

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: النشاط البدني المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في الانجاز، النشاط البدني المكيف

دراسة الرضا عن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و العوامل
الدافعية لممارسة النشاط البدني و الرياضي لدى طلبة التكوين
المهني

بحث مسحي أجري على طلبة التكوين المهني (20-25) سنة

بإشراف:

- د. زبشي نور الدين

من إعداد الطلبة:

- بلجنة كريم

- المحروق محمد الأمين

السنة الجامعية: 2015/2014

إهداء

قال الله تعالى: (وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا)

ما أسرع قلبي في يدي واسعد قلبي في صدري حيث أكتب هذه الكلمات إلى ابتسامتك
الحلوة التي تطلع شمسها وتشرق كل يوم لقبك الحنون الذي يغمرنى وأنا لا أزال في
نعومة أظفري

إلى التي فارق الكرى جفونها من اجل إسعادي ... أمي الحنونة (خيرة)

إلى الذي غرس في حب العمل وظل ينمو وينمو إلى أن أثمر وتفتحت أزهاره وفاح
عبيره... أبي العزيز (محمد)

و إلى الجد خاصة (حاج محمد) و الجدة (الحاجة زهراء) و أتمنى لهم طول

العمر

إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والعبرة في كل لحظة وفي كل زفرة إخوتي وأخواتي:
صالح ، الياس ، أمال

كما يشرفني أن أهديه إلى كل عائلة بن سطاعلي وعائلة بلجنة

رب أخ لم تلده أمك حبيبي وصديقي وأخي عبد القادر

إلى الكتكوت الصغير: هبة .

إلى أصدقائي في جامعة مستغانم كلهم

إلى الأصدقاء في البلدة الطيبة (مازونة): عيسى ، حسين ، أمين ،سفيان وحسان

بدون أن ننسى ذكر أحلام ، حليلة

والى كل من ساهم في مساعدة على إتمام هذا الحث

كريم

إهداء

أهدي ثمرة جهد:

إلى اللذين قال الله تعالى فيما: "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين
إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أفه ولا

تنهرهما

وقل لهما قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما

كما

ربياني صغير "الإسراء

إلى من أمرني ربي أن أطيعهما وجعل طاعتهما من طاعته

إلى التي علمتني بأن الحياة نور ونورها لا يهدي لعاصي

إلى الغالية أمي

إلى الذي علمني خير ما يعلم وأنار لي دربي وأحسن تربيتي

أبي

إلى جميع إخوتي وأخواتي جميع وإياهم في الجنة إن شاء الله

إلى جميع أصدقائي في مازونة وسط

وإلى كل من يحمل لقب "المحروق و حلبي

إلى كل من حملته ذاكرتي ولم يذكره قلبي

أمين

شكر وتقدير

قال الله تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم)

نحمد الله كثيرا ونشكره شكرا جزيلا، الذي كان له الفضل والعطاء الكريم، نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل وسهل لنا الصعاب وهون علينا المتاعب عملا بقوله تعالى: (من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

أتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير إلى الدكتور الكريم: "زبشي نور الدين" الذي رافقني خلال إعداد هذا العمل بتوجيهاته القيمة وإرشاداته النيرة.

كما لا يفوتني أن اشكر كل من ساهم في مساعدة لانجاز هذا البحث

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
الإهداء.....	أ.....
شكر و تقدير	ب

قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....	ج
قائمة الإشكال	د

التعريف بالبحث

مقدمة	9.....
1- مشكلة	11.....
2- أهداف البحث	12.....
3- الفرضيات	12.....
4- مصطلحات البحث.....	13.....
5- الدراسة المشابهة	14.....

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول	16.....
------------------------	---------

الفصل الأول : النشاط البدني و الرياضي

تمهيد.....	18.....
1-1 مفهوم النشاط البدني الرياضي.....	18.....
1-1-1 مفهوم النشاط	18.....
1-1-2 النشاط البدني.....	18.....

18.....	3-1-1 المفهوم التربوي
19.....	2-1 تعريف النشاط البدني اليومي
19.....	3-1 أسباب و أهمية النشاط البدني اليومي
19.....	4-1 أهمية النشاط البدني
20.....	5-1 أنواع النشاط البدني
20.....	1-5-1 أنشطة القوة
20.....	2-5-1 أنشطة المرونة
21.....	6-1 فوائد النشاط البدني والرياضة
21.....	1-6-1 التمارين الهوائية
21.....	2-6-1 تمارين القوة
22.....	3-6-1 تمارين التمدد
22.....	خلاصة الفصل

الفصل الثاني : الرضا عن مستوى اللياقة البدنية :

24.....	تمهيد :
24.....	1-2 تعريف الرضا
25.....	2-2 الرضا الحركي مفهومه و أهميته
25.....	1-2-2 الرضا الحركي
26.....	2-2-2 أنواع الرضا الحركي
26.....	2-2-2-1 الرضا الإجمالي عن الأداء
26.....	2-2-2-2 الرضا الجزئي
26.....	3-2 علاقة الرضا بالروح المعنوية
27.....	4-2 العلاقة بين الشعور بالرضا و مستوى الأداء
27.....	5-2 علاقة الرضا للرياضي النخبة و مؤسساتهم الرياضية
27.....	6-2 علاقة الرضا و قلق المنافسة
28.....	7-2 العوامل المؤثرة في الرضا
28.....	1-7-2 التوتر
28.....	2-7-2 التقبل
28.....	3-7-2 التوقع
28.....	8-2 تعريف اللياقة البدنية
29.....	9-2 عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و طرق قياسها وتنميتها
29.....	1-9-2 معنى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
29.....	2-9-2 عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها

29	1-2-9-2	اللياقة القلبية التنفسية
29	1-1-2-9-2	قياسها
29	2-2-9-2	اللياقة العضلية الهيكلية
29	1-2-2-9-2	تنمية اللياقة العضلية الهيكلية
29	1-1-2-2-9-2	تنمية القوة العضلية وتحمل العضلي
30	2-1-2-9-2	تنمية المرونة
30	1-3-2-9-2	قياسها
30	3-2-9-2	التركيب الجسمي
31	1-3-2-9-2	خفض نسبة الشحوم في الجسم
32	2-3-2-9-2	قياسها
32	10-2	أهمية اللياقة البدنية
32	1-10-2	الناحية الاجتماعية
32	2-10-2	الناحية الصحية
32	3-10-2	الناحية النفسية
32	11-2	أهمية اللياقة البدنية للفرد
33		خلاصة

الفصل الثالث : الدافعية

35		تمهيد
35	1-3	مفهوم الدافعية
35	1-1-3	الدافعية لغة
35	2-1-3	الدافعية اصطلاحا
36	3-1-3	مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية
36	1-3-1-3	الدافع
36	2-3-1-3	الباعث
36	3-3-1-3	التوقع
37	2-3	بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية
37	1-2-3	مفهوم الحاجة
37	2-2-3	مفهوم الحافز
38	3-2-3	مفهوم الباعث
38	4-2-3	العرائز
38	5-2-3	مفهوم العادة

39	6-2-3 مفهوم الانفعال.....
39	7-2-3 مفهوم القيمة.....
39	3-3 أهمية دراسة الدافعية.....
40	4-3 أهمية الدافعية في المجال الرياضي.....
41	3-5 تصنيف الدوافع عند الرياضيين.....
41	1-5-3 الدوافع الفردية.....
41	1-1-5-3 دوافع الانتماء.....
41	2-1-5-3 دافع الاستطلاع.....
41	3-1-5-3 دوافع التنافس والحاجة إلى التقدير.....
42	2-5-3 الدوافع الاجتماعية.....
42	6-3 دور الدافع في تحقيق الإنجاز.....
42	1-6-3 الدافعية الخارجية.....
42	2-6-3 الدافعية الداخلية.....
42	7-3 تطور دوافع النشاط الرياضي.....
43	8-3 مرحلة ممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.....
44	9-3 الدوافع الرئيسية لممارسة النشء للرياضة.....
44	10-3 أنماط القوى الدافعة داخل الفرد.....
44	11-3 إبعاد الحاجات الدافعة للإنسان.....
44	1-11-3 البعد المعرفي.....
45	2-11-3 البعد الوجداني.....
45	3-11-3 البعد الاجتماعي.....
45	12-3 تصنيف الدوافع.....
45	1-12-3 الدوافع الفسيولوجية المنشأ {الدوافع الأولية}.....
45	2-12-3 الدوافع السيكولوجية المنشأ {الدوافع الثانوية}.....
46	1-2-12-3 الدوافع الداخلية الفردية.....
46	2-2-12-3 الدوافع الخارجية الاجتماعية.....
46	13-3 خصائص الدافعية.....
46	14-3 وظائف الدافعية.....
46	1-14-3 استشارة السلوك.....
47	2-14-3 توجيه السلوك.....
47	15-3 أساليب استشارة الدافعية في المجال الرياضي.....
47	خلاصة.....

48..... خاتمة الباب.....

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

50 مدخل الباب الثاني

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

51 تمهيد

51..... 1-1 منهج البحث.....

51..... 2-1 مجتمع عينة البحث.....

51..... 3-1 مجالات البحث.....

52 4-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....

52 5-1 أدوات البحث

53..... 6-1 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....

54..... 7-1 الدراسات الإحصائية.....

54..... خلاصة.....

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج و مناقشة النتائج

55..... عرض النتائج

81..... مناقشة الفرضيات.....

82..... التوصيات.....

83..... الخلاصة العامة.....

مصادر و مراجع

ملاحق

ملخص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة العربية

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
58	يمثل ممارسة نشاط اللياقة البدنية	01
59	يمثل ممارسة لعبة كرة القدم	02
60	يمثل ممارسة نشاط الجري	03
61	يمثل ممارسة أنشطة التقوية العضلية	04
62	يمثل ممارسة لعبة كرة اليد	05
64	يمثل مستوى الرضا عن اللياقة البدنية	06
67	يمثل العوامل التي تدفع الطالب لممارسة النشاط البدني و الرياضي	07
71	يمثل أصناف الأنشطة التي تدفع الطالب لممارسة النشاط البدني و الرياضي	08
75	يمثل ممارسة طلبة التكوين المهني للأنشطة البدنية في المرحلة الثانوية	09
76	يمثل مساهمة الوالدين ماديا في ممارسة النشاط البدني و الرياضي	10
77	يمثل القدرة على تحمل الأعباء المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية	11
78	يمثل معرفة قلة المال تمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية	12
79	يمثل معرفة الوقت المخصص للدراسة يمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية	13
80	يمثل هو معرفة العمل المأجور يمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية	14
81	يمثل نية الطالب في ممارسة الأنشطة البدنية عند انتهائه من الدراسة في مراكز التكوين المهني	15
82	يمثل النشاط البدني الممارس	16

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
57	يمثل شدة ممارسة اللياقة البدنية	01
57	يمثل وتيرة ممارسة اللياقة البدني	02
58	يمثل وتيرة ممارسة كرة القدم	03
58	يمثل شدة ممارسة كرة القدم	04
59	يمثل شدة ممارسة الجري	05
59	يمثل وتيرة ممارسة الجري	06
60	يمثل شدة ممارسة التقوية العضلية	07
60	يمثل وتيرة ممارسة التقوية العضلية	08
61	يمثل شدة ممارسة كرة اليد	09
61	يمثل وتيرة ممارسة كرة اليد	10
63	يمثل الطلبة الراضون جدا عن مستوى اللياقة البدنية	11
63	يمثل الطلبة الراضون عن مستوى اللياقة البدنية	12
64	يمثل نسب الطلبة الغير راضون عن مستوى اللياقة البدنية	13
64	يمثل نسب الطلبة الغير راضون جدا عن مستوى اللياقة البدنية	14
66	يمثل دافعية عالية	15
67	يمثل دافعية	16
67	دافعية قليلة	17
68	لا توجد دافعية	18
70	يمثل أصناف دافعية	19
71	يمثل أصناف دافعية جدا	20
71	يمثل أصناف دافعية قليلة	21
72	يمثل أصناف لا توجد دافعية	22

73	يمثل ممارسة طلبة التكوين المهني للأنشطة البدنية في المرحلة الثانوية	23
74	يمثل مساهمة الوالدين ماديا في ممارسة النشاط البدني و الرياضي	24
75	يمثل القدرة على تحمل الأعباء المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية	25
76	يمثل معرفة قلة المال تمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية	26
77	يمثل معرفة الوقت المخصص للدراسة يمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية	27
78	يمثل هو معرفة العمل المأجور يمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية	28
79	يمثل نية الطالب في ممارسة الأنشطة البدنية عند انتهائه من الدراسة في مراكز التكوين المهني	29
80	يمثل النشاط البدني الممارس	30

التعريف بالبحث

مقدمة :

التكيز على النشاط البدني في مجتمعنا أصبح ذا أهمية متزايدة ، و ذلك لعدة أسباب و فوائد مرتبطة بالنشاط البدني و من بين أعظم الفوائد ، هي أن لنشاط البدني تأثير مفيد على اللياقة البدنية خاصة المرتبطة بالصحة ، كما أكدت العديد من الدراسات أن للنشاط البدني دور في الوقاية من بعض الأمراض .

لقد أصبحت الأنشطة البدنية و الرياضية بمختلف إشكالها ونظمها من بين أهم الميادين الاجتماعية التي تهتم بها الأمم في الوقت الحالي ، كما تعتبر الدليل الرقي للشعوب ، من أجل هذا لا يوجد بلد في العالم المعاصر إلا ويسعى إلى إبراز قدرته في هذا المجال على الساحة الدولية سواء في المنافسات الداخلية أو العالمية ، وذلك بتحقيق نتائج ايجابية ، كما أنها لم تبق كوسيلة استهلاك الطاقة الجسمية ، بل حولت إلى علم من العلوم و أنشأت معاهد التربية البدنية و الرياضية ، حيث أصبحت ميدانا للدراسات و البحوث العلمية و الاجتماعية و النفسية .

إن النشاط البدني و الرياضي له أهمية متزايدة ، وذلك لما له من فوائد ايجابية على صحة الجسم ، فهو له تأثيرات مفيدة على اللياقة البدنية بشكل عام ، وعلى الوقاية من بعض الأمراض ، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات منها دراسة لاروش بحيث ، أكد هذا الأخير بأن للنشاط البدني أثر ايجابي على صحة الجسم البشري كما أن نقص ممارسته يؤدي إلى عواقب سلبية كبيرة و منها الإصابة بأمراض السمنة و القلب و الأوعية الدموية و هشاشة العظام .

كما تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية من العناصر الأساسية التي تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية و تطويرها ، خاصة الصحية منها ، فهو يساعد على تنمية اللياقة القلبية ، و التركيب الجسمي و المرونة ، و خفض نسبة الدهون ، لممارسة الرياضة يجب أن تكون لدى الإنسان رغبة و إرادة داخلية ، فالرضا من بين العوامل النفسية التي تجعل الفرد يقبل على ممارسة الرياضة و ذلك بغرض إشباع رغبته في الوصول إلى نتائج ، كما أن الرضا وحده لا يكفي بل يجب من توفر عامل نفسي آخر وهو الدافع أو الدافعية التي تعتبر الحافز الأول الذي يدفع الشخص لممارسة الرياضة و ذلك لوجود العديد من العوامل التي تدفع الطالب إلى ممارسة الرياضة بشكل منتظم ومنها ، التحمل القلبي التنفسي ، التحمل العضلي .. ، وغيرها

الأمر الذي أدى بنا إلى القيام بدراسة حول " الرضا عن اللياقة البدنية و عوامل الدافعية للممارسة النشاط البدني و الرياضي " ، وذلك لوصف مستوى الرضا و معرفة أهم العوامل التي تدفع الإنسان إلى ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و إعطاء نظرة حول أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة لجسم الإنسان .

لقد تم تقسيم بحثنا هذا إلى بابين باب خاص بالجانب النظري و الثاني بالجانب التطبيقي ، فالباب الأول تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول :

الفصل الأول تحت عنوان النشاط البدني و الرياضي : بحيث تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف النشاط البدني و الرياضي ، تعريف النشاط البدني اليومي ، أهمية النشاط البدني اليومي و فوائده و أنواع النشاط البدني .

أما الفصل الثاني كان بعنوان الرضا عن اللياقة البدنية : وتكلمنا فيه عن تعريف الرضا و اللياقة البدنية و عناصرها و أهميتها .

والفصل الثالث : تحدثنا فيه عن الدافعية : قمنا بتعريف الدافعية و الدوافع وتصنيفها و وظائفها و خصائصها

أما الباب الثاني فتم تقسيمه إلى فصلين الفصل الأول قمنا بتحديد المنهج المتبع ومجالات البحث الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، و أدوات البحث و الدراسة الإحصائية .

أما الفصل الثاني فقمنا بتحليل النتائج ، استخراج أهم النتائج ، و تحليل و مناقشة الفرضيات .

1- مشكلة :

إن فوائد النشاط البدني على صحة الأفراد معروفة و تتمثل في الصحة الجيدة ،لياقة البدنية جيدة ، تحسين القوام و التوازن تقدير جيد الذات ، تحكم في الوزن ، تقوية العضلات ، و العظام تجديد الطاقة ، الاسترخاء و التحكم في القلق استقلالية كبيرة في المرحلة العمرية (وكالة الصحة العامة بكندا 1998) وهناك مجموعة من الدراسات تم التطرق إليها في سلم لاروش سنة 2001 و التي أكدت هذه الفوائد لكن ركزت بشكل كبير على تأثير النشاط البدني على الصحة العامة ، كما أن لاروش يؤكد على المكانة الغير مستهان بها للتربية البدنية في مراكز التكوين المهني و ذلك من أجل التقليل من الآثار السلبية للحمول البدني ، كما وضح الباحثون آخرون فوائد النشاط البدني من بينهم Weineck 1992 حيث بينو قيمة الاعتناء بالصحة و عواقب الحمل البدني و التي تمثلت في السمنة ، قلة الدافعية ، الأمراض القلبية الوعائية ، الضغط الدموي الشرياني ، هشاشة العظام و التي تعتبر نتائج الحمل البدني .

لكن بالرغم من مرور عدة سنوات على هذه الأقوال إلا أنها أصبحت من الضروري ترقية النشاط البدني حيث تشير الإحصائيات إلى نسب ضعيفة جدا لممارسة النشاط البدني و الرياضي في المجتمع الجزائري مقارنة بالمعايير المقترضة من أجل الانتفاع بالفوائد الايجابية للنشاط البدني حيث تم إحصاء نسبة 26.10% من المصابين بأمراض القلبية نتيجة عدم ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية خاصة عند فئة الشباب (25/15) سنة ونسبة 1 الى 3% من هشاشة العظام ونسبة 6 ملايين جزائري حسب الفاو 66 % نساء 44 % رجال مصابون بالسمنة وأظهرت نتائج دراسة حديثة ، أن ربع التلاميذ مصابون بالسمنة المفرطة، التي هي العامل الأساسي للإصابة بهذا الداء ، كما ينصح بالتقليل من الدهون بتناول الدجاج والأسماك والحليب والزبادي القليل الدسم.

والأهم من هذا وذاك عدم ممارسة الرياضة أو أي نشاط لنصف ساعة في اليوم، ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل، فالحركة تنشط عمل البنكرياس. داعيا السلطات العمومية إلى الانتباه لهذه الوضعية والتحرك بسرعة لتدارك الأمر من خلال تخصيص فضاء لممارسة الرياضة والترويج عن النفس .

هناك دراسات عديدة تطرقت لقياس رغبة التلاميذ بمراكز التكوين المهني اتجاه دور درس التربية البدنية و الرياضية من حيث إدراكهم و وعيهم للنشاط البدني و الرياضي و ذلك حسب الجنس و السن و الحالة الاجتماعية و الاقتصادية (Grenier & Lagarde, 2004; Godin & Desharnais, 1996; Larouche & Lasnier, 1992) و التي اتفقت على ضرورة التعرف على مصلحة و رغبة و وعي الأشخاص نحو ممارسة نشاط البدني و الرياضي من أجل استجابتهم لحاجاتهم و توفير الظروف الملائمة التي تسمح بتطبيق بشكل منتظم للأنشطة البدنية و الرياضية و بالتالي أصبح من الضروري توزيع استبيانا بشكل مستمر (Larouche & Lasnier, 1992) و الاحتفاظ بها لتصبح مرجع للأساتذة من أجل وضع البرامج

كما أكدت دراسة (Larouche & Lasnier, 1992) المعهد الكندي للبحث، 2002; Lasnier & Bilodeau, (1985) ، حول قياس مستوى النشاط البدني الحقيقي للمجتمع و غالبية الدراسات اعتمد على طريقة استبيان و المقابلة .

نظرا لأهمية درس التربية البدنية في هذه المرحلة و طبيعة الجزائري الذين هم في آخر مرحلة من المراحل الدراسية و الذين هم جيل المستقبل فيجب علينا أن نلبي حاجاتهم حتى يكتسبوا عادات حياتية جيدة و سلوكيات ايجابية للحفاظ على صحة جيدة مستقبلا ولهذا بات من الضروري دراسة العناصر الأساسية و المهمة التي يمكننا من خلالها فهم هذه الفئة من المجتمع و هذا من أجل الوصف الجيد لاهتماماتهم بالنشاط البدني و الرياضي و المحافظة على الصحة الجيدة و اكتساب لياقة بدنية جيدة و لهذا طرح الطالبان الباحثان التساؤل التالي :

التساؤل الرئيسي:

- ما هو المستوى الحالي لإدراك و وعي طلبة التكوين المهني للنشاط البدني و الرياضي؟

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل طلبة التكوين المهني راضون عن مستواهم البدني ؟
- 2- هل لطلبة التكوين المهني دوافع من اجل ممارسة الرياضة ؟
- 3- ما مدى إدراك طلبة التكوين المهني لمستوى النشاط البدني لديهم ؟

2- أهداف البحث:

نطمح من خلال بحثنا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها في ما يلي:

- 1- وصف نظرة طلاب التكوين المهني حول نشاطهم البدني الرياضي (نوع النشاط، المكان ، الوتيرة ، الشدة، الوقت) .
- 2- وصف مستوى الرضا عن العوامل الرئيسية لمحددات اللياقة البدنية (التحمل القلبي التنفسي ، القوة ، التحمل العضلي ، التركيب الجسمي ، القدرة على الاسترخاء) .
- 3- تحديد الأسباب التي تدفع الطلاب أو لا تدفعهم لممارسة النشاط البدني و الرياضي .

3. الفرضيات :

- 1- طلبة التكوين المهني راضون عن مستوى التحمل القلبي التنفسي ، و التحمل العضلي ، و القدرة على الاسترخاء .
- 2- الحفاظ على الوزن الصحي للجسم من أهم العوامل التي تدفع طلبة التكوين المهني إلى ممارسة الأنشطة البدنية .
- 3- الرياضة الجماعية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد) من أصناف الأنشطة التي تدفع طالب التكوين المهني ليكون نشيطا ، عكس رياضة المضرب التي ليس لها دافع لطالب التكوين المهني ليكون نشيطا .

4- مصطلحات البحث:

الرضا: الشعور بالرضا هو حصيلة التفاعل بين ما يريده الفرد و بين ما يحصل عليه فعلا .
أو هو درجة إشباع حاجات الفرد و يتحقق هذا الإشباع من عوامل متعددة منها ما يتصل بالعمل ذاته ،ومنها ما يتصل بالبيئة وما يتصل بالفرد ذاته.

اللياقة البدنية: هي مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الأمثل أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب.

الممارسة :

يعتبر ممارسا كل شخص مؤهل طبييا يتعاط ممارسة نشاط بدني ورياضي ضمن إطار منظم أو متلائم .

النشاط البدني الرياضي

هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكليفه مع مختلف الميادين الثقافية البدنية، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك، ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا، ويمارس للترويح عن النفس لدى العامة من الناس، ويخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي.

الدافعية :

لغة : تعني الدافعية حسب ما جاء في المعجم الوسيط من معاني دفع مايلي :

دفع إلى فلان انتهى إليه ويقال طريق يدفع إلى مكان كذا أي ينتهي إليه ،ودفع الشيء ،أي نحاه وأزاله بقوة ،ويقال دفع عنه الأذى والشر ،ودفع إليه الشيء أي رده ،ودفع القول أي رده بالحجة ،دافع عنه مدافعة ودفاعا :حامى عنه وانتصر له ،ومنه الدفاع في القضاء ،ودفع عنه الأذى أي أبعدته ونحاه.

اصطلاحا : اجتهد عديد من الباحثين في تحديد مفهوم الدافعية اصطلاحا بحيث :

عند اتيكسون : ذهب إلى التمييز بين مفهوم الدافع والدافعية على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل

الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين .

أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو التصريح بذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة.

وعلى الرغم من وجود محاولة للتمييز بين المفهومين إلا انه لا يوجد إلى حد الآن ما يظهر مسألة الفصل بين المفهومين

فمفهوم الدافع يستخدم كمفرد لمفهوم الدافعية ،حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع وان كانت

الدافعية هي المفهوم الأكثر شيوعا .

5- الدراسات المشابهة:

من خلال إطلاعنا على الأبحاث و الدراسات المشابهة لموضوعنا لم نجد الكثير من المواضيع التي مست أو درست هذا الموضوع، إن وجدت بعض مذكرات و الكتب تناولت بعض جوانب هذا الموضوع وهي كالتالي:

الدراسة الأولى :

بحث أجري سنة 1992 من طرف Larouche, R، والهدف منه هو معرفة أهمية النشاط البدني وتأثيراته على اللياقة البدنية، و كانت نتيجة البحث أن النشاط البدني له تأثير مفيد على اللياقة البدنية بشكل عام، وأيضاً الوقاية من الأمراض القلبية التنفسية .

الدراسة الثانية :

" أثر النشاط البدني في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى متريص التكوين المهني ".
من إعداد الطلبة : حيدرة إبراهيم و عبد اللاوي جمال جامعة مستغانم سنة 2012/2011 ، عدد العينة 150 و اتبع المنهج التحريبي .

من النتائج المتحصل عليها وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح العينة التجريبية .

الدراسة الثالثة :

بحث أجرياً سنة 2001 من طرف Larouche, R بعنوان التثقيف الصحي و الهدف منه معرفة فوائد النشاط البدني على صحة الإنسان ، و من نتائجه : تحسين اللياقة البدنية ، السيطرة على الوزن الصحي ، اكتساب الطاقة .
أجريا البحث بجامعة لافال "قسم التربية البدنية ، كلية العلوم التربوية.

5-1 مناقشة الدراسة المشابهة :

تم التطرق في هذه الدراسات إلى الجانب الصحي من حيث ممارسة النشاط البدني و الرياضي بحيث كانت الدراسة الأولى و الثانية تصب تقريبا في نفس المعنى بحيث كانت نتائجها هي إبراز أهمية الأنشطة البدنية والرياضية ، و الفوائد المحققة من ممارستها و كانت هذه الدراسات كلها أجريت على مجموعة من التلاميذ ، أما الدراسة الثانية فتطرقت إلى أثر النشاط البدني في تطوير عناصر اللياقة البدنية ، ولهذا قمنا نحن الطالبان بدراسة موضع مثل هذه الدراسات مع أخذ الجانب النفسي، و ذلك بدراسة مستوى الرضا عن اللياقة البدنية ، و العوامل التي تدفع الطلاب لممارسة الأنشطة البدنية، وإبراز أهمية النشاط البدني اليومي ، وفوائده .

الباب الأول الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

في ظل قيامنا بهذا البحث أو هذه الدراسة لمعرفة مستوى إدراك أو وعي الإنسان بمستوى اللياقة البدنية لديه وبعد الإشكالية و الأهداف و الفرضيات التي يجب الوصول إليها وشرح بعض المصطلحات سوف نقوم في هذا الباب بعرض الجانب النظري من البحث و المتمثل في ثلاثة فصول كل فصل يدرس جانب من جوانب الحث و المتمثلة في الفصل الأول تحت عنوان النشاط البدني و الرياضي ، الفصل الثاني الرضا عن مستوى اللياقة البدنية و الفصل الثالث يتحدث عن الدافعية.

الفصل الأول : النشاط البدني و الرياضي

- 1- مفهوم النشاط البدني الرياضي.
- 2- تعريف النشاط البدني اليومي
- 3- أسباب و أهمية النشاط البدني اليومي
- 4- أهمية النشاط البدني
- 5- أنواع النشاط البدني
- 6- فوائد النشاط البدني والرياضة

الخلاصة

تمهيد

أصبح من الواجب علينا تصحيح بعض الأفكار الخاطئة، و الابتكار و التحديد لترغيب الطالب في ممارسة النشاط البدني الرياضي، والاستفادة منه بناء على أسس علمية تضمن للطالب الفائدة و المنفعة.

