

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

بحث تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

بـعـ نوان:

العلاقة الارتباطية لبعض السمات الشخصية و المهارات النفسية

لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الاندية المدرسية

(دراسة ميدانية لبعض النوادي الرياضية المدرسية لثانويات ولاية سعيدة)

تحت إشراف:

د/ كوتشوك سي محمد رضا

من إعداد الطالبين:

. هشماوي قدور

. طيب زكرياء

الموسم الجامعي 2013-2014



الإهداء

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، إلى الذين قال فيهما الله تعالى "....وبالوالدين إحسانا...." صدق الله العظيم

إلى الشمعة التي احترقت لتضيء دربي وتجعل السعادة والحب رمزا يحمله قلبي
إلى سر وجودي أمي. إلى أبي رحمه الله واسكنه فسيح جنانه.

إلى كل من كرس حياته في سبيل سعادتني، إلى من تعبوا كثيرا من أجل تعليمي وتربيتي أمي
إلى القلب الكبير الذي لا يعرف إلا الحب والعطاء أطال الله في عمرها سأظل أعتزف بجميلها طوال حياتي أمي.

إلى من قاسموني أحلامي أختي "أمينة" ملوكة "
إلى جميع أصدقائي عامة وخاصة قادة .

إلى الأساتذة الذين أحاطوني بالتوجيهات وقدموا لي يد العون لإنجاز هذه المذاكرة
إلى كل عمال الجامعة.

إلى كل من ساعدني في دراستي سواء من قريب أو بعيد إلى جميع من تحمل هم مذكرتي فهم
في ذاكرتي.

قلوب

شكر وعرفان

لقوله تعالى: "قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ" (الآية 32 سورة البقرة)، عملا بقول صلى الله عليه و سلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" شكرا و ألف شكر نعمه و صبيرا على كل مصيبة هو كمال الإيمان الذي يقودنا للفوز في الدنيا و الفلاح في الآخرة و مصداقا لهذا أتقدم بالشكر الجزيل للذي خلق السموات والأرض و إلى كل من أمن به ربا و رضي بالإسلام ديننا و بمحمد صلى الله عليه و سلم نبيا و رسولا.

ما يسعني في هذه المعالجة إلا أن أشكر الأستاذ المشرف "كوتشوك سي محمد رضا" لمساعدتي في إنجاز هذا العمل المتواضع و البحث فيه. وأخص بالشكر الأستاذ "بيطار هشام" الذي مد لي يد العون و لم يبخل علي بالإرشادات و التوجيهات و مهما شكرته فلن أوفي حقه. كما أشكر صديقي وأخي الغالي "زكرياء" من كان السند الوحيد لي في كتابة هذا البحث جزاه الله عني كل خير. و أشكر جميع مدراء، أساتذة و تلاميذ الثانويات التي أجري به هذا البحث على مساهمتهم في إنجازه. كما أشكر كل من ساهم من قريب أم من بعيد في إنجاز هذا البحث. و في الأخير نشكر كل من أساتذة التربية البدنية و الرياضة الذين ساعدوني في الجامعة.

و جزاهم الله كل خير

فشكرا لهم جميعا

فهـ رسـ المحتـويات

الموضوع

اهداء.....	ا
شكر و تقدير.....	ب

قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....	ج
قائمة الاشكال.....	د

التعريف بالبحـث

1. مقدمة.....	01
2. مشكل البحث.....	02
3. أهداف البحث.....	03
1.3. الهدف العام.....	03
2.3.. الأهداف الجزئية.....	03
4. الفرضيات.....	03
5. أهمية البحث.....	03
6. المصطلحات الإجرائية للبحث.....	04
7. الدراسات المشابهة.....	05
1.7. الشخصية.....	05
2.7. السمة.....	05
3.7. المهارات النفسية.....	05
4.7. الرياضة المدرسية.....	05

الدراسات السابقة

1. الدراسات العربية.....	05
--------------------------	----

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول:

السمات الشخصية

تمهيد.....	08
1.1. مفهوم الشخصية.....	08

09.....	2.1 تعاريف الشخصية.....
09.....	1.2.1 تعريف الشخصية من وجهة نظر علماء النفس.....
09.....	2.2.1 تعريف الشخصية من وجهة نظر علماء الاجتماع.....
10.....	3.1 مكونات الشخصية.....
10.....	1.3.1 الصفات الفطرية الأساسية.....
11.....	2.3.1 الاتجاهات (العادات).....
11.....	3.3.1 التربية و الخبرات المكتسبة.....
12.....	4.1 نظريات الشخصية.....
13.....	1.4.1 نظرية التحليل النفسي.....
14.....	2.4.1 النظرية التحليلية.....
15.....	3.4.1 نظرية الذات.....
16.....	4.4.1 نظرية السمات.....
16.....	5.4.1 نظرية التعلم.....
17.....	5.1 اختبارات الشخصية وأساليب دراستها.....
17.....	1.5.1 اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية (MMPE).....
18.....	2.5.1 اختبار جيلفورد - زيمرمان العاملة للشخصية.....
20.....	3.5.1 اختبار كاتل للشخصية.....
20.....	6.1 الشخصية والنشاط الرياضي.....
21.....	7.1 ملمح عام لشخصية المربي في الميدان الرياضي.....
23.....	8.1 السمة.....
23.....	1.8.1 مفهوم السمة.....
24.....	2.8.1 نظرية السمات لالبورت (G. allport).....
25.....	3.8.1 نظرية السمات لكاتل kattel.....
27.....	4.8.1 نظرية السمات لفرايبورج.....
27.....	1.4.8.1 قائمة فرايبورج للشخصية.....
27.....	2.4.8.1 محاور اختبار فرايبورج.....
29.....	5.8.1 تصنيف السمات.....
30.....	خلاصة.....

المهارات النفسية

الفصل الثاني :

تمهيد: 32

32.....:

1-1- الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم

- 32.....1-1-1- مفهوم الإعداد النفسي :
- 33.....2-1-1- أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:
- 34.....2-1- المهارات النفسية :
- 34.....1-2-1- مفهوم المهارات النفسية :
- 35.....2-2-1- تدريب المهارات النفسية :
- 36.....3-2-1- أهمية تدريب المهارات النفسية :
- 37.....4-2-1- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية :
- 38.....5-2-1- مراحل تدريب المهارات النفسية :
- 38.....1-5-2-1- مرحلة تقديم المهارات النفسية :
- 38.....2-5-2-1- مرحلة التعلم و الاكتساب :
- 38.....3-5-2-1- مرحلة الإتقان:
- 39.....6-2-1- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين :
- 39.....1-6-2-1- التصور العقلي :
- 39.....1-1-6-2-1- أنواع التصور العقلي:
- 40.....2-6-2-1- أهمية التصور العقلي :
- 40.....3-6-2-1- التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور :
- 41.....4-6-2-1- مبادئ التصور العقلي :
- 41.....5-6-2-1- الانتباه :
- 42.....6-6-2-1- أهمية الانتباه :
- 42.....7-6-2-1- أنواع الانتباه :
- 43.....3-2-6-3- العوامل المؤثرة في الانتباه :
- 43.....8-6-2-1- مشكلات تركيز الانتباه :
- 44.....9-6-2-1- الاسترخاء.....
- 44.....1-9-6-2-1- أهمية الاسترخاء.....
- 44.....2-9-2-6-1- أنواع الاسترخاء.....
- 46.....10-6-2-1- الثقة بالنفس.....
- 46.....1-10-6-2-1- أهمية الثقة.....
- 46.....2-10-6-2-1- أنواع الثقة بالنفس.....
- 47.....3-10-6-2-1- فوائد الثقة بالنفس.....
- 47.....11-6-2-1- الطاقة النفسية و التوتر.....
- 48.....3-1-3- دور التدريب النفسي في اكتساب المهارات الحركية :

الفصل الثالث: الرياض المدرسية

51	تمهيد.....
51	1.3. تعريف الرياضة المدرسية.....
51	2.3. الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية (F. S. I).....
51	1.2.3. نشأة الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية.....
52	2.2.3. هياكل الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية.....
52	3.2.3. مبادئ الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية.....
53	4.2.3. لجان الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية.....
53	3.3. قطاع الرياضة المدرسية في الجزائر.....
53	1.3.3. مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر.....
54	2.3.3. الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر.....
55	3.3.3. المديرية الدائمة للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.....
55	4.3. الرياضة المدرسية بالثانوية.....
55	1.4.3. خصائص ومميزات التلاميذ في المرحلة الثانوية.....
56	2.4.3. أهداف الرياضة المدرسية في الثانوية.....
57	5.3. النشاط الرياضي.....
57	1.5.3. النشاط الرياضي الداخلي.....
58	1.1.5.3. ماهية النشاط الرياضي الداخلي.....
59	2.1.5.3. أهمية النشاط الداخلي.....
60	3.1.5.3. أنواع النشاط الرياضي الداخلي.....
60	4.1.5.3. واجبات الأستاذ اتجاه النشاط الرياضي الداخلي.....
60	5.1.5.3. تنظيم و إدارة النشاط الرياضي الداخلي.....
61	6.1.5.3. ميزانية النشاط الرياضي الداخلي.....
61	7.1.5.3. الوقت المناسب لمزاولة النشاط الرياضي الداخلي.....
61	8.1.5.3. شروط الاشتراك في برنامج النشاط الرياضي الداخلي.....
61	9.1.5.3. برنامج النشاط الرياضي الداخلي.....
62	10.1.5.3. الدورات الرياضية.....
64	11.1.5.3. لجان النشاط الداخلي.....
66	2.5.3. نشاط الرياضي الخارجي.....
66	1.2.5.3. ماهية النشاط الرياضي الخارجي.....

67.....	2.2.5.3. أهمية النشاط الرياضي الخارجي.
67.....	3.2.5.3. أهداف النشاط الرياضي الخارجي.
68.....	4.2.5.3. مميزات النشاط الرياضي الخارجي.
68.....	5.2.5.3. أغراض النشاط الرياضي الخارجي.
69.....	6.2.5.3. أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي الخارجي.
70.....	7.2.5.3. إدارة النشاط الرياضي الخارجي.
70.....	8.2.5.3. واجبات الأستاذ اتجاه النشاط الرياضي الخارجي.
71.....	9.2.5.3. أقسام النشاط الرياضي الخارجي.
71.....	10.2.5.3. برنامج النشاط الرياضي الخارجي.
72.....	6.3. الأنشطة البدنية.
72.....	1.6.3. الأنشطة البدنية الجماعية.
75.....	2.6.3. الأنشطة البدنية الفردية (ألعاب القوى).
76.....	7.3. الفرق الرياضية المدرسية.
77.....	1.7.3. القانون الأساسي للجمعية الثقافية الرياضية المدرسية.
77.....	2.7.3. طرق اختيار الفرق الرياضية المدرسية.
77.....	3.7.3. طرق تدريب الفرق الرياضية.
77.....	8.3. الاختبارات في المجال الرياضي.
77.....	1.8.3. مفهوم الاختبار.
77.....	2.8.3. أهمية الاختبار في المجال الرياضي.
78.....	3.8.3. الاختبار وأهميته في الألعاب المدرسية.
78.....	9.3. تنظيم وإدارة الدورات الرياضية.
79.....	1.9.3. المراحل الأساسية لتنظيم الدورة الرياضية.
80.....	2.9.3. العوامل التي يجب مراعاتها عند تنظيم وإدارة دورة رياضية.
80.....	3.9.3. التقسيمات الرئيسية لتنفيذ الدورة الرياضية.
81.....	4.9.3. مزايا الدورة الرياضية.
82.....	10.3. عيوب النشاط الخارجي.
82.....	11.3. معوقات النشاط الخارجي.
83.....	12.3. العوامل المؤثر على الرياضة المدرسية.
83.....	2.12.3. غياب البنية التحتية.
83.....	3.12.3. تأثير المستوى التكويني التربوي للأستاذ.
84.....	خلاصة.

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد.....	88
1.4. منهج البحث.....	88
2.4. مجتمع البحث.....	88
3.4. عينة البحث.....	88
4.4. مجالات البحث.....	90
1.4.4. المجال البشري.....	90
2.4.4. المجال المكاني.....	90
3.4.4. المجال الزمني.....	90
5.4. أدوات البحث.....	91
1.5.4. مقياس سمات الشخصية.....	91
2-6-2- وصف قائمة فرايبورج:.....	92
2-6-2- إجراءات الاختبار و تعليماته:.....	93
2-6-3- الأسس العلمية للاختبار:.....	94
2-7- الدراسة الاستطلاعية:.....	94
2-8- حساب معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية:.....	95
2-8-1- حساب معامل الثبات والصدق لمقياس دافعية الإنجاز:.....	95
2-9- حساب معامل الثبات لمقياس سمات الشخصية:.....	95
2-7-1- معامل الثبات والصدق لمقياس سمات الشخصية:.....	95
2-10- الوسائل الإحصائية المستعملة:.....	96
خلاصة:.....	97

الفصل الثاني: عرض و تحليل ومناقشة الفرضيات

1.5. عرض و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية.....	100
2-5- الاستنتاجات.....	114
2-6- مناقشة الفرضيات.....	116

المراجع

الملاحق

الطاول والاسكال

فهرس الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	شكل انواع الثقة بنفس	46
02	مخطط توزيع الاختصاصات على الجان في النشاط الداخلي	66
03	رسم بياني يوضح نسب الاتسام بالعدوانية	101
04	رسم بياني يوضح نسب الاتسام بالاجتماعية	102
05	رسم بياني يوضح نسب الاتسام بالهدوء	103
06	رسم بياني يوضح نسب التميز بمهارة الثقة بالنفس	104
07	رسم بياني يوضح نسب التميز بمهارة القدرة على الاسترخاء	105
08	رسم بياني يوضح نسب التميز بمهارة دافعية الانجاز الرياضي	106

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع العينة على الأفراد الذين أجري عليهم الاختبار	89
02	توزيع التلاميذ حسب الثانوية التي ينتمي إليها	89
03	حساب معامل الثبات والصدق لمقياس دافعية الإنجاز	95
04	معامل الثبات والصدق لمقياس سمات الشخصية	95
05	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعد العدوانية	100
06	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعد الاجتماعية	101
07	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعد الهدوء	102
08	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعد الثقة بالنفس الحسابي لبعد الثقة بالنفس . (ن=120)	103

104	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء القدرة على الاسترخاء	09
105	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعء دافعية الانجاز الرياضي	10
106	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء العدوانية و بعد الثقة بالنفس	11
107	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء العدوانية و بعد القدرة على الاسترخاء	12
108	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء العدوانية و بعد دافعية الانجاز الرياضي	13
109	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء الاجتماعية و بعد الثقة بالنفس	14
110	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء الاجتماعية و بعد القدرة على الاسترخاء	15
111	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء الاجتماعية و بعد دافعية الانجاز الرياضي	16
112	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء الهدوء و بعد الثقة بالنفس	17
113	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء الهدوء و بعد القدرة على الاسترخاء	18
114	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء الهدوء و بعد دافعية	19

الفصل التمهيدي

المقدمة:

الإنسان كائن حي معقد فهو جسم و عقل و روح ومشاعر تتفاعل كلها معا لتلقى عليه حيا مستمتعا بحياته محققا لأهدافه، و الإنسان فوق كل هذا هو قادر على التطور و الإنجاز، يستطيع أن يعدل من جسمه و حركاته و عقله و قدراته وروحه و مشاعره و إنفعالاته ليعيش حياة هنيئة و سعيدة.

حيث شهدت السنوات الأخيرة انفجارا معرفيا وعلميا في شتى المجالات وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التقني في تطوير البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بالمجال الرياضي حيث تعمل الدول المتقدمة على الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية المقدمة من طرف الخبراء الرياضيين الذين أصبحوا يولون أهمية فائقة لمختلف العلوم المتعلقة بالرياضة، وأهمها علم النفس الرياضي الذي يدرس استجابة الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وغيرها وهي سمات شخصية.

فموضوع الشخصية حضي باهتمام كبير من قبل علماء النفس منذ النصف الأخير من هذا القرن فقد عرفها " Burt " بأنها " ذلك النظام الكامل من النزاعات الثابتة نسبيا الجسمية والنفسية والتي تميز فردا معينا وتقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية ومعنى ذلك أن كل فرد يتميز عن الآخرين وهي التي تقرر الأساليب والطرق التي تسمح للفرد بالتكيف والتأقلم مع بيئته المادية والمجتمع الذي يعيش فيه عن طريق التأثير والتوجيه التي تفرضه الشخصية على سلوكه وتصرفاته.

ومن الطبيعي أن اختلاف الأفراد في سماتهم الشخصية ينطبع على سلوكهم وبالتالي على أدائهم العقلي، البدني والنفسي و على مهاراتهم في الميدان الرياضي خاصة.

وفي بداية النصف الثاني من القرن العشرين، أولى الخبراء اهتمامهم إلى دراسة موضوع المهارات النفسية بوجه عام. و يرجع هذا الاهتمام نظرا إلى أهميتها في العديد من المجالات و الميادين التطبيقية و العلمية كالمجال، الإداري، التربوي، الأكاديمي و الرياضي، حيث تعد المهارات من أهم العوامل التي تسهم في الإبداع و الإنجاز.

