباهالتلاميذ عند إندهم في اللعب.

15 نستنتج أن التلاميذ لا يوقفون الحصة عندما يكونون مندمجين في اللعب مما ينقص من احتمال عودتهم إلى حالة إندماج عندما تستأنف الحصة.

مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى الثقة بالنفس: بالنظر إلى النتائج المتحصل عليها و بعد تحليلنا للاستبيان المقدم للتلاميذ يظهر لنا جليا إن إجابة أغلبيتهم كانت موحدة لذا يمكن القول ان فرضيتنا التالية: "للممارسة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية تأثير جيد على الثقة بالنفس " قد تحققت حيث وجدنا من خلال تحليلنا للنتائج أن جل التلاميذ لديهم الثقة الكاملة في أنفسهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية فكانت لديهم الثقة الزائدة وبنسبة كبيرة (53,33%) في المقدرة ربط النجاح بالأستاذ ، وكانت نسبة (50%) في أن لديهم القدرة الكاملة والكبيرة على التركيز أثناء الحصة المحافظة على القوى العقلية المطلوبة لمثل هذه المواقفوهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع أهداف محددة(أسامة كامل، 1995، صفحة 51). ، وكانت نسبة (46,66%) في تنفيذ المهارات الرياضية والبدنية بنجاح ولديهم القدرة الكاملة على تعبئة الجهد المطلوب للنجاح كما لديهم القدوة على إستعادة النجاح بعد حدوث الفشل ونجد نسبة (40%) لديهم تكيف بدني وتعليمي " لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوئها يحقق ذلك ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة " (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 89)، أما بالنسبة للثقة الملائمة فنجد (56,66%) من التلاميذ لديهم المقدرة في الأداء تحت الضغط %تنمية الحالة النفسية للفرد وتطويرها إلى أفضل درجة ممكنة، ويقصد بالحالة النفسية الحالة التي يتميز بها الفرد ، والتي يكتسبها عن طريق عمليات التدريس المنتظمة (محمد حسن علاوي، 2002 ، ونجد(53,33%) من التلاميذ يستطيعون السيطرة على أعصابهم أثناء الحصة منا نجد نسبة (50%) لديهم القدرة على إتخاذ القرارات الحاسمة أثناء الحصة ولدينا نسبة (46,66%) لديهم الثقة في أن ينفذوا إستراتيجية الحصة بنجاح " أن الفهم من أهم عناصر المهارة ، ويضيف أن الفهم هو المستوى الثاني من مستويات الجانب المعرفي، وطالما أن المهارة هي أداء معين يعنى تطبيق لما عرفه الفرد ، ولا يحدث التطبيق إلا بعد فهم لما عرفه ، وبذلك يأتي الفهم

كعنصر أساسي في تكوين المهارة ، إن أداء الفرد للمهارة يكون أفضل إذا كان يفهم ماذا يفعل ولماذا يفعل" (الشمي نادر، 1999، صفحة 19)

الفرضية الثانية تنظيم الطاقة النفسية: بعد تحليلنا لنتائج الفرضية الثانية "للممارسة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية تأثير جيد على تنظيم الطاقة النفسية" وجدناها أيضا قد تحققت حيث وجدنا نسبة كبير (56,66%) ليعتمدون إلى إيقاف الحصة عندما يكون التلاميذ مندمجين مع بعضهم البعض خشية التأثير على تركيزهم وانتباههم ، ، كما وجدنا نسبة معتبرة من التلاميذ (46,66%) لا يعتمدون إلى تقديم التعليمات والاقتراحات بشكل غير منتظم كي لا يعكروا صفو الحصة والمنافسة "وتحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة، ويكون مصدرها سلبياً. (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 184) ، و كانت لدينا نسبة (43,33%) من التلاميذ لا يتحدثون باستمرار مع أصدقائهم خشية عرقلة وتشويش تركيزهم كما أنهم ليقدمون أي تعليقات خارجية "قدرة اللاعب على توزيع طاقته بانتظام وبصورة متتابعة ، مع عدم استنفاد الطاقة وإخراجها بالقدر المناسب وفقا لمتطلبات المنافسة بما يسمح له من تحقيق أفضل أداء رياضي ممكن" (أسامة كامل راتب، 1995، صفحة 125) في حين وجدنا أن التلاميذ لا يعطون اهتماما كبيرا للمكسب ولا يوقفون الحصة عند اندماجهم في اللعب.