وباعتبار النشاط البدني اليومي له العديد من الفوائد التي تعود بالإيجاب على الفرد ، سنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف النشاط البدني اليومي ، أهدافه ، أهميته ، أنواعه وفوائده

1-1 مفهوم النشاط البدني الرياضي:

1-1-1 مفهوم النشاط :

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة ... (بدوي، 1977، صفحة 08)

1-1-2 النشاط البدني:

"يرى" لارسون " LARSON " الذي اعتبر أن النشاط البدني بمثابة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وغالى في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر (التربية البدنية) على الإطلاق في مؤلفاته، وأعتبر النشاط البدني الرياضي التعبير المتطور تاريخياً من التعبيرات الأخرى ، كالتدريب البدني والثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن بمضامين مختلفة (الخولي، 1996، صفحة 22) ...

وتستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي و الإجمالي لحركة الإنسان، و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التريص في مقابل الكسل و الخمول.

في الواقع إن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لجميع الأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثربولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء متكامل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية و النفسية والاجتماعية .

1-1-3 المفهوم التربوي:

إن مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر " جون ديوى " DEWEY " والذي يرى أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة وإنما الحياة نفسها، وهنا تبرز معاني الخبرة المربية التي لا يتوقف إكسابها على سن معينة، كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة.

وفي هذا السياق ينظر إلى التربية البدنية و الرياضية على أنها أسلوب للحياة و طريقة مناسبة لمعايشة الحياة و تعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني، و اللياقة البدنية و المحافظة على الصحة و ضبط الوزن، وتنظيم الغذاء و النشاط، وهو مفهوم يتفق مع التربية مدى الحياة... (الخولي، 1996، صفحة 30)

وعند إضافة كلمة تربوي تصبح التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة من خلال العلمية التربوية، التي تعني في نظر علماء العصر الحديث تكيف الفرد مع بيئته الطبيعية و الإجتماعية، و الهدف منها تكوين الفرد من الناحية الجسمانية، و العقلية، و الاجتماعية، و الانفعالية، عن طريق النشاط و الحرارة... (بيكور، 1996، صفحة 30)

من خلال ما ذكرنا يتجلى لنا أن ميادين النشاطات البدنية والرياضية والتربوية، تتعدد وتتعدى من كونها تربية للبدن فقط الذي يظهر على المعنى الحقيقي للكلمة، بل تتجاوز ذلك لتشمل أبعاد أخرى صارت تربية للطفل ككل، و بذلك ازداد المفهوم رحابة و سعة وجاوز حدود الجسم ليشمل أفاق الفكر و الإدراك والمشاعر والحساسيات و الأنفعالات و الحاجات.

2-1 تعريف النشاط البدني اليومي:

النشاط البدني اليومي هو أي نشاط بدني تقوم به بشكل يومي ويمكن أن تشمل خيارات النشاط البدني اليومي الأشياء التي تجبها وتتم بما الألعاب المائية، الحركات الإيقاعية، الرياضة، اللياقة البدنية، الأنشطة الترفيهية ... الاحتمالات لا حصر لها فأني نشاط يؤخذ في الحسبان، طالما كنت تتحرك.

3-1 أسباب و أهمية النشاط البدني اليومي :

- تزيد من مستويات طاقتك وحيويتك.
- تقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب، والسكري، وهشاشة العظام.
- بناء عظام وعضلات أكثر قوة.
- المساعدة على الحفاظ على وزن صحي.
- تحسين التركيز والأداء الأكاديمي.
- زيادة احترام الذات.
- تمنحك الفرصة لقضاء الوقت مع الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة.
- تمنحك الفرصة لقضاء وقت مع الأسرة .
- تساعدك على الاسترخاء وتقليل الضغوط.
- تساعدك على النوم بشكل أفضل.
- تنمي مهارات القيادة لديك بحيث تتمكن من الاستفادة منها مدى حياتك.

4-1 أهمية النشاط البدني :

النشاط البدني هو أي حركة للجسم تقوم بها عضلات الهيكل العظمي و تسبب في تبديد الطاقة ، وهو يعتبر جزءا مهما

جدا من الحياة الصحية و من أهميته نذكر ما يلي :

- يساعد على إنقاص الوزن و المحافظة عليه .
- التقليل من الأمراض القلب و الأوعية الدموية .
- التقليل من إصابات بأمراض السكري وبعض أنواع السرطان .
- التخفيف من حدة التوتر والقلق .
- السيطرة على بعض الأمراض المزمنة (التهاب المفاصل ، ضغط الدم ..).
- بناء عضلات و عظام ومفاصل قوية .
- يمنح للجسم المرونة و القدرة على التحمل .
- تقلل من خطر داء القلب الإكليلي (CHD) بواسطة خفض مستويات الدهون في الدم وتقليل ضغط الدم وتحسين الجلوكوز وحساسية الأنسولين.
- تزيد من كثافة العظام.
- يعزز من وظيفة المناعة.

- تحسن الصحة النفسية.
- تزيد من إمتصاص الأكسجين والنتاج القلبي وحجم النبضة.

1-5 أنواع النشاط البدني :

- لتحقيق أقصى الفوائد الصحية، يجب أن يتضمن نشاطك البدني أنواعاً مختلفة من الأنشطة التي تساعد على تنمية التحمل، والقوة، والمرونة، أنشطة التحمل تساعد على الحفاظ على القلب، الرئة، وجهاز الدورة الدموية وتوفر مزيداً من الطاقة والحيوية. الأنشطة التي تزيد من التحمل القلبي الوعائي يجب أن تكون ذات شدة متوسطة إلى قوية:
- يؤدي النشاط البدني المتوسط إلى زيادة في تنفسك، سرعة القلب أو كلاهما، ولكن ليس إلى الحد الذي يمنعك من المضي في إجراء محاورة بشكل مريح أثناء ممارسة النشاط. من بين أمثلة الأنشطة البدنية المتوسطة المشي السريع، الحركات الإيقاعية، السباحة، التزلج، ركوب الدراجة والألعاب مثل كرة السلة أو كرة القدم. لمساعدتك على فهم طبيعة النشاط البدني المتوسط، فكر في ما تشعر به عندما تسير للحاق بالباص بينما أنت متأخر. تعد سرعتك عندما تسير لمحاولة اللحاق بالباص مثلاً للنشاط البدني المتوسط.
- يؤدي النشاط البدني القوي إلى زيادة التنفس وسرعة القلب بما يكفي للتكيف القلبي الوعائي. ووفقاً لمستوى لياقتك، يمكن أن يتسبب النشاط القوي في "النفخ واللهث"، ومن ثم يكون التحادث ممكناً ولكن لا يمكنك في الحقيقة المضي في محاورة ومن بين أمثلة الأنشطة القوية الجري، الركض، الأيروبيكس، الحركات الإيقاعية السريعة، والسباحة السريعة. ولكي تستطيع إدراك طبيعة النشاط البدني القوي، عد مرة أخرى إلى مثال الباص السابق. الآن، بدلاً من تأخرك على اللحاق بالباص والمشى السريع، تخيل أن الباص قد فاتك وأنت تجري الآن في الشارع خلف الباص في محاولة للحاق به. هذا مثال لما قد تشعر به عند المشاركة في نشاط بدني قوي (Katch, 1991, p. 214).

1-5-1 أنشطة القوة:

تعمل على تقوية عضلاتك وعظامك، وتحسن من وضعيتك، وتعمل على الوقاية من الإصابة المستقبلية بأمراض مثل هشاشة العظام. تشمل أنشطة القوة تلك الأنشطة التي تساعدك على بناء عضلات وعظام قوية، مثل الدفع أو الشد بقوة لفتح باب ثقيل، أو صعود الدرج أو تل. وللحصول على صحة شاملة مثلي، قم بممارسة توليفة من أنشطة القوة لتمرين مختلف مجموعات العضلات - في الذراع، والقسم الأوسط والساقين. وتشمل الأنشطة التي تنمي قوة العضلات تدريبات الأوزان، ركوب الدراجة، السباحة، كسح الجليد، جميع الأوراق والعشب.

1-5-2 أنشطة المرونة:

تساعد جسمك على التحرك بسهولة، وتحافظ على استرخاء عضلاتك، وعلى تحريك مفاصلك. ويمكن لأنشطة المرونة المنتظمة أن تساعدك على الحياة بشكل أفضل لمدة أطول، بحيث يمكنك الحفاظ على نوعية حياتك واستقلالك عندما تكبر في السن. وتشمل أنشطة المرونة الامتداد والانشاء وإطالة جميع مجموعات العضلات. وتشمل الأنشطة التي تساعد على تنمية المرونة الجمباز، والسباحة، وتمارين اللياقة، وتاي شي، والحركات الإيقاعية مثل الرقص.

1-6 فوائد النشاط البدني والرياضة:

- المساعدة في التحكم بالوزن.
- تقليل احتمالية الإصابة بالسكري من النوع الثاني.
- الوقاية من بعض أنواع السرطان.

- هنالك دور محتمل للرياضة في الوقاية من الاكتئاب.
 - المساعدة في تحسين مستويات السكر والدهون في الدم، ورفع تركيز الدهون مرتفعة الكثافة "HDL" الجيدة.
 - الوقاية من بعض الأمراض المزمنة والتحكم فيها مثل مرض القلب وارتفاع ضغط الدم.
 - تحسين المزاج والمساعدة في تقليل التوتر.
 - تقوية العضلات والحفاظ على الكتلة العضلية.
 - تحسين الصحة الجنسية للرجال والنساء.
 - المساعدة في الحصول على نوم جيد، شرط ألا تقوم بالتمارين قبل موعد النوم مباشرة، إذ قد يؤدي هذا إلى تشييطك. اجعل التمرين قبل عدة ساعات من وقت نومك.
- وتقسم الأنشطة البدنية إلى ثلاث مجموعات رئيسية، تتميز كل مجموعة بخصائص وتعمل على تنمية جانب معين في جسمك وعضلاتك وعظامك، وهي:

1-6-1 التمارين الهوائية :

وهي الأنشطة التي يقوم الجسم أثناءها باستهلاك الأكسجين لإنتاج الطاقة اللازمة لأدائها، وتشمل المشي والمشي السريع والهرولة والجري والسباحة، وتنظيف المنزل واللعب مع الصغار.

ويعتبر المشي أشهر التمارين الهوائية، فهو سهل ولا يتطلب معدات خاصة باستثناء حذاء رياضي مناسب وإرادة، كما أنه يناسب غالبية الأشخاص، ويمكن ممارسته على شاطئ البحر أو فوق سفوح الجبال أو حتى في ممر المنزل. (جزار، 2002، صفحة 95)

1-6-2 تمارين القوة :

وهي الأنشطة التي تتضمن المقاومة تجاه قوة أخرى، مثل مقاومة وزنك عند القيام بتمرين الضغط، أو وزن الأثقال، أو وزن الخضار عند حملك كيس المشتريات. وعادة يقوم الجسم في هذه التمارين بتفعيل عملية التنفس اللاهوائي لإنتاج الطاقة اللازمة للعضلات.

ولتمارين القوة فوائد مهمة للجسم، فهي تعمل على الحفاظ على كتلة العضلات في جسمك وتقاوم تراجعها مع تقدمك في العمر، فبعد سن الثلاثين نخسر ما مقداره 1% من كتلتنا العضلية في كل عام، وهذا يعني أننا نصبح أضعف كما ينخفض لدينا معدل الأيض الأساسي، وهو مقدار السرعات الحرارية التي يحرقها الجسم في وقت الراحة لأداء وظائفه الأساسية. ومع انخفاض معدل أبيضك الأساسي فإنك تحرق مقداراً أقل من السرعات الحرارية مما يزيد مخاطر تكديسك لكيلوغرامات إضافية من الشحوم. ولذلك فإن الحفاظ على معدل أبيضك الأساسي وزيادته يساعدك على البقاء في وزن صحي. وهذا ما تقوم به تمارين القوة التي تحافظ على الكتلة العضلية وتزيدها أيضاً. (جزار، 2002، صفحة 102)

وعندما يزداد معدل أبيضك الأساسي فهذا يعني أنك تحرق المزيد من السرعات الحرارية حتى وأنت جالس وذلك لأن كمية عضلاتك الكبيرة تحتاج لمزيد من السرعات الحرارية حتى أثناء الراحة. والأمر أشبه بكسب النقود وأنت نائم في السرير.

1-6-3 تمارين التمدد :

هي النشاطات التي تعطي المفاصل والعضلات المرنة اللازمة لممارسة التمرين والنشاطات اليومية الأخرى.

خلاصة الفصل:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي من المؤهلات التي تساعد الفرد على تحسين الصفات البدنية ، و زرع روح الحيوية و النشاط داخل الجسم ، كما أنه يعتبر بمثابة الجزء الأساسي في الحياة لما له من أهمية و فوائد تعود بالإيجاب على الشخص الممارس و المداوم عليه ، فهو يحمي الجسم من العديد من الأمراض المزمنة ، ويساعد على تعديل ضربات القلب و الضغط الدموي .

الفصل الثاني : الرضا عن مستوى اللياقة البدنية

- 1- تعريف الرضا
 - 2- أنواع الرضا
 - 3- مفهوم و أنواع الرضا الحركي
 - 4- العوامل المؤثرة في الرضا
 - 5- تعريف اللياقة البدنية
 - 6- عناصر اللياقة الدنية المرتبطة بالصحة
 - 7- أهمية اللياقة البدنية
 - 8- أهمية اللياقة البدنية بالنسبة للفرد
- خلاصة.

تمهيد :

كلنا نعرف ونذكر أهمية اللياقة لجسم الإنسان وحياته ، خاصة المرتبطة بالصحة ، وذلك لما لها من دور و أهمية كبيرة في تحسين النشاط الحركي للإنسان ، ويرى البعض أن التمرينات الياقة البدنية لازمة لكي تظل بعض الغدد المسؤولة عن الحركة والنشاط في حالة طبيعية، ويقول أحد مشاهير الأطباء ((أن الرجل اللائق بدنياً باستطاعته أن يتحمل الإرهاق الجسماني والنفسي لفترة طويلة)).

وقد تناولنا في هذا الفصل تعريف الرضا و أنواعه وعناصر الياقة الدنية المرتبطة بالصحة و طرق تنميته.

1-2 تعريف الرضا:

من الأمور المسلم بها إن نجاح العمل أيا كان نوعه يتطلب تحقق درجة عالية من الارتياح و الاقتناع و الرضا بهذا العمل لا سيما في مجال التربية و التعليم و يؤكد ذلك نتائج بعض الدراسات التي أجراها كل من حيث توصلت إلى أن الأفراد الأكثر رضا و اقتناع عما يؤدونه يميلون لتحقيق مستويات مرتفعة من النتائج و يتوقع منهم الأداء بفعالية أكثر.

إن الرضا سواء عن المهنة أو الدراسة يأتي نتيجة للاتجاهات التي لدى الفرد نحو مهنته أو دراسته و تأثراتها العديدة و العوامل المتعلقة بالفرد نفسه مثل مستوى طموحه و خصائص شخصيته و ميوله التي تظهر في صورة الرضا

الرضا هو احد محكي التوافق النفسي للفرد و لظاهرة الرضا أهمية في معرفة مدى توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة و به الفرد يكون أكثر إنتاجية و أكثر ايجابية في التفاعل و أكثر استقرارا و سعادة ويعتمد الرضا على الإرضاء و هو المحك الثاني للتوافق النفسي و الرضا و الإرضاء عاملان مكملان لبعضهما الرضا هو احد محكي التوافق النفسي للفرد و لظاهرة الرضا أهمية في معرفة مدى توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة و به الفرد يكون أكثر إنتاجية و أكثر ايجابية في التفاعل و أكثر استقرارا و سعادة و يعتمد الرضا على الإرضاء و الرضا و الإرضاء عاملان مكملان لبعضهما والرضا حالة شعورية بسيطة تصحب بلوغ الفرد لغاية ما و تعقب إشباع الحاجات و تحقيق الرغبات و الأمان و الرضا هو الشعور المصاحب للاقتناع النفسي لما حققه الفرد في مجال ما من مجالات الحياة و ما سوف يحققه مستقبلا

تعتبر مرحلة الدراسة الابتدائية من المراحل الأساسية المهمة في حياة الأفراد لما لها اثر كبير في نموهم و تنمية قدراتهم و استعداداتهم سواء كانت الجسمية منها أو العقلية أو النفسية الأمر الذي يلزم المربين إن يولون اهتماما خاصا من جهودهم و دراساتهم لهذه المرحلة باعتبارها الأساس الأول في بناء المراحل المقبلة من حياة التلاميذ و رسم خطوط شخصياتهم و بيان ملامحها المستقبلية

و يرى لارسن بان المرحلة الابتدائية هي انسب فترة لتعليم مختلف المهارات الحركية إذ يكون التلاميذ فيها مليعين بالنشاط و الحيوية و المثابرة و العطاء لذلك يجب إتاحة الفرص أمامهم لممارسة التربية الرياضية التي يجب إن تتضمن مناهجها تطوير عناصر اللياقة البدنية و جميع المناحي الأخرى كالعقلية و الاجتماعية و النفسية التي تكفل التنمية الشاملة لأبناء هذه المرحلة و إن العناية بتنمية هذه العناصر لدى التلاميذ أمرا مهما لا بد منه إذ أن تنميتها يؤدي إلى تطوير بعض الصفات البدنية و يتيح الفرصة للتفوق و الإبداع في مجالات الحياة المختلفة و منها النشاط الرياضي مما يعكس بالتالي تعزيز الثقة بالنفس و الشعور بالسعادة و الرضا عن الأداء في الحركات التي يطلب من الأطفال ممارستها و لقد اتخذت تعريفات الرضا اتجاهات مختلفة مما جعل الإجماع على تعريف موحد للرضا صعبا نظرا لاختلاف النظرة للرضا التي ترجع إلى منطلقات كل باحث حين تعرضه لهذا الموضوع إضافة إلى اختلاف الظروف و البيئة و القيم و المعتقدات و طبيعة الاتجاه الذي يركز أحيانا على المشاعر و الأحاسيس الشخصية و يذكر العمري(إن مفهوم الرضا تطور من النظرة المبسطة على انه شعور عام يحمله الفرد نحو ما يقوم به إلى نظرة مركبة تحلل مكونات و عوامل هذا الشعور) ، و يذكر سوبر الذي يري (إن رضا الفرد يتوقف على مدى

الذي يجد فيه منفذاً مناسباً لقدرته و ميوله و سمات شخصيته و قيمه كما يتوقف أيضاً على موقعه و على طريقة الحياة التي يستطيع بها إن يلعب الدور الذي يتمشى مع نموه و خبراته) و نستطيع مما تقدم تقديم تعريف للرضا (على انه درجة إشباع حاجات الفرد و يتحقق هذا الإشباع من عوامل متعددة منها ما يتصل بالعامل ذاته و منها ما يتصل بالبيئة و ما يتصل بالفرد ذاته و تلك العوامل من شأنها إن تجعل الفرد راضياً محققاً لطموحاته و رغباته و تطلعاته و طموحه). (ارسلان، 1998، صفحة 102)

2-2 الرضا الحركي مفهومه و أهميته :

2-2-1 الرضا الحركي :

يحتل موضوع الرضا مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية فضلاً إن الرضا الحركي يأخذ بعداً كبيراً في مجال التربية الرياضية و النشاط الرياضي إذ يساعد في تحديد ميول الفرد و دوافعه في ممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها و يلعب القياس النفسي دوراً مهماً في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن اللاعبين في شتى المجالات النفسية و تطوير مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل لاعب عن نفسه إذ يشير محمود نقلا عن (سكنر) إلى انه من بين أهم العوامل التي تساهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء) حيث يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا و المتعة و هما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دوراً إيجابياً للمشاركين فيها سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو الاجتماعية أو النفسية و في هذا الصدد يذكر (عاشور) (إلى أن خبرات النجاح و الفشل على الرضا تتوقف على درجة تقدير و اعتزاز الفرد بذاته مما يؤثر على رضاه عن مهنته و بالتالي يرتفع مستوى طموحه و العكس إذا فشل في تحقيق هذا المستوى) كما يشير (راتب) في هذا الصدد (إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح و الرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية و الشعور بالسعادة و الرضا نتيجة تحقيق الأهداف). (الراتب، 2001، صفحة 65)

الرضا الحركي (هو إحساس الفرد بقدرته على أداء المهارات الحركية الرياضية و شعوره بالرضا و السعادة نتيجة هذا الأداء) (الرضا الحركي هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين و تعبر عن مدى الإشباع المناسب لحاجات و تحقيق أهدافه التي من أجلها يلتحق بهذا النشاط (هو إحساس اللاعب بقدرته على أداء المهارات الحركية بكرة القدم بدرجة من الفاعلية و شعوره بالرضا و الارتياح نتيجة هذا الأداء بما يقيسه مقياس الرضا الحركي المعد لذلك و المتمثل بالدرجة الكلية للمقياس).

الحركة هي النشاط و الشكل الأساسي للحياة و هي في مضمونها استجابة بدنية و طريقة أساسية في التعبير عن الأفكار و المشاعر و المفاهيم بوجه عام و هي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كانت داخلية أو خارجية و أهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم و حل المشكلات و قد أجمعت الآراء في الآونة الأخيرة على ما للحركة من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا و المتعة و هما من الحوافز الدافعة بالاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دوراً إيجابياً سواء من الناحية الفعلية و البدنية أو الاجتماعية أو النفسية للمشاركين فيها يلعب المدرس أو المدرب الرياضي دوراً هاماً في وصول الفرد إلى خبرات سارة مرضية فإذا ما لم التدريس الماماً تاماً بأحسن طرق التعليم المهارات في مجال التربية البدنية فان هذا ادعى إلى اقتصاد الجهد و الوقت و يحقق نتائج أحسن و سيحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة و سارة .

إن القيادة الرشيدة هي مفتاح التعليم الجيد السليم فيمكن للقائد الجيد إن يخلق موافق سارة تجعل الأفراد يتذوقون النجاح و يحصلون على خبرات مرضية سارة فيحققون شيئا من الرضا . (الراتب، 2001، صفحة 85)

إن الرضا على الأداء الحركي يشكل تدعيما اساسيا من اجل الاستمرار ف ممارسة الأنشطة الحركية فضلا عن أن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد احد الأبعاد التي يهتم بها العلماء النفس الرياضي إذ يشير الحياتي نقلا عن سكرنر إلى انه من أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فان قياسه يعطينا مؤشرا عن حالة الرضا كما و يرتبط رضا الفرد السابقة فإذا ما كانت خبراته ناجحة و سليمة فان ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية لتي تبنى عليها توجهات الفرد و رغباته فيحيا حياة صحيحة سعيدة ممتعة و يكون قادرا على ممارسة أعباء حيته اليومية بطريقة أفضل.

2-2-2 أنواع الرضا الحركي :

ليس من الضروري أن تتعادل كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للأداء الحركي فالرضا عن الأداء يربط بعوامل كثيرة منها التعليم و التدريب و الخبرة و تلك العوامل مهمة في فهم التوافق الذي يمكن أن يستدل عليه .

2-2-2-1 الرضا الإجمالي عن الأداء الحركي

و يعني به الرضا الكامل عن الأداء ككل من بداية التدريب إلى أن ينتهي أو في المنافسات أي بداية المنافسة إلى النهاية و هذا الرضا يعطي حالة معنوية جيدة لدى الرياضي لتقدم الأفضل و حث المجموعة إلى تقدم مستوى المرضى

2-2-2-2 الرضا الجزئي

و يعني هذا الرضا رياضي أو المجموعة أو المدرب عن جزء من مستوى الرياضي في العملية التدريبية أو في المنافسات فتارة نرى الرياضي في مستوى غير المستوى الأول و نشاهد عدم الرضا من خلال ملامح و إشارات و كلام المدرب

2-2 علاقة الرضا بالروح المعنوية

هناك عدد من المصطلحات التي تستخدم للتعبير عن المشاعر النفسية التي يشعر بها الرياضي تجاه أداءه فهناك الروح المعنوية و الاتجاه النفسي نحو الأداء و هناك أيضا الرضا عن الأداء و هذه المصطلحات و أن تباينت تفصيلات مدلولاتها إلا أنها تشير بصفة عامة إلى مجموعة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الرياضي نحو الأداء الذي قام به فالروح المعنوية تعرف بالجو العام الذي يسود الفريق أو المجموعة و الناتج عن اتجاهات الرياضيين و آرائهم بالظروف المحيطة بالفريق و تعبر الروح المعنوية عن الحالة النفسية و الذهنية و العصبية للفريق أو المجموعة التي تحكم سلوكهم و تصرفاتهم و تؤثر فيها و تؤكد رغبتهم في التعاون و بمعنى آخر فان الروح المعنوية مصطلح عام يشير إلى محصلة المشاعر و الاتجاهات و العواطف التي تحكم تصرفات الرياضيين فكما أن الصحة تشير إلى الحالة الجسمانية للرياضي فان المعنوية تشير إلى الحالة النفسية و الذهنية و العصبية العامة له و ينظر بعضهم إلى الروح المعنوية عن طريق المنظور الفردي إذ أن هذا المفهوم يربط بين الروح المعنوية للرياضي و احتياجاته و مدى إشباعها و مستوى تكيف الفرد مع البيئة و التدريب إما المنظور الجماعي حيث تحدد الروح المعنوية في تعبير جماعي فيركز على القيم الاجتماعية أكثر من تأثيره في القيم الفردية و تباينت و جهات نظر الباحثين و علماء النفس حول مفهوم الرضا الحركي و الروح المعنوية إلا إن المفهوم الروح المعنوية ينظر إليها على أنها أكثر شمولاً من الرضا الحركي و أن الرضا الحركي احد مكونات الروح المعنوية و أن هناك من عد الرضا الحركي مرادفا للروح المعنوية و أن بعضهم الآخر يميل إلى الفصل بين المفهومين و يرى قرواني (إن هناك صعوبة في الفصل أو التفريق بين مفهوم الرضا الحركي و مفهوم الروح المعنوية و العوامل المؤثرة في الرضا الحركي و الحالة المعنوية . (حسن ل.، 1999، صفحة 45)

و نرى أن هناك ترابطا كبيرا بين مفهوم الرضا الحركي و الروح المعنوية و لا يمكن الفصل بينهما و كلما كانت الروح المعنوية عليا يكون ذلك لم تتاحا عن الرضا الحركي و قد تكون الروح المعنوية العلية مصدرا الرضا الحركي و العكس كذلك صحيح كلما كان الرضا الحركي عاليا ارتبط ذلك مع الروح المعنوية و اثر فيها ايجابيا .

الرضا هو احد محك التوافق النفسي للفرد و لظاهرة الرضا أهمية في معرفة مدى توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة به يكون الفرد أكثر إنتاجية و أكثر ايجابية في التفاعل و أكثر استقرارا سعادة و يعتمد على الرضا الإرضاء و هو المحك الثاني للتوافق النفسي و الرضا و الإرضاء عاملان مكملان لبعضهما .

و الرضا حالة شعورية بسيطة تصاحب بلوغ الفرد لغاية ما و تعقب إشباع الحاجات و تحقيق الرغبات و الأمان و الرضا هو الشعور المصاحب للاقتناع النفسي لما حققه الفرد في مجال الحياة و ما سوف يحققه مستقبلا .

2-4 العلاقة بين الشعور بالرضا و مستوى الأداء

وجود علاقة قوية بين السلوك القيادي المدرك و المفضل و بين رضا الرياضي بسبب كون الرياضي منصاع للقيادة ان الرياضيين الذين تصورهم مدربيهم ذو كفاءة عالية في التدريب و التعليم و لديهم درجة كبيرة من الرضا عن القيادة و كلما كان الرضا الرياضي عن القيادة جيدة كلما كان الأداء جيد و مرضي للمجموعة و للرياضي نفسه

2-5 علاقة الرضا للرياضي النخبة و مؤسساتهم الرياضية

أن اغلب رياضي النخبة الرياضية لديهم رضا بكل من قدرة المدرب - طرق التدريب - القيادة) لكنه لديهم عدم الرضا بالدعم المالي من ناديتهم أو الشركة أو المدرسة و هذا عدم الرضا يؤثر في مستوى الأداء و هناك رياضيين يتفنونون في إظهار عدم الرضا مثل (التقاعس في التدريب - التمارض - عدم تقديم المستوى المطلوب) لاتصال رسالة إلى أنديةهم أو مؤسساتهم بعدم الرضا بالدعم المادي

2-6 علاقة الرضا و قلق المنافسة

وجود علاقة عكسية بين الرضا و قلق المنافسة وقت الاسترخاء و تتصاعد العلاقة العكسية تحت ضغط المنافسة أي كلما اقتربت المنافسة كانت الضغوط أقوى و هنا يقل الرضا

2-7 العوامل المؤثرة في الرضا

2-7-1 التوتر: و الرضا ذو علاقة بالتوتر فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا

2-7-2 التقبل: و الرضا ذو علاقة بالتقبل فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه (الاجتماعي أو الدراسي أو المهني الخ) كلما زادت درجة الرضا

2-7-3 التوقع: و الرضا ذو علاقة بالتوقع فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الرياضي يقوم به و كلما كان توقع الفرد ايجابيا

كان رضاه أعلى الحاجات و إشباعها شعور الفرد بالرضا سواء في عمله أو دراسته مرتبط بمدى ما يحققه الفرد من إشباع حاجة النجاح و شعور الفرد بالرضا الداخلي مرتبط بمدى نجاحه في تحقيق الهدف الذي يسعى إليه الاستعدادات و القدرات العقلية كلما كانت استعداداته النفسية و العقلية عالية كان الشعور بالرضا عاليا .