حيث لم يقلت الميدان الرياضي، إذ أولى له العلم قسطه كونه عامل جد مهم في حياة الفرد حيث يساعد في تكوين جيل نشيط ومثابر وذو أخلاق عالية. وطبعا الرياضة شهدت منذ ظهورها لوقتنا الحالي تطورا كبيرا إذ تنوعت وتعددت الرياضات من فردية إلى جماعية، وتوسعت ممارستها عبر المؤسسات التربوية، وظهرت ماتعرف بالرياضة المدرسية، وهكذا بدأت المؤسسات التربوية تنخرط في مختلف أنواع الرياضات، وتقوم بمنافسات بينها و بين المؤسسات الأخرى. لذلك تعتبر الرياضة المدرسية المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي، لأنها من أهم الدعائم للحركة الرياضية، حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للتلميذ على الطريق الذي يمكنه أن يصبح في المستقبل بارزا، و يساهم في بناء المنتجات المدرسية الوطنية.

. المشكلة:

هناك أكثر من سبب واحد وراء كل سلوك، فهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية وقت حدوث السلوك من جهة أخرى، بمعنى أننا لانستطيع أن نتنبأ بما يمكن أن يقوم به الفرد في كل موقف من المواقف إذا عرفنا منبهات البيئة وحدها، وأثرها على الجهاز العصبي، بل لا بد أن نعرف شيئا عن حالته الداخلية، كان نعرف حاجاته وميوله واتجاهاته، وما يعتلج نفسه من رغبات وما يسعى إلى تحقيقه من أهداف هذه العوامل مجتمعة هي ماتسمى بالدوافع.

وتتأثر الدوافع عند التلميذ بعدة عوامل يمكن أن تكون عوامل خارجية تتعلق بالمحيط والأسرة والمؤسسة التربوية، أو داخلية تتعلق بعوامل الشخصية وسماتها لهذا التلميذ. وتعتبر السمات أو الصفات الشخصية التي يحملها كل تلميذ ويختلف عن الآخرين هي إحدى هذه العوامل التي يمكن أن تؤثر في الأداء وفعاليتها، وتدرس الشخصية كنظام متكامل من السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية الثانية نسبياً والتي تميز الفرد عن غيره وتحدد أسلوب تعامله وتفاعله مع الآخرين ومع البيئة الاجتماعية المحيطة به. تفيدنا دراسة سمات الفرد (التلميذ) في معرفة البناء العام للشخصية، ولكن لمعرفة اتجاهات التلميذ ومستوى طموحه يجب أن نعرف الكثير عن دوافعه، وإعداداته نفسياً

في إمكانية التكيف مع متطلبات ومتغيرات الحياة، إذ تزوده بخبرات ومهارات واسعة تجعله قادراً على تشكيل حياته وتعيينه على مسيرة العصر في تطوره.

فنحن عندما نتحدث عن العلاقة الشخصية والنشاط نجد أن الفرد يحاول أن يطور ويبين ذاته وقابليته من خلال النشاط والنشاط الرياضي، وهو نشاط إنساني هادف وبناء يساهم بفاعليته في بناء الشخصية. كذلك فإن سمات الشخصية تحدد نوع وكثافة النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد. فمن خلال النشاط الرياضي الممارس نجد أن سلوكيات الأفراد متباينة حتى وإن تشابهت الظروف، فمثلاً البعض منهم يتدرب بجدية والتزام لتنمية مهاراتهم الحركية أو قابليتهم البدنية لغرض إبراز وإثبات وجودهم. بينما نجد آخرين يحاولون إثبات وجودهم من خلال التصرفات والمشاكسات الغير اللائقة كالعنف والعدوانية أثناء ممارسة النشاط الرياضي و هذه الفوارق في السلوك تعكس الصفات الشخصية للفرد.

إن الفوارق في السمات الشخصية بين الأفراد الرياضيين و أفراد آخرين لا يمارسون النشاط الرياضي هي مؤشر على تأثير النشاط الرياضي على الأفراد. كذلك نجد أن التخصص في نوع معين من الرياضة يرتبط بسمات شخصية معينة، فكل رياضة سواء كانت فردية أو جماعية يمكن أن تؤثر على شخصية الفرد لذلك هناك العديد من البحوث التي أجريت في هذا المجال.

ومن هنا نطرح السؤال : ماهي العلاقة بين بعض السمات الشخصية و المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية المدرسية ؟

التساؤلات :

ماهي نسبة الإلتزام ببعض السمات الشخصية (العدوانية - الإجتماعية - الهدوء) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية المدرسية ؟

ماهي نسبة التميز ببعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس - القدرة على الإسترخاء - دافعية الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الأندية المدرسية ؟

هل توجد علاقة إرتباطية لبعض السمات الشخصية المحددة و بعض المهارات النفسية المميزة ؟

الاهداف :

● تحديد نسبة الإلتزام ببعض السمات الشخصية (العدوانية - الإجتماعية - الهدوء) لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الاندية المدرسية

● تحديد نسبة التميز ببعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز

الرياضي) لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الاندية المدرسية

. إيجاد علاقة ارتباطية لبعض السمات الشخصية المحددة و بعض المهارات النفسية المميزة لدى

أهمية البحث:

تعد دراسة سمات الشخصية من أهم الدراسات النفسية المعاصرة وهي التي يكون فيها الفرد موضوع الدراسة، فتحدد سمات شخصية الإنسان بصورة موضوعية ودقيقة يعد من الأمور البالغة الأهمية في فهم الشخصية الإنسانية بصورة عامة. ومن أهم مميزات الشخصية الفردية، حيث أن لكل فرد شخصيته الخاصة، توجه سلوكه وتؤثر على تعلمه وعلى ممارسته للنشاط الرياضي ، لذا فدراسة سمات شخصية اللاعب هي:

أولاً: الجانب المعرفي :

وتكمن أهمية هذا الجانب في معرفة اللاعب جميع جوانب شخصيته المختلفة (سمات شخصيته) ، ونقده لذاته بطريقة موضوعية، مما يساعد على تقويم شخصية الفرد والمحافظة على السمات الإيجابية وتنميتها وتثبيتها، أما السمات السلبية فيجب الحد منها وإزالتها بطريقة ذكية وعلمية.

ثانياً: الجانب الانفعالي :

وهو عبارة عن مشاعر الفرد وأحاسيسه، وهذا الجانب يصعب معرفته وقياسه، لأن أحاسيس الفرد نحو ذاته وشخصيته يصعب التعبير عنها بالألفاظ.

ثالثاً : الجانب السلوكي :

يتمثل الجانب السلوكي في أداء اللاعب بما لا يتوافق مع سمات شخصيته، وقد يكون أدائه يعيد كل البعد على ما تعبر عليه شخصيته الأساسية، كما أن التفوق في أداء اللاعب مرتبط لحد بعيد بشخصية اللاعب السوية.

الفرضيات :

- تحدد نسبة الاتسام ببعض السمات الشخصية (العدوانية - الاجتماعية - الهدوء) لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الاندية المدرسية
- تحدد نسبة التميز ببعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز الرياضي) لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الاندية المدرسية
- التلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الاندية المدرسية

المصطلحات الإجرائية للبحث:

تعتبر المفاهيم التي يستعملها الباحث لغة أساسية في أية دراسة أو بحث علمي ولعل أكبر الصعوبات التي يواجهها الباحث في ميادين العلوم الاجتماعية والإنسانية هي كثرة المصطلحات والمرادفات، ولذا وجب على كل باحث أن يحدد في بداية كل عمل علمي المصطلحات تحديداً واضحاً، حتى يتسنى له فهم الظاهرة التي يدرسها دون لبس أو غموض لكل من يطلع على دراسته فيما بعد.

1. الشخصية:

أ- لغة: شتق كلمة الشخصية من اللغة اليونانية "Perssona"، و هو عبارة عن القناع الذي يضعه الممثلون على وجوههم أثناء القيام بدور مسرحي.

ب- إصطلاحا: تعني الشخصية التكامل النفسي و الاجتماعي للسلوك عند الإنسان و تغيير عادات الفعل و الشعور و الاتجاهات و الآراء عن هذا التكامل.

عبارة عن نتيجة التفاعل و تكامل و انتظام في الصفات و الوظائف المختلفة في وحدة واحدة سواء كانت داخلية أو خارجية لسلوك الفرد.

ج- التعريف الإجرائي:

و بعد تقديم هذه التعاريف نتوقف على تعريفنا للشخصية، إنها ذلك الكيان الداخلي و الخارجي للفرد، و الذي يجعله مميزا عن غيره من أفراد المعمورة، و الشخصية هي حوصلة لمجموعة من الصفات منها الوراثية، و نقصد ما أخذ عن والديه، ومنها مكتسبة و تكون سواء من مجتمعه الذي عاش فيه أو بيئته المحيطة به، إذ تنعكس عليه في ميولاته و معتقداته و تفاعله مع الأشخاص الآخرين.

2. السمة:

السمة هي صفة للشخص تتضمن بعض الوحدة في سلوكه، فهي ليست عارضة ولكنها نمط يتميز بالاستمرار النسبي، وإنها صفة للشخص ككل، كما أنها تتضمن معيارا اجتماعيا، حينما نقول هذا الشخص عدواني، وقور.. الخ فالسمة هي خاصية يتميز بها الفرد تعبر عن سلوكه وهي صفة مكتسبة يمكن من خلالها أن نفرق بين الأشخاص.

عرفها (ريموند كاتل) بأنها: "مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحيان"

أما (جون ألبرت) عرف السمة بأنها: "نظام نفسي عصبي مركزي عام يخص بالفرد ويعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا، كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري"

ومن خلال هذه التعريفات نستنتج أن السمة هي بنية نفسية عصبية تتميز بالتعميم والتمركز، ويختص بها الفرد وتتوافر فيها القدرة على نقل العديد من المثيرات المتكافئة وظيفيا وعلى الابتكار والتوجيه المستمرين لصور متكافئة من السلوك التعبيري والتوافقي.

3. المهارات النفسية :

هي علم التدريب الرياضي يستخدم مصطلح المهارات النفسية للإشارة العملية التي يتم من خلالها تعليم و تدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب النفسي المنظم للأساليب العلمية النفسية الخاصة باللاعب الرياضي 4. الرياضية المدرسية:

ححص تخصص بعد الساعات الدراسية غالبا ما تكون في الفترات المسائية على شكل منافسات داخلية (بين الأقسام)، منافسات خارجية (بين المؤسسات التربوية) أو بطولات جهوية أو وطنية أو دولية.

الدراسات المشابهة :

1. الدراسات العربية:

➤ دراسة دادي عبد العزيز:

تحت عنوان " سمات الشخصية وعلاقتها بالقدرة على الأداء المهاري في الرياضات الجماعية " سنة 1996 بدالي إبراهيم بجامعة الجزائر، بهدف التعرف على السمات الشخصية لدى الطلبة وعلاقتها بالأداء المهاري في الرياضات الجماعية، و مدى تأثيرها على اكتساب وتعلم المهارات الرياضية للرياضات الجماعية. و شملت عينة البحث 100 طالبا من طلبة السنة الأولى اختصاص التربية البدنية

والرياضية بمعهد دالي إبراهيم بجامعة الجزائر، وتم الاختيار بطريقة عشوائية بعد إجراء القرعة على 8 أفواج من طلبة السنة الأولى و كانت نتائج الدراسة كالتالي:

- وجود علاقة بين سمات الشخصية والقدرة على الأداء المهاري في الرياضات الجماعية.
- وجود فروق جوهرية في الأداء المهاري بين ذوي الدرجات الشخصية المرتفعة وذوي الدرجات المنخفضة لصالح الفئة الأخيرة.
- اختلاف العلاقة بين سمات الشخصية والأداء المهاري حسب نوع الرياضة.
- هناك علاقة إرتباطية دالة بين سمة (العصبية والعدوانية والاكتئابية والقابلة للاستشارة والسيطرة والكف) والأداء المهاري العام في الرياضات الجماعية.

2 دراسة عصام الدين عبد الخالق:

أجريت هذه الدراسة سنة 1979 والتي تهدف للتعرف على السمات الشخصية للملاكمين، حيث أظهرت أن الملاكمين يتميزون بالسمات التالية، الثقة بالنفس، المثابرة، الاتزان الانفعالي، المخاطرة، التبصر بالأمر والحرص، الحيوية، الاكتفاء الذاتي.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

السلمة السحبه

تمهيد:

يعتبر موضوع الشخصية من أهم وأعمد المواضيع التي درسها علم النفس، وقد مرت دراسة الشخصية بعدة مراحل، إذ كان الاهتمام في القدم ينحصر على المظاهر الخارجية دون الاتجاهات و القيم و الدوافع، و هذا يعني صعوبة معرفة شخصية الفرد معرفة دقيقة نظرا لاختلاف الأحكام على سلوكيات الفرد الظاهرة، ثم بعد ذلك اختلفت النظرة إلى الشخصية و أصبح ينظر إليها على أنها وحدة ذات طبيعة معقدة يصعب تحليلها، و بعد عام 1930 بدأت دراسة الشخصية تحرز بعض التقدم " باستخدام الباحثين للتصميم التجريبي ذي المتغيرات المتعددة الذي تحل فيه الضوابط الإحصائية محل الضوابط التجريبية، و أهم وسائلها الطرق الإرتباطية و التحليل العاملي " (العيساوي، -1998-، صفحة 260) وقد تناول كل تخصص من تخصصات علم النفس مجال معين، فهناك من تناول العمليات العقلية كدراسة التفكير والفهم و التذكر و الإدراك، وهناك من تناول دراسة الدوافع و الميول والاتجاهات، و هناك اتجاه ثالث اهتم بدراسة الشخصية ككل متكامل، و هي فعلا يجب أن تدرس على هذا الأساس، فعندما تهتم بدراسة سلوك شخص ما فإننا سندرس اتجاهاته، ميولاته و أهدافه العامة، يمكننا القول أننا سندرس سمات معينة من السلوك عنده و بالتالي فإننا سنلمس أن له فلسفة حياة خاصة به، و عليه فإننا ندرس الشخص ككل موحد يؤثر ماضيه في حاضره و حاضره في مستقبله.

1.1 مفهوم الشخصية:

الشخصية من المفاهيم التي تختلف بمعناها تبعاً لاتجاهات من يقوم بتعريفها، تبعاً لاهتماماته العلمية والطريقة التي ينظر بها إلى طبيعة الإنسان، فالبعض يقول هذه الشخصية قوية وأخرى جذابة وأخرى متفردة ومنها نستعرض الملحوظ بين الناس حول مفهوم الشخصية أين نجد تعريفات جزئية، ففي الجانب الجسمي للشخصية هي ذلك الرجل الطويل العريض وفي الجانب العقلي للشخصية هي الشخص الذكي، والجانب الاجتماعي للشخصية هي الشخص الذي له علاقات اجتماعية وقدرة على حل المشاكل بين الناس، والجانب الانفعالي للشخصية هي الشخص المترن الثابت والهادئ انفعاليا ولكن في حقيقة الأمر الشخصية ليست مجزأة وإنما هي كل متكامل.

ولو رجعنا إلى كلمة " الشخصية " نجدها مشتقة من الأصل اللاتيني (بروسونة) بمعنى ذلك القناع الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة يؤدي دوره على خشبة المسرح، فيظهر أمام الجمهور بمظهر خاص يتماشى ويساير طبيعة الدور المسرحي الذي يؤديه. (رمضان محمد، -1996-، صفحة 12)

وعلى الرغم مما سبق الإشارة إليه من أن الشخصية ليست مفهوما محددًا، إلا أنه يمكن الاتفاق على بعض الخطوط العريضة التي تدور مفاهيم الشخصية في إطارها وهي: (سفيان، -2004، صفحة 17)

أن الشخصية تشير إلى الأساليب الثابتة للسلوك والسمات التي تميز الأشخاص.
أن الشخصية تهتم بالتنظيم البنائي الخاص بالأساليب السلوكية.

أن الشخصية تشمل مجموع التفاعلات بين تلك الأنماط السلوكية والتغيرات الداخلية للفرد من جهة والمثيرات الخارجية من جهة أخرى.

2.1 تعاريف الشخصية:

1.2.1 تعريف الشخصية من وجهة نظر علماء النفس:

تعد الشخصية في نظر علماء النفس مفهوم معقد يتكون من عوامل كثيرة ومتداخلة بحيث لا يمكن فصلها أو تحليلها على انفراد، أي أن لعالم النفس وجهة نظر تختلف في شكلها ومضمونها عما يراه الشخص العادي، إذ تعني الشخصية في نظره التراكيب

والعمليات النفسية الثابتة التي تنظم الخبرات الإنسانية وتشكل سلوك الفرد وكيفية استجابته للمؤثرات المحيطة به. (الازرق، 2000، صفحة 57)

وجاءت التعاريف التالية النفسية للشخصية لبعض العلماء كل حسب مفهومه:

• تعريف (ريموند كاتل kAttele):

" الشخصية هي التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين" ويضيف أن "الشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد أكان ظاهرا أم خفيا ويعد تعريفه تعريفا عاما يركز على القيمة التنبؤية بمفهوم الشخصية". (حسن، 1992، صفحة 291)

• تعريف إيزنيك Eysenek:

" الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت الدائم إلى حد ما، لطباع الفرد ومزاجه وعقله وبنية جسمه والذي يحدد توافقه مع بيئته بشكل مميز". (حسن، 1992، صفحة 292)

• تعريف ما كونيل (Makonille):

" الشخصية هي الطريقة المميزة التي يفكر بها الإنسان و يسلكها في عمليات توافقه مع البيئة".