اقتراحات

بينت من خلال الدراسة أن نوصي بمايلي:

- إعطاء الأولوية للأنشطة الرياضية التربوية من خلال توفير جميع ظروف النجاح للمرافق تربويا و رياضيا و ذلك بتسهيل انضمامهم في حصة التربية البدنية و تشجيعهم على الاشتراك الايجابي.
- الاستماع إلى أهم الانشغالات التي يطرحها التلاميذ و التقرب منهم بغية إشعارهم بالأمن و الراحة النفسية حتى يمكنهم من طرح مشاكلهم بدون تردد.
- الرفع من قيمة مادة التربية البدنية و الرياضية في الوسط التربوي من خلال الرفع من الحجم الساعي لهذه المادة و رفع معاملها و تنظيم دورات تنافسية في شتى النشاطات حتى يشعر التلاميذ بمدى أهميتها.
- إجبارية الممارسة الرياضية في كل المدارس الابتدائية .
- الدعم و التشجيع من طرف الوالدين لأبنائهم على ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها.

الخاتمة:

إن الجهد المقدم في البحث العلمي هو محاولة دراسة متغير سيكولوجي له علاقة بالشخصية و السلوك حيث انه تم من خلال البحث دراسة اثر النشاط البدني على المهارات النفسية عند التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية.

بحيث قامت المعالجة في هذه الدراسة على أساس اقتران افتراضي له ما يبرره في الإنتاج المعرفي و النظري للتطبيق في ميدان التربية.

و لقد جاءت النتائج متطابقة مع نص الفرضيات حيث كان هناك دور كبير و فعال للنشاط البدني في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية, و لقد حاولنا في هذا البحث إظهار مدى فعالية ممارسة التربية البدنية و الرياضية على المهارات النفسية فكانت الخلاصة الهامة التي خرجنا بها بالاستناد على الجانب التطبيقي , وجدنا أن الطالب المراهق يجب أن تعطى له الأهمية من خلال توفير جو الممارسة الرياضية و ذلك للتعبير عن مكتسباته بغية تحقيق شيء من التوازن و التوافق النفسي و الاجتماعي و بالتالي تحسين في التحصيل الدراسي من خلال اكتساب الصحة النفسية و الاجتماعية. و إن التفاعل النفسي مع البيئة المدرسية له اثر بالغ الأهمية في تكوين الشخصية حسب نظريات التعلم ليس فقط في البناءات التي يحملها الفرد في ذاته و طريقة التفاعل في الحركة بل هي النشاط و الشكل الأساسي للاتجاه إلى الحياة الدراسية و الإقبال عليها بشكل يرضي الجميع, كما يلعب أستاذ التربية البدنية دور مهم في وصول الفرد إلى أعلى مستوياته لأنه يشكل تدعيما قويا في نفسية التلاميذ. و انطلاقا مما سبق تتمنى أن نجد دراستنا بما فيها من تخصصات واقتراحات و توصيات الأذان الصاغية و العيون اليقظة و الأيدي العاملة ، حتى يمكن التحسين من وضعية الرياضة المدرسية و الاهتمام بالتلاميذ منهم لأهم ذخيرة و أمل هذا الوطن الغالي.

العمر اجمع

المراجع:

- أسامة كامل راتب. (1995). *علم نفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الأولى. الشيمي نادر. (1999).
- عبد الرحمان العيسوي. (1987). *بيكولوجية المراهق*. الكويت: دار الوثائق.
- أسامة كامل راتب. (2004). *تدريب المهارات النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (2004). *المهارات النفسية في مجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل. (1995). *علم نفس الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الأولى. الخفاف. (2002).
- الخولي أنور أمين. (1999).
- المركز الوطني للوثائق التربوية. (1997).
- بيرنارد. (1984).
- حامد زهران. (1995). *علم نفس النمو*. القاهرة.
- حسن عبده حسن. (2000). *تقنين المهارات النفسية للرياضيين*. جامعة حلوان: بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثالث والثلاثون.
- حمدي شاكرا. (1998). *مبادئ علم نفس النمو*. حائل: دار الأندلس.
- خالد عبدالمجيد. (1989).
- خفاف، إن. (2002). *المهارات النفسية و علاقتها بالتحصيل المهاري و المعرفي في بعض مهارات كرة الطائرة*. جامعة الموصل: رسالة ماجستير غير منشورة.
- رحاب عبدالشافي. (1997).
- سيلامي ن. (1999).
- صادق فؤاد أبو حطب. (1994).
- عبدالعلي الجسماني. (1994). *بيكولوجية الطفولة و المراهقة*. لبنان: الدار العربية للعلوم.
- عبدالفتاح أبو العلا احمد. (1997). القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبدالفتاح كاميليا. (1998). *المراهقون وأساليب معاملتها*. القاهرة: دار قباء.
- عمار بوحوش. (2002).
- محمد حسن علاوي. (2002). *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (2002). *علم النفس - التدريب والمنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد الحماحمي. (1996). *انتقاء الناشئين في المجال الرياضي ط. / القاهرة* (مصر): دار النشر.
- محمود أحمد. (2002). *التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود عطا. (1997). *النمو الإنساني*. الرياض: دار الخريجي.
- مكارم حلمي أبو هرجة. (2002).
- ميسوم جمال. (1986).
- وزارة التربية الوطنية. (1997). *التربية البدنية*. المركز الوطني للوثائق التربوية.
- وزارة التربية الوطنية. (2005).
- وزارة التربية الوطنية. (2006).

الوثائق و المجلات:

- وزارة التربية الوطنية، من قضايا التربية، التربية البدنية، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1997، ص4.
- مراسلة من وزارة التربية، 2002، 219.
- وزارة التربية الوطنية، الملف 08، مرجع سابق.
- المركز الوطني للوثائق التربوية، مرجع سابق.
- وزارة التربية الوطنية، مارس 2006، ص03.
- المناهج والوثائق المرافق لمادة التربية البدنية والرياضية، 2005.

المذكرات:

- علي السعيد ريجان وعمدي محمد الجوهري ، جامعة حلوان 1997.
- زينب عبد الرازق: اختبار مدي فاعلية برنامج في تنمية مهارات الاتصال وعلاقتها بالجو الأسري العام ؛ دراسة تجريبية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس، 2000.
- خفاف نغم خالد، المهارات النفسية و علاقتها بالتحصيل المهاري و المعرفي في بعض مهارات كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل 2002 .

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية



في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية والتي تهدف إلى التعرف على اثر النشاط البدني على المهارات النفسية لذا نرجو منكم المساهمة في الإدلاء برأيكم في هذه الدراسة وذلك بالإجابة على الأسئلة المقترحة بكل صراحة وموضوعية وذلك بوضع علامة في الخانة التي توافق إجابتك .

ملاحظة: من فضلك لا تترك أي سؤال دون إجابة

محور الثقة بالنفس:

الثقة الزائدة	الثقة الملائمة	ضعف الثقة	كيف تكون ثقتك فيما يتعلق ب:
			مقدرتك على تنفيذ المهارات لرياضتك أو النشاط البدني؟
			مقدرتك على إتخاذ قرارات هامة أثناء الحصة ؟
			مقدرتك على التركيز؟
			مقدرتك على الأداء تحت الضغط؟
			مقدرتك على تنفيذ الإستراتيجية بنجاح؟
			مقدرتك على تعبئة الجهد المطلوب للنجاح؟
			مقدرتك على السيطرة على إنفعا لاتك أثناء الحصة؟
			تكيفك البدني أو التعليمي؟
			مقدرتك على ربط النجاح بأستاذك و الرياضيين ؟
			مقدرتك على إستعادة النجاح عند حدوث الفشل ؟

محور تنظيم الطاقة النفسية :

المواقف السلوكية	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
تحدث باستمرار مع التلاميذ أثناء التمرين مما يعرقل تركيز إنتباههم					
تقدم الكثير من التعليقات (الإجائية_السلبية) لتقديم التلاميذ أثناء إندماجهم في اللعب					
تقدم التعليمات للتلاميذ بشكل غير منظم مما يشت انتباههم					
تعطي إهتماما كبيرا للكسب مما يشت إنتباه التلاميذ عند إندماجهم في اللعب					
إيقاف الحصة عندما يكون التلاميذ مندمجين في اللعب مما ينقص من إحتمال عودتهم إلى حالة الإدماج عندما تستأنف الحصة					

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: اثر النشاط البدني على المهارات النفسية (دراسة ميدانية في ولاية مستغانم).