العلاقات الاجتماعية - كلما كانت علاقته بالمجموعة أو الفريق جيدة كان الشعور بالرضا كبير .

الارتياح النفسي - كلما كان تقييم الرياضي من قبل المجموعة أو المدرب تقييم جيد و مرضي كلما زادت قدرته الارضائية لهم من خلال ارتفاع شدة دوافع الأداء لديه . (الحياي، 1998، صفحة 60) .

2-8 تعريف اللياقة البدنية :

يقول الدكتور مسلم المياح : " أن الإجابة عن هذا السؤال ليست بالإجابة السهلة المباشرة ، فاللياقة البدنية من أكثر الكلمات شيوعاً واستعمالاً ولكنها في الواقع من أصعبها تعريفاً .. وبالرغم من الاتفاق على أهمية اللياقة البدنية على مختلف المستويات إلا أن مفهوم اللياقة البدنية بالمعنى الدقيق يعتبر ذا طبيعة محددة . فاللياقة البدنية للشخص العادي قد تختلف عنها لدى الرياضي الذي يستعد للاشتراك في منافسة رياضية ، كذلك فإن اللياقة البدنية اللازمة لأداء جهد بدني يتطلب عنصر التحمل تختلف عنها في أداء جهد بدني يتطلب عنصر القوة العضلية أو السرعة ، على أننا عندما نلقي نظرة فاحصة على التعريفات المستخدمة للياقة البدنية نجد أنها تعني عند بعض المختصين الإمكانية الموجودة لدى الشخص للقيام بأداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً .

وفي تعريف آخر نرى أن اللياقة البدنية تعني القدرة على أداء نشاط بدني عنيف بحيوية دون الشعور بالتعب الشديد ، ونجدها تعني عند بعض المختصين اللياقة الهوائية (وهي القدرة على اخذ ونقل واستخلاص الأوكسجين) واللياقة العضلية (من قوة وتحمل ومرونة) ، بينما نجد الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) تعرف اللياقة البدنية على أنها تلك التي تقتصر على الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (اللياقة الهوائية) والتركيب الجسمي (نسبة الشحوم في الجسم) واللياقة العضلية الهيكلية (القوة والتحمل العضلي والمرونة) . أما الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي (AAHPERD) فيأخذ في الاعتبار الارتباط الوثيق بين الصحة والنشاط البدني ليعرف اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة ، وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية ، والتركيب الجسمي ، واللياقة العضلية الهيكلية . خلاصة القول انه يمكن تعريف اللياقة البدنية بشكل عام على أنها مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي ، والتركيب الجسمي ، وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها .

2-9 عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و طرق قياسها وتنميتها :

2-9-1 معنى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

"هي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة و تتضمن اللياقة القلبية التنفسية ، والتركيب الجسمي واللياقة العضلية والهيكلية

و تعرف إجرائياً "هي مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية التنفسية) ، والتركيب الجسمي ، وقوة العضلات الهيكلية ، وتحملها و مرونتها (اللياقة العضلية الهيكلية).

2-9-2 عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها :

1- اللياقة القلبية التنفسية .

2- اللياقة العضلية الهيكلية.

3- التركيب الجسمي .

2-9-2-1 اللياقة القلبية التنفسية: تعرف على أنها " قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء

الخارجي (بواسطة الجهاز التنفسي) ، ثم نقله (بواسطة القلب والأوعية الدموية) ، ومن ثم استخلائه من قبل خلايا الجسم (وخاصة العضلات) لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي."

2-9-1-1-1-1 قياسها :

- طريقة مباشرة في المختبر ، بتعريض المفحوص لجهد بدني متدرج حتى التعب ، وقياس غازات التنفس ، ثم تحديد أقصى استهلاك للأكسجين لديه .
- طريقة غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جريا ، و مشيا) ، و عادة ما تكون هذه المسافة (من 1 كم إلى 3 كم) ، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم ، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية ، و الإمكانيات المتوفرة ، و الوقت . (حسنين، 1995، صفحة 231)

2-9-2-2 اللياقة العضلية الهيكلية:

2-9-2-2-1 تنمية اللياقة العضلية الهيكلية:

تشمل كل من عنصر القوة العضلية ، وعنصر التحمل العضلي ، وعنصر المرونة المفصلية .

2-8-2-2-1-1 تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي:

- من الضروري أن تشمل تدريبات القوة العضلية مراعاة قاعدتي التدرج وزيادة العبء ، والتنوع (تناوب) بين تمارين الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي منه ، والبدء دائما بالعضلات الكبرى ثم الصغرى.
- ويمكن تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي من خلال إجراء التمرينات السويدية كوسيلة لتحقيق ذلك، حيث يتم استخدام وزن الجسم (أو الطرف المراد تنميته) كمقاومة . ويعتقد أن مجموعة (جرعة) واحدة من التدريب كافية ، وتكون بمعدل (من 8 - 12 تكرارا لكل مجموعة عضلية ، على أن يتم ممارستها (من 2 - 3 أيام في الأسبوع) .

2-9-2-1-2 تنمية المرونة:

- وتعرف بأنها " المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من المفاصل " وتنقسم إلى مرونة ساكنة وتعني "مقدار المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من المفاصل (أي مقدرة حركة عظم العضد مثلا حول مفصل الكتف)".
- أما القسم الثاني هو المرونة الحركية وتعني "مقدار سهولة الحركة حول مفصل ما (أي مقدار مقاومة الحركة عند ذلك المفصل وليس المدى الحركي . (حسنين، 1995، صفحة 75)
- ويمكن تنمية المرونة من خلال تمارين الإطالة، خاصة الساكنة منها وتعني " دفع الطرف حول المفصل ببطء حتى نهاية مداه الحركي الممكن ، ثم الإبقاء على ذلك الوضع لعدة ثواني . لعدم تعريض المفصل للإصابة ، ومن الضروري إجراء تمارين الإطالة بعد القيام بتمارين الإحماء العام (مثل المشي والمهولة وبعض التمرينات السويدية) لخفض احتمالات الإصابة للمفصل ، والمساعدة على الاستفادة القصوى من تمارين الإطالة ، كما يمكن إجراء تمارين الإطالة بعد الانتهاء من التدريب ، حين تكون العضلات في أحسن حالاتها للاستفادة .
- ويمكن اكتساب المرونة والمحافظة عليها من خلال إجراء تمارين الإطالة بمعدل (4 تكرارات لكل مجموعة عضلية ، وبمعدل 2-3 مرات في الأسبوع .) .

2-9-3-1 قياسها:

- استخدام اختبارات معملية (تجرى في المعامل والمختبرات).
- استخدام اختبارات ميدانية والشائع منها لقياس القوة العضلية (اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل و لقياس قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري (اختبار الشد لأعلى بواسطة العقلة) ، و لقياس القوة العضلية (اختبار قوة القبضة) ، و لقياس التحمل العضلي (اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين مدة دقيقة) ، كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها ، ولقياس المرونة المفصالية (اختبار مدّ الذراعين من وضع الجلوس مستخدمين صندوق المرنة . (حسنيين، 1995، صفحة 245)

2-9-3-2 التركيب الجسمي:

يعرف بأنه " نسبة وزن الشحوم إلى الوزن الكلي للجسم . " ويمكن تقسيم جسم الإنسان إلى قسمين يشكلان معا الوزن الكلي للجسم هما " وزن الكتلة الأساسية (العضلات والعظام والأعضاء الداخلية) ، و وزن الشحوم.

2-9-3-2-1 خفض نسبة الشحوم في الجسم:

أن المطلوب هو المحافظة على نسبة منخفضة من الشحوم في الجسم ، مع زيادة نسبة العضلات أو المحافظة عليها وتمثل المشاركة في الأنشطة البدنية عنصرا مهما في خفض نسبة الشحوم والمحافظة على (أو زيادة) نسبة العضلات في الجسم ، وعملية خفض الشحوم تخضع لمعادلة توازن الطاقة بالجسم ، أي توازن الطاقة المستهلكة (عن طريق الطعام) من الطاقة المصروفة (والتي منها الطاقة المصروفة نتيجة للنشاط البدني).

ولخفض نسبة الشحوم في الجسم فإن العبرة هي في حجم الطاقة المصروفة ، وليس في شدة النشاط البدني ، أي أن زيادة عدد مرات الممارسة (التكرار) ومدتها تغني عن زيادة الشدة.

ويمكن البدء ببرنامج لخفض الوزن تتم ممارسة نشاط بدني مشوق (3 مرات) في الأسبوع على الأقل، لمدة تتدرج لتصل بعد عدة أسابيع إلى ساعة كل يوم بتكرار يصل إلى (4 أو 5 مرات) في الأسبوع.

ومع التقدم في السن تزداد حالات الوهن والقلق ومظاهر الشيخوخة فقدرة القلب على ضخ الدم تنخفض بعد سن النضج بنسبة 1% سنويا وتنخفض سرعة تدفق الدم في الذراعين إلى الرجلين بنسبة 30-40% بعمر الستين عما تكون لدى الراشدين الشباب ومع تقدم العمر تقل كمية الهواء التي يمكن أن يزورها الإنسان بعد نفس عميق وتقل سرعة انتقال الرسائل عبر الأعصاب إلى نسبة 10-15% قرابة سن السبعين عاما .

لقد أظهرت الدراسات الحديثة انه يمكن تأخير معظم حالات الوهن ومظاهر الشيخوخة بممارسة التمارين وبشكل منتظم وبمعدل نصف ساعة يوم بعد يوم على اقلها ولكل عمر ما يناسبه من التمرين البدني بعد اخذ نصيحة الخبراء في المجال وينصح المسنون بعدم ممارسة رياضة القفز أو الجري السريع .

إن التمرين البدني المعتدل منه قد يؤخر مظاهر الشيخوخة لا بل قد يعكس مجراها ومن الفوائد الثابتة تحسين وظيفة القلب والجهاز التنفسي وازدياد قوة العضلات ومثانة العظام وتدني احتمال الإصابة بالكآبة وتحسن المظهر العام وصحة البشرة وخصوصا بشرة الوجه بسبب ازدياد تدفق الدم والأوكسجين إلى الوجه والرأس .

هيربرت ديغريس الخبير والرائد في علم الثقافة البدنية الرياضية أجرى العديد من الدراسات لاكتشاف علم الشيخوخة ولعل أبرزها تلك التي أجراها على أكثر من 200 رجل وامرأة متقاعد من كاليفورنيا تراوحت أعمارهم بين 56-87 عاما اشتركوا جميعا في برنامج للياقة البدنية تضمن الركض والمشي والجمباز وتمارين المرونة وبعد ستة أسابيع انخفض ضغطهم ونقص وزهم ومستوى الدهون في أجسامهم وازدادت كمية الأوكسجين المنقولة إلى أنسجتهم وخفت الأعراض العضلية والعصبية التي تدل على التوتر العصبي .

وسجل ديغريس في كتابه اللياقة البدنية بعد الخمسين ما يلي:

" أصبح الرجال والنساء في الستين والسبعين من أعمارهم يضاھون لياقة ونشاط أولئك الذين يصغرونهم بعشرين أو ثلاثين عاما والذين تحسّنوا أكثر من سواهم الذين كانوا اقل نشاطا ولياقة".

وبعد ذلك نريد معرفة أهمية اللياقة البدنية. أهميتها من الناحية الاجتماعية، ومن الناحية الصحية، ومن الناحية النفسية التنمية العقلي.

2-3-2-9-2 قياسها:

- طريقة مباشرة عملية عن طريق استخدام معادلات حسابية تنبؤية مخصصة (عن طريق قياس سمك طية الجلد).
 - طريقة غير مباشرة ميدانية ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم (من خلال قسمة الوزن بالكيلوجرام على الطول بالمتر.
- (حسنين، 1995، صفحة 250)

2-10-2 أهمية اللياقة البدنية:

2-10-1 الناحية الاجتماعية

تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف للياقة البدنية العالية. ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسبها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.

2-10-2 الناحية الصحية:

تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للرئتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن.

2-10-3 الناحية النفسية:

تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

2-11 أهمية اللياقة البدنية للفرد:

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وإنقاص الوزن الزائد.
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.
- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد.
- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.
- ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان بسنتين.
- تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والشرايين وضغط الدم والسمنة وآلام أسفل الظهر والمفاصل.
- عدم التعرض لآلام أسفل الظهر أو تيبس الجسم عند المسنين.
- رفع مقاومة الجسم للأمراض.
- تخفيض مستوى الإجهاد.
- تحسُّن مستوى سكر الدم.
- تحسُّن قدرة الرئتين.
- تحسُّن وظيفة القلب والأوعية الدموية.
- تزيد قوة العضلات.
- تخفيض مستوى الكوليستيرول.
- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- تحسُّن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.
- تخفيض من الكآبة والإرهاق.

خلاصة :

بعد دراسة لرضا وعناصر اللياقة البدنية و التعرف على مكوناته وجدنا أن لها صفة تركيبية شديدة التعقيد وهذا ما يفسر ارتباطها ببعضها البعض .

كما تعد اللياقة البدنية في المجال التربية البدنية و الرياضية على أنها إعداد اللاعب لممارسة النشاط البدني المعيق الذي فيه و يعرفه محمد صبحي حسانين "اللياقة البدنية هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط البدني .

الفصل الثالث : الدافعية

- 1- مفهوم الدافعية
 - 2- بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية
 - 3- أهمية دراسة الدافعية
 - 4- أهمية الدافعية في المجال الرياضي
 - 5- تصنيف الدوافع
 - 6- دور الدوافع في تحقيق الانجاز
 - 7- تطور دوافع النشاط البدني
 - 8- أنماط القوى الدافعة داخل الفرد
 - 9- أبعاد الحاجات الدافعة للإنسان
 - 10- تصنيف الدوافع
 - 11- خصائص الدافعية
 - 12- وظائف الدافعية
 - 13- أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي
- خلاصة

تمهيد:

كل سلوك يصدر عن الفرد إنما هو مدفوع ولا يمكن التعرف على مظاهر السلوك الإنساني إلا إذا عرفنا الدوافع التي وراءها، ولكي يفهم الناس فهما فان الشرط الأساسي هو أن يبدأ بفهم دوافعهم وما يرمون إليه من أهداف فالتعلم يعتبر نشاط ذاتي يقوم به المتعلم ليحصل على استجابات ويكون مواقف يستطيع من خلالها أن يجابه كل ما قد يتعرض له من مشاكل الحياة كما أن التعلم لا يبدأ من لا شيء، وإنما من وجود دافع يدفعه للقيام بالأعمال وأوجه النشاط التي يتطلبها تعلمه، وهذا يعني أن نشاط الفرد أثناء عملية التعلم يكون مدفوعاً إليه بدافع و يأخذ الدافع أشكالاً متعددة يختلف تأثيرها باختلاف العمر الزمني للمتعلم، كما أنها يجب أن تتواجد بمستوى معين، حتى تغطي أكبر مستوى من الأداء، هذا ما جعل الباحثين في ميدان التربية وعلم النفس يعتبرون موضوع الدافعية أحد العوامل المسؤولة عن اختلاف التلاميذ والطلاب من حيث مستويات النشاط التي يظهرونها.

حيث تناولنا في هذا الفصل مفهوم الدافعية وأهميتها وعلاقتها بالتربية البدنية والرياضية .

3-1 مفهوم الدافعية :

3-1-1 الدافعية لغة : تعني الدافعية حسب ما جاء في المعجم الوسيط من معاني دفع مايلي :

دفع إلى فلان انتهى إليه ويقال طريق يدفع إلى مكان كذا أي ينتهي إليه ،ودفع الشيء ،أي نحاه وأزاله بقوة ،ويقال دفع عنه الأذى والشر ،ودفع إليه الشيء أي رده ،ودفع القول أي رده بالحجة ،دفع عنه مدافعة ودفاعاً :حامي عنه وانتصر له ،ومنه الدفاع في القضاء ،ودفع عنه الأذى أي أبعدته ونحاه. (حسن، 1996، صفحة 35).

3-1-2 الدافعية اصطلاحاً : اجتهد عديد من الباحثين في تحديد مفهوم الدافعية اصطلاحاً بحيث :

عند اتيكسون : ذهب إلى التمييز بين مفهوم الدافع والدافعية على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين .

وعلى الرغم من وجود محاولة للتمييز بين المفهومين إلا انه لا يوجد إلى حد الآن ما يظهر مسألة الفصل بين المفهومين فمفهوم الدافع يستخدم كمفرد لمفهوم الدافعية ،حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع وان كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر شيوعاً .

والتي تعني يدفع أو يتحرك في علم النفس (خليفة، 2000، صفحة 68) MOVER لها جذور في الكلمة اللاتينية فالدافعية

كما وردت العديد من التعريفات الخاصة بالدافعية على ألسنة بعض الباحثين نذكر بعضاً منهم :

- تعريف يونج : هي عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين .
 - تعريف ما سلو :هي خاصية ثابتة ومستمرة ومتغيرة ومركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي .
 - وعرف ماكلييلاند الدافع بأنه إعادة التكامل وتحدد النشاط الناتج عن التغيير في الموقف الوجداني .
 - الدكتور نبيل السمالوطي : بأن الدافع هو حالة داخلية جسمية أو نفسية فطرية أو مكتسبة تثير السلوك وتحدد نوعيته واتجاهه وتسير به نحو تحقيق أهداف معينة من شأنها إرضاء جانب معين من جوانب الإنسانية .
- كما تعتبر الدوافع القوى التي تبعث النشاط في الكائن الحي وتبدأ السلوك وتوجهه نحو هدف أو أهداف معينة وجاء

في معجم علوم التربية حول مادة الدافعية : (حسن، 1996، صفحة 06)

- مجموع القوى التي تدفع الفرد نحو هدف معين وتحدد تصرفاته .
- القوى التي تدفع الفرد لان يقوم بسلوك قصد إشباع حاجة أو تحقيق هدف.
- أما محي الدين حسين يرى بأن تعدد تعريفات الدافعية واختلافها عن بعضها البعض يرجع إلى عدة عوامل، من أهمها تركيز المنظرين، فهناك من يركز على بعض مظاهر عملية الاستثارة مثل التوتر العضلي أو معدل النبض أو التنفس، و هناك من يركز على كيفية تعامل الفرد مع الأهداف ، كما يرجع تعدد تعريفات مفهوم الدافعية إلى اختلاف أسلوب التعامل معه ،فهناك من يركز على محددات هذا المفهوم وهناك من يركز على النتائج المترتبة (ادوارد، صفحة 19).
- كما يمكن تعريف الدافع بأنه استعداد داخلي يثير السلوك ذهنيا كان أو حركيا يواصله ويساهم في توجيهه إلى غايات معينة (خليفة، 2000، صفحة 23).

- والدافع هو مفهوم أو تكوين فرضي يستدل عليه من سلوك الكائن الحي في المواقف المختلفة و من الأمثلة

3-1-3 مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية :

بعد سردنا لمفهوم الدافعية عند علماء النفس و التربية، فإننا نقوم بتحديد مفهوم هذا الأخير عند علماء التربية البدنية والرياضية باعتباره جدوا حساس في هذا المجال وله أهمية وأبعاد مستقبلية .

يقول الدكتور أسامة كامل راتب: يمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين، ويضيف قائلاً : وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى ثلاثة عناصر هامة. (عبدربه، 1999، صفحة 73)

3-1-3-1 الدافع: حالة توتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

3-1-3-2 الباحث: هي عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع و ينشطه ويتوقف ذلك على الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

3-1-3-3 التوقع: مدى احتمال تحقيق الهدف .

ويرى علاوي أن موضوع الدوافع من الموضوعات التي تبحث عن محركات السلوك، أي تؤدي بالفرد إلى القيام بسلوك أو نشاط، وما يسعى إليه من أهداف كما يشير في تعريفه للدوافع إلى أنها الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين وأنها ليست شيئاً مادياً، أي إنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة وإنما هي حالة الفرد، يستنتج من وجودها أنماط السلوك المختلفة ن ومن النشاط الفرد نفسه . ومن الأسس التي تقوم عليها الدوافع مبدأ الفرضية ويشير إلى أن الدوافع توجه السلوك نحو غرض أو هدف أو مبدأ الحتمية الديناميكية ويقصد به أن كل سلوك له سبب يوجد في الدوافع .

يوضح كل من علاوي وسوران أن سلوك الفرد نتيجة لعدة دوافع متداخلة ببعضها البعض مع الآخر أو يكون نتائج مجموعة من الدوافع ، ويؤكد أن كذلك على أن للدوافع دوراً هاماً في ممارسة الفرد للنشاط الرياضي ، وان تكون تلك الدوافع قد تختلف من فرد إلى الآخر أو من جماعة لأخرى، ولذا فانه يجب استثارة الدافعية لدى الفرد للممارسة النشاط البدني الرياضي وفقاً لحاجاتهم .

3-2 بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية:

هناك العديد من المفاهيم المرتبطة بمفهوم الدافعية كمفهوم الحاجة و الحافز و غيرهما ينبغي التعرّيج عليهما من اجل معرفة حدود مفهوم الدافعية و مدى ارتباطه بباقي المفاهيم الأخرى.

3-2-1 مفهوم الحاجة:

تشير الحاجة إلى شعور الكائن الحي بالإفقاد إلى شيء معين ويستخدم مفهوم الحاجة للدلالة على الحالة التي يصل إليها الكائن نتيجة حرمانه من شيء معين إذا وجد تحقق الإشباع و بناء على ذلك فان الحاجة هي نقطة البداية لإثارة دافعية الكائن الحي و التي تحفز طاقته وتدفعه في الاتجاه الذي يحقق إشباعها. (شليبي، 1998، صفحة 10)

كما يمكن تعريف الحاجة على أنها الحكم الذي يصدره الشخص خصوصا ما هو مطلوب ليحقق هدف له قيمته و تحقيق الهدف يؤدي إلى خبرة داخلية يطلق عليها اسم الإشباع. يعرف الدكتور محمد الزعبلوي الحاجة بأنها شعور الفرد بنقص شيء أو فقدته فيسعى في طلبه حتى يدافع عن نفسه عند الشعور بالخطر، أو يحقق لها رغبتها في الحصول على ما تطلبه أو تميل إليه.

وهكذا تنبثق حاجات الجسم مثل حاجته إلى الطعام وإمءاء والأوكسيجين والإخراج والراحة والدفء.... الخ، وعندما يبلغ النقص والاضطراب فيها مستويات معينة أي أن الحاجات عبارة عن "حالة حيد (نقص) عن الشروط البيولوجية أو النفسية المثلى"، كما يعرف مورى الحاجات بأنها "قوى في منطقة المخ تنظم الإدراك الحسي وتثبت المدركات الحسية والفهم والسعي اللاشعوري و العمل لتحويل موقف غير مرغوب إلى اتجاه مرغوب فيه" و يمكن تعريف الحاجة بأنها الحكم الذي يصدره الشخص خصوصا ما هو مطلوب ليحقق هدفا قيما وتحقيقه يؤدي إلى خبرة داخلية يطلق عليها اسم الإشباع". (ادوارد، صفحة 45).

3-2-2 مفهوم الحافز:

يعرف الحافز على انه مجموع العمليات الداخلية الدافعة و الناتجة عن منبه معين وتؤدي بالتالي إلى إصدار السلوك ويرى الباحثين أن كل من الدافعية و الحافز مصطلحان مترادفان باعتبار أن كل منهما يعبر عن حالة التوتر العام الناتج عن شعور الفرد بحاجة معينة في حين أن هناك من يميز بين هذين المفهومين باعتبار أن الدافعية اعم من الحافز، حيث يستخدم المفهوم الأول للتعبير عن الحاجات البيولوجية و الاجتماعية في حين يعبر المفهوم الثاني عن الحاجات البيولوجية فقط. ويعرف "ألد رمان" على أنه بناء يرتبط بقوة دافعة للحمل، وأنه بمثابة المنشط للسلوك".

ويمكن أن تكون الحوافز أولية مثل الجوع و العطش، الألم.... الخ، كما قد تكون ثانوية أي مقلقة مثل القلق و الخوف.... الخ، وكثيرا ما نسمع أن سبب التفوق الرياضي للاعب هو امتلاك الحافز فهو ضروري للنجاح والتفوق في مجال الحياة المختلفة، التي منها يستمد الأداء الرياضي، وتجدد الإشارة إلى أن ما يميز الحافز هو ارتباطه بمثير معين يسمى مثير الحافز وهذه المثيرات هي ما تحدد للإنسان ما يفعله في حالة نشوء حاجة معينة. (ادوارد، صفحة 105)

ويقول الدكتور فاخر في معجمه أن الحافز هو: "اندفاع أو إلهام للحصول على أمر مستهدف مثل (الطعام في حالة الجوع) أو تحقيق غاية مثل (أن يصبح إطار سامي). (الصمالوطي، 1985، صفحة 49).

ولتوضيح الصورة الجيدة وتقريبها إلى الأذهان نبرر المثال التالي: "في حالة الجوع استثير دافع الجوع لدى الفرد، نجد أن الفرد يسعى جاهدا للبحث عن الحافز (المشبع لدافع الجوع) وهو الطعام، كما أن حصول التلميذ أثناء الدرس في حصص التربية البدنية و الرياضية أو من خلال المشاركة في الأنشطة البدنية الأخرى والدعم المادي يعتبر في حد ذاته حافز يثير الفرد الرياضي

، وبتالي يزيد فيه عامل الانضباط في التدريب وبذل أقصى جهد ممكن في المنافسات والبحث عن التفوق . (الصمالوطي، 1985، صفحة 54).

3-2-3 مفهوم الباعث:

يطلق اصطلاح الباعث على بعض المواقف التي تنشط الدافع وترضيه في أن واحد كروية الطعام أو وجود جائزة أو منافسة أو ارتفاع في أجره أو غير ذلك مما يطمح الفرد إلى الظفر به و يطلق أيضا على المعايير و القوانين الاجتماعية التي تحمل الفرد على التعديل سلوكه وتكييفه وفقا لمطلب المجتمع و بالتالي مصلحة الفرد. و يترتب عن ذلك إن الحاجة تنشأ من حرمان الكائن الحي من شيء معين فينتج عن ذلك الدافع الذي يعبى طاقته ويستثير سلوكه ويوجهه نحو الوصول إلى الهدف. ويعرف الدكتور كامل راتب الباعث بأنه عبارة عن شيء معين يحتمل حين يحصل عليه اللاعب أن يشبع دافعه أو بمثابة تبريرات لنشاط اللاعب الموجه نحو هدف ما ،وقد يكون الباعث ماديا مثل الحصول المال ،و قد يكون معنويا و هو كل ما يحث سلوك اللاعب و تحركه معنويا مثل كلمة مدح أو تقدير ،و يختلف الباعث عن الدافع بأنه يكون خارجيا أما الدافع فيكون داخليا. (عبدربه، 1999، صفحة 60).

3-2-4 الغرائز:

هي دوافع أو قوى فطرية تدفع الكائن الحي للسلوك ،و إن الغرائز دوافع فطرية أو هي فرض علمي يساعدنا على تفسير السلوك (القوصي، صفحة 20).