2.2.1. تعريف الشخصية من وجهة نظر علماء الاجتماع:

يرى علماء الاجتماع على أن الشخصية من الموضوعات العريضة، فهي لا تقف عند حد دراسة ظاهرة معينة أو نمط واحد من أنماط السلوك الطارئ مثلا، ولكنها تتسع لتشمل عمليات تحديد الصفات الأساسية لدى الأفراد والتي لها تأثير دائم على جميع جوانب سلوكهم، سواء كانت تلك الصفات أصيلة أم مكتسبة، وكذلك التأثير المشترك بين الأفراد و البيئة المحيطة بهم بجميع مكوناتها.

وعادة ما تكون النظرة في دراسة الشخصية نظرة شاملة متكاملة للفرد ككل، لا يتجزأ مع أخذ العوامل التالية في الاعتبار:

• تاريخ الفرد منذ ولادته، و طرق تربيته، و مجموع الخبرات المكتسبة تؤثر في شخصيته و تعتبر من العوامل الهامة في تطويرها بشكل إيجابي أو سلبي و تسمى جملة هذه الأسباب العامل التاريخي.

• العوامل الداخلية المتمثلة في مجموع العوامل التكوينية و الغاية التي يولد الفرد مزودا بها لها تأثير على طباعه و سلوكه و علاقته بالآخرين.

• المؤثرات الخارجية المتمثلة في مجموع المثيرات البيئية التي يستقبلها الفرد و يستجيب لها تؤثر في سلوكه و تطور شخصيته. (نشواتي، 1993، صفحة 69)

و يرى كل من أوجيرن (Ojburn) و نيمكوف (Nimkoff) بأن الشخصية تعني التكامل النفسي الاجتماعي للسلوك عند الكائن الإنساني الذي يعبر عن عادات الفعل و الشعور و الاتجاهات و الأداء. وبينما يعرفها بيسانغ (Biesang) على أنها تنظيم يقوم على أساس عادات الشخص و هي تنبثق من خ و مما نستنتجه من هذه التعاريف أن علماء الاجتماع يهتمون كثيرا بالفرد و البيئة المحيطة فيه في معالجة قضية الشخصية حيث يرون بأن الشخصية هي ثبات و ديمومة السمات الشخصية و مميزاتها عبر الزمان و الأحوال .

3.1. مكونات الشخصية:

عندما يحاول العلماء تفسير كيفية ظهور الشخصية و تحديد مكوناتها فإنهم ينقسمون إلى قسمين رئيسيين بشكل عام .

إذ يرى فريق من العلماء أن الشخصية هي نتائج لعمليات التعلم و أن الطفل حديث الولادة لا شخصية له في نظرهم و انه

يتحتم على أي طفل أينما كان أن يكتسب شخصيته عن طريق التفاعل مع عناصر المجتمع و من خلال عمليات التوافق التي

يجربها. (ريتشارد، 1989، صفحة 13)

بينما يرى فريق آخر من العلماء أن الطفل يرث بعض مكونات شخصيته وهو ما يشكل الأساس الذي يقوم عليه بناء الشخصية فيما بعد. (محمد ع.، 1983، صفحة 68)

ويرى بلانت أن هناك ثلاثة عوامل رئيسية تشارك في تركيب مكونات الشخصية وهي:

1.3.1. الصفات الفطرية الأساسية:

وهي تمثل مجموع القدرات الإستعدادية و الصفات العقلية و الجسمية التي يولد الفرد مزودا بها و التي يتشابه جميع أفراد النوع فيها، و تتمثل بعض تلك الصفات و المكونات في استعداد الفرد الطبيعي للاستجابة للمثيرات الداخلية و الخارجية التي تعتمد بدورها اعتمادا كبيرا على سلامة الجهاز العصبي و أجهزة الحس لديه، على مستوى ذكائه، و على سماته المزاجية و دوافعه، و على قدرته على التوافق مع البيئة. (عبدالسلام، صفحة 28)

2.3.1. الاتجاهات (العادات):

وتؤثر اتجاهات الفرد على علاقته بالآخرين كما ترتبط بمجموعة من العوامل البيئية الأخرى، و ينتج عن هذه الاتجاهات في صورتها الإيجابية شعور الفرد بالاطمئنان و الحب و الانتماء مع وضوح مفهوم الذات لديه .
ويعني ذلك قدرة الفرد على تحديد الصورة التي يرى نفسه عليها و ما يستطيع عمله أو ما لا يقدر عليه، و ذلك اعتمادا على ما يصله من مجموع انطباعات الآخرين عنه.
و قد تؤدي علاقة الفرد بالآخرين، في حالة انحرافها، إلى انحراف الشخصية و اتجاهها في مسار غير اجتماعي (غير سوي).
(عبدالسلام، صفحة 29)

3.3.1. التربية و الخبرات المكتسبة :

وهي مجموع العوامل التي تندرج تحت الصفات الأساسية أو الإتجاهات المذكورة في الفقرتين السابقتين .
ويرى ألبورت "بأن الأساس الذي تقوم عليه الشخصية يتكون من مجموع العوامل الوراثية التي يولد الفرد مزودا بها، و هي تتركب من ثلاث مجموعات:

1. عوامل يشترك فيها جميع أفراد النوع و تتعلق بالمحافظة على الحياة مثل: الانعكاسات (Reflex) و الدوافع (Drives) و عمليات التوازن الداخلي، وهي عمليات مرتبطة بالجهاز العصبي و تتم بشكل طبيعي دون تدخل الفرد فيها بشكل مباشر.

2. عوامل وراثية تنتقل عن طريق ناقلات الصفات الوراثية و تتعلق بجنس الكائن البشري و لون بشرته و تركيبه العام و حجمه و طباعه المزاجية و غيرها من السمات الأخرى. (محمد ع.، 1983، صفحة 46)

3. الاستعداد للقيام بعمليات تكوين الارتباطات و نستنتج من هذا المفهوم أن الإنسان يولد مزودا بقدرة طبيعية على التعلم.
و تتشابه هذه الفكرة مع وجهة النظر القائلة بأن الإنسان لديه شعور بالحاجة إلى التحصيل العلمي، وهي حاجة أصيلة فيه وليست من نتاج البيئة المحيطة به.

و يشير "لازاروس" إلى وجود ثلاثة عوامل تعمل بصورة رئيسية على تحديد شخصية الفرد و تظهر هذه العوامل بشكل أو آخر في جميع النظريات المعروفة في مجال الشخصية بصورة عامة و هي :

1. الدوافع:

مما لا شك فيه أن لكل إنسان أهداف معينة يسعى إلى تحقيقها سواء كانت ثقافية أو إجتماعية أو إقتصادية أو نفسية أو غيرها فلحاجة إلى المعرفة تدفع الفرد إلى مواصلة القراءة و الإطلاع على كل جديد فيما يميل إليه من فروع العلم و المعرفة من أجل التوسع في فهمها و إتقانها و ترسيخ حقائقها في ذهنه .

و أحيانا ما يذكر الدافع في نظريات الشخصية تحت أسماء متعددة منها: الدافع و الحافز و الحاجة و الرغبة و غيرها على إن الشيء المهم وهو أن جميع هذه المفاهيم تعني شيئا واحدا، و هو وجود نوع من الضغط الداخلي على الفرد للقيام بعمل ما أو أداء سلوك معين لإرضاء ذلك الشعور مهما تعددت الصور التي تعبر عنه. (رمضان محمد، -1996،-، صفحة 28)

2. عامل السيطرة:

ويعني هذا العامل أن سلوك الفرد ليس عشوائيا و إنما هو سلوك منظم و هادف في حالة الشخصية السوية. (نوتكات، صفحة 96)

و يعني ذلك وجود جهاز للتنظيم العصبي يتكون من مراكز و شبكات عصبية تقوم بمهمة استشارة و تنبيه الفرد و حثه على الكف و التوقف عن ممارسة سلوك معين، و تتولى الأعصاب مسؤولية التحكم في أي نشاط بشري وتنظمه، سواء كان حركيا عضليا أو فكريا أو انفعاليا.

3. عامل التنظيم :

و لكي لا يصبح السلوك متناقضا مما يفقده صفة الثبات النسبي اللازم لتحقيق القدرة على إمكانية التنبؤ به قبل حدوثه، لذا كان من الضروري وجود نوع من التنظيم الداخلي للسلوك لضمان الكف عن تحقيق الرغبات غير الاجتماعية، مع مواصلة العمل على إرضاء الحاجات الأخرى التي لا تتعارض مع الاتجاهات الاجتماعية و لا تمثل خروجا على القوانين و النظم المعمول به. هذا بالإضافة إلى أن لعامل التنظيم وظيفة أخرى لا تقل أهميته و هي قيامه بالتنسيق بين عوامل الشخصية و مكوناتها المتعددة بحيث تبدي الصورة الإجمالية لشخصية الفرد في شكل متناسق و مترابط مما يعبر عن وحدتها. (نوتكات، صفحة 97)

و ما نستنتجه من كل هذا هو أنه مهما كان اتجاه العلماء، وطبيعة تصوراتهم فإنه من المتفق عليه أن هناك مكونات و عوامل طبيعية فطرية يولد الفرد مزودا بها، و أخرى بيئية تعليمية تساهم بشكل أساسي في تطور الشخصية.

1.4. نظريات الشخصية : لقد وضع العلماء في محاولاتهم لدراسة الشخصية عدة نظريات مختلفة تهدف إلى تحقيق إمكانية التنبؤ بالسلوك البشري أو احتمال حدوثه مما يسمح بتعديله أو إعادة تشكيله.

كما أنها تهدف كذلك إلى تحقيق فهم الإنسان لسلوكه و سلوك الآخرين مما يسمح بإقامة علاقات مشتركة معهم و تسهيل عمليات التوافق و يرى بعض العلماء أن نظريات الشخصية الجيدة هي النظريات القادرة على تفسير أحاسيس الإنسان و مدركاته و قيمه و حوافزه. (فالادون.س.ك، صفحة 52)

و من بين النظريات التي سنتطرق إليها ما يلي:

- نظرية التحليل النفسي.
- نظرية التحليلية.
- نظرية الذات.
- نظرية السمات.
- نظرية التعلم.

• 1.4.1. نظرية التحليل النفسي:

هذه النظرية قدمها سيجموند فرويد Sigmund Freud و هو طبيب أعصاب نمساوي و قد تميزت نظرياته باعتناق الحتمية كوجهة نظر لها، كما تتميز هذه النظرية بالتطورية أو التكوينية فهي تعطي أهمية كبيرة لمراحل النمو المبكر كمحدد لشخصية الفرد عندما يكبر و فضلا عن ذلك يمكن أن نصنف نظرية فرويد التحليلية بأنها نظرية بنائية إذ تتكون الشخصية في نظره من ثلاث أقسام رئيسية هي (العكروتي، صفحة 172):

أ -اللهو:

و هو ذلك الجزء من اللاشعور و الذي يمثل النفس البدائية التي تتكون من الطاقة الغريزية و يحوي الرغبات المكبوتة و النزعات الممحصية، و يضم أيضا تلك التنظيمات ذات الصبغة الانفعالية التي تتكون قد مرت بالشخص و لكنها تعارضت مع بعض المؤثرات و القوى النفسية فحدث لها الكبت فذهبت إلى أعماق النفس بعيدة عن الشعور و لكنها تبقى فعالة و نشيطة و هذا ما يعبر عنه بالعقد النفسية.

إن هذا القسم تتمثل فيه كل الخصائص البدائية للإنسان كالأنانية و العدوان و الجنس و هدفه الإشباع مع عدم اعترافه بالمعايير و القيود الاجتماعية و الأخلاقية السائدة.

ب الأنا:

و يسمى أيضا الذات الواقعية أو الشعورية من الشخصية لأنه يتعامل مع البيئة الخارجية على أساس مراعاة الواقع و النظم و القيم و ينشأ الأنا من الدوافع الفطرية لكنه يفصل عنها نتيجة الخبرة و التدريب كما يلعب في تكوينه عوامل أخرى أساسية كالذكاء و الاتزان الانفعالي.

و الأنا يشعر بضغط الدوافع الداخلية و يدرك وجودها و حاجتها لإشباعها كما يدرك ظروف البيئة الخارجية و أوضاع المجتمع و يفرضه لنظم و تقاليد و قيم و معايير.

ج الأنا الأعلى :

و هذا المكون من مكونات الشخصية يمكن تسميته بالضمير و هو يقع بين الشعور و اللاشعور، و يعد الأنا الأعلى السلطة الضابطة أو الضمير اللاشعوري، فهو يؤدي دور الرقيب الذي يرتب محتويات الشعور و اللاشعور فيسمح لبعض القوى بالظهور من العقل الباطن إلى الشعور و لا يسمح للبعض الآخر.

2.4.1. النظرية التحليلية: هذه النظرية وضعها كارل يونج Carl Yung و هو عالم نفس سويسري اختلف مع فرويد في فترة غير قصيرة لكنه اتفق معه في بعض معطيات التحليل النفسي و خصوصا فيما يتعلق برفض يونج على تأكيد فرويد و على دور الجنس في حياة الإنسان و كذلك في مكونات النفس الثلاثة التي وضعها فرويد حيث يرى يونج أن الشخصية تتألف من أربعة مكونات هي :

أ الأنا:

و هذا المكون يشابه الأنا عند فرويد إذ يعد الجزء الشعوري من العقل و يتألف من المدركات و الأفكار والمشاعر والذكريات و يقع في مركز العالم الشعوري للإنسان و لذا فهو تضاد مع اللاشعور لكنه يتنازل بتقدم العمر للنفس التي تتقبل الشعور واللاشعور. (الشماع، صفحة 32)

ب - اللاشعور الشخصي:

هو المنطقة المجاورة للأنا ويتكون من خبرات كانت في الماضي شعورية ولكنها كبتت أو قمعت أهملت وأنها كانت ضعيفة منذ البداية فلم تترك أثرا، وقد تتجمع في الشعور خبرات الفرد من مناطق مختلفة ويبنى حولها مشاعر وانفعالات وذكريات ، لتكون مركزا يطلق عليه العقد، وتؤثر العقد على سلوك الفرد دون أن يدري. (العكروتي، صفحة 174)

ج - اللاشعور الجمعي:

ويتألف من مجموع الخبرات التي مرت بها البشرية ويمثل الماضي بمخلفاته التي يخترنها العقل الإنساني وينقلها معه من جيل لآخر ويرى يونج أن الوراثة لا تتم مباشرة في هذا المجال وإنما يورث الاتجاه والاستعداد والاحتمال فقط، فإذا دعمت خبرة أو فكرة ما ظهرت في السلوك وغالبا ما لا تظهر في الفرد الواحد.

ويضم اللاشعور الجمعي صورا يستخدمها الإنسان كثيرا في حياته اليومية وقد اسمها يونج بالأنماط الأولية كما تسمى أنماط سلوكية.

ويرى يونج أن هذه الأنماط المحملة بالانفعال عادة وهناك عدد كبير منها مثل (الله، الأم، الأب، الميلاد، الموت، الآخرة، القيامة، الملائكة، الشياطين) (العكروتي، صفحة 175)

د - الذات:

وتمثل تكامل الشخصية بجوانبها المختلفة الشعورية واللاشعورية ويرى يونج أن هذا لا يتم قبل سن الأربعين إذ أن الإنسان في هذا السن لا يعود بحاجة إلى الكثير من الطاقة الجسدية التي كان يستخدمها سابقا فيحولها إلى طاقة نفسية ليحافظ على توازن صورة الحياة الجديدة. (الشماع، صفحة 35)

3.4.1. نظرية الذات:

صاحب هذه النظرية هو كارل روجرز Carl Rogers عالم النفس الأمريكي المشهور الذي تقوم نظرياته في الشخصية بشكل أساسي على الذات باعتبارها المحرك الأساسي للسلوك كما أنها الأساس أيضا في البناء شخصية الفرد وهذا الذات هي حاصل جميع الخبرات التي مر بها الفرد وهذا الأخير هو المسؤول عن التغيرات التي تطرأ على شخصيته وسلوكه فهو الذي يسعى إلى التحسين أو الاستقلال أو غيرها من التغيرات وهو بذلك يؤكد أهمية العمليات الشعورية بالنسبة للشخصية ويعتبر أن دور الشعور محدود جدا في تحديد سلوك الإنسان.

ويرى "روجرز" أن الذات تأخذ صورا ثلاثة وهي (توق، 1986، صفحة 86):

1. الذات الواقعية:

وتتمثل في مجموعة القرارات والاستعدادات التي يمتلكها الفرد التي تشكل صورته الحقيقية كما يشعر بها.