أهداف الدراسة:

- التحقق من الدور الذي تلعبه الرياضة المدرسية .
- إبراز أهمية الجانب النفسي في التطور الثانوي.
- معرفة واقع ممارسة الرياضة المدرسية.

مشكلة الدراسة: هل للممارسة الرياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية تأثير جيد على المهارات النفسية؟

فرضية الدراسة: للممارسة الرياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية تأثير جيد على المهارات النفسية .

إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: تضم 300 تلميذ في التطور الثانوي.
- المجال الزمني: امتدت دراستنا من أواخر شهر أكتوبر و انتهت في منتصف شهر ماي، و التي قمنا من خلالها باختيار موضوع البحث و القيام بالدراسة النظرية و الدراسة التطبيقية وصولاً إلى الاستنتاج.
- المجال المكاني: المؤسسة التعليمية للتطور الثانوي على مستوى ولاية مستغانم.
- المنهج المتبع: المنهج الوصفي.
- الأدوات المستعملة في الدراسة: الاستبيان.

النتائج المتوصل إليها:

استخلاصات و اقتراحات:

- إعطاء الأولوية للأنشطة الرياضية التربوية من خلال توفير جميع ظروف النجاح للمراهق تربوياً و رياضياً و ذلك بتسهيل انضمامهم في حصة التربية البدنية و تشجيعهم على الاشتراك الإيجابي.
- الاستماع إلى أهم الانشغالات التي يطرحها التلاميذ و التقرب منهم بغية إشعارهم بالأمن و الراحة النفسية حتى يمكنهم من طرح مشاكلهم بدون تردد.
- الرفع من قيمة مادة التربية البدنية و الرياضية في الوسط التربوي من خلال الرفع من الحجم الساعي لهذه المادة و رفع معاملها و تنظيم دورات تنافسية في شتى النشاطات حتى يشعر التلاميذ بمدى أهميتها.

Résumé

Titre de l'étude: l'impact de l'activité physique sur les capacités psychologiques (étude de terrain dans l'état de Mostaganem).

Objectifs de l'étude:

- Vérification du rôle du sport scolaire.
- Afin de souligner l'importance de l'aspect psychologique dans la phase secondaire.
- La connaissance de la réalité de l'exercice de l'école.

Problème de l'étude: Est-ce que la pratique du sport de la part de l'éducation physique et le sport un bon effet sur les capacités mentales?

Hypothèse de l'étude: pour pratiquer des sports de la part de l'éducation physique et du sport bon effet sur les habiletés mentales.

Procédures de l'étude sur le terrain:

- Extrait: dispose de 300 élèves dans la phase secondaire.
- Le domaine temporel: Notre étude s'étend de la fin Octobre et se termine à la mi-mai, et à partir de laquelle nous pouvons choisir le sujet de recherche et d'étudier l'étude théorique et pratique et jusqu'à la conclusion.
- Domaine spatial: l'institution de la phase secondaire au niveau de l'état de Mostaganem.
- Méthodologie: approche descriptive.
- Les outils utilisés dans l'étude: le questionnaire.

Les résultats obtenus: porte les même hypothèse aussi gardes un rôle efficace de l'activités sportifs pour développer les capacités psychologiques des élèves de la phase secondaire

Conclusions et suggestions:

- donner la priorité aux activités sportives éducatives à travers la mise à disposition de toutes les conditions de succès au niveau éducatif adolescent et les athlètes et faciliter joindre à la part de l'éducation physique et les encourager à participer positive.
- écouter les préoccupations les plus importantes soulevées par les étudiants et se rapprocher d'eux afin de les faire se sentir en sécurité et de confort psychologique afin qu'ils puissent mettre leurs problèmes sans hésitation.
- levée de la valeur de l'éducation physique et du sport dans le centre éducatif à travers la levée de la taille de la messagerie de cet article et faire part de ses laboratoires et de cours dans diverses activités concurrentielles de sorte que les élèves se sentent la mesure de leur importance.