ويفسر المحذون من علماء النفس سلوك الإنسان لا على أساس الغرائز بل على أساس الدوافع البيولوجية و الاجتماعية و الحاجات وأهم هذه الحاجات :الحاجة للمحبة ، الأمن و الطمأنينة ، فان الانجاح ،الحرية، التقدير... الخ. وفي ظل ذلك فان الحاجة تنشأ لدى الكائن الحي نتيجة حرمانه من شيء معين ، وترتب على ذلك أن ينشأ الدافع الذي يعبى طاقة الكائن الحي حين يوجه سلوكه من أجل الوصول إلى الباعث (الهدف) **تعريف محمد العديلي:** "الدافع هو احد خصائص السلوك الإنساني و هو القوة أو الطاقة النفسية أو الداخلية التي توجه و تنسق بين تصرفات الفرد و سلوك أثناء استجابة مع الموقف و المثير المحيط به. حيث تتمثل الدوافع في غابات و حاجات و توقعات و نوايا الفرد الذي دائما إلى إشباعها و تحقيقها ليعيد الارتياح إلى نفسه".

من خلال ما سبق يمكن تعريف الدافعية على إنها: "حالة من عدم التوازن الداخلي تثير سلوك الفرد و توجه نحو تحقيق هدف معين يؤدي إلى إشباع حاجاته و تخفيض التوتر لديه"

3-2-5 مفهوم العادة:

تبدو العلاقة بين مفهومي الدافعية و العادة وثيقة و مع ذلك نشأ نوع من الخلط بين استخدام كل من مفهوم العادة و مفهوم الدافع على الرغم من وجود اختلاف بينهما فالعادة تشير إلى قوة الميل السلوكية أما الدافع فيتركز على الدرجة الفعلية لمقدار الطاقة التي تنطوي عليها العادة و بالتالي يمكن اعتبار الدافع مكونا فعلا من العادات. (خليفة، 2000، صفحة 80)

3-2-6 مفهوم الانفعال:

يقع الكثير من الباحثين في الخلط بين مفهوم الدافع ومفهوم الانفعال حيث يرى بعض الباحثين أن الدوافع ما هي إلا نتيجة مترتبة عن بعض الانفعالات حيث يدفع الانفعال الإنساني إلى القيام باستجابات توافقية معينة فمثلا الخوف يدفع بالطفل إلى الجري و الهروب.

بينما رأى البعض الآخر على الدوافع يمكن أن يترتب عليها ظهور الانفعالات فدافع الجوع مثلا يكون مصحوبا بحالة وجدانية مكدرّة في حين دافع الجنس يكون مصحوبا بحالة وجدانية سارة.

وفي واقع الأمر لا يوجد تمييز قاطع بين الانفعالات و الدوافع إلا انه يمكن التعرّيج على بعض الأسس التي تمكننا من التمييز بينهما و من بين هذه الأسس ما يلي ذكره:

- تنشأ الانفعالات بشكل عام بواسطة منبهات خارجية في حين تستثار الدافعية بواسطة منبهات داخلية.
- عندما نتكلم عن الانفعالات يتركز اهتمامنا على الخبرات الذاتية و الوجدانية المصاحبة للسلوك في حين انه عندما نتكلم عن الدافعية نركز اهتمامنا على السلوك الموجه نحو تحقيق الهدف.

3-2-7 مفهوم القيمة:

هناك خلط شائع بين مفهوم القيمة ومفهوم الدافع و النظر إلى إن القيم ما هي إلا احد جوانب الدافعية بينما يستخدمها البعض كمرادف للدافعية فعلى سبيل المثال اعتبر "ماكليلاند" الدافع للانجاز بمثابة قيمة وأيده في ذلك كل من "ولسون" و "فيدر".

وبشكل عام فان هناك اختلاف بين مفهوم الدافع و مفهوم القيمة فالدافع هو حالة من التوتر تسهم في استثارة السلوك وتوجيه نحو تحقيق نحو تحقيق هدف معين في حين إن القيمة هي عبارة عن التصور الذي يكمن خلف هذه الدوافع.

3-3 أهمية دراسة الدافعية:

يعتبر موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و دلالة على المستويين النظري و التطبيقي. فمن الصعب مواجهة العديد من المشكلات السلوكية دون اهتمام بدوافع الفرد التي تقوم بالدور الرئيسي في تحديد سلوك و تظهر أهمية دراسة الدوافع بشكل صريح في ميدان علم النفس التربوي و علم النفس الاجتماعي و علم النفس الصناعي. و يمكن حصر أهمية دراسة الدافعية في النقاط التالية.

- دراسة الدافعية تزيد من فهم الإنسان لنفسه و لغيره من الأشخاص وذلك لان معرفتنا لذاتنا تزداد كثيرا إذا ما تعرفنا على الدوافع المختلفة التي تثير سلوكنا و توجهه كما إن معرفتنا لدافع الغير تمكننا من تفهم سلوكهم و تفسيره على النحو الصحيح.
- دراسة الدافعية تساعدنا كذلك على التنبؤ بالسلوك الإنساني في المستقبل فإذا ما عرفنا دافع فرد ما في فترة معينة تمكننا من التنبؤ بسلوكه في فترات لاحقة.
- دراسة دوافع الغير تمكننا من مساعدتهم على ضبط و توجيه سلوكهم نحو الوجهات الصحيحة كان نهيئ لهم المواقف الخاصة التي شأنها إن تثير دوافعهم و تحفزهم نحو القيام بالأعمال التي نريد منهم أدائها.

3-4 أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

وللدافعية أهمية رئيسة في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم و تطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية: إن كل سلوك وراءه دافع، أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة.

وقد تناول تنكو، وريشارد Tutko and Richard سمات الدافعية الرياضية بدراسة تحليلية أكثر وقد أشارا إلى هذه

السمات تشمل على عامل هما:

سمات الاستعداد للعمل نحو إنجاز الأهداف الإرادية :

ويتضمن أربع سمات هي:

- الحافز .
- العدوانية .
- التصميم .
- القيادة .
- سمات الانفعال وتشمل على سبع سمات هي:
- الميل للشعور بالذنب .
- الثقة بالنفس .
- الضبط الانفعالي .
- يقظة الضمير .
- الصرامة العقلية .
- الثقة بالآخرين .
- القابلية للتدريب (ياسين، 2008، صفحة 101).

وفي سنة 2003 م قام عمرو بدران بدراسة هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عند طلاب جامعة المنصورة، وترتيب هذه الدوافع تبعاً لدرجة أهميتها، بالإضافة إلى إجراء مقارنات في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عند طلاب الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والممارسة الرياضية كانت أهم النتائج:

أن ترتيب الدوافع تبعاً لأهميتها كما يلي

- الصحة .
- المجال النفسي .
- المجال الاجتماعي .
- الميول الرياضية .
- القدرات العقلية .
- التفوق الرياضي .
- مجال البرامج والتسهيلات .

كما أظهرت النتائج وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين البنين والبنات ولصالح البنين وبين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الطلاب الممارسين.

والقول التالي يعبر بوضوح عن أهمية دور الدافعية في التربية البدنية والرياضية : (إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على أن يشرب الماء).

فمثلا يمكن للمدرب أو الأب أن يجبر الناشئ على ممارسة رياضة معينة، ولكن هذا لا يضمن أن الناشئ سوف يبذل الجهد المطلوب ما دام يفتقد الدافع القوي نحو تطوير أدائه لهذه الرياضة، دراسة الدافعية تهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أقرانه.

ومعرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي، تمكن المرابي الرياضي من تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا وجيدا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الإنسان (ياسين، 2008، صفحة 102).

3-5-3 تصنيف الدوافع عند الرياضيين:

يمكن تصنيف الدوافع عند الرياضيين إلى نوعين هما:

3-5-3-1 الدوافع الفردية:

وتسمى كذلك بالدوافع الأولية، ويقصد بها تلك الدوافع أو الحاجات الجسمانية التي تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومنها الحاجة إلى الحركة والحاجة إلى الراحة والحاجة للمشاهدة والحاجة للمتعة وتأكيد الذات والحاجة لإبراز الأهلية أو حب الشهرة.

وفي سنة 1992 م أشار محمد حسن علاوي، إلى أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة ومتعددة، وهكذا فإن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بتعددتها نظرا لتعدد أنواع النشاط الرياضي ولتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

ومن الدوافع الهامة ذات العلاقة بالنشاط الرياضي ما يلي:

3-5-3-1-1 دوافع الانتماء :

وتعرف بأنها الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع الفريق والحصول على إعجاب وحب موضوع مشحون عاطفيا والتمسك بصديق والاحتفاظ بالولاء له.

3-5-3-1-2 دافع الاستطلاع :

إذا كان المثير جديدا فإنه يثير دافع الاستطلاع، ولكن إذا كانت الجيدة تامة أو إذا عرض المثير بشكل مفاجئ فقد يستثير الخوف أو الإحجام.

3-5-3-1-3 دوافع التنافس والحاجة إلى التقدير :

أثبتت التجارب أن الرياضي يزيد من مقدار الجهد المبذول حينما يتنافس مع غيره، وحينما يعرف أنه سيحصل على التقدير الاجتماعي بعد فوزه.

وعندما يقدم الرياضي على القيام بحركة مشي أو جري أو وثب أو رمي أو سباحة أو تجديف أو رفع ثقل .. هو في نفس الوقت يلازمه حديث مع النفس يربط بينه وبين الحركة والفائدة التي يجنيها منها أو هدفها، وكذلك بين القوة والسرعة والاحتفاظ بالمطولة للإنجاز ودقته.

3-5-3-2 الدوافع الاجتماعية:

ويطلق عليها كذلك الدوافع الثانوية، وهي الدوافع أو الحاجات المكتسبة إذ يكتسبها الإنسان نتيجة تفاعله مع البيئة، وتستند الدوافع الاجتماعية على الدوافع الفردية، غير أنها تستقل عنها وتصيح لها قوتها التي تؤثر في السلوك وتشمل على السعي المعنوي أو الأخلاقي الاجتماعي، والسعي المعنوي التربوي والسعي المعنوي التربوي، والسعي المعنوي بالمواظبة، والسعي من أجل التكامل النفسي والبدني.

إن تركيب الدوافع لدى الرياضي يتكون من عدة دوافع مختلفة الأنواع وحسب عمر وخبرات الرياضي ودرجة وعيه التي نشأت نتيجة التعامل مع التأثيرات البيئية المختلفة وقد تكون غير إيجابية تستطيع هذه التأثيرات سواء كانت فردية أو اجتماعية، إيجابية أو سلبية أن تحدد نوع تركيب الدوافع.

3-6 دور الدافع في تحقيق الإنجاز:

الدافعية هي حالة داخلية جسمية أو نفسية تدفع الفرد نحو سلوك معين في ظروف معينة وتوجهه نحو إشباع حاجة أو هدف محدد، أي أنها قوة محرّكة منشطة وموجهة في وقت واحد، إذن فالدافع يحرك وينشط ، ويوجهه، ويحقق الهدف، ويؤدي للشعور بالارتياح.

وهناك نوعان من الدافعية:

3-6-1 **الدافعية الخارجية:** وهي التي يكون مصدرها خارجيا مثل المدرب والإدارة والزملاء والمال وغير ذلك.

3-6-2 **الدافعية الداخلية:** وهي التي يكون مصدرها اللاعب نفسه، حيث يقدم على التدريب والمنافسة مدفوعا برغبة داخلية لإرضاء ذاته، وسعيا وراء الشعور بمتعة الفوز.

إن علاقة الحاجة بالدافع علاقة متداخلة، فالحاجة تعني الشعور بنقص شيء معين، فإذا ما وجد فقد تحقق الإشباع، ويمكن القول بأن الحاجة هي نقطة البداية لإثارة الدافعية والحفز إلى سلوك معين يؤدي إلى الإشباع.

وينشأ الدافع نتيجة وجود حاجة معينة لدى اللاعب، ومتى ما وجدت هذه الحاجة فستدفعه إلى أنماط من السلوك هدفها إشباع تلك الحاجة.

لذا فإن الاستعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين يسمى دافعا لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية، ومن ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بغرض صقلها و إتقانها.

فمثلا يمكن للمدرب أن يجبر الناشئ على ممارسة رياضة معينة، ولكن هذا لا يضمن أن الناشئ سوف يبذل الجهد المطلوب ما دام يفتقد الدافع القوي نحو تطوير أدائه لهذه الرياضة.

3-7 تطور دوافع النشاط الرياضي:

تنمو دوافع الإنسان المرتبطة بالنشاط الرياضي بالتقدم العمري ومستوى تمكنه من الأداء الرياضي، وأثناء ذلك يمر الرياضي بثلاث مراحل تختلف في دوافعها للنشاط الرياضي، وهي:

مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي:

تبدو هذه المرحلة بوضوح في المدرسة الابتدائية، حيث يندفع التلميذ للنشاط الرياضي من خلال ميله الداخلي للحركة والنشاط باعتبارهما من خصائص هذه المرحلة.

بالطفل دور واضح في دافعيته للنشاط الرياضي، وذلك بما يتوفر له من فرص للنشاط بالأسرة والمدرسة والساحات والأندية القريبة منه، وكذلك توجيهات المحيطين بالطفل حتى مارس نوع معين من النشاط الرياضي.

وتسهم دروس التربية الرياضية بالمدرسة الابتدائية أيضا بدور هام في إتاحة الفرص الملائمة أمام التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي البدني الذي يتميز بالحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي، مما يرتبط لديه بالإحساس بالرضا والسرور.

3-8 مرحلة ممارسة التخصصية للنشاط الرياضي:

في هذه المرحلة يركز الإنسان على نوع معين من أنواع النشاط الرياضي، كأن يكون لاعب كرة أو تنس طاولة ... وغيره.

وفي هذه المرحلة أيضا يحاول الرياضي الوصول إلى مستوى رياضي يؤهله لتمثيل فريق مدرسته أو فريق أشباب النادي (ياسين، 2008، صفحة 110)

وتعتمد دافعية الرياضي لممارسة نشاطه الرياضي في هذه المرحلة على عدة عوامل هي:

- ميله الخاص لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي .
- وجود صداقة بينه وبين من يمارسون هذا النشاط الرياضي .
- توجيه من أف ا رد الأسرة أو المرابي الرياضي لممارسة نوع معين من النشاط .
- حاجته إلى اكتساب المعارف والمعلومات المتعلقة بقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية الخططية، مما يدفعه إلى ممارسة هذه المعارف علميا.
- حاجته إلى التقدير وتحقيق الذات من خلال الاشتراك في المنافسات والمباريات الرياضية وذلك بمحاولة الظهور اللائق وتحقيق أفضل النتائج.
- حاجته إلى إتقان المهارات الحركية الرياضية لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي، مما يدفعه إلى مواصلة التدريب، ويصبح هذا الموقف بعد ذلك حاجة عضوية يعتاد عليها.

مرحلة المستويات الرياضية العالية:

وتسمى بمرحلة البطولات الرياضية، وهذه المرحلة تعتمد على الدوافع التالية:

- محاولة تحسين مستوى الأداء، وذلك بالمواظبة على التدريب وبذل الجهد ومحاولته لتشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تناسب مع الجهود المبذول حتى الفوز ويسجل الأرقام القياسية.
- حسن تمثيل النادي أو الوطن الذي ينتمي إليه، وذلك لتأكيد المستوى الرياضي للنادي أو الدولة فكم من فرحة وشعور بالانتماء عندما يرفع علم الدولة في المسابقات الدولية وتردد اسم الدولة في الأوساط الرياضية.
- يسعى إلى تحقيق بعض الفوائد والمكاسب الشخصية، وذلك لرفع مستواه الاجتماعي والاقتصادي.
- يسعى الرياضي في هذه المرحلة إلى التمتع بالسفر لمختلف بلدان العالم، الأمر الذي قد لا يتاح له في مواقف أخرى.
- يسعى إلى تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات بالتميز والتفوق، والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة . (ياسين، 2008، صفحة 113).

9- الدوافع الرئيسية لممارسة النشء للرياضة

- تحسين مهارات تطوير اللياقة
- الحصول على المتعة المشاركة الفعالة في اللعب
- تكوين الأصدقاء المساندة الاجتماعية
- خبرة الإثارة والتحمدي الجوائز والمكافآت
- تحقيق النجاح التخلص من الطاقة الدوافع الرئيسية لممارسة النشاط البدني
- دوافع بداية المشاركة دوافع الاستمرار في المشاركة

10-3 أنماط القوى الدافعة داخل الفرد:

يمكن التمييز بين النمطين من القوى الدافعة داخل كل منها:

- النمط الايجابي: مثل الرغبات و الشهوات و الحاجات و التي ينظر إليها على أنها قوى ايجابية تدفع بالشخص نحو أشياء أو حالات معينة.

- النمط السلبي: مثل المخاوف و المكارة و التي ينظر إليها على أنها قوى سلبية تنأى بالفرد بعيدا عن أشياء أو حالات معينة.

3-11-11 إبعاد الحاجات الدافعة للإنسان:

للدافعية بعد بيولوجي ارتبط بدراستها وما يزال الجدل يدور حوله و خاصة بين المهتمين بالجانب الفسيولوجي في دراسات علم النفس.

فمفهوم الغريزة كما خرج به "ماكدوغل" نفسه ارتبط بمفهوم تفريغ الطاقة العصبية؛ أي أن إشباع الغريزة لدى الكائن الحي هو بمثابة تفريغ الطاقة العصبية لديه فالغريزة مرتبطة بالانفعال و اعتبر "ماكدوغل" أن هناك موروثات غريزية لدى البشر تمثل نزعات طبيعية فطرية.

وعندما توجه الفكر السيكولوجي إلى دور الدافعية في التوازن الداخلي ذلك يرى أن جسم الإنسان يميل إلى الحفاظ على مستوى معين من التوازن البيولوجي و النفسي كميل الجسم إلى الحفاظ على مستوى معين من درجة الحرارة و نسبة السكر. فقد وجه هذا الفكر المختصين إلى مفهوم التوتر و نقص الحافز وأصبحت الحاجة مرتبطة بتوجهه فسيولوجي و نفسي فإشباع

حاجات الفسيولوجية يؤدي إلى توازن داخلي إضافة إلى تهيئة الكائن الحي لإشباع حاجات البيئية التي تؤدي إلى توازن خارجي و أصبح مفهوم الحاجة يتعلق بمطالب فسيولوجية و نفسية على حد سواء أما الدافع فهو حالة تتولد نتيجة لمستوى معين من الاستثارة التي يعقبها نشاط الكائن الحي ليشبع من خلاله حاجة ما و أصبح مفهوم الاستثارة مدخلا لتفسير العلاقة بين الحاجات الداخلية و الحاجات الخارجية. (القرماوي، 2004، الصفحات 39-30)

3-11-11-1 البعد المعرفي:

لقد ساد الاتجاه في دراسة الدافعية على أساس النظريات الكلاسيكية-التي كرس مفاهيم الغريزة و اللذة و الألم وغير ذلك المفاهيم الأخرى إلى غاية منتصف القرن العشرين التي ظهرت فيه اتجاهات أخرى نادت بضرورة أن تتجه دراسات الدافعية نحو الأبعاد المعرفية فالإنسان كما يرى المنظرون وفق هذا الإطار النظري ليس كائنا حي تتقاذفه المثريات الداخلية أو الخارجية و توجه سلوكه؛ وإنما هو كائن حي نشط يمتلك إرادته و يستطيع بفضل العمليات العقلية التي يتمتع بها أن يقيم نتائج سلوكه.

3-11-11-2 البعد الوجداني:

ظل الجانب الوجداني عند الإنسان مغيبا عن الدراسات النفسية لفترة طويلة إلى أن ظهرت أسئلة شغلت بال الباحثين منها ما يجعل الإنسان يوجه كل تفكيره و اهتمامه بنشاط معين دون باقي الأنشطة الأخرى؟ ومن هنا ظهر دور الجانب الوجداني في تفسير سلوك الإنسان فالإنسان يتوجه دوما إلى القيام بالأعمال التي و تمثل مصدر سرور له؛ و يتجنب القيام بالأعمال التي ترعجه و تمثل مصدر ضيق له ووفقا لهذا البعد فان الانفعال يعتبر محددًا أساسيا للسلوك المدفوع أو على الأقل يعتبر احد السمات المصاحبة له.

3-11-11-3 البعد الاجتماعي:

تطرقت البحوث إلى المجال الاجتماعي مليء بعدة عوامل قد تؤدي بالإنسان إلى تشتيت انتباهه أو الشك في فهم الآخرين له و هذه العوامل قد تدفع بالإنسان إلى القلق ذلك لان الإنسان يتطلع إلى استحسان الآخرين له و من هنا أمكن القول

أن الموقف الاجتماعي و التوجه الاجتماعي للإنسان يعكس حاجته إلى تقديم صورة مرغوب فيها لدى الآخرين و يؤكد "راسل" على أن رغبة الإنسان في تكوين انطباع جيد لدى الآخرين يعد ادفاعاً أساسياً و أن خوف الإنسان من عدم حدوث ذلك ينشأ عنه قلق بمستوى ما أو لان القلق ينشأ نتيجة خوف الإنسان بشأن قدرته على تقديم ذاته للآخرين بطريقة مناسبة. (القرماوي، 2004، صفحة 32)

3-12 تصنيف الدوافع:

3-12-1 الدوافع الفسيولوجية المنشأ {الدوافع الأولية}:

هي تلك الدوافع التي يولد بها الفرد مزود بها و لا يحتاج إلى تعلمها أو اكتسابها من خلال احتكاكه بالبيئة التي يعيش فيها. (عبدالله، 1998، صفحة 70)

وهذا النمط من الدوافع يعبر عن حاجات فسيولوجية أولية وتشمل الحاجة إلى الطعام و الشراب و حفظ النوع و يترتب عن إشباعها استعادة التوازن البيولوجي للكائن الحي (شليبي، 1998، صفحة 11).

- تظهر هذه الدوافع منذ الولادة أو منذ سن مبكرة أي أنها موجودة بالفطرة.
- تتميز بأنها عامة تشترك فيها جميع أفراد النوع الواحد.
- تؤدي وظيفة بيولوجية هامة هي المحافظة على بقاء الكائن الحي واستمرار نوعه.
- تحدث وظيفة نتيجة لاختلال التوازن العضوي الكيمائي للجسم؛ فإذا ما اختل التوازن بسبب وجود اضطراب ما ظهرت في الحال بعض العمليات الجسمية التي تحاول سد النقص و إزالة حالة الاضطراب و إعادة التوازن الذاتي للجسم.
- ثبات هدفه الطبيعي بالرغم من تغيير السلوك الذي يحقق هذا الهدف .

3-12-2 الدوافع السيكولوجية المنشأ {الدوافع الثانوية}:

وتمثل دوافع النمو الإنساني و تكامل الشخصية الإنسانية و يتم تعلمها و اكتسابها من الإطار الثقافي الخاص لها ولذلك فان أساليب التعبير عنها و إشباعها تختلف باختلاف الإطار الثقافي والنسق القيم للفرد ومستوى تعلمه. (شليبي، 1998، صفحة 11)

وهناك العديد من الدوافع التي يمكن أن يطلق عليها اسم الدوافع السيكولوجية و التي يتم تصنيفها هي الأخرى إلى فئتين هما: الدوافع الداخلية الفردية و الدوافع الخارجية الاجتماعية.

3-12-2-1 الدوافع الداخلية الفردية:

وهي الدوافع التي تمثل أهم الأسس الدافعة للنشاط الذاتي التلقائي للفرد إذ تحقق ذاته وتضمن توازنه الداخلي خلال استجابته المختلفة وهذا النوع من الدوافع يقف وراء إنجازات الفرد وإبداعاته الفكرية و السلوكية واهم هذه الدوافع ما يلي:
دافع الفضول "حب الاطلاع" ودافع الكفاءة و دافع الانجاز.

3-12-2-2 الدوافع الخارجية الاجتماعية:

وهي الدوافع التي تنشأ نتيجة لعلاقة الفرد بالأشخاص الآخرين ومن ثمة تدفع الفرد نحو القيام بأعمال معينة ترضي المحيطين به وتثير تقديريهم وإعجابهم.

فالدافع الاجتماعي كم يراه "احمد محمد عبد الخالق" هو دافع مكتسب لا فطري وقد أشار إليه الفلاسفة اليونان و المسلمون في أن واحد وان تعدد حاجات الإنسان وتعذر إشباعها بمفرده يدفع به إلى العيش في جماعات يشبع كل منهم حاجة الأخر ومن ثمة تقوم الجماعة وتستمر؛ إذ أن هذا النوع من الدوافع يقوم على الاتصال بالآخرين و التفاعل الاجتماعي بإشباع حاجات مرتبطة بالحب والقبول و الاستحسان و الاحترام. (الخالق، 2000، صفحة 392).

3-13 خصائص الدافعية:

تتميز الدافعية بجملة من الخصائص نوجزها فيما يلي:

- الدافع قد يكون حالة جسمية كالجوع أو العطش أو حالة نفسية كالرغبة في التفوق أو الشعور بالواجب.
- قد يكون حالة مؤقتة كالجوع أو الغضب أو حالة دائمة ثابتة نسبيا كحب الاستطلاع والدافع الاجتماعي .
- قد يكون الدافع فطريا موروثا كالجوع أو مكتسبا كالشعور بالواجب.
- الدافع قوة محركة موجهة في آن واحد فهو يثير السلوك إلى غاية أو هدف يرضيه ولكن أعيق الدافع عن بلوغ هدفه ظل الفرد في حالة توتر وبعبارة أخرى فالدافع استعداد ذو وجهين وجه داخلي محرك ووجه خارجي هو الغاية أو الهدف الذي يتجه إليه السلوك الصادر عن الدافع. (راجح، 1968، صفحة 62)
- تتناسب قوة الدافع المثار مع مقدار الطاقة الناتجة عنه فالشخص الذي استمر جائعا ليوم كامل نجده لا محالة يكافح بقوة لإشباع حاجته للطعام.
- القابلية للتغيير مسار الهدف فالفرد الذي يستمر في بذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين قد يسلك مسارا آخر إذا ما شعر أن المسار الذي يسلكه لا يوصله إلى الهدف .

3-14 وظائف الدافعية:

3-14-1 استشارة السلوك:

فالدافعية هي التي تحث الإنسان على القيام بسلوك معين وقد بين علماء النفس أن المستوى المتوسط للدافعية "الاستشارة" هو الذي يؤدي إلى تحقيق نتائج ايجابية ويرجع ذلك لكون أن المستوى المنخفض من الاستشارة يؤدي إلى الملل وعدم الاهتمام كما أن المستوى المرتفع يؤدي إلى ارتفاع القلق و التركيز.

3-14-2 توجيه السلوك :

فالدافعية توجه سلوكنا نحو الأفكار و الأفعال التي يتوجب علينا الاهتمام بها كما أنها تدلنا على الطريقة المناسبة لفعل ذلك ؛ فمثلا اللاعب الذي لديه دافعية عالية لأداء الأنشطة البدنية و الرياضية نجده ينتبه أكثر لتوجيهات مدربه أثناء التدريب أو المنافسة وذلك مقارنة بلاعب آخر ذو دافعية منخفضة.

3-15 أساليب استشارة الدافعية في المجال الرياضي:

بما أن الدافعية لها هذه الأهمية الكبيرة والتي لها دور كبير في التعلم الحركي والتدريب الرياضي، لذا نود أن يثرى الموضوع أكثر بطرح مقترحات عامة لزيادة الدافعية عند الرياضيين وهي:

- تنوع أساليب التدريب .
- توظيف اللعب في التدريب .

- الانتقال من السهل إلى الصعب .
- استخدام التقنيات التربوية المختلفة .
- توفير جو تسوده المحبة والألفة والديمقراطية .
- تحديد الأسباب التي يعزو الرياضيين فشلهم لها .
- تعزيز الرياضيين بشكل مناسب وتنوع التعزيزات
- الابتعاد عن التخبطية في الفكر والعمل، بمعنى التخلص من المعتقدات البالية حول البنت وقدراتها وتغيير بعض العادات غير الصالحة التي تجعل من البنت سلبية وهامشية ومعاملتها معاملة تتسم بالعدل والمساواة مع الولد حتى يكون لها دور فعال في حياتها الأسرية وتستطيع الإسهام في التنمية الاجتماعية والاقتصادية لمجتمعها.
- ويرى بعض المتخصصين أن قدر معين من القلق قد يبدو ضروري لتحفيز الرياضي وحثه على تكريس جهوده القصوى . (الراتب، 2001، صفحة 113).

خلاصة

تعتبر الدافعية في المجال الرياضي من بين أهم المواضيع التي تشمل علي جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا، وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك، فالتلميذ الذي يبذل جهده في درس التربية البدنية والرياضية للتواصل إلى إنجازات عالية جهد المستطاع، والذي يتمرن في وقت الفراغ ويلتحق بفريق رياضي يمكن أن يمتلك دوافع مختلفة يجعله يسلك مثل هذه السلوك.