2. الذات الاجتماعية:

وتتمثل في مجموعة التصورات والمدرجات التي يجهلها الفرد عن نفسه من خلال تعامله مع الآخرين والتي يستنتجها منهم عن ذاته.

3. الذات المثالية:

وتتمثل في الأهداف والتصورات المستقبلية التي يسعى الفرد جاهدا في حياته اليومية لكي يصل إليها ، وهذه الأهداف قد تكون واقعية سهلة المنال تحقق الرضا والإشباع للفرد، وقد تكون صعبة ولا يتمكن من تحقيقها فيتعرض للإحباط المستمر و

الفشل المتكرر و من ثم التعرض للأزمات النفسية.

4.4.1. نظرية السمات:

هذه النظرية تنتمي إلى ريموند كاتل R.Cattel الذي يرى بأن العنصر الأساسي في بناء الشخصية هو السمة أو الصفة التي يمكن أن تكون جسمية أو عقلية أو انفعالية أو اجتماعية موروثية أو مكتسبة.

ويصنف كاتل السمات إلى الفردية أي خاصة بالفرد وهذه السمات لا يعيرها اهتماما كبيرا، وسمات مشتركة أي تلك التي يشترك فيها جميع الأفراد في البيئة ما، وبشكل عام فإن كاتل يرى أن السمات على ثلاث أنواع وهي (نشواتي، 1993، صفحة 112) : السمات التكوينية، السمات البيئية و الاتجاهات.

5.4.1. نظرية التعلم

بدايات هذه النظرية من " واطسنوثورنداريكوسكنر" إلا أن خير من قدمها بوضوح هما "دولاردوميلر" و تسمى هذه النظرية أيضا بنظرية (الإثارة ، الاستجابة) وهذه النظرية تلتقي مع نظرية التحليل النفسي التي تؤكد على أهمية خبرات الطفولة إلا أن هذه النظرية تحاول إيجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب ويكون لها تأثير على تشكيل الشخصية فيما بعد. كما أن هذه النظرية تؤكد على أهمية التعلم والدافعية والإدراك في تكوين وتنظيم الشخصية وتعتمد في قوانينها على التجريب داخل المختبر وعلى العلوم الاجتماعية لفهم السلوك البشري. وترى بأن الأفراد متساوون في طرق اكتساب السلوك ولكنهم مختلفون من حيث محتوى السلوك المتعلم وأن التعلم ما هو إلا عملية اكتساب عادات تتأصل لدى الفرد عن طريق الارتباطات الشرطية الحاصلة بين المثيرات والاستجابات (العلا، 1992، صفحة 76). ومن وجهة نظر هذه النظرية فإن للتعلم أربعة مبادئ أساسية وهي: (أحمد، 2003-، صفحة 343)

أ الاستجابة:

وهي ردود الأفعال الصادرة عن الفرد نتيجة مثير أو موضوع معين ويتعرض له هذا الفرد في موقف ما والاستجابة كلما كانت متكررة كلما كان ارتباطها أقوى بالمثير.

ب -التعزيز:

هو الحدث الذي يعقب إتمام الاستجابة، فيزيد من احتمال حدوث هذه الاستجابة مرة أخرى وكلما كان الزمن بين الاستجابة والتعزيز قريبا، كلما كان التعزيز أكثر فعالية في حدوث الاستجابة. بعد تطرقنا إلى بعض النظريات الخاصة بالشخصية، نستنتج أن كلها تهدف إلى تحقيق فهم الإنسان لسلوكه وسلوك الآخرين مما يسمح بإقامة علاقات مشتركة معهم وتسهيل عمليات التوافق كما أنها قادرة على تفسير أحاسيس الإنسان ومدركاته وقيمه وحوافزه.

5.1. اختبارات الشخصية وأساليب دراستها:

قدم بعض العلماء المتخصصين في مجال التربية البدنية والرياضية وكذا في مجالات أخرى مقاييس واختبارات تقيس متغيرات الشخصية فكل اختبار له أسلوب دراسة خاص به بمعنى أن السمات التي يقيسها وطريقة التصحيح تختلف عن باقي الاختبارات ومن بين هاته الاختبارات التي تقيس الشخصية لدى الرياضي ما يلي:

1.5.1. اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية (MMPE):

قام بتصميم هذا الاختبار الطبيب النفسي "ماكنلي" والعالم "ستاركهاتاواي" في سنة 1940 بجامعة مينسوتا بالو.م. أ ويهدف إلى معالجة المرضى بتحليل سماتهم وتشخيص مرضهم وأصبحت هذه الأداة معدة لقياس الشخصية عام 1943م. فالاختبار له صورتان، إحداهما فردية وتتكون من 55 عبارة والأخرى جماعية وتشمل على 566 عبارة وهي عبارات في صورة فردية بالإضافة إلى 16 عبارة مكررة أو عبارة مطبوعة في كتيب، وتسجل استجابات المفحوص على كل عبارة في ورقة الإجابة طبقا لاختبارات ثلاثة إما (نعم)، (لا)، (لا أدري)، وتم تصنيف الاختبار لتعطي درجات على أربعة عشر مقياسا منها 10مقاييس تعرف بالمقاييس الاكلينيكية و4 مقاييس يطلق عليها مقاييس الصدق.

وفيما يلي موجز لما تدل عليه المقاييس الإكلينيكية العشرة:

- 1- توهم المرضى [h.s] يقيس القلق الزائد على الصحة.
 - 2- الاكتئاب [d] وقياس الانقباض والتشاؤم والشعور باليأس.
 - 3- الهستيريا [h.y] وقياس درجة تشابه المفحوص بالمرضى.
 - 4_ الانحراف السيكوباتي [d.f] وقياس درجة تشابه المفحوص بجماعة السيكوباتي.
 - 5- الذكورة والأنوثة [m.f] يقيس زيادة الاهتمام الرئيس نحو الجنس الآخر.
 - 6- البارانونيا [p.a] يقيس الشك المفرط والحساسية الزائدة.
 - 7- بيكاشينيا [p.t] يقيس المخاوف الشاذة المرضية.
 - 8- الفصام [s.c] يقيس السلوك الشاذ الذي لا يتفق مع الواقع.
 - 9- الهوس الخفيف [m.a] يقيس النشاط المغالى فيه في العمل والفكر.
 - 10- الانطواء الاجتماعي [s.i] يقيس الميل للبعد عن الاتصال الاجتماعي بالآخرين.
- وفيما يلي أيضا موجز لمقاييس الصدق الأربعة:

1. المقياس:

هو مجموعة من العبارات التي يجيب عنها المنصوص بإجابة (لا أدري) التي تدل الدرجة المرتفعة فيه على صحيفة نفسية غير صادقة. مقياس الخطأ (f):

الدرجات المنخفضة لهذا المقياس تدل على أن استجابات المفحوص معقولة والدرجات العالية تدل على عدم صدق الدرجات الأخرى للمقاييس.

2. مقياس الكذب (l):

الدرجة العالية تدل على عدم الثقة بإجابات المفحوص.

3. مقياس التصحيح (k):

يرتبط هذا المقياس بنتائج مقياس الخطأ والكذب، بالدرجات العالية في هذا المقياس تدل على نواحي دفاعية و الدرجات المنخفضة تدل على النقد الذاتي المغالى فيه. (حسن، 1992، الصفحات 197-198-199)

إن تطبيق اختبار (مينسوتا المتعدد الأوجه) له فائدة كبيرة للبيكولوجي حيث يمده بصورة متناسقة عن الجوانب المتعددة في شخصية المريض إلا أن تفسير نتائجه تبقى صعبة نوعا ما بالنسبة للشخص العادي بحيث يتطلب أخصائي إكلينيكي نظرا لتداخل بعض المقاييس فيما بينها، أما العامل الثاني الذي دفعنا إلى تجنب استعمال هذا الاختبار في دراستنا هو المقاييس التي يدرسها اختبار

ميسونتا والتي لا تمثل السمات الشخصية للرياضيين عامة.

2.5.1. اختبار جيلفورد - زيمرمانا لعملية للشخصية:

قام العالم جيلفورد عام 1946 بمحاولات جادة لتصنيف سمات الشخصية باستخدام طريقة التحليل العاملي، وهذا الغرض إيجاد معاملات الارتباط بين الفقرات الفردية في هذه الاختبارات وتشمل محاولات جيلفورد في إعداد سلسلة من اختبارات الشخصية وتشمل هذه السلسلة ما يلي:

اختبار العوامل S.T.D.C.R.:

ويقاس هذا الاختبار سمات الشخصية الآتية:

[S]: الانطواء- الانبساط الاجتماعي.

[T]: التفكير الانطوائي - التفكير الانبساطي.

[D]: الاكتئاب والتشاؤم.

[C]: التغلب الوجداني وعدم الثبات الاجتماعي.

[R]: الابتهاج والاستعداد للتكال على الحظ.

اختبار (جيلفورد-مارتن) للعوامل:

ويقاس السمات التالية:

[G]: النشاط العام.

[A]: السيطرة مقابل الخضوع.

[M]: مشاعر النقص مقابل الثقة.

[N]: العصبية مقابل الهدوء.

وقد أشتق اختبار جديد من هذه الاختبار وهذا من أجل تقليل الارتباطات بين العوامل السابقة وهو اختبار (جيلفورد- زيمرمان).

اختبار (جيلفورد- زيمرمان):

هو اختبار يتكون من 300 عبارة يجيب عنها المفحوص ب: "نعم"، "لا"، "لا أدري" وهو يقاس عشرة عوامل من الشخصية وهو

عبارة عن تأكيدات وليست أسئلة، والعوامل التي يقيسها اختبار جيلفورد- زيمرمان وهي:

- عامل [G]: الاتجاه العام، وهو النشاط خارجي وقابل للتباطؤ في العمل.

- عامل [R]: الضبط مقابل الاندفاع، التحريض

- عامل [A]: السيطرة مقابل الخضوع

- عامل [S]: الميل الاجتماعي مقابل الخجل، وهو الإنفراد على الناس

- عامل [E]: الثبات الانفعالي وتبدو في سماته الخلق، التفاؤل مقابل لتقلب الوجداني

- عامل [O]: الموضوعية مقابل الحساسية الزائدة التي تبدو في الأنانية

- عامل [F]: المسالمة وتتجلى في الاحترام الآخرين مقابل العدوانية التي تبدو في الاحتقار، الرغبة في الاعتداء على الغير.

- عامل [T]: التفكير المنطوي مقابل التفكير المنبسط إلى العالم الخارجي.

- عامل [P]: العلاقات الشخصية (الميل الاجتماعي بالناس) مقابل العزلة.

- عامل [M]: الذكور وتبدو في الاهتمام بالنشاطات والأعمال الرجالية مقابل الأنوثة.

3.5.1. اختبار كاتل للشخصية:

قدم هذا المقياس العالم النفسي "ريموند كاتل" سنة 1950 حيث يقيس هذا الاختبار من 16 بعدا للشخصية ويصلح فقط لما فوق 17 سنة ويتكون من 187 عبارة وفي ما يلي أبعاده: (حسن، 1992، الصفحات 204-205)

- عامل [A]: الانطوائية مقابل الانبساطية الاجتماعية.
- عامل [B]: القدرات العقلية.
- عامل [C]: الاتزان الانفعالي وعدم الاتزان الانفعالي.
- عامل [E]: السيادة أو السيطرة و الخضوع.
- عامل [F]: عدم المبالاة والجدية.
- عامل [G]: الإتكالية والإرادة.
- عامل [H]: الإقدام والانسحاب.
- عامل [I]: الحساسية الانفعالية والصلابة.
- عامل [L]: الميل إلى الارتياح والتقبل.
- عامل [M]: الواقعية والتخيل.
- عامل [N]: الدهاء والسذاجة.
- عامل [O]: الحذر مقابل الثقة بالنفس.
- عامل [Q1]: المحافظة والتحرر.
- عامل [Q2]: الاكتفاء الذاتي مقابل الافتقار إلى التصرف الذاتي.
- عامل [Q3]: قوة اعتبار الذات مقابل ضعف اعتبار الذات.
- عامل [Q4]: ضعف التوتر العصبي مقابل التوتر العصبي.

6.1. الشخصية والنشاط الرياضي:

يهدف النشاط الرياضي بمختلف مجالاته إلى تحقيق أهداف تربوية وتنمية اللياقة البدنية والحركية مثلما يهدف إلى تطوير الشخصية، فنحن عندما نتحدث عن العلاقة بين الشخصية والنشاط نجد أن الفرد يحاول أن يطور ويبنى ذاته وقابليته من خلال النشاط، والنشاط الرياضي هو نشاط إنساني هادف وبناء يساهم بفاعليته في بناء الشخصية.

كذلك فإن سمات الشخصية تحدد نوع وكثافة النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد، فالعلاقة بين الشخصية والنشاط علاقة تبادلية مستمرة فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر.

خلال ممارسة النشاط الرياضي نجد أن سلوك الأفراد متباين حتى وأن تشابهت الظروف، فمثلا البعض منهم يتدرب بجدية والتزام لتنمية مهارتهم الحركية أو قابليتهم البدنية لغرض إبراز وإثبات وجودهم بينما نجد آخرين يحاولون إثبات وجودهم من خلال التصرفات والمشاكسات الغير لائقة كالعنف والعدوانية أثناء ممارسة النشاط الرياضي وهذه الفوارق في السلوك تعكس الصفات الشخصية للفرد.

وعند حديثنا عن السمات الأساسية للفرد التي تبرز نتيجة لسلوكه يمكننا تمييز سمات جوهرية وهي: (الطالب، 1993، -، صفحة

ب سمات تحدد السلوك وفيها تنعكس علاقات الإنسان بالبيئة.

ت سمات تمثل العادة عند الفرد وهي سلوك الفرد الثابت تحت الظروف المتشابهة.

إن الفوارق في السمات الشخصية بين الأفراد الرياضيين وأفراد الآخرين لا يمارسون النشاط الرياضي هي مؤشر على تأثير النشاط الرياضي على الأفراد، كذلك نجد أن التخصص في نوع معين من الرياضة يرتبط بسمات شخصية معينة، فرياضة كرة القدم مثلا تتطلب الهدوء والذكاء ونكران الذات، بينما رياضة التجديف تتطلب شدة وتوتر النفس والإيقاع والمطاولة .

إن النشاط الرياضي الممارس من قبل الفرد فرديا أو جماعيا فهو يهدف إلى النشاط والحيوية فالرياضة والكسل قطبان متنافران والمنافسة الودية تخلق جوا يبعث الحيوية في النفوس، والممارسة الجادة المنتظمة تؤدي إلى إحساس قوي لأداء الواجب وهذا يبعث السرور في نفوس اللاعبين ويقوي الثقة بالنفس. (الطالب، 1993-، صفحة 107)

كما أن النشاط الرياضي ضمن الفعاليات الجماعية هو عمل جماعي على العموم يعتمد نجاح الفرد فيه على نجاح المجموعة، وهذا يهيئ فرصا تمنح النشاط الرياضي الجماعي ميزة لا تتوفر في الرياضات الأخرى مثل تنمية روح الجماعة والتكيف للمواقف المختلفة، فاللاعب أثناء ممارسة النشاط الرياضي ينتظم في مجموعة صغيرة (الفريق) ويتعود أن يتصرف بحكمة في رغباته، وأن يبذل جهدا في سبيل تحقيق أهداف المجموعة ومساندتها والدفاع عنها والتضحية من أجلها إضافة إلى أن النشاط الرياضي يقترن بخبرات نجاح معقولة يهيئ أجواء الصحة النفسية الإيجابية إضافة إلى تنمية اللياقة البدنية والقابلية الحركية.

7.1. ملحق عام لشخصية المربي في الميدان الرياضي:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، والتي من خلالها تتحقق أهداف تقوية الجسم والمحافظة على سلامته وفي نفس الوقت تتم عملية التربية التي تجعل حياة الفرد أكثر رغدا والعكس، فعن طريق برنامج موجه توجيهها صحيحا يكتسب الأطفال المهارات الرياضية لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمون اجتماعيا، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم الصحية باكتسابهم الصحة البدنية والعقلية.

ولتحقيق هذه الغايات والأهداف يرى (Herbert eshett)، أنه لا بد من توفير محتويات جيدة للمادة ووسائل التنظيم العلمي، وبغض النظر عن محتويات مادة التربية البدنية، والتي تتطلب برامج محددة وموجهة ومسيرة لأهداف النظام التربوي العام إلا أن العنصر الثاني الذي يراه (Herbert eshette)، ضروريا يكمن في وسائل التنظيم العملي المتعددة، المادية البشرية هذه الأخيرة تكمن في مربي أو معلم التربية البدنية والرياضية.

انطلاقا من الهدف العام لمهنة المربي في ميدان التربية البدنية والرياضية كما أوضحه (Armand 1983)¹ وهو تكوين أشخاص مقبولين لمواجهة الحياة الاجتماعية"، من جميع جوانبها، وهذا الهدف لا يمكن له أن يتحقق دون إعطاء أهمية كبيرة لشخصية المربي والتي لها وزنها في العملية التربوية.