خاتمة الباب :

من خلال ما تطرقنا له في هذا الباب ، من الجانب النظري نستنتج أن للنشاط البدني و الرياضي أهمية كبيرة للفرد من حيث تنمية الصفات البدنية و الحفاظ على الوزن الصحي، ومستوى الرضا عن عناصر اللياقة البدنية ،وأهم العوامل الدافعية لممارسة النشاط البدني و الرياضي .

الباب الثاني الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني :

من خلال انتهائنا من دراسة الجانب النظري، سوف نتطرق إلى جانب آخر من الموضوع ألا وهو الجانب التطبيقي بحيث سنقوم بتقسيم الباب إلى فصلين الفصل الأول: نقوم بتعريف الدراسة الاستطلاعية ، أما الفصل الثاني فنقوم بتحليل ومناقشة النتائج وعرضها.

الفصل الأول منهجية البحث

تمهيد

بعد الانتهاء من عرض الجانب النظري سنحاول في هذا الفصل، من تغطية الموضوع من جانبه التطبيقي ، بحيث سنتطرق إلى التعرف على المنهج المتبع في هذه الدراسة و عينة البحث ، مجالات البحث ، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ، أدوات البحث و الأسس العلمية للبحث ، ثم التنقل إلى عرض وتحليل النتائج و مناقشة الفرضية بالنتائج المتحصل عليها.

1-1 منهج البحث:

إن منهج البحث المتبع هو المنهج الوصفي مسحي لأنه يهدف إلى وصف مختلف التصورات لدى عينة البحث حول ممارسة النشاط البدني و الرياضي

2-1 مجتمع و عينة البحث:

لدينا في بحثنا هذا مجتمع واحد للبحث وهو متكون من 35 طالب من طلبة التكوين المهني معدل أعمارهم يتراوح من 20 إلى 25 سنة

. اختيار العينات:

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية، ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة متعمدة، وكانت متكونة من مجموعة ذكور فقط .

3-1 مجالات البحث:

1-3-1 المجال المكاني: أجري بحثا في بمراكز التكوين المهني التابعة لبلدية مازونة ولاية غليزان، أين قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان وأخذ النتائج .

المراكز التي تم توزيع الاستبيان هي :

- 1- مركز التكوين المهني بمازونة
- 2- مركز التكوين المهني بسيدي محمد بن علي
- 3- مركز التكوين المهني بمدينة

2-3-1 المجال الزمني: أجري هذا البحث في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر

الثلاثة الأولى في الجانب النظري (جانفي، فيفري، مارس)، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهرين ابتداء من أواخر شهر مارس إلى غاية بداية شهر جوان، وخلال هذه المدة قمنا بجمع نتائج بعض طلاب التكوين المهني الذين يمارسون مختلف النشاطات البدنية .

بحيث قمنا بتحضير الأسئلة المناسبة والتي نخدم موضوع بحثنا على الفصل منهجية البحث شكل استبيان وزع على عينة البحث، وبعدها قمنا بجمع النتائج وتحليلها والوصول إلى الاستنتاج العام.

1-3-3 المجال البشري: اشتمل بحثنا هذا على 35 طالب من طلاب التكوين المهني و قد تم اختيار العينة بشكل متعمد وذلك لمراعاة الصدق في النتائج .

1-4 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث : مما لاشك فيه أن البحث العلمي في أي مجال وجب ضبط متغيرات بحثه حتى تكون النتائج العلمية المتوصل إليها موثوق فيها، وكذا عزل المتغيرات الداخلية الأخرى والتي قد تعرقل مسار البحث، ومتغيرات بحثنا هي كالآتي:

1-4-1 المتغير المستقل : وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا هو الرضا ، الدافعية .

الرضا :

هو إشباع الفرد لحاجاته و هو قناعة الفرد عن الأشياء سواء كانت مادية أو معنوية .

أما في المجال الرياضي فهو قناعة الرياضي عن لياقته البدنية الحركية و الصحية

الدافعية :

هي الحافز الذي يشجع الفرد على القيام بمختلف الأنشطة اليومية سواء كانت رياضية أو اجتماعية .

يمكن تعريف الدافعية في المجال الرياضي، بأنها: استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

1-4-2 المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة والمتغير التابع في دراستنا هو اللياقة البدنية .

اللياقة البدنية :

هي الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام و إنجاز أعماله اليومية بقوة و وعي وبدون تعب وتتضمن اللياقة القلبية

التنفسية ، التركيب الجسمي ، اللياقة الهيكلية.

1-5 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول أولية لمشكلة البحث المطروحة ، و لتحقق من صحة فرضيات بحثنا لزمنا علينا إتباع أنجع الطرق و

الوسائل و ذلك من خلال الدراسة و الاستنتاج و هذا باستخدام الأدوات التالية :

1-5-1 الدراسة النظرية :

كانت الدراسة النظرية بالاعتماد على مجموعة من الكتب و بعض المذكرات السابقة بعض المناهج التربوية و على بعض المصادر

من الأنترنت .

1-5-2 المقابلة :

وكان ذلك بمقابلة عينة البحث وشرح لهم موضوع قديمنا إليهم ، وشرح الاستبيان حتى يكون مفهوما لدى جميع أفراد العينة .

1-5-3 الاستبيان :

هو عبارة عن استبيان تقليدي مغلق ، يتكون من مجموعة من الأسئلة التي تتطلب إجابات قصيرة ، يحتوي على 11 سؤال - كل سؤال على مجموعة من الأسئلة الفرعية - (أنظر إلى الملحق رقم 02) .

إن اختيار الأسئلة كان بناء على دراسة -لاروش و لسني- سنة 1992 ، إضافة إلى بعض التعديلات التي كانت نتيجة طبيعة الموضوع و مجتمع عينة البحث ، و التي تمت بناء على بعض المقابلات الشخصية على الخبراء و المختصين في هذا المجال . - السؤال الأول يطلب من أفراد العينة توضيح مستوى ممارستهم لنشاط البدني من حيث طبيعة الأنشطة الممارسة ، المكان ، الوتيرة ، شدة و مدة ممارسة النشاط .

معظم الإجابة على السؤال كانت مفتوحة (يكتب الطالب النشاط الممارس ، عدد مرات خلال الأسبوع ، شدة ومدته في الأسبوع) .

- السؤال الثاني تمحور حول مستوى الرضا الذي يعبر عنه الطلبة وفقا لمحددات لياقتهم البدنية وهو يشمل على مجموعة من المحددات (التحمل القلبي التنفسي ، التحمل العضلي ، المرونة ، التركيب الجسمي ...) (أنظر الملحق 02) ، تم استخدام سلم ليكرت لتصنيف إجابات الطلبة .

- السؤال الثالث و الرابع يصب حول عوامل الدافعية التي تدفع الطلبة ليكونوا أكثر نشاطا ، هناك 12 صنف (اللياقة البدنية، النقل النشاط، فريق الرياضة، والرياضة الفردية والفنون والأنشطة في الهواء الطلق (الصيف)، والأنشطة في الهواء الطلق (الشتاء)، الرياضة القتالية والرياضة مضارب، أنشطة الاسترخاء ..)، (أنظر الملحق 02).

و أخيرا الأسئلة من خمسة إلى الحادي عشر تعتبر أسئلة عامة متعلقة بالأنشطة البدنية العامة . (أنظر الملحق 02).

1-6-1 الأسس العلمية للأداة :

حتى تكون الأداة ذات ثقل علمي لغرض استخدامها و تطبيقها ميدانيا ينبغي مراعاة الشروط و الأسس العلمية التالية :

1-6-1 صدق الأداة -الاستبيان- :

يعتبر الصدق أهم شروط الاستبيان الجيد ، فالاستبيان الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من أجله فعلا الأسئلة تم إعدادها و إعادة النظر فيها مع المشرف ، وتم توزيعها على مجموعة من الأساتذة المختصين في المجال . إجراءات توزيع الاستبيان :

تم توزيع الاستبيان على مجموعة أفراد العينة المتمثلة في طلبة التكوين المهني ، أثناء فترة الاستراحة ، وملئها من طرف الطلبة في حينها ، بحيث كل طالب قبل المشاركة في الدراسة يدون اسمه مع الإمضاء على الاستبيان حتى تتمكن من التأكد من صدق الإجابة .

7-1 الدراسة الإحصائية: لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا هذا لكون الإحصاء

هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث والاستقصاء، وعلى ضوء ذلك

استخدمنا ما يلي:

1-7-1 النسبة المئوية: استعملنا النسبة المئوية في بحثنا هذا نظرا لكونها المناسبة لتحليل بيانات الاستبيان والتي تحسب على

الطريقة الآتية:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات x 100 على عدد العينة. (اخرن، 1977، صفحة 77)..

خلاصة

يعتبر هذا الفصل بمثابة فصل تمهيدي للمرحلة التطبيقية الذي يعدنا للشروع في انجاز التحاليل والمناقشات والاستنتاجات ويهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة لمعلومات مسبقة، ولازم في هذا الميدان، حيث وضعنا في مستهل المنهج المتبع في هذا الموضوع ووصفنا أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة ومجالات البحث والوسائل الإحصائية

تحليل ومناقشة النتائج

تحليل و مناقشة

السؤال الأول :

صف بدقة ممارستك للنشاط البدني و ذلك بمأ الجدول مع عدم أخذ درس التربية البدنية و الرياضة بعين الاعتبار؟،ومن

أجل تحديد الشدة اعتمد على السلم التالي :

شدة خفيفة : اختلاف طفيف أو عدم وجود اختلاف عن فترة الراحة.

شدة معتدلة : تعرق خفيف ، تنفس سريع .

شدة مرتفعة : تعرق ، تعب ، القدرة على الكلام .

شدة مرتفعة جدا : تعب كبير مع عدم القدرة على الكلام .

الغرض من السؤال هو معرفة الأنشطة الممارسة ، مكانها ، وتيرتها ، شدتها و مدة الممارسة.

الجدول رقم 01 يمثل ممارسة نشاط اللياقة البدنية

المدة	%	ت	الشدة	%	ت	الوتيرة	%	ت	المكان	طبيعة النشاط الممارس
90 دقيقة	13	5	منخفضة	20	7	1-3 م	54.28	19	المركب	اللياقة البدنية
	28.57	10	معتدلة	34.28	12	1-م أسبوع	22.85	8	البيت	
	51.42	18	مرتفعة	37.14	13	2-م أسبوع	14.28	5	أنشطة داخل المراكز	
	5.71	2	مرتفعة جدا	8.57	3	3-م أسبوع	8.57	3	أ.بين المراكز	

التحليل الجدول الخاص بممارسة اللياقة البدنية :

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن اللياقة البدنية هي من بين الأنشطة الممارسة عند طلاب التكوين المهني بحيث نجد

نسبة 54.28% منهم يمارسونها بالمركبات الرياضية، ونسبة 22.85% بالبيوت ، نسبة الوتيرة هي 37.14% بمرتين في

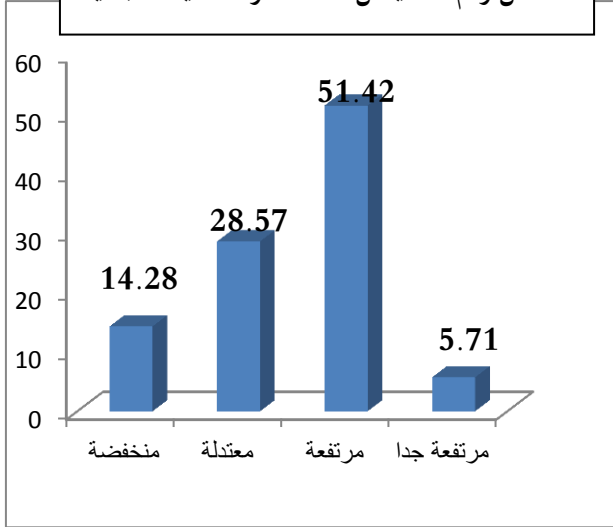
الأسبوع، و 34.28% بوتيرة مرة واحدة في الأسبوع، وبشدة مرتفعة بنسبة 51.42% و البعض بشدة معتدلة بنسبة

28.57% بمدة قدرها 90 دقيقة .

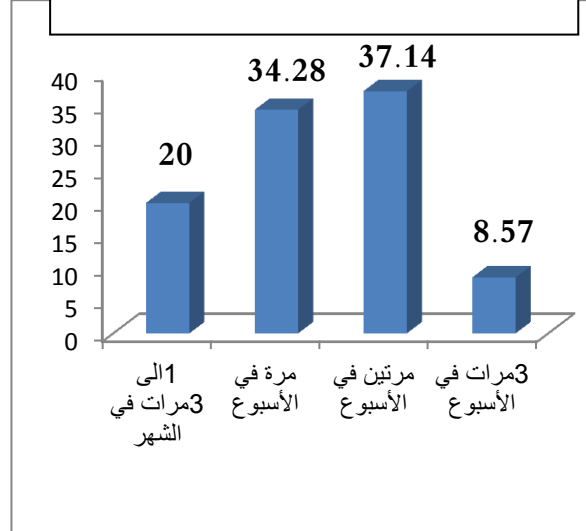
الاستنتاج رقم 01 : نستنتج أن ممارسة نشاط اللياقة البدنية بشدة مرتفعة يكون مسحوبا بالتعب و التعرق و عدم القدرة

على الكلام ، أما بشدة معتدلة فتكون مسحوبة بعرق خفيف و تنفس سريع .

الشكل رقم 01 يمثل شدة ممارسة اللياقة البدنية



الشكل رقم 02 يمثل وتيرة ممارسة اللياقة البدنية



الجدول رقم 02 يمثل ممارسة لعبة كرة القدم

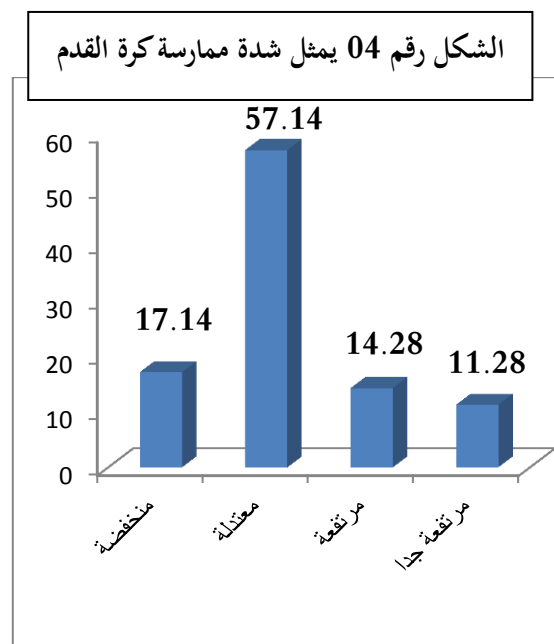
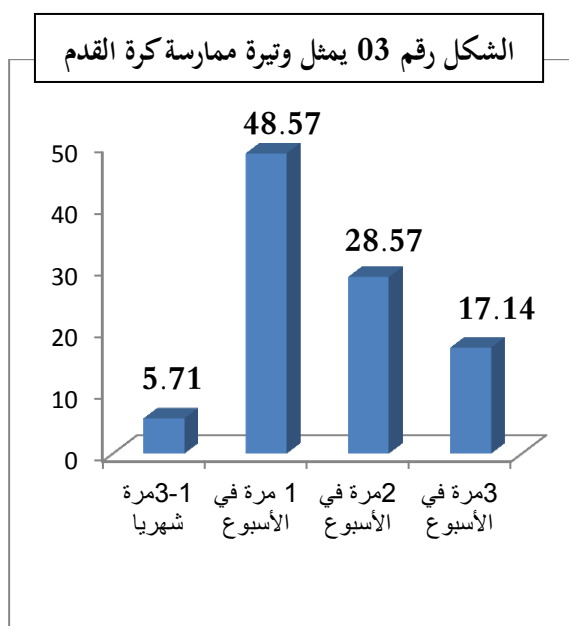
عرض الجدول 02:

المدة	%	ت	الشدة	%	ت	الوتيرة	%	ت	المكان	طبيعة النشاط الممارس
90 دقيقة	17.14	6	منخفضة	5.71	2	3-1 م شهريا	100	35	المركب	كرة القدم
	57.14	20	معتدلة	48.57	17	1-م أسبوع	00	00	البيت	
	14.28	5	مرتفعة	28.57	10	2-م أسبوع	00	00	أنشطة داخل المراكز	
	11.42	4	مرتفعة جدا	17.14	6	3-م أسبوع	00	00	أ.بين المراكز	

تحليل الجدول الخاص بممارسة كرة القدم :

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن كرة القدم هي من بين الأنشطة المفضل ممارستها من طرف طلبة التكوين المهني بحيث نجد نسب متفاوتة في عدد مرات الممارسة أو تكرار النشاط ، بحيث نجد نسبة 48.57% يمارسونها مرة في الأسبوع، 28.57% بمعدل مرتين في الأسبوع، 17.14% ب3مرات في الأسبوع ، و نسبة 5.71% مرة واحدة في الشهر . أما درجة الشدة الممارس بها النشاط ، فنجد الشدة معتدلة بنسبة 57.14%، و 17.14% بشدة منخفضة، و 14.28% بشدة مرتفعة و نسبة 11.28% بشدة مرتفعة جدا .

الاستنتاج رقم 02 : نستنتج أن طلبة التكوين المهني يمارسون لعبة كرة القدم بوتيرة مرة في الأسبوع ، و بدرجة الشدة تكون معتدلة لمدة 90 دقيقة ، ومنه تكون مصحوبة بتعرق خفيف وتنفس سريع.



الجدول رقم 03 يمثل ممارسة نشاط الجري

المدة	%	ت	الشدة	%	ت	الوتيرة	%	ت	المكان	طبيعة النشاط الممارس
90 دقيقة	54.28	19	منخفضة	8.57	3	1-3 م شهريا	100	35	المركب	الجري
	42.85	15	معتدلة	48.57	17	1-م أسبوع	00	00	البيت	
	2.85	1	مرتفعة	28.57	10	2-م أسبوع	00	00	أنشطة داخل المراكز	
	00	0	مرتفعة جدا	14.28	5	3-م أسبوع	00	00	أ.بين المراكز	

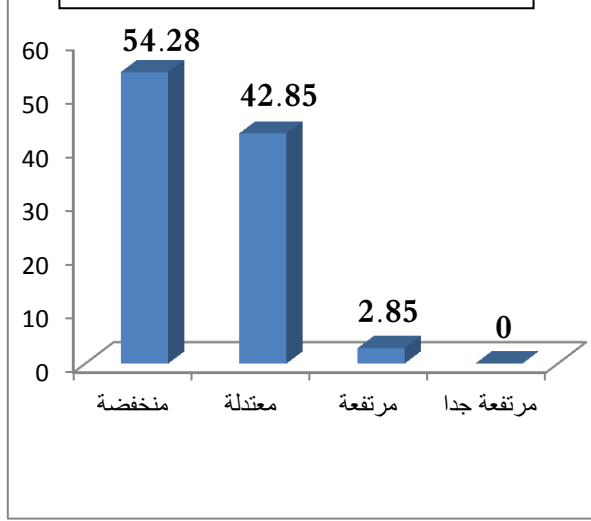
تحليل الجدول الخاص بممارسة نشاط الجري:

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن الجري من بين الأنشطة الممارسة لدى طلاب التكوين المهني ، بحيث نجد نسبة 48.57 % يمارسونه بوتيرة مرة واحدة في الاسبوع ، و 28.57 % بمرتين في الاسبوع ، ونسبة 14.28 % ب3 مرات في الاسبوع ، و 8.57 % من 1 إلى 3 شهريا .

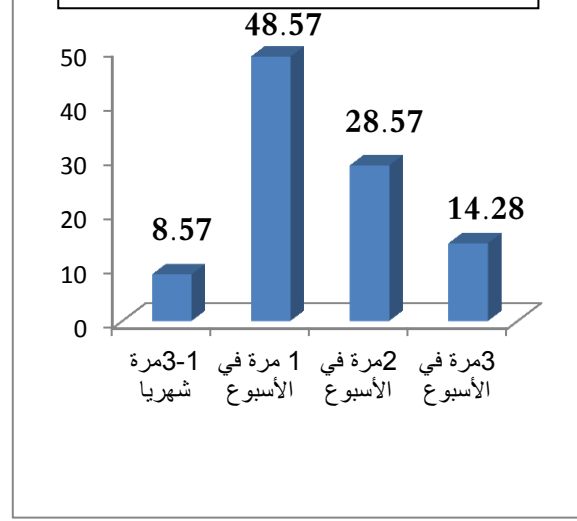
أما درجة الشدة فنجد الشدة المنخفضة بنسبة 54.28 % ، ومعتدلة بنسبة 42.85 % ، ومرتفعة بنسبة ضئيلة تقدر ب2.85 % و بمدة قدرها 90 دقيقة .

الاستنتاج رقم 03 : نستنتج أن طلبة التكوين المهني يمارسون الجري بوتيرة مرة واحدة ، وبشدة منخفضة ، فمنه تكون مصحوبة بالشعور بالراحة و عد وجود التعب و التعرق .

الشكل رقم 05 يمثل شدة ممارسة الجري



الشكل رقم 06 يمثل وتيرة ممارسة الجري



الجدول رقم 04 يمثل ممارسة أنشطة التقوية العضلية

المدة	%	ت	الشدة	%	ت	الوتيرة	%	ت	المكان	طبيعة النشاط الممارس
90 دقيقة	14.28	5	منخفضة	00	0	1-3 م شهريا	62.85	22	المركب	التقوية العضلية
	22.85	8	معتدلة	8.57	3	1-م أسبوع	37.14	13	البيت	
	28.57	10	مرتفعة	22.85	8	2-م أسبوع	00	00	أنشطة داخل المراكز	
	34.28	12	مرتفعة جدا	68.57	24	3-م أسبوع	00	00	أ. بين المراكز	

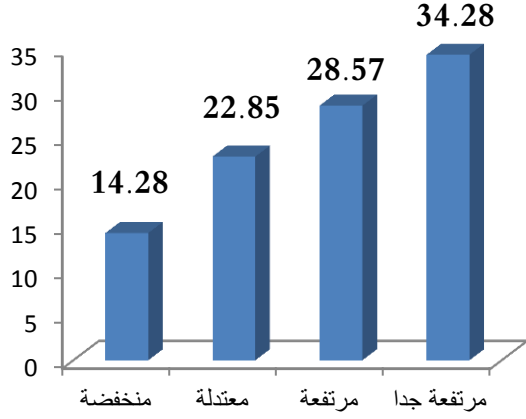
التحليل الجدول الخاص بممارسة أنشطة التقوية العضلية :

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن أنشطة التقوية العضلية هي من بين الأنشطة الممارسة من طرف طلبة التكوين المهني ، بحيث نجد عدد مرات الممارسة بنسب أكبر ، فنجد نسبة 62.57% يمارسونه بوتيرة 3 مرات في الأسبوع ، 22.85 % بمرتتين في الأسبوع ، ونسبة 8.57 % مرة واحدة في الأسبوع ، 00 من عدد مرات الممارسة في الشهر . أما بالنسبة لدرجة الشدة فنجد 34.28 % يمارسون بشدة مرتفعة جدا ، و 28.57 % بشدة مرتفعة ، و 22.85% معتدلة ، و 14.28 % بشدة منخفضة .

الاستنتاج رقم 04: نستنتج أن طلبة التكوين المهني يمارسون نشاط التقوية العضلية بشدة مرتفعة جدا ، ووتيرة 3مرات في الأسبوع ، ومنه فتكون هذه الممارسة مصحوبة بتعب شديد وعدم القدرة على الكلام .

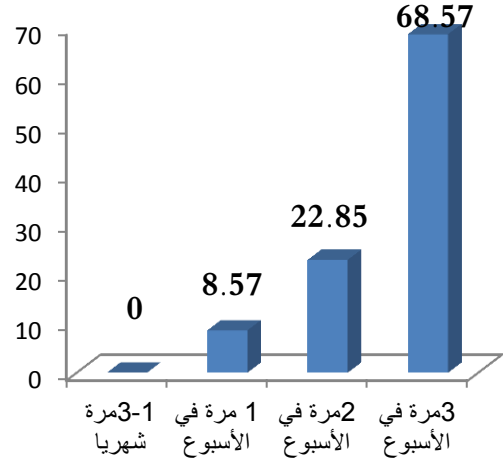
الشكل رقم 07 يمثل شدة ممارسة التقوية

العضلية



الشكل رقم 08 يمثل وتيرة ممارسة التقوية

العضلية



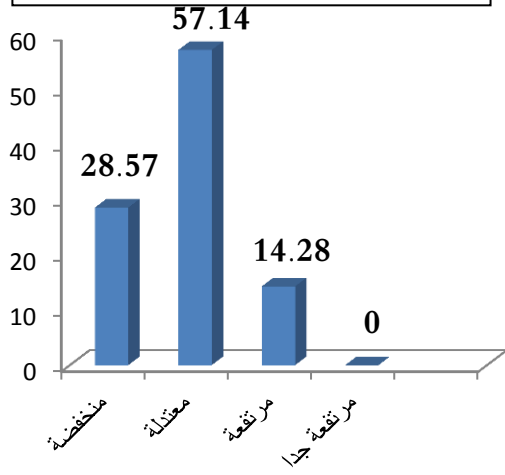
الجدول رقم 05 يمثل ممارسة لعبة كرة اليد

المدة	%	ت	الشدة	%	ت	الوتيرة	%	ت	المكان	طبيعة النشاط الممارس
60 دقيقة	28.57	10	منخفضة	74.28	26	1-3 م شهر	100	35	المركب	كرة اليد
	57.14	20	معتدلة	14.28	5	1-م أسبوع	00	00	البيت	
	14.28	5	مرتفعة	11.42	4	2-م أسبوع	00	00	أنشطة داخل المراكز	
	00	0	مرتفعة جدا	00	0	3-م أسبوع	00	00	أ.بين المراكز	

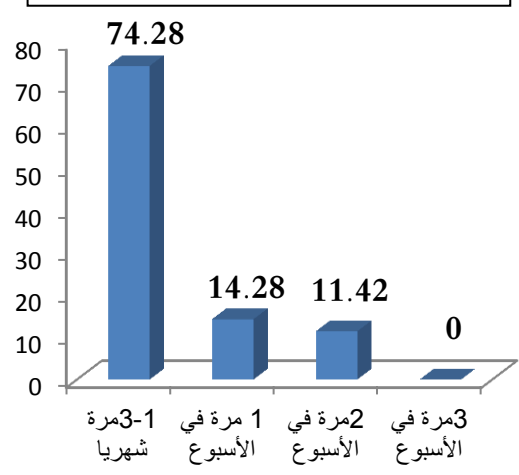
التحليل الجدول الخاصة بممارسة لعبة كرة اليد :

من خلال الجدول نلاحظ أن كرة اليد هي من بين الأنشطة الممارسة عند طلبة التكوين المهني ولكن بوتيرة ضعيفة، إذ نجد نسبة 74.28 % يمارسونها من 1 إلى 3 مرات في الشهر، 14.28 % بمرة واحدة في الأسبوع و 11.42 % بمرتين . أما درجة شدة الممارسة فنجد 57.14 % يمارسونها بشدة معتدلة، و 28.57 % بشدة منخفضة و 14.28 % بشدة مرتفعة الاستنتاج رقم 05 : نستنتج أن ممارسة لعبة كرة اليد لدى طلبة التكوين المهني يكون بدرجة معتدلة و بوتيرة من 1 الى 3 مرات في الشهر، ومنه تكون مصحوبة بتعرق خفيف، وتنفس سريع .

الشكل رقم 09 يمثل شدة ممارسة كرة اليد



الشكل رقم 10 يمثل وتيرة ممارسة كرة اليد



السؤال الثاني : ما هو مستوى الرضا حاليا عن لياقتك البدنية؟

الغرض من السؤال معرفة مستوى الرضا لدى طلاب التكوين المهني عن محددات اللياقة البدنية.

الجدول رقم 06 يمثل مستوى الرضا عن اللياقة البدنية

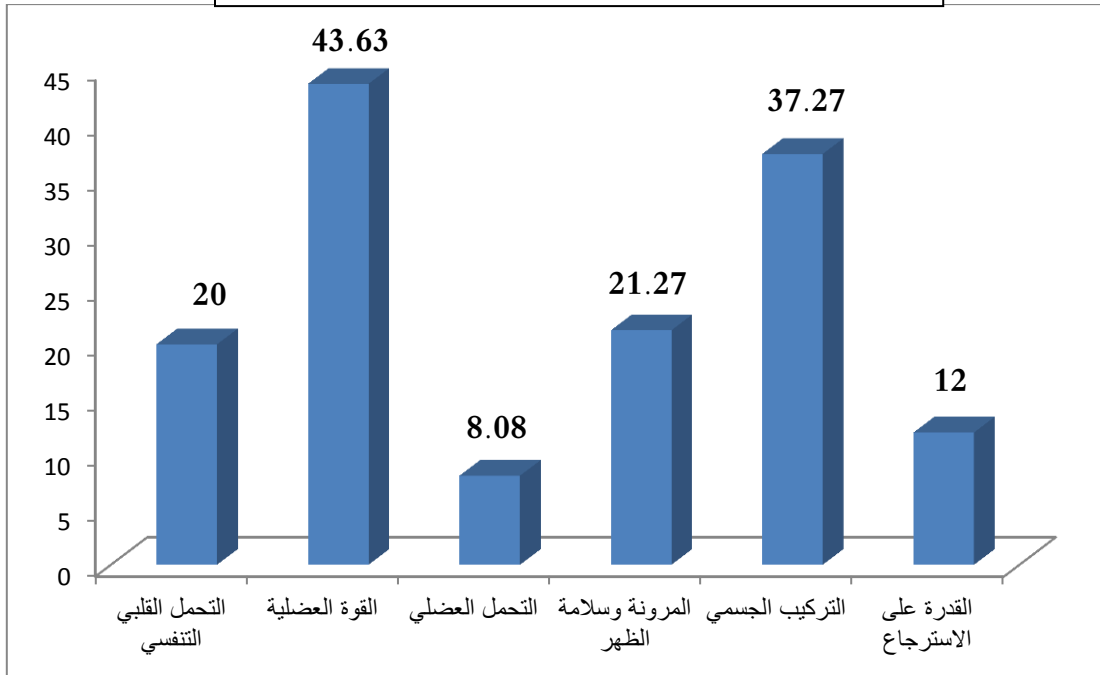
المحددات		راض جدا		راض		غير راض		غير راض جدا	
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت
التحمل القلبي التنفسي		20	20	72	72	4	4	4	4
القوة العضلية		43.63	48	49.09	54	5.45	6	1.81	2
التحمل العضلي		8.08	8	84.84	84	4.04	4	3.03	3
المرونة وسلامة الظهر		21.27	20	63.82	60	8.51	8	6.38	6
التركيب الجسمي		37.03	40	55.55	60	5.55	6	1.85	2
الوزن						60	30	40	20
القدرة على الاسترجاع		12.94	12	73.46	72	12.49	12	2.04	2

تحليل الجدول رقم 06:

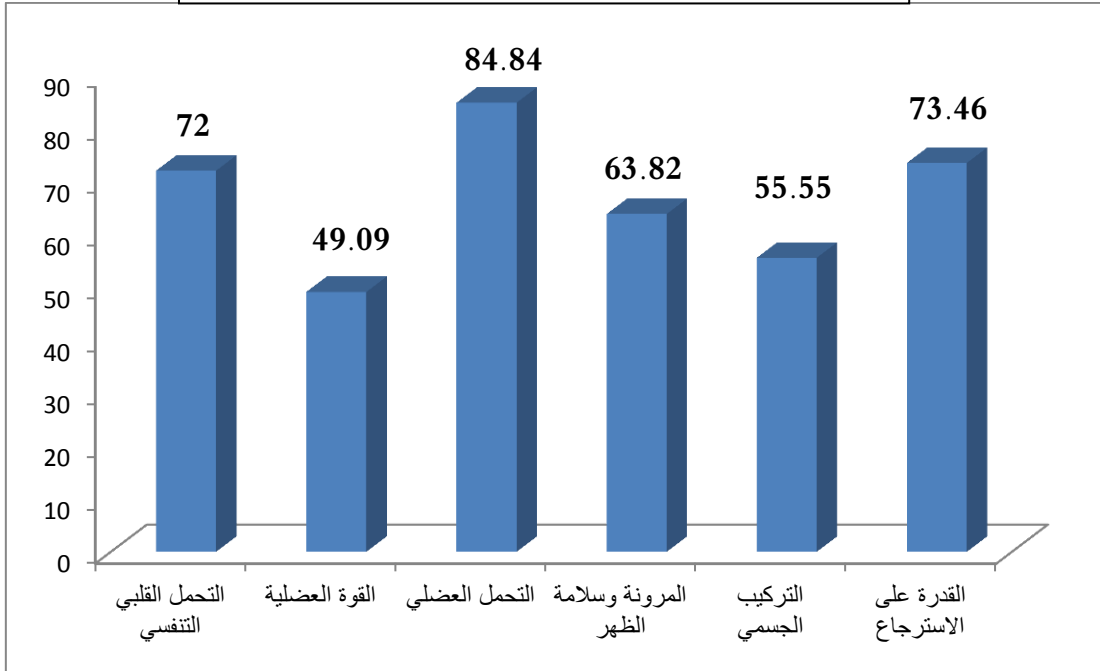
من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن نسبة 43.63% من المستجوبين هم راضون جدا عن مستوى القوة العضلية ونسبة 73.03% عن التركيبة الجسمية و 21.27% عن المرونة وسلامة الظهر، و 20% عن مستوى التحمل القلبي التنفسي، وهناك نسبة 48.84% هم راضون فقط عن التحمل العضلي و 72% عن التحمل القلبي التنفسي و 63.82% عن المرونة وسلامة الظهر و 73.46% عن القدرة على الاسترجاع و 49.09% عن القوة العضلية كما نجد منهم نسبة 60% غير راضون عن الوزن و 8.51% و 5.55% عن المرونة وسلامة الظهر و التركيب الجسمي و 12.49% غير راضون عن القدرة على الاسترجاع، أما الغير راضون جدا نجد 40% غير راضون جدا عن الوزن و 3.03% عن التحمل العضلي و 2.04% عن القدرة على الاسترجاع .

الاستنتاج رقم 06: من خلال ذلك نستنتج أن مستوى الرضا الحالي عن اللياقة البدنية والرياضية بالنسبة للمستجوبين هو مستوى ايجابي إذ نجد معظم المستجوبين هم راضون عن مستوى اللياقة البدنية في ما يخص التحمل العضلي و القدرة على الاسترجاع، التحمل القلبي التنفسي و المرونة وسلامة الظهر .

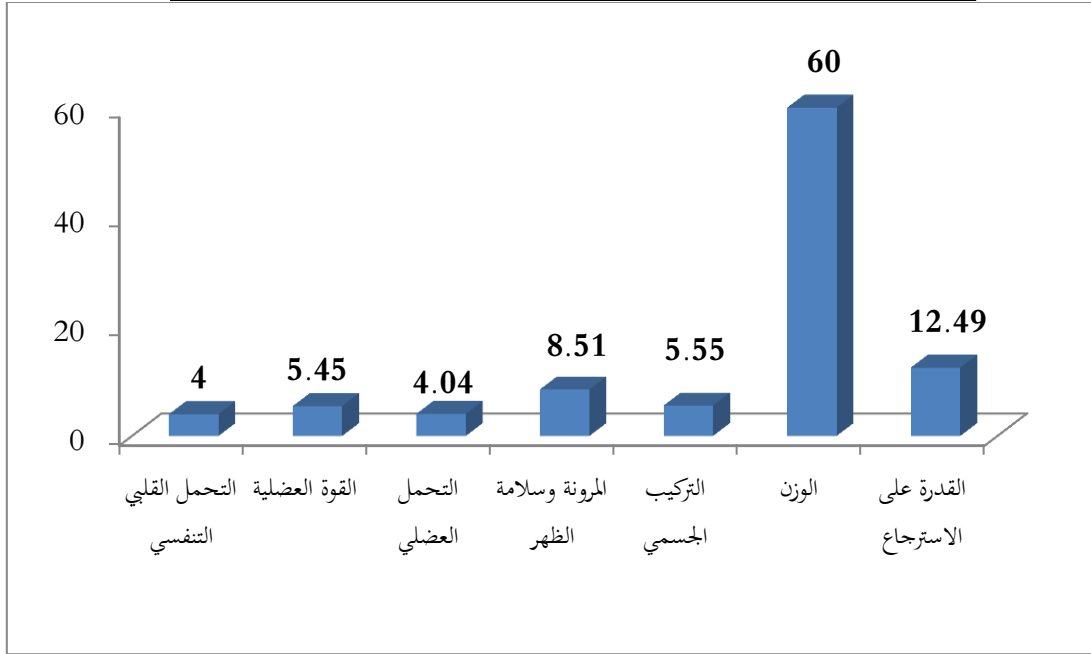
الشكل رقم 11 يمثل الطلبة الراضون جدا عن مستوى اللياقة البدنية



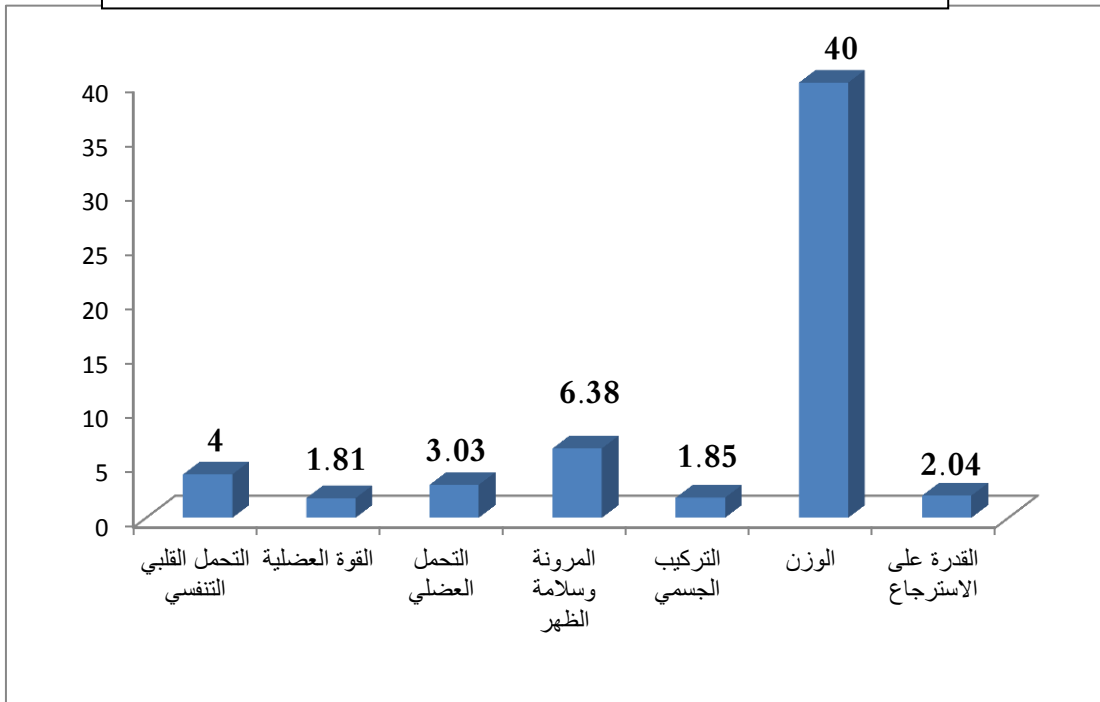
الشكل رقم 12 يمثل الطلبة الراضون عن مستوى اللياقة البدنية



الشكل رقم 13 يمثل نسب الطلبة الغير راضون عن مستوى اللياقة البدنية



الشكل رقم 14 يمثل نسب الطلبة الغير راضون جدا عن مستوى اللياقة البدنية



السؤال الثالث : ما هي العوامل التي تدفعك حاليا لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ؟

الغرض من السؤال هو معرفة أهم العوامل التي تدفع الرياضي أو الإنسان لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

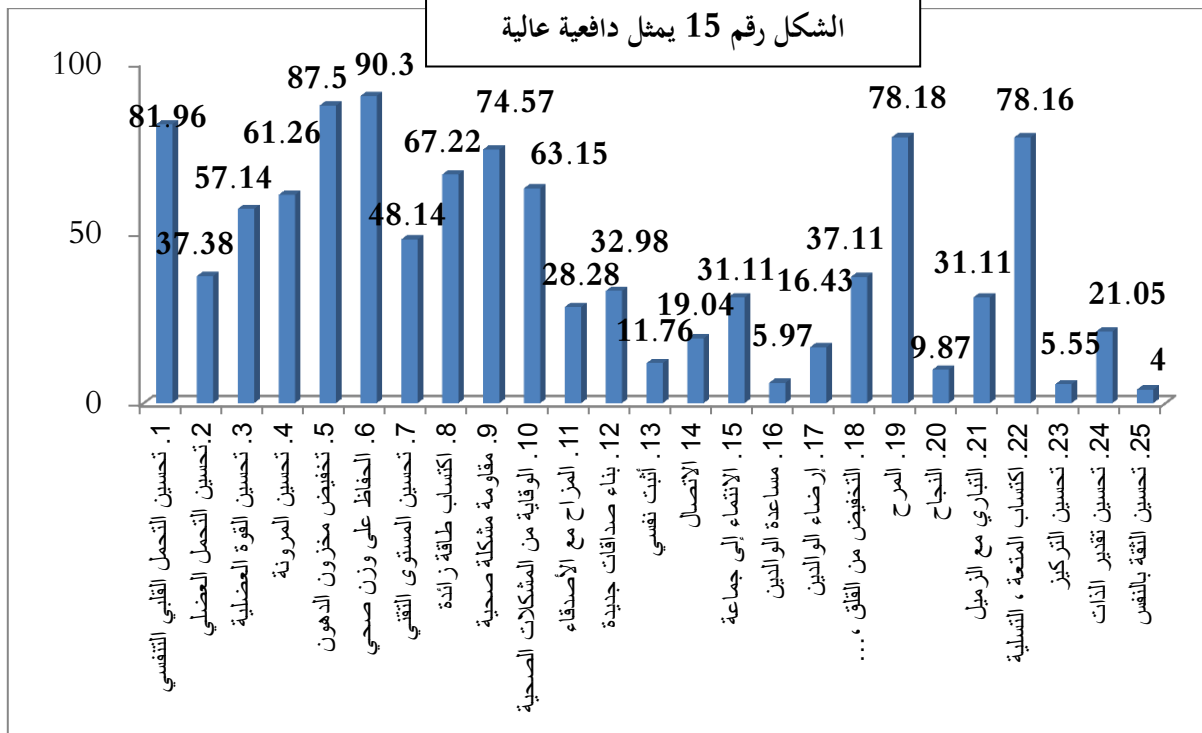
الجدول رقم 07 يمثل العوامل التي تدفع الطالب لممارسة النشاط البدني و الرياضي

لا توجد دافعية		دافعية قليلة		دافعية		دافعية عالية		عوامل الدافعية
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
2.45	3	3.27	4	12.92	15	81.96	100	1. تحسين التحمل القلبي التنفسي
2.8	3	3.73	4	56.07	60	37.38	40	2. تحسين التحمل العضلي
4.76	5	4.76	10	28.57	30	57.14	60	3. تحسين القوة العضلية
2.70	3	9	10	27.02	30	61.26	68	4. تحسين المرونة
0.78	1	4.68	6	7.03	9	87.5	112	5. تخفيض مخزون الدهون
1.5	2	1.53	2	4.61	6	92.30	120	6. الحفاظ على وزن صحي
2.77	3	7.40	8	41.66	45	48.14	52	7. تحسين المستوى التقني
0.84	1	6.72	8	25.21	30	67.22	80	8. اكتساب طاقة زائدة
2.54	3	5.08	6	17.79	21	74.57	88	9. مقاومة مشكلة صحية
1.75	2	8.77	10	26.31	30	63.15	72	10. الوقاية من المشكلات الصحية
4.04	4	10.10	10	57.57	57	28.28	28	11. المزاج مع الأصدقاء
5.15	5	12.37	12	49.48	48	32.98	32	12. بناء صداقات جديدة
17.64	12	44.11	30	26.47	18	11.76	8	13. أثبت نفسي
5.95	5	35.71	30	39.28	33	19.04	16	14. الاتصال
6.66	6	22.22	20	40	36	31.11	28	15. الانتماء إلى جماعة
10.44	7	74.62	50	8.95	6	5.97	4	16. مساعدة الوالدين
10.95	8	52.05	38	20.54	15	16.43	12	17. إرضاء الوالدين
4.12	4	18.55	18	40.20	39	37.11	36	18. التخفيض من القلق ، الاسترخاء
3.63	4	7.27	8	27.27	30	78.18	68	19. المرح
16.04	13	37.03	30	37.03	30	9.87	8	20. النجاح
5.55	5	26.66	24	36.66	33	31.11	28	21. التباري مع الزميل
1.14	1	6.89	6	13.79	12	78.16	68	22. اكتساب المتعة ، التسلية
6.94	5	66.66	48	20.83	15	5.55	4	23. تحسين التركيز
4.21	4	14.73	14	60	57	21.05	20	24. تحسين تقدير الذات
2	2	4	4	90	90	4	4	25. تحسين الثقة بالنفس

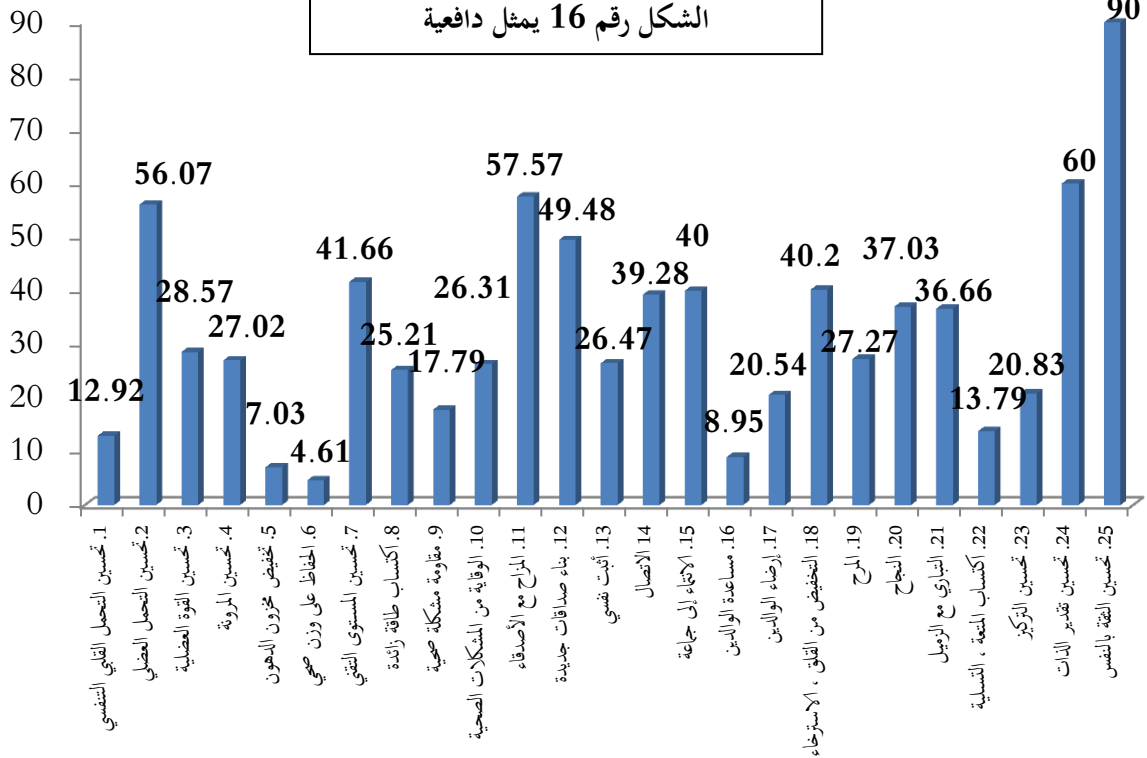
تحليل الجدول رقم 07:

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن نسبة 92.30% من المستجوبين لديهم دافعية عالية لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية وذلك للحفاظ على الوزن الصحي ونسبة 87.5 من تخزين الدهون و 81.96% من تحسين التحمل القلبي التنفسي ونسبة 78.18% و 78.16% للمرح و اكتساب الثقة والتسلية ، 74.57% و 63.15% لمقاومة المشاكل الصحية و الوقاية منها ، ونسبة 67.22% لاكتساب طاقة زائدة ، أما نسبة 61.21% و 57.14% لتحسين المرونة وسلامة الظهر و القوة العضلية، كما توجد نسب 48.14% و 37.38% و 32.98% لتحسين المستوى الفني و التحمل العضلي وبناء صداقة جديدة وهناك من لديهم دافعية فقط في تحسين التحمل العضلي بنسبة 56.07% ونسبة و 90% لتحسين الثقة بالنفس ونسبة 60% و 57.57% لتحسين تقدير الذات والمزاج مع الأصدقاء ونسبة 49.48% لبناء صداقة جديدة و 40.20% لتخفيض القلق و 39.28% للاتصال ، ومنهم من لهم دافعية قليلة في ممارسة النشاط البدني من أجل مساعدة الوالدين كانت النسبة تقدر ب 74.62% و إرضائهم ب 52.05% و التركيز ب 66.66% ونسبة 44.11% لإثبات النفس ، وأيضا منهم لا توجد لهم دافعية لإثبات النفس من خلال ممارسة الأنشطة البدنية ب 17.64% ونسبة 16.04% و 10.95% و 10.40% بالنسبة لنجاح وإرضاء الوالدين ومساعدتهم .

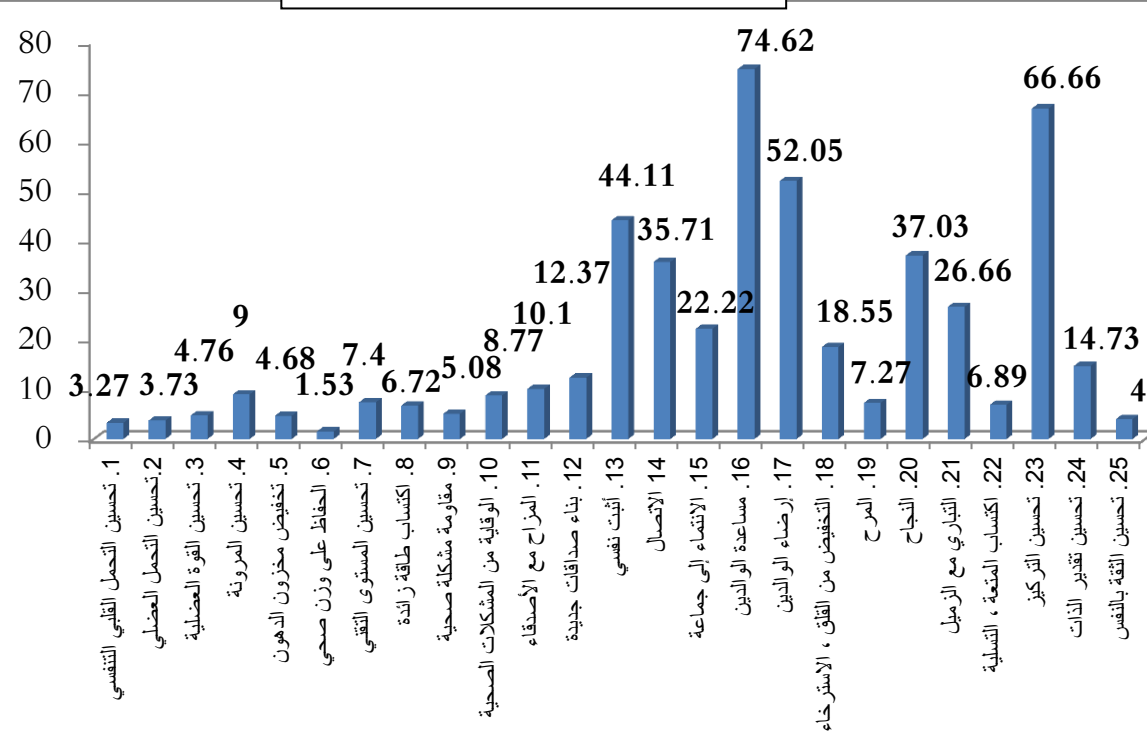
الاستنتاج رقم 07: من خلال ذلك نستنتج أن من أهم العوامل التي تدفع إلى ممارسة النشاط البدني و الرياضي هو الحفاظ على الوزن الصحي ، تخفيض مخزون الدهون لتحسين التحمل القلبي التنفسي ، اكتساب الطاقة و المرح والتسلية و أيضا الوقاية من المشاكل الصحية ومقاومتها كما نستنتج كذلك عوامل أخرى ليست لها دوافع لممارسة النشاط البدني مثل مساعدة الوالدين و إرضائهم وذلك ربما يعود إلى الطبيعة الحياتية التي يعيشها كل شخص.



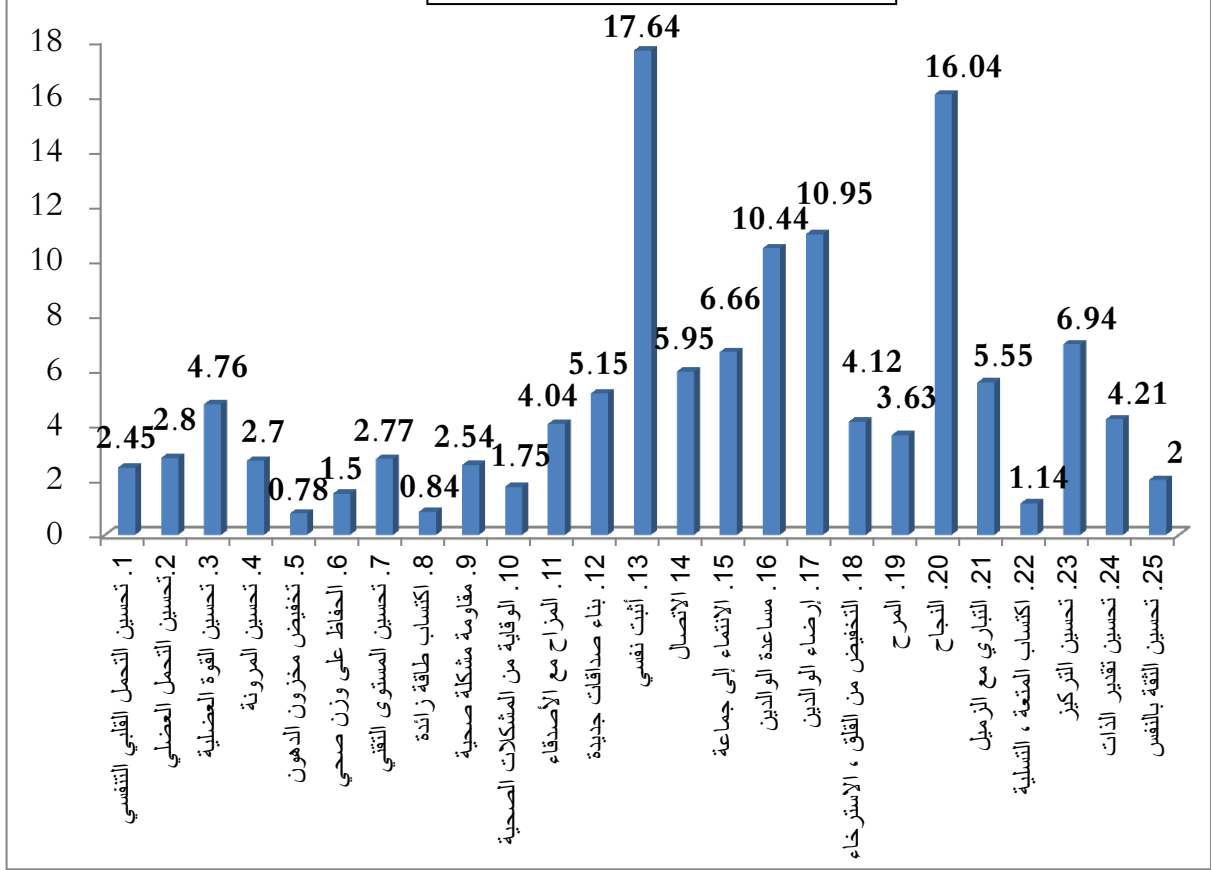
الشكل رقم 16 يمثل دافعية



الشكل رقم 17 دافعية قليلة



الشكل رقم 18 لا توجد دافعية



السؤال الرابع : ما هي أصناف الأنشطة البدنية التي تدفعك أكثر لتكون نشيطاً؟

الغرض من السؤال هو معرفة أصناف الأنشطة التي تدفع الطالب لممارسة النشاط البدني و الرياضي .