وقد أخذ موضوع شخصية المعلم والمربي تفكير العديد من العلماء منذ القدم فقد أولت التربية التقليدية عناية فائقة بالعملية التربوية من جوانبها المختلفة سواء المتعلم، أو البرنامج.

وأخيرا المعلم الذي منحه سلطة كبيرة في إدارة المتعلمين، حتى كاد أن يوصف بالدكتاتوري الذي يتدخل في جميع العلاقات بين التلاميذ، ويوجه الحصة كما يراها من وجهة نظره الفردية.

إلا أن التربية الحديثة أكدت على حسن اختيار المربين الأكفاء ذوي سمات انفعالية سوية تؤهلهم لأداء مهنة التربية والتعليم على أكمل وجه، حيث يرى elandshees.1969 وفق وجهة النظر هذه أن من أهم وظائف المعلم في الميدان الرياضي تنظيم الفوج،

مما يتيح له إيجاد حلول وإجابات للمشاكل المختلفة فيما بينهم من جهة، والعلاقات بين التلاميذ والمربي من جهة أخرى، وبذلك يختصر دور المربي في:

- تقييم أداء التلاميذ إيجابيا أو سلبيا مهما كان.

- شرح سلوك التلاميذ وردود أفعالهم العاطفية سواء الإيجابية أو السلبية.

هذه المهام نوعا ما تتعارض مع التربية التقليدية وهي بذلك تظهر تصور تربوي جديد يركز على العلاقات المختلفة التي تحدث خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية وتزامن هذا التصور مع بداية ظهور علم النفس الاجتماعي الذي يدرس سلوك الفرد الخاصة به داخل الجماعة التي يعيش فيها حديثا.

فالعديد من الدراسات بحثت موضوع شخصية المعلم ، أهمها دراسات kattel سنوات 1946.1957.1959 كذلك بحوث Hall worth كما جاء في (1996 benaky) أيضا والذين ارتكزت حل دراساتهم على الكشف عن العامل الأول والأكثر أهمية في شخصية المعلم المربي، وقد توصلت دراساتهم إلى أن أغلب المعلمين والمربين في العالم يتميزون تقريبا بمجموعة من الخصائص أهمها ما يلي:(الانتباه، الصلابة، المشاركة في النشاطات، التعاون، الثبات، التنظيم التطبيق).

وتبدو نتائج هذه الدراسات أقرب إلى العمومية منها إلى العطاء و تمييز السمات الفريدة والتي تخص المربي في الميدان التربوي الرياضي إلى أن الشيء الذي يمكن قوله ويؤكدته كل من Erikson 1984 و smith et goeffrey و Hammesly 1970 و bolster 1983 أن طبيعة عمل المعلم قريبة جدا إلى المنطق، وتفرض عليه الاتسام ببعض السمات الشخصية التي تؤهله لمواجهة جميع المواقف التعليمية.

8.1. السمة:

1.8.1. مفهوم السمة:

يعرف (أحمد زكي ، 1972) السمة بقوله " هي مجموع أساليب الأداء التي ترتبط ببعضها ارتباطا قويا" (زكي ، 1972، صفحة 25) وهي تكوين معقد من مجموعة من الوحدات السلوكية والأجهزة التابعة لها، تكون في تفاعل دائم مثل الثبوت والصلابة، الدقة وغير ذلك.

ويشير بعض العلماء إلى أن السمة هي صفة للشخص تتضمن بعض الوحدة في سلوكه، فهي ليست عارضة ولكنها نمط يتميز بالاستمرار النسبي، كما أنها تتضمن معيارا اجتماعيا حينما تقول هذا الشخص عدواني حنون... إلخ.

فالسمة حسب (جيلفورد) هي " طريقة متميزة ثابتة نسبيا يتميز بها الفرد عند غيره من الأفراد".

ويعرفها (جوردون ألبورت G.allport) بأنها " نظام نفسي عصبي مركزي عام يختص بالفرد ويعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا، كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متساوية من السلوك التكيفي والتعبيري". (غنيم، -1975، صفحة 35)

فالسمة هي مفاهيم إستعدادية تثير إلى نزاعات للفعل أو الاستجابة بطريقة معينة، ومن المفترض أن الشخص ينقل

الاستعدادات السيكلوجية من موقف لآخر وأنها تتضمن قدرا من احتمال سلوك الشخص بطرق معينة ويجب أن نميز مفهوم

(السمة) عن مفهوم (الحالة) التي تشير إلى استجابة تحدث الآن، كأن يعاني شخص مثلا حالة قلق في موقف معين، أما أن

نصف الشخص بسمة القلق فهذا يعني أنه سوف يستجيب بحالة قلق في ظروف معينة رغم أنه قد لا يعاني الآن من أي قلق،

فوجود السمة لا تتضمن بالضرورة أن الشخص سوف يكون قلقا دائما، ولكن لديه فقط استعداد للاستجابة بالقلق في مواقف

معينة". (لازاروس، 1980-، صفحة 54)

ويمكن أن تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال، وضعفه ويمكن أن تكون السمة مكتسبة كالسمات

الاجتماعية الصدق، الأمانة والإخلاص. (الميليجي، -1985، الصفحات 360-361)

وقد تعددت التعريفات لسّمات الشخصية ومن بين هذه التعريفات تعريف (ريموند كاتل R.cattell) للسمة بقوله "أنها مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح بهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحيان. (ليندزي، -1971، صفحة 270)

وعلى ضوء ما ذكرناه يمكن أن نستنتج أن السمة هي تجمع سلوكي قابل للملاحظة في سلوك الفرد، يظهر في اتساق عادات الفرد في أفعاله المتكررة، لذا فهي ليست أسبابا للسلوك وإنما هي مصطلحات وصفية تطلق على فئة كبيرة من الاستجابات المشتركة فيما بينها.

2.8.1. نظرية السمات لالبورت (G. allport):

يعتبر ألبورت من أشهر السيكولوجيين الأمريكيين الذين إهتموا بقضايا علم النفس الاجتماعي حيث اشتهر بدراسة القيم والإشاعة والشخصية التي أُلّف فيها كتابا يحمل عنوان "الشخصية تفسير سيكولوجي".

نظر ألبورت إلى السمات باعتبارها الوحدة الطبيعية لوصف الشخصية فقد فحص مع O. dbert سنة 1936 قاموسا مطولا باللغة الإنجليزية المفردات التي تصف الشخصية والتي بلغت 7953 مفردة واختصارها إلى 4541 كلمة تشير إلى قائمة السمات والتي اعتبرها نقطة بداية جيدة لدراسة الشخصية.

صاغ ألبورت نظريته الشهيرة التي تقول " أن السمات التي تمثل جزءا من الفطرة السليمة، والاتجاه الحدسي في وصف الشخصية والتي يستخدمها الرجل العادي في محاولته وصف شخص ما كما ورد في (لازروس 1971).

ولقد أكد ألبورت فكرة أن السمات هي خصائص متكاملة للشخص، أي أنها تشير إلى خصائص نفسية عصبية واقعية تبين كيفية سلوك الشخص، ويمكن التعرف عليها فقط من خلال الملاحظة وعن طريق الاستدلال مما هو مركزي وأساسي. ميز ألبورت allport بين ثلاث أنواع من السمات وهي سمات أساسية، سمات مركزية، وسمات ثانوية.

فكرة ألبورت تذهب إلى أن السمات ليست وحدات مستقلة داخل الفرد ولكنها مجموعة متوافقة من الصفات تتجمع لإحداث الإثارة السلوكية وعلى ذلك ففعل واحد مركب لا يمكن إرجاعه إلى سمة واحدة متكررة بل هو دائم نتاج مجموعة من السمات المتوافقة التي تسهم كل منها في بعض مظاهر السلوك، فهذا المظهر الأول من نظرية ألبورت.

أما المظهر الثاني يعود إلى تغلب الشخص المنفرد لدراسة الشخصية في مقابل المنحنى " قوس " الأمر الذي يتسق مع تركيبه على وحدة السمات لدى الشخص وعلى وحدة شخصيته بوجه عام.

فرغم محاولة allport القيام ببحوث كمية لدراسة كلية السمات من حيث الأهمية ولاشارة والتعميم، ومن حيث كون هذه السمات رئيسية أو ثانوية كانت، فإن نظرة ألبورت للسمات تفتقر لأي تفسير سببي للعلاقات التي يمكن أن تلاحظ بين سمات شخصية معينة ومختلف أنواع السلوك البشري وبعبارة أخرى أن هذه النظرية لا تقوم على أساس تجريبي يمكن أن يقيم علاقة سببية بين سلوك وسمة ما، وبالتالي القيام بتعميم هذه العلاقة والتنبؤ بالسلوك بناء على العلاقات السببية هذه. (علاوي، -1982، صفحة 290)

ومهما يكن فإن نظرية ألبورت للسمات ساعدت في تحديد وحصر السمات الشخصية، وأعطت دفعا قويا لمجال البحث في منهج السمات واعتمدت إلى حد ما على العديد من الدراسات التي تستعرض لاحقا كدراسة kattell.

3.8.1. نظرية السمات لكاتل kattell:

إذا كان ألبورت هو عميد واضعي نظريات السمات فإن kattell هو أحد مخططيها وذلك لأن الجهد الأساسي ل kattell كان

موجه نحو خفض قائمة سمات الشخصية بطريقة منظمة إلى عدد قليل يمكن معالجته عن طريق " التحليل العاملي " الذي يعتمد على دراسة الارتباط بين أنواع السلوك المتعلقة بالشخصية والتي يكشف عنها بالملاحظة والاختبارات. (مختار، -1982، -، صفحة 85)

وضع كاتل هذا الأسلوب بمجموعة من المقاييس يمكن فهمها بسهولة فقد وضع استبيان الشخصية للراشدين 16.p.f لقياس ستة عشر (16) سمة مركزية، يعتقد أنها تفسر معظم عناصر الشخصية.

العامل د - E السيطرة والسيادة - الخضوع.

العامل هـ - F غير الحاد - الحاد والقلق الاكتسابي.

العامل و - G قوة الخلق - ضعف المعايير.

العامل ز - H مخاطر سهل التكيف - الانعزال الشيزوئيمي.

العامل ح - I الحساسية الانفعالية - النضج الصلب.

العامل ط - L الشيزوئيمالبارانوية - الغيرية المفعمة بالثقة.

العامل ي - M عدم المبالاة الهاشيري - الاهتمام العملي.

العامل ك - N الحداقة - البساطة.

العامل ظ - O عدم الطمأنينة - الثقة بالنفس.

العامل م - Q التحرر - المحافظة.

العامل ن - 2Q الاكتفاء الذاتي - الافتقار إلى الثبات.

العامل س - 3Q ضبط الإرادة وثبات الخلق.

العامل ع - 4Q التوتر العصبي.

ويرى (جوليان، 1980) أن نظريات السمات ليست محدودة كنظريات الأنماط في فئات قليلة أو في وضع تمييزات ضئيلة فيما يتعلق بالفروق الفردية، وإن الخطأ الكبير في نظريات السمات كالخطأ في سيكولوجية الملكات يقع معالجة الشخصية كخاصية داخلية، دون الإفادة من المواقف التي توجد فيه للتنبؤ، فالفرد الذي يقع في الخمسون في سمة العدوان فهل معنى ذلك أن يحتل مكانة متوسطة؟ وأنه يسلك سلوك عدواني؟ أو العكس؟ وإذا كان الأمر كذلك فأبي النصفين؟ لذا فمن الممكن أن توصف السمات في عبارات موقفية أو وفقا لإتجاهات السلوك. (روتز، - 1980، صفحة 88)

فمنهج البحث وفقا لنظريات السمات أو العادات في وصف الشخصية يصبح أكثر قصورا، إذ لم يمد الباحث بالظروف التي تؤدي إلى التعبير كنتيجة للتفاعل مع البيئة ومع ذلك فمن الممكن أن يفكر في السمة على أنها عادة، وإذا ما تكاملت هذه النظرة مع نظرية التعلم فإن هذا المنهج يمكن أن يمد السيكولوجي بمصطلحات لا تصف السلوك فحسب بل تصف أيضا ما يطرأ من تغيير.

إلا أن نظريات السمات التي جاء بها كل من كاتل ALLPORT و kATTEL تمثل مناهج البحث الحديثة لسيكولوجية السمات الفريدة التي يمكن أن نميز فردا واحدا أو قليلا من الأفراد، أما kATTEL فهو أكثر اهتماما بالسمات التي يشترك فيها الجميع مثل سمات التجميع، وحاول باستخدام الأساليب الإحصائية (التحليل العاملي) أن يختزل عدد السمات إلى أقل سمات وصفية مستقلة ممكنة، يمكن معها أن يحصل على تنبؤات مفيدة.

وعلى وجه العموم تختلف السمات على الأنماط وعلى الملكات في قلة احتمال أنها تتضمن مسلمات خاصة بأصول موروثه أو جيلية.

ومن أهم الباحثين الذين تناولوا موضوع الشخصية من منظور السمات أيضا (جيلفورد 1967) و (أيزنك 1973) ورغم الاختلافات الموجودة بين آرائهم فإن (zimbardo et ruch 1980) يوجزان الأسس المشتركة بين نظريات السمات فيما يلي:

- 1- السمات هي أساس تنظيم الشخصية.
- 2- يمكن أن تكون السمات إما سمات سطحية (استجابات خارجية) إما سمات مصدرية (تتضمن العمليات المحددة لاستجابات سطحية).
- 3- تعطى السمات بواسطة إدماج السلوك والأحداث المنبئة للشخصية طابع الاستقرار والثبات.
- 4- تستنتج السمات من مؤشرات سلوكية (باستعمال اختبارات الشخصية مثلا).
- 5- يمكن تطوير منهجية قائمة على اختبارات قوية من حساب الفروق الفردية من مختلف السمات بصفة كمية.
- 6- الهدف من تقويم الشخصية هو تمييز السمات السطحية من السمات الأساسية وتشخيص أقل أكبر قدر من التنوع الملاحظ في السلوك البشري.

4.8.1. نظرية السمات لفرابيورج:

1.4.8.1. قائمة فرابيورج للشخصية:

تعريف: قائمة فرابيورج للشخصية أعدها في الأصل "جوكن فرانبرج وسالج وهابل" من أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بألمانيا سنة 1970، وقام ديل diell بتصميم صورتها المصغرة التي قام بتعريبها وإعداد صورتها المصغرة محمد حسن علاوي، وتحتوي هذه القائمة على (08) أبعاد للشخصية و(56) عبارة (ارجع إلى قائمة فرابيورج في الملاحق).

حيث بلغ معامل ثبات القائمة في البيئة الأجنبية باستخدام التجزئة النصفية، وإعادة الاختبار بعد عشرين يوما على عينة متكونة من 140 ذكرا و 151 أنثى تتراوح أعمارهم ما بين 18 و 24 سنة وتراوحت معاملات الثبات ما بين 0.64 إلى 0.83، وفي البيئة المصرية تم إيجاد معاملات ثبات الصورة المصغرة عن طريق إعادة الاختبار على (82) طالبا كلية التربية الرياضية بالقاهرة بفاصل زمني قدره (10) أيام وتراوحت معاملات ثبات أبعاد القائمة ما بين 0.67 و 0.87.

أما الصدق فقد تم إيجاده بالصورة المطولة للقائمة التي تتضمن 212 عبارة باستخدام أبعاد بعض اختبارات الشخصية الأخرى كمحركات مثل اختبار مينوستا المتعدد الأوجه وقائمة كاليفورنيا.

وقد أشارت النتائج إلى توافر الصدق المرتبط بالمحك بالنسبة لأبعاد القائمة وبالنسبة للصورة المصغرة تراوحت معاملات الثبات بين أبعادها وأبعاد الصورة المطولة عند استخدامها كمحك ما بين 0.85 و 0.92.

2.4.8.1. محاور اختبار فرابيورج:

1. العصبية: أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون باضطرابات جسمية وحركية ونفس جسمية عامة، كالاضطرابات في النمو والإرهاق والتوتر وسرعة الإحساس بالتعب وفقدان الراحة ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية. أما أصحاب الدرجة المنخفضة فيتميزون بقلّة الاضطرابات الجسمية والاضطرابات العامة النفس جسمية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

2. العدوانية: الدرجة العالية لهذا البعد تميز الأفراد الذين يقومون تلقائيا بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية، ويتصدون للآخرين بالهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة في أنفسهم، عدم الهدوء وهدم النضج الانفعالي.

والدرجة المنخفضة له تشير إلى قلة الميل التلقائي والتحكم في الذات والسلوك المعتدل الذي يتميز بالهدوء الزائد والنضج الانفعالي.

3. الاكتئابية:

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتسمون بالاكتئاب وتذبذب المزاج والتشاؤم والشعور بالتعاسة مع عدم الرضى والخوف والإحساس بمخاوف غير محددة والميل للعدوان على الذات والإحساس بالذنب.

أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتسمون بالمزاج المعتدل والقدرة على التركيز والاطمئنان والأُن والثقة بالنفس والقناعة .

4. قابلية الاستشارة:

الدرجة العالية لهذا البعد تميز الأفراد الذين يتسمون بالاستشارة العالية شدة التوتر وضعف المقدرة على مواجهة الإحباطات اليومية العادية والانزعاج وعدم الصبر والغضب والامتحانات العدوانية عند الإحباط وسرعة التأثر.

أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بقدرة ضئيلة من الاندفاعية والتلقائية، كما يتميزون بالهدوء والمزاج المعتدل والقدرة على ضبط النفس وتحمل الإحباط.

5. الاجتماعية: أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب من الناس وسرعة عقد

الصدقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف، كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة.

أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون لقلّة الحاجة للتعامل مع الآخرين والاكتفاء بالذات وتجنب اللقاءات مع الآخرين وتفضيل الوحدة، كما أن لديهم قلة محدودة من المعارف ويتميزون بالبرودة الحيوية، وقلت التحدث.

6. الهدوء: يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد بالثقة في النفس وعدم الارتباك أو تشتت الأفكار و صعوبة الاستشارة واعتدال المزاج والتفاؤل والابتعاد عن السلوك العدواني، والدأب على العمل.

أما أصحاب الدرجة المنخفضة لهذا البعد يوصفون بالاستشارة وسهولة الغضب والضيق والارتباك وسرعة الشعور باليأس وعدم القدرة على سرعة إيجاد القرارات والتشاؤم.

7. السيطرة:

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بالاستجابة لردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسمية أو تحيلية والارتباك في الآخرين وعدم الثقة بهم، كذا الميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين.

والدرجة المنخفضة لهذا البعد تميز الأفراد الذين يتميزون بالاعتدالية واحترام الآخرين والاتجاه بغرض استخدام أسلوب العنف والعدوانية والميل للثقة بالآخرين ولا يعشقون السلطة ولا يحاولون السعي لفرض اتجاهاتهم على الآخرين.

8. الكف (الضبط):

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بعدما لقدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الاجتماعية كما يتصفون بالتحجّل والارتباك خاصة عند قيام الآخرين لمراقبتهم وظهور بعض المتاعب الجسمية عند مواجهة بعض الأحداث المعينة أو ظهور بعض المتاعب الجسمية مثل: (عدم الاستقرار أو الارتعاش، الاحمرار، ارتعاش الأطراف والحاجة للتبول).

أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون بالقدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وعدم سرعة الارتباك عند اضطرابهم كما يتصفون بالقدرة على التحدث والمخاطبة (رضوان، 1987، الصفحات 343-344).

5.8.1. تصنيف السمات: إذ قمنا بتحليل السمات من ناحية محتوياتها فإن باستطاعتنا القول أن للسمات أنواع كثيرة وتحت هذا

النحو من المحتويات تندرج سمات الدافع التي تشير إلى أنواع الأهداف التي يتجه نحوها السلوك، وسمات القدرة التي تشير إلى

القدرات والمهارات العامة والخاصة، والسمات المزاجية كالنزعة إلى التفاؤل والاكتئاب والنشاط وغيرها، والسمات الأسلوبية التي

تتضمن الإيماءات وأساليب السلوك والتفكير الغير مرتبط وظيفيا بأهداف هذا السلوك، وقد عالج واضعي نظريات السمات موضوع تحديد قوائم السمات بطرق مختلفة، فعلى سبيل المثال " بينما يضع (كاتل 1950) الدوافع ضمن قائمة السمات نجد (هنري موراي 1938) و (مالكيلاند 1951) يميزان بين السمات والدوافع حيث تتضمن السمات الوسائل المميزة التي تحقق بها الأهداف. (ريتشارد، 1989، صفحة 54)

ويقول (مصطفى غالب) في موسوعته " أنه يمكن تبسيط التصنيف بإرجاع جميع الصفات (السمات) الشخصية إلى فئتين هما فئة السمات العقلية وفئة السمات الخلقية، وينظر في الفئة الأولى إلى الوظائف السيكلوجية التي تقوم بتحصيل المعرفة، وفي الفئة الثانية إلى الوظائف الوجدانية والحركية وخاصة إلى إنفعالية الشخص وأساليبه الإستجابية". (غالبدار، 1986، صفحة 118) ويلاحظ محمد مصطفى زيدان أن السمات تنقسم إلى:

1. سمة فردية وهي السمة الحقيقية كما يراها ألبرت.

2. سمات عامة أو مشتركة وهي ما تسمى بالسمة الحقيقية.

ويرى ألبرت أن السمات تنظم فيما بينها بحيث يمكن ترتيبها في مدرج هو إما:

أ سمة واحدة كبرى أو رئيسية.

ب أو عدة سمات مركزية.

ج يلي ذلك مجموعة من السمات الثانوية. (زيدان، - 1980 ، صفحة 276)

وإذا أردنا أن نبرز تصنيف (ألبرت) بشكل أدق فهو يصف السمات على الوجه الآتي:

1- سمات واقعية وتشير إلى الميول العام والخاص والطرائق الثابتة المتعلقة بتكيف الفرد مع البيئة، كأن يكون عدوانيا أو انطوائيا أو اجتماعيا.

2- مصطلحات تصف النشاط الخاص والحالات العقلية العارضة والحالات المزاجية مثل الابتهاج، الارتباط.

3- أحكام القيم وتشير إلى أثر بعض السمات على الغير. (عباس، 1982، صفحة 28)

أما (كاتل) 1950 فقد صنف السمات إلى سمات أساسية عميقة وهي تمثل التكوينات الأساسية التي تنشأ عنها الصفات السطحية، وبالرغم من عدم ظهورها في السلوك بطريقة مباشرة إلا أنها تؤثر فيه ومنها القدرات العقلية العامة والخبرة الثقافية، وسمة ظاهرة وهي السمات التي تظهر في سلوك الفرد وانفعالاته واتصالاته الاجتماعية وطريقة عمله.

خلاصة:

قدمنا في هذا الفصل مفهوم الشخصية وأهم تعاريفها من وجهة نظر علماء النفس والاجتماع وكذا تصنيفاتها كما تطرقنا إلى نمو الشخصية النفسي، الجنسي والاجتماعي والخلقي المعرفي وتعرضنا إلى محددات الشخصية وإلى معظم نظرياتها واختباراتها وفي الأخير بينا العلاقة بين الشخصية والنشاط الرياضي، كما تطرقنا أيضا إلى مفهوم السمة حسب مجموعة من العلماء والباحثين وإلى نظرية السمات " لألبرت " و " كاتل " وكذا تصنيف السمات ومعايير تحديدها وفي الأخير بينا العلاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضي وكذا السمات الشخصية الرياضية.

الفصل الثاني

المهارات النفسية

تمهيد :

في علم التدريب الرياضي يستخدم مصطلح المهارات النفسية للإشارة للعملية التي يتم من خلالها تعليم و تدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب النفسي الذي يقصد منه التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي.

1-1- الإعداد النفسي للاعب كرة القدم :

1-1-1- مفهوم الإعداد النفسي :

حسب حماد (2001) الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يجمع إيجابيا كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي للاعب و الفريق و الوصول به إلى قمة المستويات .(حماد، 2001، التدريب العقلي في مجال الرياضي ،صفحة 235).

و عرف بـسيوني و فاضل (1994) الإعداد النفسي للمباريات في كرة القدم على أنه " عملية نفسية مركبة يدخل فيها الإدراك المعرفي و الجوانب الإرادية و الانفعالية و الحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلى إبراز شخصية اللاعبين كأفراد و كفرق و تتضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس و السعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة . و الثبات الانفعالي . و القدرة على توجيه السلوك خلال مراحل الصراع التنافسي في المباراة " .(فاضل، 1994، الإعداد النفسي للاعب كرة القدرة، صفحة 204).

و يمكن تلخيص عمليات الإعداد النفسي في البحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك اللاعب و من ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير و تعديل السلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء . سواء كانت على مستوى قصير المدى أم طويل المدى .

و الإعداد النفسي عملية مكتملة و لا تنفصل عن الإعداد المتكامل للاعب و التي تضم إلى جنب كلا من الإعداد البدني و المهاري و الخططي و المعرفي و الخلفي كما أنه من الضرورة التخطيط لها على المدى الطويل و القصير .(حماد، 2001، التدريب العقلي في المجال الرياضي، صفحة 235).

1-1-2- أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

إن أهمية الإعداد النفسي تتمثل في ما يلي :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية و التكتيكية لكرة القدم .
- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا . و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية و خاصة في الظروف الصعبة أثناء المباريات و التدريب .
- تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية في أثناء التدريب و المباريات .
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس .
- المساعدة في الإعداد المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة في كرة القدم .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق .(فاضل، 1994، الإعداد النفسي للاعب كرة القدم، صفحة 206).
- وقاية اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها .
- التقليل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب . و أيضا يقلل من احتمال هبوط مستوى الأداء .
- الإعداد النفسي يشكل ركن أساسي في إعداد اللاعب مثله مثل الإعداد البدني و المهاري و الخططي . بل و له دور الفيصل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط و التنفيذ .(حماد، 2001، التدريب العقلي في المجال الرياضي، صفحة 235)

و يضيف شعلان و عبد الفتاح أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني . خاصة بالنسبة للإصابات التي تستغرق وقتا طويلا لعودة اللاعب مرة أخرى لمزاولة النشاط . فبعض اللاعبين لا يتمتعون بصفات إرادية تجعلهم مؤهلين نفسيا لتقبل العلاج و التدريب و الالتزام بالبرنامج الموضوع و ذلك ليأسهم الشديد و إحساسهم بعدم العودة للممارسة النشاط مرة أخرى . الأمر الذي يبرز أهمية الإعداد النفسي .(شعلان، 1998، تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو، صفحة 337).

1-2- المهارات النفسية :

1-2-1- مفهوم المهارات النفسية :

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب . فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات و تدرب عليها لدرجة الإتقان . و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها .

فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم و إتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم و المران و التدريب . كما أن المهارات النفسية يكتسبها اللاعب الرياضي من خلال الخبرة و العمل الشاق على النحو الذي استطاع من خلاله أن يكتسب المهارات البدنية .

PSYCHOLOGIE SKILLS

و في علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية

TRAINING (PST) للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونهما تعليم و تدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب العقلي MENTAL TRAINING و الذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي . (علاوي، 2002، التدريب الرياضي الحديث، صفحة 192).

إن تدريب المهارات النفسية هو عبارة عن برامج تربية و تعليمية منظمة و مقننة تهدف إلى مساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب و إتقان المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع . كما أن التدرب عليها يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب . و في بعض الأحيان تكون هي الفيصل في النجاح و التفوق الرياضي .

1-2-2- تدريب المهارات النفسية :

مر مسمى التدريب العقلي (تدريب المهارات النفسية) بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي. وكان أول من استخدم هذا المصطلح سكاكيت "scakett" . و تعدل بعد ذلك بواسطة موريسيت "morrisset" إلى التدريب المطلق . ثم إلى التدريب التصوري عن طريق بيرري "perry" ثم استمر إلى أن عدله إيجسترون "egstron" إلى التصور العقلي . ثم تغير إلى الاسترجاع المطلق بواسطة كوربن "corbin" و شاع استخدام الممارسة العقلية و أخيرا إلى التدريب العقلي mental training.

و استخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم و التغيير في السلوك الفرد سواء العقلي أو البدني . إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة. و التدريب المنتظم للمهارات العقلية . و الاتجاهات و الاستراتيجيات التي تبني على أساس الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية . و نستعرض في هذا المجال أهم التعريفات :

- روشال "roshall" إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز الانتباه .
- مورجان "morgan" إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك و تعزيز التعلم .
- سنجر "singer" تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا .
- هارا "harre" جزء مكمل من التدريب الرياضي .

- أونشتال "unestahle" تدريب متتابع طويل المدى للإتجاهات و المهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين .الوصول إلى المستويات الرياضية العالية و تطوير الصحة العامة .

وهذه التعريفات أخذت إتجاهات متعددة فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي .و البعض ركز على أنه إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له .و الآخر تناول المهارة الحركية و محتواها .و الآخر ركز على عملية التعليم و تغيير رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي و التعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات و التتابع و الانتظام في التدريب على المهارات النفسية و ينظر إلى بعد هام هو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة و تطوير الإنسان بشكل عام(شمعون، 2001، تدريب المهارات النفسية، الصفحات 30-31)

1-2-3- أهمية تدريب المهارات النفسية :

من الأمية أن تعلم المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي و لكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية و الضغط العصبي و وضع أهداف واقعية و تركيز الانتباه هي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة (شمعون، 1996، الاعداد في كرة القدم صفحة 166)

و يتفق راتب على أن تدريب المهارات النفسية برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب و اللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.(راتب، 2004، تدريب المهارات النفسية ، صفحة 95)

كما أن للمهارة العقلية أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية و المشتتة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ المهارة عقلية تنفيذًا ناجحًا مرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول و لكنه قد لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم و يفسد هذا التأزر و التوافق الجسمي و العضلي و لا يعززه(جاد، 2004، كرة القدم، الصفحات 60-61)

و حسب علاوي أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي و العالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم و مهاراتهم البدنية و الحركية و الخططية إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية و الذي يتأسس عليه النجاح و التفوق و هو عامل قدراتهم و مهاراتهم النفسية .(علاوي، 2002، المهارات النفسية في كرة القدم، صفحة 198)

إن أهمية التدريب المهارات النفسية ترتكز على ما يلي :

- رؤية عناصر النجاح.
- زيادة التحفيز.
- إتقان المهارات الحركية .
- التألف .
- التركيز . (بدوي، 1998، صفحة 146).
-

1-2-4-أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية :

و تتجلى في ما يلي :

- نقص المعارف و المعلومات : لدى المدربين الذين يجهلون طرق تعليم و إكساب و تدريب المهارات النفسية
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية : هناك اعتقاد لدى بعض المدربين الرياضيين انه لا يتوفر الوقت للاعب من اجل التدريب على المهارات النفسية و هذا لانشغاله بالتدريب على تحسين القدرات البدنية و الحركية و الخططية .
- النظرة للمهارة النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب : و هذا لاعتقاد بعض المدربين بأنه يستحيل على اللاعب اكتساب المهارة النفسية و فعلها إلا إذا كانت فطرية .
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية : و هذا حين استخدام الطرق و الأساليب التي لا تبني على أسس علمية كما يلي :

- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات

- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين

- تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع

- تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى (علاوي، 2002، الصفحات 202-204)

● عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي .

● عدم المعرفة بطرق و أساليب الإعداد النفسي .(راتب، 2004، صفحة 105).

1-2-5- مراحل تدريب المهارات النفسية :

حسب علاوي أن هناك ثلاث مراحل أساسية لتدريب المهارات النفسية و هي :

1-2-5-1- مرحلة تقديم المهارات النفسية :

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية و معرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين .

و في ضوء ذلك فان الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو اكتساب اللاعبين لبعض المعارف و المعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية و فائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية و التطبيقية التي توضح تأثير و فائدة هذه المهارات النفسية .

1-2-5-2- مرحلة التعلم و الاكتساب :

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يتمكن اللاعب من تقليد هذه النماذج و يمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الأخصائي النفسي بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء

1-2-5-3- مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يمكن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية بصورة دقيقة و بدون بذل المزيد من الجهد و محاولة ربط هذه المهارات النفسية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب و خاصة في المنافسة الرياضية

1-2-6- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين :

1-2-6-1- التصور العقلي :

هو لب عملية التفكير الناجح و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها و يبدأ بالأجزاء ثن الكليات و الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة التصور(الضمد، 2000، صفحة 197).

1-2-6-1-1- أنواع التصور العقلي:

تناول العديد من العلماء أنواع التصور العقلي و هم شبه متفقون على هذه الأنواع :

- **التصور الخارجي :** هو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل أداء حركي يقوم به الفرد و يميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا.(علاوي، 2002، صفحة 250)
- **التصور الداخلي :** يتميز بأنه ذو طبيعة حسية فهو نابع من داخل الفرد و ليس كنتيجة مشاهدة لأشياء خارجية و يساهم الإحساس الحركي بفعالية مقارنة بالحواس الأخرى في هذا النمط من التصور حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه و انه يقوم بالأداء و يشعر بالجسم يؤدي و لكن لا يرى جسمه بنفسه و بذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة في تنفيذ المهارة المستخدمة.(راتب أ.، 1995، صفحة 18)
- **عدم التصور:** و يعني عدم وجود أي نوع من التصور سواء داخلي أو خارجي و لكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط و يمكن ملاحظة ذلك في مرحلة الآلية من الأداء حيث لا يسترجع اللاعب الخبرات السابقة التصورية و لكن يمكن ممارسة الإحساس الحركي فقط.(شمعون، 1996، صفحة 228).

1-2-6-2- أهمية التصور العقلي :

يرى شمعون أن أهمية التصور العقلي تتمثل فيما يلي :

- الوصول للاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب و المنافسات
- تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسة
- المساهمة في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الهدف .
- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد في الثقة بالنفس.(شمعون، 1996، صفحة 222).