الجدول رقم 08 يمثل أصناف الأنشطة التي تدفع الطالب لممارسة النشاط البدني و الرياضي

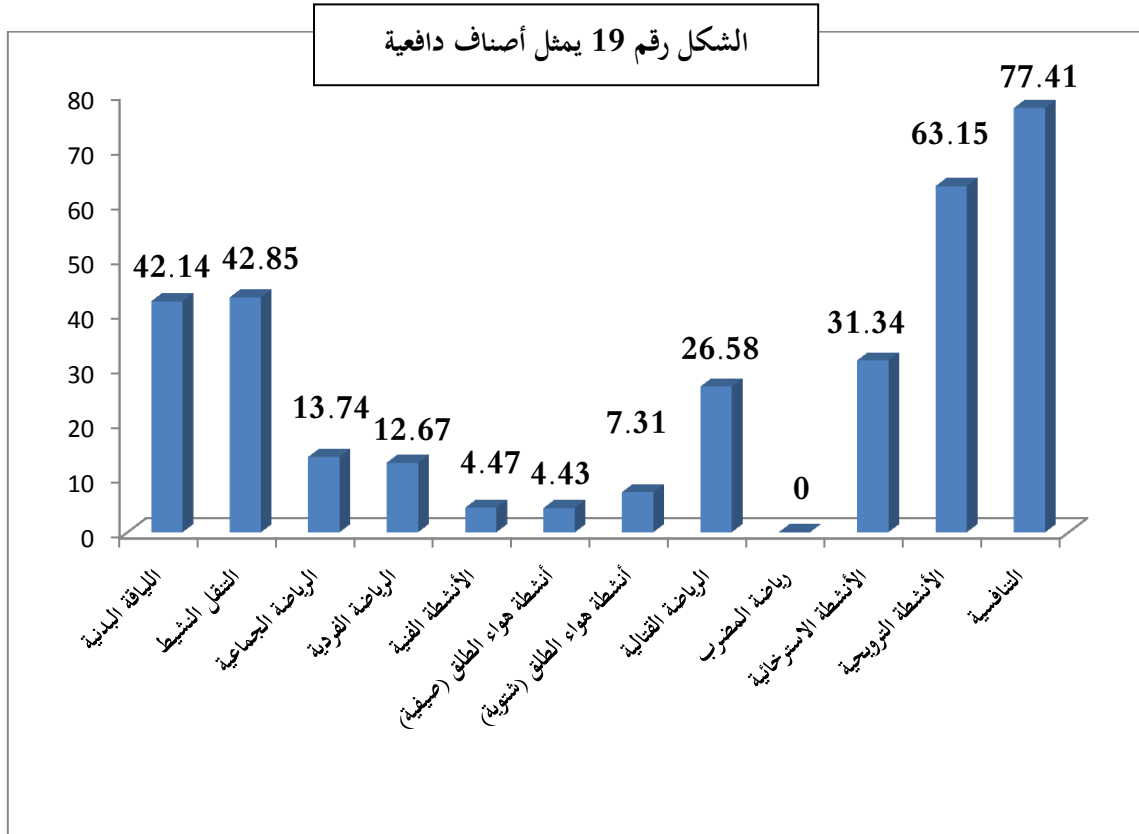
لا توجد دافعية		دافعية قليلة		دافعية		دافعية عالية		أصناف النشاط البدني
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
0	0	1.65	2	42.14	51	56.19	68	اللياقة البدنية (تقوية العضلات ، دراجة هوائية ، الأيروبيك، تمارين إيقاعية ، الجري، مشي معتدل الشدة ، سريع)
5.71	6	13.33	14	42.85	45	38.49	40	التنقل النشط دراجة هوائية ، المشي السريع ، الجري... إلخ)
0.76	1	0	0	13.74	18	85.49	112	الرياضة الجماعية (كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة القدم... إلخ)
5.67	4	76.05	54	12.67	9	5.63	4	الرياضة الفردية (سباحة ، ألعاب القوى ، الجمباز.. إلخ)
5.95	4	89.55	60	4.47	3	0	0	الأنشطة الفنية (العطس ، الرقص ،.. إلخ)
1.44	1	92.75	64	4.34	3	1.44	1	أنشطة الهواء الطلق (الصفية) (الدراجة الهوائية في المرتفعات ، الزوارق الشراعية... إلخ)
78.04	32	4.87	2	7.31	3	9.75	4	أنشطة الهواء الطلق (شتوية) (الت)
10.12	8	37.97	30	26.58	21	25.31	20	الرياضة القتالية (الملاكمة ، الجيدو ، أيكيدو ، المصارعة ، الكراتي ، التايكواندو... إلخ)
100	35	0	0	0	0	0	0	رياضة المضرب (كرة الريشة ، التنس ، تنس الطاولة ،
14.92	10	53.73	36	31.34	21	0	0	الأنشطة الاسترخائية (اليوغا ، تايشي ، الجمباز)
5.26	5	31.57	30	63.15	60	0	0	الأنشطة الترويحية
6.45	6	16.12	15	77.41	72	0	0	الأنشطة التنافسية

تحليل الجدول 08 :

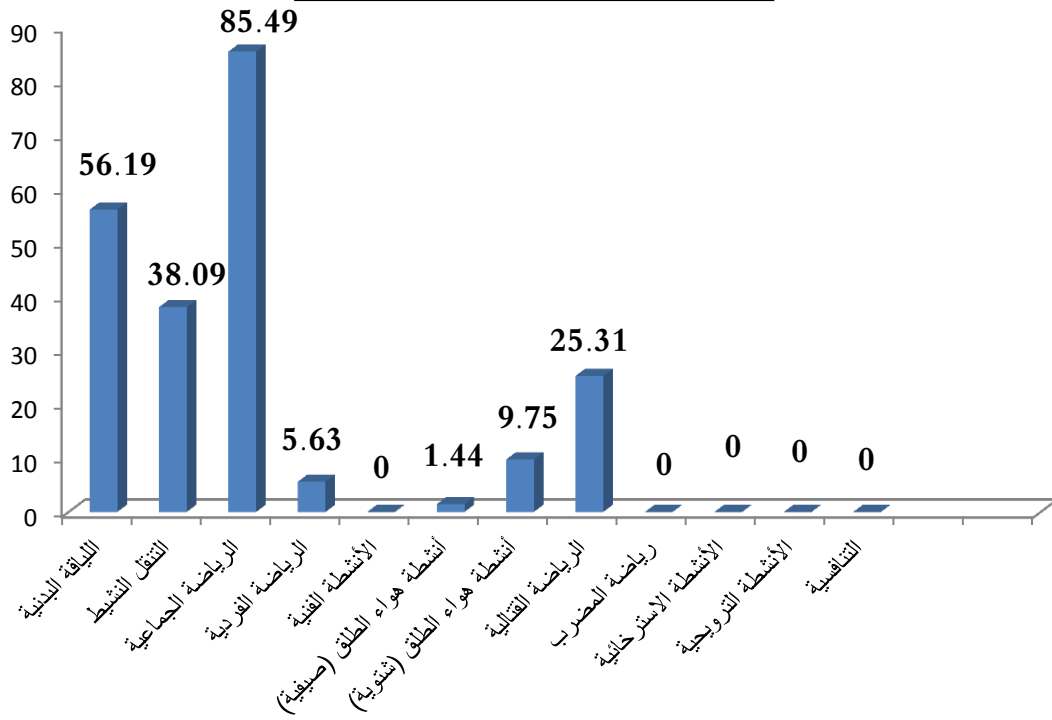
من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن نسبة 85.49% من الطلبة المستجوبين لديهم دافعية عالية في الرياضة الجماعية (كرة السلة ، كرة القدم ، كرة اليد.....الخ) ونسبة 56.19% في اللياقة البدنية (تقوية العضلات ، المشي ، الجري...الخ) 38.49% في التنقل النشط (المشي السريع ، دراجة الهوائية ، الجري...الخ) 25.31% في الرياضة القتالية (الملاكمة ، الكراتي ، الجيدو ، أيكيدو....الخ) و نلاحظ أيضا أن هناك من لديهم دافعية فقط في الأنشطة التنافسية ب 63.15%، و 42.85% و 42.17% في التنقل النشط و اللياقة البدنية و 31.34% في الأنشطة الاسترخائية كما توجد دافعية قليلة في أنشطة هواء الطلق ب 92.75% و الأنشطة الفنية ب 89.55% و 76.05% في الرياضة الفردية هناك نسبة 100% لا توجد لديهم دافعية في رياضة المضرب و 78.04% في أنشطة هواء الطلق الشتوية .

الاستنتاج رقم 08 :

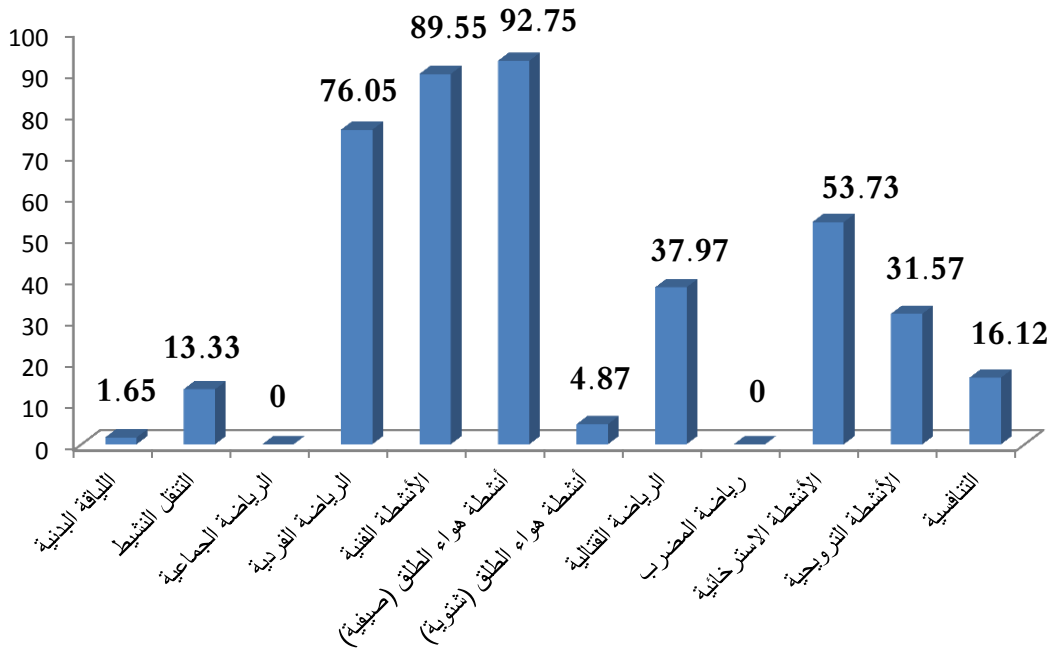
نستنتج من ذلك إن الرياضة الجماعية واللياقة البدنية و الأنشطة الترويحية و التنافسية هي من أصناف الأنشطة البدنية التي لها دافعية أكثر لجعل المستجوب نشيطا أما رياضة المضرب و أنشطة هواء الطلق الصيفية والشتوية ليست لها أي دافع لتجعل المستجوبين أكثر نشاطا وهذا ربما راجع لعدم توفر الإمكانيات الخاصة بهذه الأنشطة .



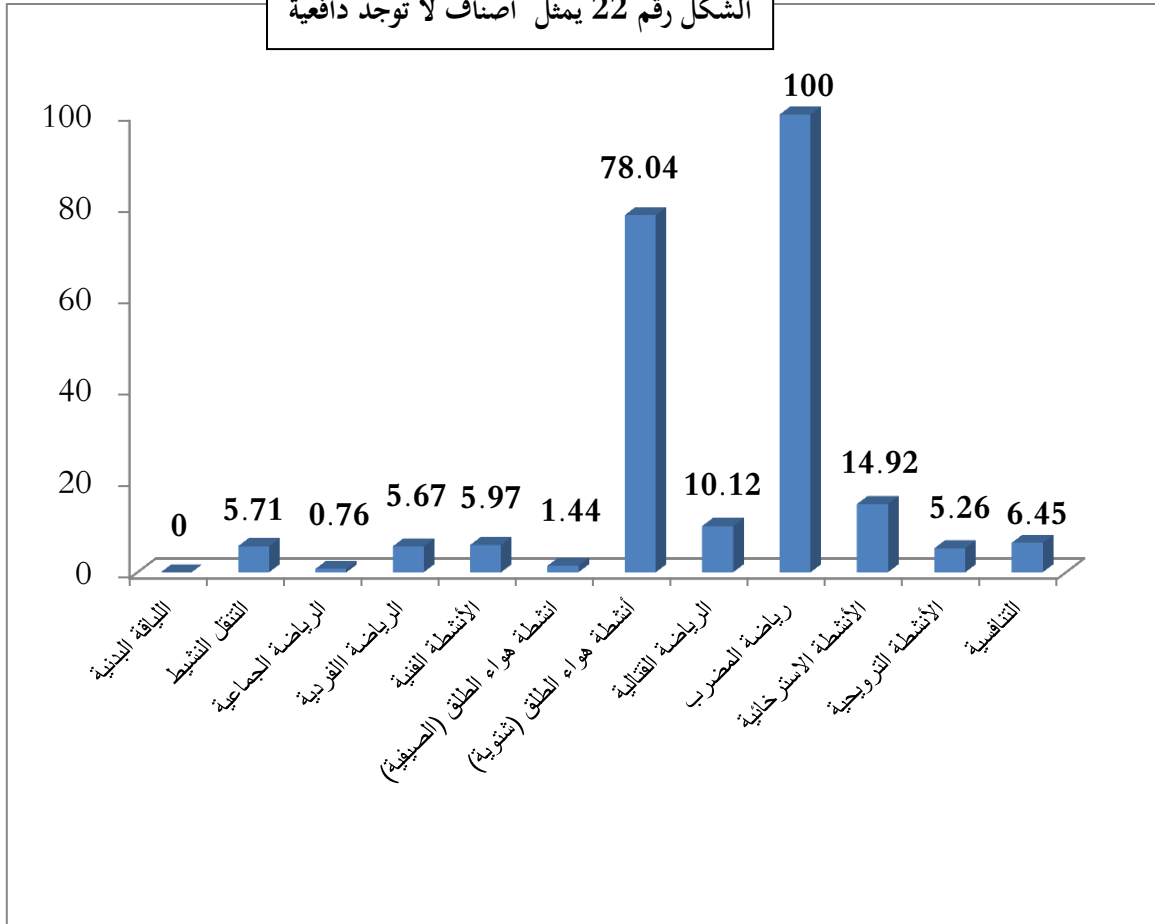
الشكل رقم 20 يمثل أصناف دافعية جدا



الشكل رقم 21 يمثل أصناف دافعية قليلة



الشكل رقم 22 يمثل أصناف لا توجد دافعية



الأسئلة العامة:

السؤال الخامس: هل مارست أنشطة بدنية لما كنت في المرحلة الثانوي ؟

الغرض من السؤال هو معرفة ممارسة طلبة التكوين المهني للأنشط البدنية خلال مرحلة الثانوية .

الجدول رقم 09 يمثل ممارسة طلبة التكوين المهني للأنشطة البدنية في المرحلة الثانوية

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100	35	نعم
0	0	لا
100	35	المجموع

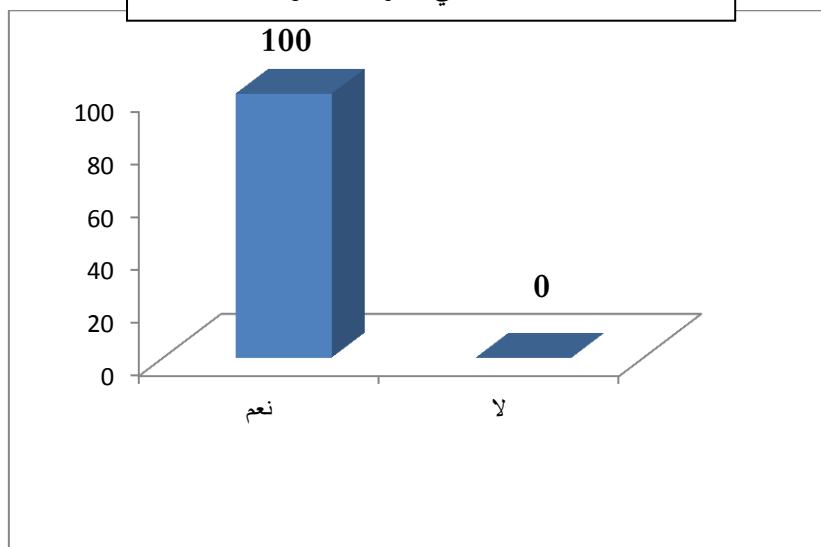
تحليل الجدول :

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن نسبة ممارسة طلبة التكوين المهني للأنشطة البدنية خلال المرحلة الثانوية هي 100 % وذلك بإجابة كل الطلبة المستجوبين بنعم .

الاستنتاج رقم 09:

نستنتج أن طلبة التكوين المهني كانوا يبدون اهتمام كبير بممارسة الرياضة في المرحلة الثانوية.

الشكل رقم 23 يمثل ممارسة طلبة التكوين المهني للأنشطة البدنية في المرحلة الثانوية



السؤال السادس : هل ساهم والداك ماديا في ممارستك للأنشطة البدنية لما كنت في المرحلة الثانوية ؟
الغرض من السؤال معرفة مساهمة الوالدين ماديا في ممارسة الطالب للأنشطة البدنية و الرياضية خلال المرحلة الثانوية .

الجدول رقم 10 يمثل مساهمة الوالدين ماديا في ممارسة النشاط البدني و الرياضي

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	28.57
لا	25	71.45
المجموع	35	100

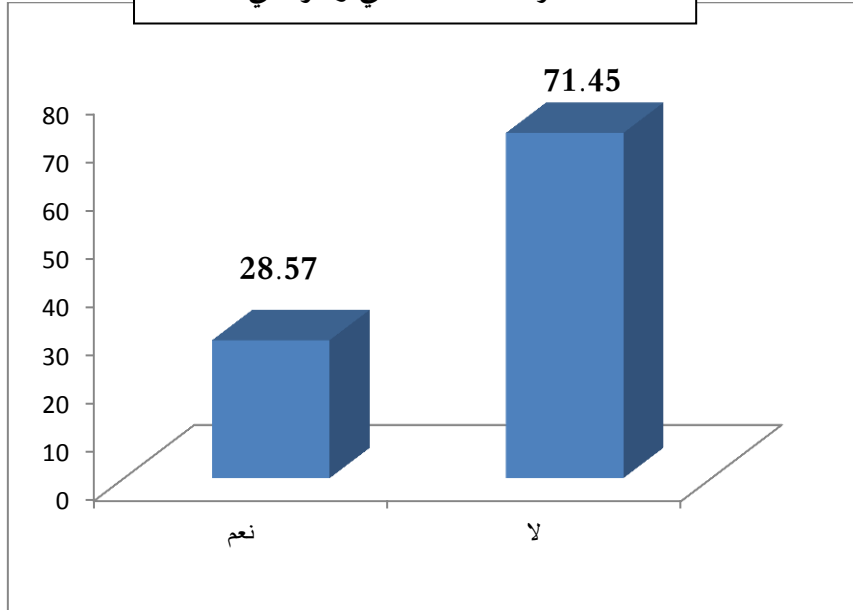
تحليل الجدول :

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن نسبة مساهمة الآباء ماديا هي نسبة ضعيفة بحيث نجد نسبة 71.45 % من الطلاب أجابوا بلا و نسبة 28.57 % أجابا بنعم .

الاستنتاج رقم 10:

نستنتج أن الوالدين لا يساهما ماديا في ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و ذلك يرجع لعدم مبالاتهم بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية و جهلهم لفوائد الأنشطة الرياضية .

الشكل رقم 24 يمثل مساهمة الوالدين ماديا في ممارسة النشاط البدني و الرياضي



السؤال السابع : هل تتحمل حاليا لوحيدك الأعباء المرتبطة بممارستك للأنشطة البدنية؟

الغرض من السؤال معرفة القدرة على تحمل الأعباء المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية.

الجدول رقم 11 يمثل القدرة على تحمل الأعباء المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية

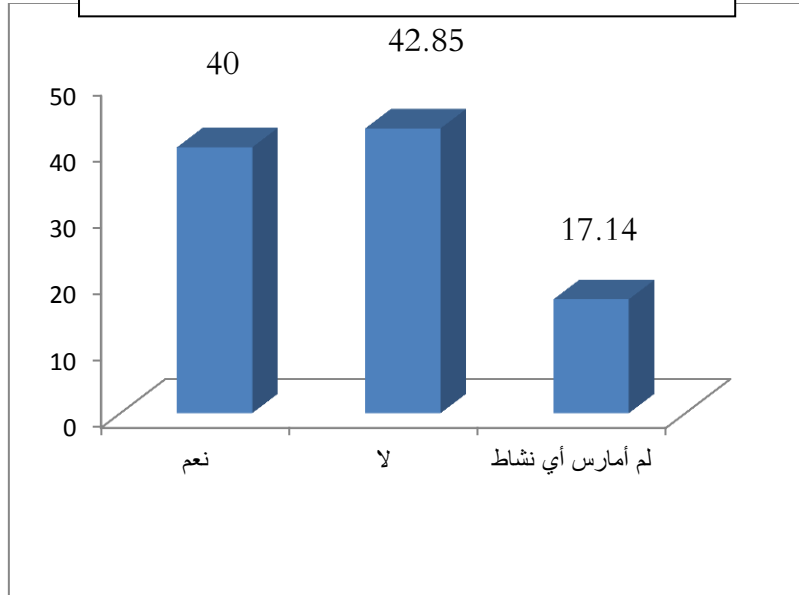
النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
40	14	نعم
42.85	15	لا
17.14	06	لم أمارس أي نشاط
100	35	المجموع

تحليل الجدول :

من خلال الجدول رقم 11 أن نسبة 42.85 % من الطلبة لا يتحملون الأعباء المرتبطة بممارستهم للأنشطة الرياضية ، ونسبة 40% يقولون نعم ، و 17.14 % يقولون بعدم ممارسة أي نشاط .

الاستنتاج رقم 11: نستنتج أن طلبة التكوين المهني ليست لديهم الرغبة في تحمل الأعباء المرتبطة بالنشاط الرياضي ، وذلك ربما راجع إلى عدم الاهتمام أو الخوف من الفشل في الحياة .

الشكل رقم 25 يمثل القدرة على تحمل الأعباء المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية



السؤال الثامن : هل تمنع قلة المال من ممارسة الأنشطة البدنية ؟

الغرض من السؤال هو معرفة قلة المال تمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية .

الجدول رقم 12 يمثل معرفة قلة المال تمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية

الإجابات	الكرارات	النسبة المئوية
نعم	00	00
لا	35	100
المجموع	35	100

تحليل الجدول :

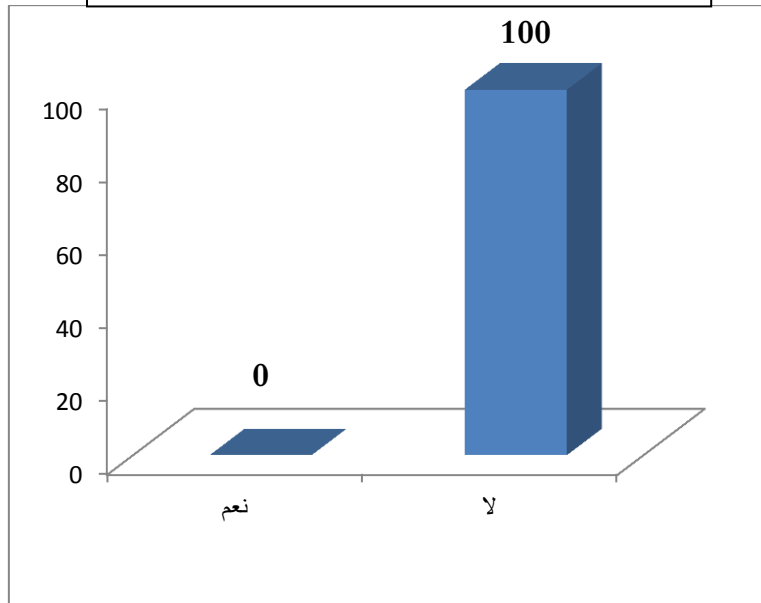
من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن نسبة 100 % من الطلاب أجابوا بأن قلة المال لا تمنعهم من ممارسة الأنشطة الرياضية .

الاستنتاج رقم 12:

نستنتج أن وجود المال من عدمه لا يمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية .

الشكل رقم 26 يمثل معرفة قلة المال تمنع الطالب من

ممارسة الأنشطة البدنية



السؤال التاسع : هل يمنعك الوقت المخصص للدراسة من ممارسة الأنشطة البدنية ؟

الغرض من السؤال هو معرفة الوقت المخصص للدراسة يمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية .

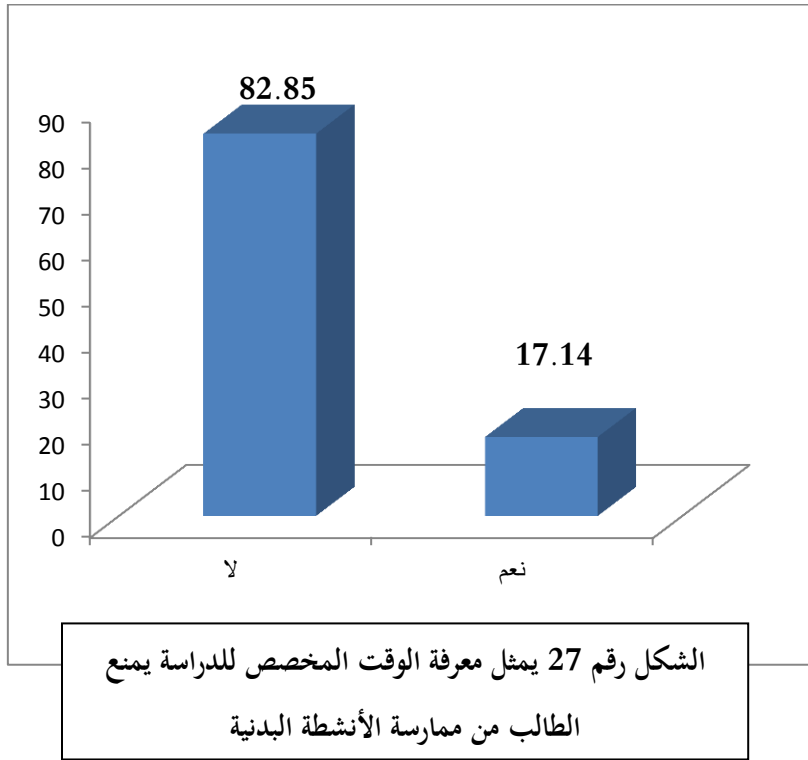
الجدول رقم 13 يمثل معرفة الوقت المخصص للدراسة يمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
لا	29	82.85
نعم	6	17.14
المجموع	35	100

تحليل الجدول : من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن نسبة 82.85 % من الطلاب يرون أن الوقت المخصص للدراسة لا

يمنع من ممارسة الأنشطة البدنية ، و نسبة 17.14 % يقولون وقت الدراسة يمنع من ممارسة الأنشطة الرياضية .

الاستنتاج رقم 13 : نستنتج أن الوقت المخصص للدراسة لا يمنع من ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية .



السؤال العاشر: هل يمنعك عملك المأجور من ممارسة الأنشطة البدنية؟

الغرض من السؤال هو معرفة العمل المأجور يمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية.

الجدول رقم 14 يمثل هو معرفة العمل المأجور يمنع الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
22.85%	8	نعم
77.14%	27	لا
100	35	المجموع

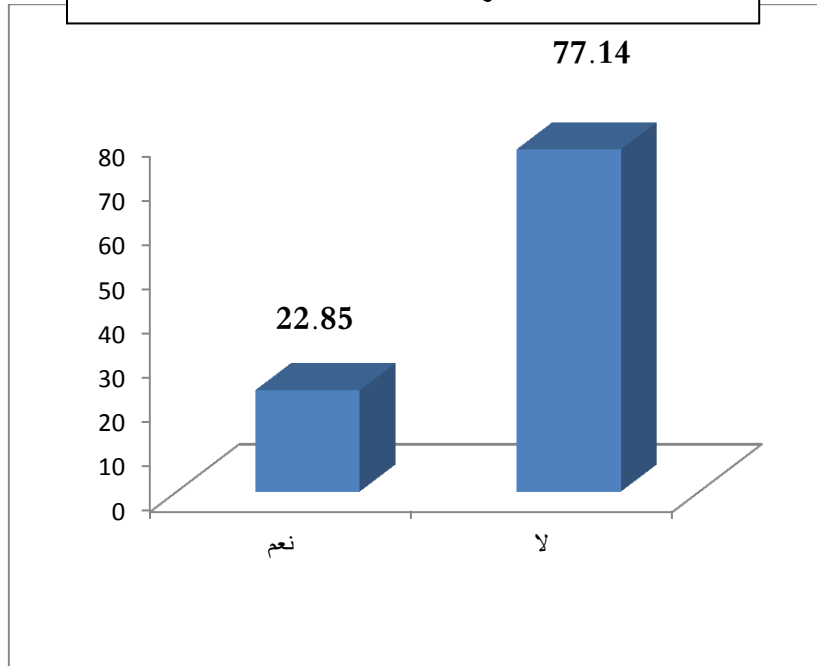
تحليل الجدول :

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن نسبة 77.14% من الطلاب يرون أن العمل المأجور لا يمنع من ممارسة الأنشطة البدنية، و نسبة 22.85% يقولون العمل المأجور يمنع من ممارسة الأنشطة الرياضية .