كما يضيف راتب أن فوائد التصور العقلي تتمثل فيما يلي :

- تحسين التركيز فهو يعمل على منع تشتت الانتباه.
- السيطرة على الانفعالات من خلال التصور للمواقف التي تثير الغضب.

- ممارسة المهارات الرياضية عن طريق تصور الأداء الصحيح.
- مواجهة الألم و الإصابة بالتصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب للمساعدة على سرعة الاستشفاء .(راتب ا.، 2004، الصفحات 135-136).

1-2-6-3- التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور :

- حسب سوبي أن التغيرات التي تؤثر في التصور العقلي هي :
- الفروق الفردية في القدرة على التصور .
- طبيعة التصور.
- طبيعة نتائج التصور سلبية أم ايجابية.
- الاسترخاء بحيث الجمع بينهما أفضل من التصور فقط (subi, 1988, pp. 227-230).

1-2-6-4- مبادئ التصور العقلي :

- حسب شمعون يتوقف استخدام التصور على مجموعة من المبادئ هي :
- التصور العقلي للأداء و نتائجه : وهو تصور الاداء و النتائج الموائية له.
- الانتباه إلى التفاصيل : كلما زاد التركيز و اتضحت التفاصيل كان التصور أكثر فاعلية في التأثير على الأداء.
- التركيز على الايجابيات : وهذا لدعم العلاقة بين المثير و الاستجابة للارتقاء بالمستوى
- التصور العقلي للمهارة ككل : وهو تصور المهارة في إطارها الكلي و ليس التركيز على جزء منها .
- التصور العقلي قبل الأداء : وهو استرجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء .
- التصور العقلي بنفس سرعة الأداء : وهو تزامن التصور العقلي و الأداء بنفس السرعة إلا أن بعض اللاعبين يكون التصور أسرع من الأداء لديهم .
- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت : يحقق التصور العقلي في فترة وجيزة نتائج ايجابية و يجنب ذلك صعوبات المحافظة على التركيز.(شمعون، 1996، الصفحات 225-226).

1-2-6-5- الانتباه :

- هو إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية و يتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من اجل سرعة و سهولة إدراك عناصره و العلاقات القائمة بينهما فاللاعب يحتاج إلى مهارة الانتباه في التعلم الحركي و في التدريب الرياضي و في مواجهة المشكلات الحركية أثناء اللعب و في ملاحظة المنافس أثناء المباريات و فهم تحركه و أهدافه.(فوزي، 2006، صفحة 213).
- كما أن الانتباه عملية عقلية معرفية توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة (علاوي، 2002، صفحة 274).
- كما قال شمعون أنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن (شمعون، 1996).
- و عرفه عنان بأنه توجه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق و الحدة نحو بعض المثيرات (عنان، 1995، صفحة 220) .

1-2-6-6-أهمية الانتباه :

يشير محمد إلى أن أهمية الانتباه تكمن فيما يلي :

- هو الأساس في تحقيق أهداف عملية التعليم و التدريب و المنافسة .
- كلما استطاع اللاعب تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية .الانفعالية و العقلية وصولا للتفوق في الأداء الرياضي.
- تزداد الحاجة إلى الانتباه لحظة الشعور بالتعب لأن فقدانه يعني فقدان الفوز بالمنافسة الرياضية (محمد، 2005، الصفحات 146-147).

1-2-6-7-أنواع الانتباه :

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسين :

- **سعة الانتباه :** و ترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها و الذي ينقسم إلى : * الانتباه الواسع * الانتباه الضيق
- **اتجاه الانتباه :** و يرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب و شعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة و الذي ينقسم إلى : * الانتباه الداخلي * الانتباه الخارجي

و على ذلك فان الأبعاد الأربع الرئيسية لطريقة الانتباه هي :

- طريقة الانتباه الداخلي الواسع .
- طريقة الانتباه الخارجي الواسع.
- طريقة الانتباه الداخلي الضيق .
- طريقة الانتباه الخارجي الضيق (شمعون م.، 1996، الصفحات 260-265).

3-2-6-3-العوامل المؤثرة في الانتباه :

و تنقسم العوامل المؤثرة في عملية الانتباه إلى عوامل خارجية و عوامل داخلية

العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه هي :

- الخصائص المميزة للحواس .
- مستوى الاستثارة أو التنشيط .
- السمات الشخصية .
- مستوى التعلم الحركي .
- توقع المثيرات .

العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه هي :

- كمية و صعوبة المعلومات .

- الضغوط الخارجية .

- الوقت المطلوب لتركيز الانتباه (علاوي، 2002، الصفحات 275-277).

1-2-6-8-مشكلات تركيز الانتباه :

من المشكلات التي تسبب عدم التركيز الانتباه للاعبين ما يلي :

- الانشغال بالأحداث الماضية : و هي عدم قدرة اللاعب على النسيان للسلبيات التي حدثت معه

- الانشغال بالأحداث المستقبلية : و هو انشغال النشء الرياضي في التفكير في النتائج المستقبلية من حيث نتيجة

المباراة - الإصابات ... الخ

- الانشغال بالكثير من المثيرات : و هو احد الجوانب التي تزيد في صعوبة الحفاظ على التركيز بوجود مصادر تشتيت

الانتباه .

- صدمة الانتباه : تعني تركيز اللاعب على الأداء في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة .

1-2-6-9-الاسترخاء: هو انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقة

البدنية و العقلية و الانفعالية .(شمعون م.، 1996، صفحة 168).

كما انه مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر (زكي، 1992،

صفحة 345). بينما يقول راش انه قدرة الفرد على خفض توتره و التحكم في انفعالاته (NACH, 1985, p. 39).

كما يقدم راتب نقلا عن سويني مفهوما عاما للاسترخاء بأنه حالة أو استجابة مدركة ايجابية يشعر فيها الشخص

بالتخلص من التوتر أو الإجهاد(راتب ا.، 2004، صفحة 123).

1-2-6-9-1-أهمية الاسترخاء : إن أهمية الاسترخاء في المنافسة الرياضية تتمثل في :

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية

- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي

- العودة إلى نقطة الاتزان

- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق للمباراة

- إزالة التوتر من المجموعات العضلية المحددة أثناء المنافسات(شمعون م.، 2001، صفحة 161)

- يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد .

- يعتبر مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و لتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني و التفكير الفعال(الراتب، 2004،

صفحة 124).

1-2-6-9-2-أنواع الاسترخاء :

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين رئيسيين هما :

- الاسترخاء العضلي : يتضمن الاسترخاء العضلي عدة أنواع تشترك في هدف واحد هو العمل على الوصول إلى الدرجة

المطلوبة من الاسترخاء و تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة .

- **الاسترخاء العقلي** : و يكون بعد الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي و من ثم التوتر العقلي و يرى البعض إمكانية أن يسبق الاسترخاء العقلي الاسترخاء العضلي و هو اختلاف في الترتيب فقط (محمد، 2005، صفحة 125).

و يتفق اغلب العلماء على تقسيم الاسترخاء العقلي إلى :

- **الاستجابة للاسترخاء** : وضع هذه الطريقة هيربرت بنسون من كلية الطب جامعة هارفارد و استمد هذا من المبادئ الأساسية للتأمل و يمكن القول أن استخدام طريقة التأمل بين اللاعبين كوسيلة للإعداد العقلي للمنافسات قد يرجع إلى دورها في تطوير القدرة على الاسترخاء و تركيز الانتباه و زيادة النشاط(شمعون م.، 1996، صفحة 204).
- **التحكم في النفس** : و هي التحكم في طريقة الشهيق و الزفير أثناء أداء المهارة و جعل التنفس يكون أكثر انسيابية و لا يعمل على تقلص لأي عضلة تشارك في الأداء (شمعون م.، 1996، صفحة 206).
- التنفس مفتاح كل طرق الاسترخاء و أكثر تأثيراً في التحكم في التوتر و القلق حيث يختلف التنفس في حالتي الراحة و القلق حيث يكون في حالات التوتر و القلق غير عميق و غير منتظم و قصير(محمد، 2005، صفحة 126).
- **الاسترخاء المعرفي** : و هو ثلاث أنواع :

* **إيقاف الأفكار** : و يكون هذا التوقف مطلباً حين تتواجد أفكار سلبية لتشتيت تدفق الدافع السليبي.

* **التفكير المنطقي** : و هو الطريقة الفعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية و هذا من خلال مناقشة الأفكار كأسلوب تعليمي(محمد، 2005، صفحة 127).

* **الحديث الذاتي الايجابي** : و هو تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الاستشارة و على اللاعب تحديد الأفكار السلبية التي انتابته عند ممارسة هذه الخبرات ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية ايجابية لاستبدالها مع العبارات السلبية (شمعون م.، 1996، صفحة 214).

1-2-6-10-الثقة بالنفس : إن الكثير منا يعتقد انه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط .وذلك شيء غير صحيح . إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقاً عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح فالثقة بالنفس هي توقع النجاح . و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن . فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب . فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس و توقع تحسن الأداء(راتب أ.، 2000، صفحة 299) .

1-2-6-10-1-أهمية الثقة بالنفس : تعتبر الثقة بالنفس هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات و تقدير الرياضي لنفسه . إن تقدير و قيمة الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد النفسي للرياضي . إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يؤخذ دائماً في الاعتبار إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات و نبذل الجهد الكبير لحمايتها . و يلاحظ أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين بينما المدربون غير الناجحين لا يهتمون بذلك .

1-2-6-10-2-أنواع الثقة بالنفس : يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين الثقة في النفس و الأداء في ضوء فهم منحني يو المقلوب في الشكل الموالي . حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة في النفس حتى نقطة مثلى

. حيث أن زيادة في الثقة تؤدي إلى نقص و ضعف في الأداء .

- الثقة المثلى في النفس : و هي الاقتناع الشديد انك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من اجل تحقيقها .
- ضعف الثقة في النفس : و هو امتلاك القدرات البدنية لأداء النجاح إلا انه الإصابة بفقدان
- الثقة أو ضعفها خاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات تجعل الرياضي متردد في الأداء
- الثقة الزائفة : و هي زيادة الثقة عن القدرات الفعلية مما يؤدي إلى ضعف في الأداء و هبوط مستواه

1-2-6-10-3- فوائد الثقة بالنفس :

- حيث أن الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح. فان ذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة هي :
- الانفعالات الايجابية . - التركيز . - الأهداف . - الجهد . - إستراتيجية اللعب .
 - الطلاقة النفسية (راتب أ.)، تدريب المهارات النفسية، 2000، الصفحات 299-305)

1-2-6-11- الطاقة النفسية و التوتر :

و يرتبط مفهوم الطاقة النفسية ثلاث مصطلحات رئيسية هي :

- الطاقة النفسية المثلى : و تعني أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي .
- تعبئة الطاقة النفسية : و تعني الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى.
- انهيار الطاقة النفسية : و تحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة و يكون مصدرها سلبيا.

أما التوتر يحدث عادة عندما يدرك اللاعب عدم التوازن بين ما هو مطلوب منه عمله . و مقدرته على مقابلة هذا التحدي . أي عندما يكون المطلوب عمله انحاز مهارة عالية المستوى جدا .

و مثال التوتر الناتج عن القلق . عندما يطلب من اللاعب التنافس مع خصم أفضل منه كثيرا . أو الكفاح من اجل هدف يتميز بالتحدي المرتفع جدا .(راتب ا.)، تدريب المهارات النفسية، 2000، الصفحات 160-161).

1-3- دور التدريب النفسي في اكتساب المهارات الحركية :

يساهم التدريب النفسي في اكتساب و تعليم المهارات الحركية عن طريق ما يلي :

- الإمداد بالمعلومات عن الأداء : يقدم التدريب النفسي المعلومات الخارجية من خلال طرق متعددة في توافيقها مع الشعور الداخلي حتى يحدث التكامل في تطوير الأداء و يساهم في تقديم الرموز في توقيت مبكر حتى يتمكن المتعلم من التصحيح الذاتي و الممارسة الفعالة و يتم تقديم المعلومات عن طريق الإشارات اللفظية و التي تركز على الأداء و ليس على العائد منه و بشكل عام فان المعلومات المقدمة يجب مقارنتها مع مستوى الأداء و المواقف التنافسية .

- **وضع الأهداف :** يساهم التدريب النفسي عن طريق التدريب الدافعي و برمجة الأهداف القصيرة و الطويلة المدى في تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل التعلم الحركي كما يساهم في برمجة الأهداف القصيرة إلى مراحل متتابعة لكل مهارة و برمجة هذه الأهداف مع بقية المهارات الأخرى مع الاحتفاظ بالدافعية على التفوق .
- **تقديم الخبرة الايجابية :** يقدم التدريب النفسي الخبرة في المرحلة التمهيديّة المبكرة من التعلم عن طريق تعريف المتعلم بالمهارة و يجب أن ينظر إليها على أنها فترة تدريب قصيرة و لكنها خبرة تكوينية تعمل على تعزيز المتعة ولا يجب ألا تستمر طويلا حتى لا يؤثر الإحباط و الفشل على المتعة
- **نماذج الأداء :** يساهم التدريب النفسي في تقديم نموذج سليم للمتعلم عن طريق التصور الصحيح لهذا النموذج حيث أن نماذج الأداء تعمل على الإمداد بالعديد من الفرص للتركيز على العناصر الهامة في المهارة الحركية .
- **التشجيع على الابتكار :** يساهم التدريب النفسي في التشجيع على الابتكار الحركي عن طريق التركيز على متطلبات الجو الخارجي و قواعد و لوائح الأنشطة و الخصائص المميزة للمتعلم .
- **توفير جو التدريب الأمثل :** فبعد حصول المتعلم على فكرة واضحة عن المهارة و الجوانب الإدراكية المرتبطة بها فمن الأهمية تنظيم العناصر في جو مثالي للتدريب حيث يساعد التدريب النفسي في تكامل عناصر التدريب مما يساعد المتعلم على تعلم المهارات الحركية .(شمعون م.، 2001، الصفحات 322-330)

خاتمة:

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالوصفة السحرية إنما هو عبارة عن برامج مقننة منظمة تهدف إلى تحسين الأداء و رفع مستوى اللاعب إذ انه يمكن للاعب أن يتصف بميزة عن باقي اللاعبين الذين لا يمارسون هذا التدريب النفسي الذي يكون في معظم الأحيان هو الفيصل في النجاح و التفوق الرياضي.

الفصل الثالث

الرياضة المدرسية

تمهيد:

إن الرياضة المدرسية في أي بلد من بلدان العالم تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي، و لعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية. و هذه الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس و الثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات

الأولى على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل بارز أوقد يساهم في بناء المنتجات المدرسية الوطنية، ويمثل بلده أحسن تمثيل في المحافل الدولية أو القارية أو الإقليمية.

سوف نتناول تاريخ وتطور الرياضة المدرسية في الجزائر قبل وبعد الاستعمار، وبعدها مفهوم الرياضة المدرسية وأهدافها في الجزائر، ثم التطرق إلى مميزات وخصائص التلاميذ في المراحل المدرسية.

1.3. تعريف الرياضة المدرسية:

هي مجموع العمليات و الطرق البيداغوجية العلمية، الطبية، الصحية و الرياضية التي بإتباعها يكسب الجسم الصحة و القوة و الرشاقة و اعتدال القوام. (سلامة، 1980، صفحة 129)

و تعرف الرياضة المدرسية أيضا بأنها امتداد للحصص التعليمية و تدخل في إطار النوادي الرياضية و الثقافية للمؤسسة، متكونة من فرق رياضية مختصة (تنافسية) تابعة للمؤسسة التربوية، و تندرج تحت النشاط اللاصفي الخارجي.

وما أعطى نفسا جديدا للممارسة الجديدة هو العملية المشتركة بين وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب و الرياضة، حيث قررت وزارة التربية الوطنية في مقالها " إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية، حسب التعليمية رقم 09/95 بتاريخ 1995/02/25 من خلال المادتين 5 و6" وهو ما أكدته وزارة الشباب والرياضة. (الخبر، 1996، صفحة 04)

2.3. الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية (I. F. S.):

1.2.3. نشأة الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

في أواخر الستينيات تضاعفت الاتصالات الرياضية الدولية بين المدارس وهذا بفضل المنتقيات الطارئة و المتفرقة بين مدرستين أو أكثر، حيث تم تنظيم عدة مباريات رياضية مختلفة (كرة اليد في 1963م، كرة الطائرة 1969م، كرة القدم سنة من بعد أي منذ 1971م، كذلك بالنسبة لكرة السلة).