الاستنتاج رقم 14 : نستنتج أن العمل المأجور لا يمنع من ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية .

الشكل رقم 28 يمثل هو معرفة العمل المأجور يمنع الطالب من

ممارسة الأنشطة البدنية



السؤال الحادي عشر:

عند انتهائك من الدراسة في التكوين المهني هل تنوي ممارسة الأنشطة البدنية بصفة منتظمة ؟
الغرض من السؤال هو معرفة نية الطالب عند انتهائه من الدراسة في مركز التكوين المهني في ممارسة الأنشطة البدنية بصفة منتظمة.

الجدول رقم 15 يمثل نية الطالب في ممارسة الأنشطة البدنية عند انتهائه من الدراسة في مراكز التكوين المهني

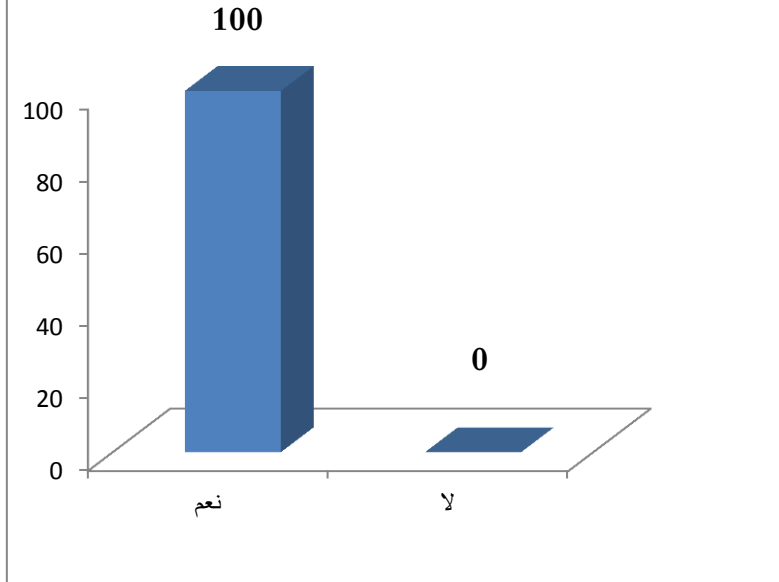
الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	35	100
لا	00	00
المجموع	35	100

تحليل الجدول :

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن نسبة 100 % من الطلاب أجابوا بنعم لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بعد الانتهاء من الدراسة في مركز التكوين المهني .

الاستنتاج رقم 15 : نستنتج أن طلبة التكوين المهني لديهم الرغبة في استمرارية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية .

الشكل رقم 29 يمثل نية الطالب في ممارسة الأنشطة البدنية عند انتهائه من الدراسة في مراكز التكوين المهني



ما هو النشاط البدني الممارس؟

معرفة النشاط البدني الممارس .

الجدول رقم 16 يمثل النشاط البدني الممارس

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
كرة القدم	25	71.42
الجري	10	28.57
المجموع	35	100

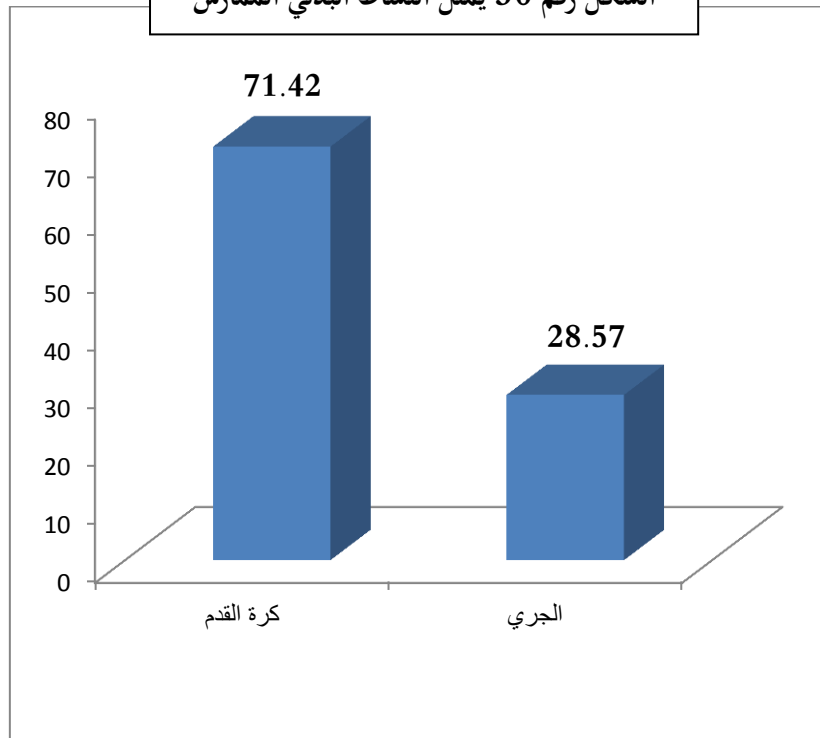
تحليل الجدول : من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن معظم الطلبة ييحبون ممارسة كرة القدم و ذلك حسب النتائج

المتحصل عليها فنجد نسبة 71.42 % من الطلاب يريدون ممارسة كرة القدم بعد الانتهاء من الدراسة بالمركز ، و نسبة 28.57 % يحبون ممارسة الجري .

الاستنتاج رقم 16 : نقول أن الألعاب الجماعية هي الحافز أو الدافع الأول الذي يجعل الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية

و الرياضية .

الشكل رقم 30 يمثل النشاط البدني الممارس



مناقشة الفرضيات :

من خلال دراستنا لموضوع البحث تحت عنوان " دراسة الرضا عن اللياقة البدنية و العوامل الدافعة لممارسة النشاط البدني و الرياضي "، و دارساتنا الميدانية التي أجريناها بمراكز التكوين المهني لولاية غليزان ،"مركز التكوين المهني بمازونة ، مركز التكوين المهني بسيدي أحمد بن علي ، مركز التكوين المهني بمديونة " ، وبعد قراءة الجداول و التحليل الإحصائي المتحصل عليه استطعنا إلى وصول للمعطيات التالية:

- **بالنسبة للفرضية الأولى:** " طلبت التكوين المهني راضون عن مستوى التحمل القلبي التنفسي ، و التحمل العضلي و القدرة على الاسترجاع " ، قد تحققت و هذا ما يظهر جليا في تجاوب الطلبة مع الأسئلة ، حيث أن أغلبية الطلبة راضون عن مستوى لياقتهم البدنية خاصة عن التحمل القلبي التنفسي ، التحمل العضلي ، القدرة على الاسترجاع ، فمثلا السؤال رقم 02 " ما هو مستوى الرضا حاليا عن لياقتك البدنية؟" ، فوجد النتائج كالتالي :التحمل العضلي 84.84 % ، التحمل القلبي التنفسي 72 % القدرة على الاسترجاع 73.46 % .
 - **للفرضية الثانية** التي تقول " الحفاظ على صحة و سلامة الجسم من أهم العوامل التي تدفع الطلاب الى ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية "، قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها في الاستبيان ، مثلا السؤال رقم 03 "ما هي العوامل التي تدفعك حاليا لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية؟" ، و كانت النتائج المتحصل عليها كالتالي : الحفاظ على الوزن الصحي 92.30 % ، تخفيض مخزون الدهون 87.5 % ، تحسين التحمل القلبي التنفسي 81.96 % ، مقاومة المشاكل الصحية 74.57 % .
 - **بالنسبة للفرضية الثالثة** و التي تقول " الرياضة الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة .. الخ) من الأصناف التي تدفع الطالب ليكون نشيطا ، عكس رياضة المضرب (كرة الريشة ، التنس ، .. الخ) لا تدفع الطالب ليكون نشيطا." قد تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها مثلا في السؤال رقم 04 "ما هي أصناف الأنشطة البدنية التي تدفعك لتكون نشيطا؟" وكانت إجابات الطلبة كالتالي: الرياضة الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة .. الخ) 85.49 % ، رياضة المضرب (كرة الريشة ، التنس ، .. الخ) 100 % .
- من خلال تحليل النتائج ومناقشة الفرضية ، نقول بأن الفرضيات الثلاث قد تحققت ، و ذلك بالنظر للنتائج المتحصل عليها من البحث .

التوصيات:

على ضوء النتائج و الاستنتاجات المحصل عليها نوصي:

- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مثل التحمل القلبي التنفسي و التركيب الجسمي و التحمل العضلي .
- ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية بشكل منتظم .
- تشجيع طلبة التكوين المهني في ممارسة الرياضة عند الانتهاء من العمل أو نهاية الدراسة .
- تثقيف طلبة التكوين المهني بضرورة و أهمية الأنشطة البدنية عل صحة الجسم .
- توعية الخاصة بضرورة مساعدة الطلاب على القيام بالأنشطة البدنية و الرياضية .
- القيام بدورات رياضية مابين مراكز التكوين المهني لتسمح للطلاب بالمشاركة فيها .
- الاهتمام بالرياضة داخل مراكز التكوين المهني من طرف المقيمين عليها .
- الاهتمام بطلبة التكوين المهني من خلال تدعيمهم المادي لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية .
- توفير مراكز داخل مراكز التكوين المهني للسماح للطلاب بممارسة مختلف الأنشطة الرياضية .

خلاصة عامة :

انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية و التطبيقية ، واستناداً إلى النتائج المحصل عليها نستنتج أن النشاط البدني و الرياضي هو عنصر أساسي بالغ الأهمية في حياة الفرد وهو يعتبر متنفس الإنسان بحيث يهدف إلى تنمية القدرات العقلية ، و الذهنية ، والاجتماعية و الصحية .

يهدف هذا البحث إلى رسم صورة لممارسة الأنشطة البدنية لدى طلاب التكوين المهني ، تحليل الاستبيانات والقيم مستوى اللياقة البدنية المستخدمة لإجراء اتصالات بين تصوراتهم ، ورضاء ، والدافع والواقع .

عدة نتائج مفصلة تكشف عن تصوراتهم لنشاطهم البدني . ولكن بشكل عام ، وفقاً لهم ، ومستوى ممارسة الأنشطة البدنية مرضية جداً . والغالبية العظمى منهم يقول دخلت ممارسة النشاط البدني بانتظام على تردد ثلاث مرات في الأسبوع أو أكثر ، في كثافة معتدلة أو أكثر ولمدة كبيرة لا تقل عن ثلاثين دقيقة من النشاط البدني لكل حلقة .

كما أنه يسعى ويهدف إلى تحسين و تكوين شخصية الفرد و يقوي لديه روح الحماس و الرغبة في التنافس ، و لديه أيضاً آثار تنعكس بالإيجاب على مدار الحياة الشخص ، وهو مجال لاكتشاف الفرد من الناحية القدرة على التحمل العضلي و التحمل القلبي التنفسي ن كما أنه يساعد على اكتساب العديد من القدرات والمهارات اليومية ، فهو يجعل الجسم دائماً مستعداً للقيام بمختلف الحركات دون الإحساس بالتعب .

و النشاط البدني و الرياضي يعتبر من العوامل التي تدفع الإنسان إلى تحسين اللياقة البدنية الصحية ، فهو ينمي من قدرات الفرد من حيث المرونة و السرعة و القوة و الرشاقة ، ويساهم أيضاً في تنمية التحمل القلبي التنفسي و التركيب الجسمي وتنمية العضلات الهيكلية .

وانطلاقاً من النتائج المتحصل عليها في دراستنا هذه ، وجدنا أن النشاط البدني و الرياضي له أهمية بالغة في الحياة ، خاصة من الناحية الصحية ، بحيث يساعد على الحفاظ على الوزن الصحي ، اكتساب القدرة على الاسترجاع ، الإنقاص من نسبة الدهون في الجسم ، اكتساب قوة التحمل العضلي ، كما أنه يساعد على اكتساب العديد من المهارات الرياضية و زرع روح المنافسة خاصة في الألعاب الجماعية التي تعتبر الحافز الأول لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية ، ولكن يبقى المشكل المطروح أن ممارسة الرياضة في بلادنا تعتبر كلاسيكية بالنظر للبلدان المتطور ، لعل هذا ما يجعل الناس يرونها مجرد لعبة فقط وشغل الوقت ن غير عالمين بأهدافها و أهميتها و انعكاساته الصحية الايجابية ، و هذا راجع إلى نقص الإمكانيات ، و التوعية حول أهميتها و نقص

الاهتمام بهذا المجال ، وفي الأخير نتمنى أن نكون قد وصلنا إلى نتائج قيمة تبرز أهمية النشاط البدني و دوره في تنمية القدرات الحركية ، و فوائده الايجابية على صحة الإنسان المحافظ على الممارسة الرياضية بشكل منتظم .

مصادر و مراجع

- احمد, ا. ح. مراتب الاجماع. بيروت: دار الكتب.
- آخرون, ع. ع. (1977). طرق الاحصاء. بغداد.
- ادوارد, م. الدافعية و الانفعال. القاهرة: مكتبة أصول علم النفس الحديث.
- ارسلان, ا. (1998). الرضا الوظيفي للقوة البشرية. المملكة العربية السعودية: جدة.
- الالباني, م. ن. (1985). ارواء الغليل. بيروت.
- البخاري, م. ا. (2001). صحيح البخاري. دار الكتب.
- الحياني, م. خ. (1998). أثر أسلوب المناقشات و التغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي.
- الخالق, ا. م. (2000). اساس علم النفس. الاسكندرية: دار المعرفة.
- الخولي, أ. أ. (1996). الرياضة و المجتمع. الكويت.
- الراتب, ك. أ. (2001). الاعداد النفسي للناشئين. دار الفكر العربي: القاهرة.
- الرحمان, ب. ع. (2003). توضيح الاحكام. مكة.
- السعادات, ا. ا. (1997). النهاية في غريب الحديث. بيروت.
- الصمالوطي, م. م. (1985). علم النفس التربوي. جدة: دار الشروق.
- الطبراني, ا. ا. المعجم الكبير. الاردن: دار الكتاب.
- الطبري, أ. ج. (1992). جامع البيهقي تاويل الفران. بيروت.
- العسقلاني, أ. ا. (1989). فتح باري. بيروت.
- القرماوي, ح. ع. (2004). دافعية الانسان بين النظريات المبكرة و الاتجاهات الحديثة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- القوصي, ا. ع.
- النبسايوي, م. ب. (2001). صحيح المسلم. بيروت: دار الكتب.
- بدوي, أ. ز. (1977). معجم العلوم لأجتماعية. لبنان.
- بيكور, ش. (1996). أسس التربية البدنية والرياضية. مصر: دار الفكر.
- جزار, س. (2002). التأهيل الطبي. القاهرة: دار الفكر.
- حسن, ل. (1999). اثر استخدام اسلوبين تدريبيين لتنمية القدرة الابداعية و الحركية في درس ت ب ر. العراق "البصرة": جامعة البصرة كلية التربية الرياضية.
- حسن, م. ا. (1996). دراسات في الدوافع و الدافعية. القاهرة: دار المعارف.
- حسنين, م. ص. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

- خليفة, ع. ا. (2000). *الدافعية للإنجاز*. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- راجح, ا. ع. (1968). *إصول علم النفس*. القاهرة: دار الكتاب العربي.
- شليبي, م. ب. (1998). *الدافعية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عبدالله, م. ا. (1998). *علم النفس*. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبدربه, أ. ك. (1999). *النمو والدافعية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمود, ش. (1996). *من توجيهات لاسلام بيروت*: دار الشروق.
- ياسين, ر. (2008). *علم النفس الرياضي*. دار أسامة للنشر و التوزيع.

ملاحظہ

استبيان قياس مستوى النشاط البدني لطلبة التكوين المهني

السؤال الأول : صف بدقة ممارستك للنشاط البدني وذلك بملاً الجدول الموالي مع عدم خذ درس التربية البدنية بعين الاعتبار ، ومن أجل تحديد الشدة اعتمد على السلم التالي :

- شدة خفيفة : اختلاف طفيف أو عدم وجود اختلاف عن حالة الراحة

- شدة معتدلة : تعرق خفيف ، تنفس سريع

- شدة مرتفعة : تعرق ، تعب ، القدرة على الكلام

- شدة مرتفعة جداً : تعب كبير مع عدم القدرة على الكلام

مدة تل حصة	الشدة	الوتيرة (التكرار)	المكان	طبيعة النشاط الممارس
المدة دقيقة	<input type="checkbox"/> منخفضة <input type="checkbox"/> معتدلة <input type="checkbox"/> مرتفعة <input type="checkbox"/> مرتفعة جداً	<input type="checkbox"/> 1 - 3 مرات <input type="checkbox"/> / الشهر <input type="checkbox"/> 1 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 2 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 3 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 4 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 5 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 6 مرات <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> فأكتر / <input type="checkbox"/> الأسبوع	<input type="checkbox"/> بالمركب الرياضي ' <input type="checkbox"/> القاعة ، المسبح <input type="checkbox"/> (...الخ) <input type="checkbox"/> في البيت <input type="checkbox"/> أنشطة داخل المركز <input type="checkbox"/> أنشطة بين المراكز <input type="checkbox"/> أخرى	مثال : لياقة لبدنية
لمدة : دقيقة	<input type="checkbox"/> منخفضة <input type="checkbox"/> معتدلة <input type="checkbox"/> مرتفعة <input type="checkbox"/> مرتفعة جداً	<input type="checkbox"/> 1 - 3 مرات <input type="checkbox"/> / الشهر <input type="checkbox"/> 1 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 2 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 3 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 4 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 5 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 6 مرات <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> فأكتر / <input type="checkbox"/> الأسبوع	<input type="checkbox"/> بالمركب الرياضي ' <input type="checkbox"/> القاعة ، المسبح <input type="checkbox"/> (...الخ) <input type="checkbox"/> في البيت <input type="checkbox"/> أنشطة داخل المركز <input type="checkbox"/> أنشطة بين المراكز <input type="checkbox"/> أخرى
لمدة : دقيقة	<input type="checkbox"/> منخفضة <input type="checkbox"/> معتدلة <input type="checkbox"/> مرتفعة <input type="checkbox"/> مرتفعة جداً	<input type="checkbox"/> 1 - 3 مرات <input type="checkbox"/> / الشهر <input type="checkbox"/> 1 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 2 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 3 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 4 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 5 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 6 مرات <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> فأكتر / <input type="checkbox"/> الأسبوع	<input type="checkbox"/> بالمركب الرياضي ' <input type="checkbox"/> القاعة ، المسبح <input type="checkbox"/> (...الخ) <input type="checkbox"/> في البيت <input type="checkbox"/> أنشطة داخل المركز <input type="checkbox"/> أنشطة بين المراكز <input type="checkbox"/> أخرى

		الأسبوع		
لمدة :..... دقيقة	<input type="checkbox"/> منخفضة <input type="checkbox"/> معتدلة <input type="checkbox"/> مرتفعة <input type="checkbox"/> مرتفعة جدا	<input type="checkbox"/> 1 - 3 مرات <input type="checkbox"/> الشهر / <input type="checkbox"/> 1 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 2 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 3 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 4 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 5 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 6 مرات <input type="checkbox"/> فأكثر / <input type="checkbox"/> الأسبوع	<input type="checkbox"/> بالمركب الرياضي ' <input type="checkbox"/> القاعة ، المسبح <input type="checkbox"/> (...الخ) <input type="checkbox"/> في البيت <input type="checkbox"/> أنشطة داخل المركز <input type="checkbox"/> أنشطة بين المراكز <input type="checkbox"/> أخرى
لمدة :..... دقيقة	<input type="checkbox"/> منخفضة <input type="checkbox"/> معتدلة <input type="checkbox"/> مرتفعة <input type="checkbox"/> مرتفعة جدا	<input type="checkbox"/> 1 - 3 مرات <input type="checkbox"/> الشهر / <input type="checkbox"/> 1 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 2 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 3 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 4 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 5 مرة / <input type="checkbox"/> الأسبوع <input type="checkbox"/> 6 مرات <input type="checkbox"/> فأكثر / <input type="checkbox"/> الأسبوع	<input type="checkbox"/> بالمركب الرياضي ' <input type="checkbox"/> القاعة ، المسبح <input type="checkbox"/> (...الخ) <input type="checkbox"/> في البيت <input type="checkbox"/> أنشطة داخل المركز <input type="checkbox"/> أنشطة بين المراكز <input type="checkbox"/> أخرى

السؤال الثاني : ما هو مستوى الرضا حاليا عن محددات لياقتك البدنية :

- ضع حيزا حول الرقم المناسب لمستوى رضاك .

محددات اللياقة البدنية	راض جدا	راض	غير راض	غير راض جدا
1. التحمل القلبي التنفسي	4	3	2	1
2. القوة العضلية	4	3	2	1
3. التحمل العضلي	4	3	2	1
4. المرونة و سلامة الظهر	4	3	2	1
5. التركيب الجسمي	4	3	2	1
5- أ . إذا كنت غير راض أو غير راض جدا فهل ترى أن وزنك مرتفع أو ناقص		<input type="checkbox"/>	وزن <input type="checkbox"/> مرتفع	1 وزني ناقص
القدرة على الاسترجاع	4	3	2	1

السؤال الثالث : ما هي عوامل الدافعية التي تدفعك حاليا إلى ممارسة الأنشطة البدنية أو الرياضية :

- ضع حيزا حول الرقم المناسب لمستوى دافعتيك :

عوامل الدافعية	دافعية عالية	دافعية	دافعية قليلة	لا توجد أي دافعية
1. تحسين التحمل القلبي التنفسي	4	3	2	1
2. تحسين التحمل العضلي	4	3	2	1
3. تحسين القوة العضلية	4	3	2	1
4. تحسين المرونة	4	3	2	1
5. تخفيض مخزون الدهون	4	3	2	1
6. الحفاظ على وزن صحي	4	3	2	1

1	2	3	4	7. تحسين المستوى التقني
1	2	3	4	8. اكتساب طاقة زائدة
1	2	3	4	9. مقاومة مشكلة صحية
1	2	3	4	10. الوقاية من المشكلات الصحية
1	2	3	4	11. المزاح مع الأصدقاء
1	2	3	4	12. بناء صداقات جديدة
1	2	3	4	13. أثبت نفسي
1	2	3	4	14. الاتصال
1	2	3	4	15. الانتماء إلى جماعة
1	2	3	4	16. مساعدة الوالدين
1	2	3	4	17. إرضاء الوالدين
1	2	3	4	18. التخفيف من القلق ، الاسترخاء
1	2	3	4	19. المرح
1	2	3	4	20. النجاح
1	2	3	4	21. التباري مع الزميل
1	2	3	4	22. اكتساب المتعة ، التسلية
1	2	3	4	23. تحسين التركيز
1	2	3	4	24. تحسين تقدير الذات
1	2	3	4	25. تحسين الثقة بالنفس
1	2	3	4	26. أخرى

السؤال 4 : ما هي أصناف الأنشطة البدنية التي تدفعك أكثر لتكون نشيطا ؟

- ضع دائرة حول الرقم الذي يناسب مستوى الدافعية عندك .

لا توجد دافعية	دافعية قليلة	دافعية	دافعية عالية	أصناف النشاط البدني
1	2	3	4	اللياقة البدنية (تقوية العضلات ، لياقة بدنية في القاعة، دراجة هوائية ، الأيروبيك، تمارين إيقاعية ، الجري، مشي معتدل الشدة ، مشي سريع ..إلخ)
1	2	3	4	التنقل النشط دراجة هوائية ، المشي السريع ، الجري...إلخ)
1	2	3	4	الرياضة الجماعية (كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة القدم...إلخ)
1	2	3	4	الرياضة الفردية (سباحة ، ألعاب القوى ، الجمباز ..إلخ)
1	2	3	4	الأنشطة الفنية (الغطس ، الرقص ،..إلخ)
1	2	3	4	أنشطة الهواء الطلق (الصيفية) (الدراجة الهوائية في المرتفعات ، الزوارق الشراعية...إلخ)
1	2	3	4	أنشطة الهواء الطلق (شتوية) (الت)
1	2	3	4	الرياضة القتالية (الملاكمة ، الجيو ، أيكيدو ، المصارعة ، الكراتي ، التايكواندوإلخ)
1	2	3	4	رياضة المضرب (كرة الريشة ، التنس ، تنس الطاولة ،
1	2	3	4	الأنشطة الاسترخائية (اليوغا ، تايشي ، الجمباز)

1	2	3	4	الأنشطة الترويحية
1	2	3	4	الأنشطة التنافسية
1	2	3	4	أخرى :

أسئلة عامة :

السؤال 5: هل مارست أنشطة بدنية لما كنت في المرحلة الثانوية ؟

لا

نعم ، كم من ساعة في الأسبوع ؟

السؤال 6: هل ساهم والدك ماديا في ممارستك للأنشطة بدنية لما كنت في المرحلة الثانوية ؟

لا

نعم

لم أمارس أي نشاط بدني

السؤال 7 : هل تتحمل حاليا لوحدن الأعباء المرتبطة بممارستك للأنشطة البدنية ؟

لا

نعم

لم أمارس أي نشاط بدني

السؤال 8 : هل تمنعك قلة المال من ممارسة الأنشطة البدنية ؟

لا

نعم

السؤال 9 : هل يمنعك الوقت المخصص للدراسة من ممارسة الأنشطة البدنية ؟

لا

نعم ، كم عدد الساعات التي تدرسها في الأسبوع؟ ----- ساعة

السؤال 10 : هل يمنعك عملك المأجور من ممارسة الأنشطة البدنية ؟

لا

نعم ، كم عدد الساعات التي تعملها في الأسبوع ؟ ----- ساعة

السؤال 10 : عند انتهائك من الدراسة الجامعية /التكوين المهني هل تنوي ممارسة الأنشطة البدنية بصفة منتظمة

(على الأقل مرة واحدة في الأسبوع)؟

لا

نعم ، ما هو هذا النشاط البدني ؟

Résumé

Titre de l'étude : l'étude de la satisfaction a l'égard de remise en forme et les facteurs de motivation pour l'activité physique.

Cette étude a pour but de décrire le niveau la satisfaction a l'égard des principaux facteurs qui détermine le remise en forme (l'endurance cardio-vasculaire, musculaire et la capacité à se détendre).

Pour réaliser cet objectif, les deux étudiants ont supposé que les étudiants de la formation professionnelle (CFPA) sont satisfaits de niveau l'endurance cardio-vasculaire, musculaire et la capacité à se détendre.

Pour confirmer cette hypothèse, nous utilisons un questionnaire pour rassembler les informations. Il était appliqué sur 35 étudiants de Relizane selon la méthode descriptive.

Nous concluons que ces étudiants sont satisfaits a l'égard de niveau de la remise en forme, en ce qui concerne l'endurance musculaire et l'endurance cardio-vasculaire respiratoire.

A l'égard de ces résultats, nous proposons de participer le sport mais aussi l'encourager.

Mots clé : activité physique et sportive, satisfaction, motivation.

ملخص البحث

عنوان الدراسة : -دراسة الرضا عن اللياقة البدنية و عوامل الدافعية لممارسة النشاط البدني و الرياضي -

تهدف هذه الدراسة إلى وصف مستو الرضا عن العوامل الرئيسية لمحددات اللياقة البدنية (التحمل القلبي ، التحمل العضلي ، و القدرة على الاسترخاء)، ولتحقيق هذا الهدف افترضنا الطالبان - طلبة التكوين المهني راضون عن مستوى التحمل القلبي، التحمل العضلي ، و القدرة على الاسترخاء ، وللتأكد من هذه الفرضية استخدمنا الاستبيان كأداة لجمع المعلومات الذي وجه إلى طلبة التكوين المهني ، بعدما استوفى الشروط العلمية ، طبق على 35 طالب من غليزان ، بإتباع المنهج الوصفي ، وأهم استنتاج توصلنا إليه هو طلبة التكوين المهني راضون عن مستو اللياقة البدنية في ما يخص التحمل العضلي و التحمل القلبي التنفسي، و على ضوء هذه النتائج نقترح بممارسة الرياضة ، و تشجيع ممارستها.

الكلمات المفتاحية : النشاط البدني والرياضي - الرضا - الدافعية.