هذه المباريات السنوية ساهمة في ميلاد قوانين أساسية وكذلك لجنة دائمة. العدد الكبير للمنافسات نتج عن مباراة تصفوية على المستوى الوطني، كذلك ظهرت رغبة تنسيق هذه التظاهرات في إطار اتحادية دولية مختصة، والإسهام في ترقية هذه الفكرة، وزارة التربية والفنون بجمهورية النمسا عقدة خريف 1971 محاضرة ب vienne/raach أين تم مناقشة المشروع المتعلق بالشروط اللازمة لإنشاء اتحادية أوروبية للرياضة المدرسية وبعد مناقشات طويلة توج المشروع بالقبول ونظرا لإمكانات التطور القادمة فيما بعد الاتحادية لم تحدد العضوية إلا للبلدان الأوربية فقط ولجنة الترقية التي أعضاؤها اختيروا من بين مندوبي ال 22 دولة الحاضرة واجتماع الجمعية العامة التأسيسية حدد بتاريخ 04 جوان 1972 في (beaufortLuxembourg) هذا الاجتماع اقر القوانين وانتخب أعضاء أول لجنة تنفيذية. (THOMAS(R)، 2000، صفحة 472)

2.2.3. هياكل الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

العضو الأعلى للاتحادية الدولية للرياضة المدرسية هو الجمعية العامة التي يوجد بها كل بلد عضو أو ممثل بحق التصويت، الجمعية العامة تنتخب اللجنة التنفيذية وتصادق على المبادئ الرئيسية للعمل الذي يجب إقامته كل فترة نشاط. اللجنة التنفيذية مشكلة من رئيس، رؤساء مشاركين (كل واحد مسؤول عن قارة) ، نائب رئيس (مسؤول عن بعثة تنفيذية محددة من طرف اللجنة التنفيذية (I. F. S)، Origines objectifs structures، 1996، صفحة 01).

اللجنة التنفيذية تهتم بتنفيذ قرارات الجمعية العامة وتنفذ جميع القرارات في كل الميادين حسب معاني قوانين الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية، اللجان التقنية تسهر على السير العادي للمنافسات في مختلف النشاطات، رؤساء اللجنة التقنية هم أعضاء في اللجنة التنفيذية بدون حق

التصويت، وتتواجد حاليا لجان تقنية بالنسبة لكرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، ألعاب القوى، السباحة، تنس الطاولة، الجمباز والتزلج.

3.2.3. مبادئ الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية:

- الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية يعرف الرياضة المدرسية كل نشاط رياضي يقام في المدارس، ماعدا مؤسسات التعليم العالي، ويكون منضم وموافق عليه من طرف السلطات الرياضية.
- الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية يعتبر إن الهدف الرئيسي للرياضة المدرسية هو النمو البدني الفكري والأخلاقي والاجتماعي الثقافي لكل تلميذ، ولكل النشاطات التي ينظمها لا بد لها من احترام هذه المقاصد التربوية.
- الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية يهدف إلى ترقية الرياضة المدرسية وخلق منظمات وطنية لها، تتمتع عن كل تدخل في تنظيم هذه الأخيرة بينما هي حاضرة للإجابة عن كل طلب إعلان أو دعم معنوي.
- الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية ينضم وينسق المنافسات الدولية للرياضة المدرسية.
- الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية يتابع أهدافه بعيدا عن كل تمييز سياسي، ديني أو عرقي .
- الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية يطمح إلى تحقيق تعاون مع الجمعيات الرياضية الدولية والمؤسسات الدولية التي تتبع أهداف مماثلة.
- مقر الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية هو مكتب الأمانة (F.S.N.I) ، تنضم الاجتماعات والمؤتمرات و التظاهرات الرياضية بين الدول المشاركة والدول المدعوة، وتنشر المنشورات والمجلات الدورية الأزمة لإعلان الأعضاء والبلدان المهتمة.

4.2.3. لجان الاتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

- كل نشاط رياضي مرخص به من طرف اللجنة التنفيذية يجب أن توافق عليه اللجنة التقنية وذلك بهدف التنسيق.
- كل لجنة تقنية تتكون من رئيس وعدد من الأعضاء هم ضروريين للأداء الحسن.
- رؤساء وأعضاء اللجنة يتم تعيينهم من طرف اللجنة التنفيذية وذلك باقتراح من بلد عضو (I.F.S, Reglement inferieur, p. 18)
- البلد المنظم يفوض ممثل إضافي لدى اللجنة المعنية أثناء مدة تحضير وإجراء التظاهرة.
- رؤساء وأعضاء اللجان التقنية يتم تعيينهم أثناء الاجتماع الأول للجنة التنفيذية التي تتبع مباشرة الجمعية العامة لمدة 04 سنوات.
- اللجان التنفيذية الجديدة يمكن أن تتشكل خلال كل دورة للجنة التنفيذية.
- رؤساء اللجان التنفيذية هم مسؤولين عن نشاط لجانهم بحيث يقدمون المحضر الرسمي والتقارير الخاص بأعمالهم إلى اللجنة التنفيذية.
- اللجان التنفيذية تفحص وتحل كل الأسئلة التقنية المتعلقة بتنظيم وسير التظاهرة في النشاط الرياضي المتعلق بها، وذلك باتفاق مع المندوب الرسمي.

3.3. قطاع الرياضة المدرسية في الجزائر:

1.3.3. مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر:

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي تعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية، وهي عبارة عن

أنشطة منظمة ومختلفة، في شكل منافسات فردية أو اجتماعية وعلى كل المستويات، وتسهر على تنظيمها وإنجاحها كل من الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية بالتنسيق مع الرابطات الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ولتغطيه بعض النقائص ظهرت : "الجمعية الوطنية للرياضة المدرسية في 24 مارس 1997"، وهذا للحرص ومراقبة النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية .

إن للرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة، وبعد تربوي معترف به، حيث تسعى كل من وزارة التربية ووزارة الشبيبة والرياضة إلى ترقية كل المستويات، و إلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية والمنافسات ففي أوساط التلاميذ. (Samir, 1997, p. 19)

إن هذه العملية يمكنها أن تساهم بقسط وافر في تحقيق هذه الغاية، ولهذا فالمطلوب من كالمسؤولين المعنيين اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخاة من هذه العملية المشتركة مبدئيا مما يعطي نفسا جديدا للممارسة الرياضية في الأوساط المدرسية، وهو ما قررت وزارة التربية الوطنية في " مقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة في المدرسة حسب التعليمية رقم 09/95 بتاريخ 25 فيفري 1995 من خلال المادتين 5 و 6"، وهو ما أكدته وزارة التربية الوطنية في جريدة الخبر تحت عنوان "إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية".

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية لكل التلاميذ

مع إعفاء كل الذين يعانون من المشاكل الصحية، وجاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل من وزارة التربية الوطنية ووزارة الشبيبة والرياضة مع وزارة الصحة و السكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997، ويهدف هذا القرار إلى ترقية الممارسة الرياضية في المدرسة وتصحيح ظروفه الحالية واسترجاع مكانتها داخل الوسط المدرسي وترغيب التلاميذ في هذه المادة التعليمية، كما وجهت الوزارة تعليمية تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي تحت فيها المعنيين الإداريين و المربين على مضمون القرار الوزاري المشترك بين الوزارات الثلاث.

ونص القرار المشترك على استفادة التلاميذ الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية و الرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلميذ و دراسة ملفه الصحي المعد من طرف طبيب أخصائي. (الخبر، 1996)

2.3.3. الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر :

الرياضة تحتل مكانة كبيرة في حركة الرياضة الوطنية، معلم التربية البدنية والرياضية يعتبر كعنصر محرك لأي نشاط رياضي

مدرسي، المنظمة تحتوي على عدة مصالح سنتطرق إليها فيما يلي:

–الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية (S.S.A.F):

الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هي متعددة الرياضات، ومدتها غير محددة، حسب أحكام القرار رقم (09،95)، ومن

مهامها ما يلي (والرياضة، 1995، صفحة 09):

- إعداد واستعمال مخطط تطوير النشاطات الرياضية، الممارسة في الوسط المدرسي.
- التنمية بكل الوسائل .
- السهر على تطبيق التنظيم المتعلق بالمراقبة الطبية، الرياضة و حماية صحة التلميذ.
- السهر على التربية الأخلاقية للممارسين والإطارات الرياضية .
- السماح للتلاميذ بالاشتراك الفعلي في التظاهرات الرياضية المدرسية. ضمان وتشجيع بروز مواهب شابة رياضية.

• تنسيق نشاطها مع عمل الاتحاديات الرياضية الأخرى للطور المتناسك لمختلف النشاطات في الوسط المدرسي .

-الجمعية الثقافية للرياضة المدرسية (S.S.C.A):

هذه السلطة تمثل الخلية الأساسية للحركة الرياضية المدرسية والوطنية، حيث أن تنظيم وتسيير هذه الجمعية يخضع إلى مبادئ التسيير الاشتراكي، في كل مؤسسة تنشأ إلزاميا جمعية ثقافية رياضية مدرسية، هذه الجمعية مسيرة من طرف مكتب تنفيذي وجمعية عامة، المكتب التنفيذي يرأس من طرف رئيس المؤسسة (مدير المدرسة) ، الناظر أو المراقب العام للجمعية الثقافية الرياضية المدرسية، وحسب الأمر رقم 97-376 (التربية البدنية و الرياضية و تنظيمها، 1997)

-الرابطة الولائية للرياضة المدرسية (S.S.W.L):

الرابطة الولائية للرياضة المدرسية هي جمعية ولائية هدفها هو تنظيم وتنسيق الرياضة في وسط الولاية، تتكون من جمعية عامة، مكتب تنفيذي ولجان خاصة. الجمعية العامة يرأسها مدير التربية للولاية، وتتكون من رؤساء الجمعية الثقافية الرياضية المدرسية وممثلي جمعية أولياء التلاميذ ...

من بين أعمال الرابطة الولائية للرياضة المدرسية تنسيق كل نشاطات الجمعيات الثقافية الرياضية المدرسية، دراسة وتحضير برنامج التطور حسب توجيهات الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

3.3.3. المديرية الدائمة للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية :

• الإطار الإداري:

إن الطاقم الإداري المكون من أمين عام بالنيابة ومدير تقني وطني وخمسة رؤساء دوائر وستة أعوان يقوم بدوره على أحسن وجه وهذا بالرغم من بعض النقائص والتي غالبا ما تكون راجعة إلى الظروف الصعبة الناتجة عن ضيق المقر.

الإطار التقني:

منذ عدة سنوات المديرية التقنية الوطنية تعاني من عدة مشاكل، التقنيون ليس بإمكانهم الحصول على الانتداب الكامل المرغوب فيه ليكون أكثر تنافسا لصالح الرياضة المدرسية، هذه المشاكل أدت بالتقنيين إلى الاستقالة بعد عدة سنوات من التضحية في الاتحادية الوطنية للرياضة المدرسية، وهذا ما أحدث عدم استقرار في المديرية التقنية.

4.3. الرياضة المدرسية بالثانوية:

1.4.3. خصائص ومميزات التلاميذ في المرحلة الثانوية:

تمثل هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني حيث يستعيد التلاميذ تناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة للفتي والفتاة بصورة واضحة، حيث يزداد نمو الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر، إذا تأخذ ملامح الجسم تقريبا صورتها الكاملة، حيث تصبح عضلات الذكور قوية ومتينة بينما تتميز عضلات الإناث بالليونة.

ومن ناحية النمو يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباط والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي.

بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الذكور في هذه المرحلة يعطي الإمكانيات لممارسة أنواع عديدة وأنشطة رياضية مختلفة. كما أن زيادة مرونة العضلات عند الإناث، يساهم في قدرتها على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب الرشاقة والمرونة مثل الجمباز.

و تلعب عملية التدريب المنظم دورا هاما للدخول إلى المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عمليات التركيز والإدارة دورا هاما في نجاح التلميذ.

و من ناحية النمو العقلي والنفسي والاجتماعي من الممكن أن نذكر بعض الخصائص المرتبطة بالنشاط الرياضي:

- زيادة الميل لاكتشاف البيئة و المغامرة والمخاطرة.
- القدرة على الانتظام في جماعات، والتعامل معها بطريقة إيجابية منتظمة.
- الحاجة الماسة إلى الراحة والاسترخاء.
- الميل لمتابعة سير الأبطال الرياضيين والأحداث الجارية بصفة عامة. (الشاطي، 1992، صفحة 17)

2.4.3. أهداف الرياضة المدرسية في الثانوية:

تعتبر الرياضة المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على اتزان الفرد نفسيا واجتماعيا، فهي تكسب الجسم الحيوية والرشاقة، مما يجنب الفرد الكسل والخمول، كما تمنحه نموا صحيا جيدا حيث تجعله اقل عرضة للأمراض، ويعتقد البعض أن الرياضة المدرسية تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، ولكن هذا غير صحيح، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، كما أكدته الأبحاث العلمية الحديثة، فهناك تكامل في نمو الجسم، فالعقل مثلا يؤثر على جهود الجسم، ومن هنا تتضح لنا علاقة العقل بالجسم، إذن فلا يقتصر دور ممارسة الرياضة علي تنمية الجسم فقط أي القوة البدنية، بل يشمل كل نواحي الجسم، وفيما يلي سوف نوضح أهداف الرياضة المدرسية. (خطاب، 1965، صفحة 67)

• من الجانب النفسي :

إن الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تحرر الفرد من المكبوت وتغمره بالسرور والابتهاج، زد إلى هذا فهي تهدف إلى الإشباع العدواني والعنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب العنيفة كالملاكمة مثلا، فعند تسديد الملائكم ضربات للخصم فانه في هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة ومفيدة بوجه عام، ويحرق إعادة التوازن بسبب نجاحه في نشاطه الرياضي، إذن إن الحل السليم للتخلص من العبارات والانذفاعات الغير مناسبة هو كبتها في اللاشعور، ووضعها في السلوك المقبول.

• من الجانب الاجتماعي :

إن للرياضة المدرسية هدف اجتماعي، يتمثل في خلق جو التعاون، فكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده، بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة والمثل من اجل تحقيق هدف جماعي تعود فوائده علي الجميع، مثلا أن يتنازل لاعب عن حقه في تسديد ضربة جزاء، أو تسديد مخالفة لكي يتجنب التخاصم مع أعضاء فريقه، وهذا التعاون لا يتحقق إلا عن طريق الجماعة والتنافس.

• من الجانب البدني :

تهدف الرياضة المدرسية إلى تنمية القدرات البدنية، وكذلك العضلات والأجهزة المختلف للجسم، فمن خلال الرياضة المدرسية يكسب الفرد القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، والمرونة والتوافق العضلي والجهاز الدوري الجهاز التنفسي وبقية أجزاء الجسم مما يساعده في تحقيق النمو السليم والصحة البدنية الجيدة.

• من الجانب العقلي:

إن الرياضة المدرسية تلمس كل الجوانب، حتى الجانب العقلي، فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية، و حتى يتحقق تفكير واكتساب المعارف المختلفة دلت بطبيعة المنافسة الرياضية المدرسية كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها، فيجب التفكير أن العقل والجسم مرتبطان، إذ انه ليس الغرض من الجسم إن يحمل العقل، لكنه يؤدي إلى استعمال العقل استعمالا فعالا ومؤثرا.

• من الجانب الخلقى:

تعتبر الرياضة المدرسية عملية تربية خلقية، نظرا لما توفره النشاطات المدرسية من سلوك أخلاقي، وهذا بالنظر إلى الحماس

الذي تكسبه الرياضة المدرسية وسط التلاميذ والخوف من الهزيمة والهجوم وتسجيل النتائج الجيدة، ولهذا فان الرياضة المدرسية تهتم بسلوك التلميذ وتهديته وتوضيح ما يجب وما لا يجب القيام به في النشاطات الرياضية المدرسية، وهذا ما يساعد التلميذ علي العمل الصالح والثقة في النفس والإخاء والصدقة (خطاب، 1965، صفحة 67).

5.3. النشاط الرياضي:

1.5.3. النشاط الرياضي الداخلي:

إن النشاط الرياضي الداخلي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي، ومن أهدافه إعطاء الفرصة للتلاميذ البارزين في تحسين مستوياتهم وكذلك ذوي الميول والرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية. (السمراي، 1984، صفحة 60)

1.1.5.3. ماهية النشاط الرياضي الداخلي:

تتسم حصة التربية البدنية والرياضية بالطابع التعليمي والتربوي. فمن خلال لها يكتسب التلاميذ المعارف والمهارات والاتجاهات والميول، ولكن نظرا لضيق وقت الحصة علي مستوي حصة أو حتى علي مستوي حصتين في الأسبوع، فان الوقت المخصص للممارسة التطبيقية للمهارة المتعلمة غير كافية من خلال الحصة، وتنظيم برامج النشاط الداخلي في المدرسة يتيح للتلاميذ فرصة ممارسة ما تعلموه وتطبيقه علي مستوي المنافسات بين الفصول أو داخل الفصل الواحد، وتوقيت النشاط الداخلي ينبغي إلا يتعارض مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن أن ينفذ في فترة ما قبل طابور الصباح، أو الفسحة أو عقب الدراسة، وحتى في العصر، وقد قدر الخبراء أن نسبة المشتركين في النشاط الداخلي تقدر بحوالي (60-70%) من مجموع التلاميذ بالمدرسة. (أخرون، 1998، الصفحات 119-120)

تختلف برامج الأنشطة الرياضية الداخلية من مدرسة لأخرى تبعا لعوامل متعددة، عن مدارس الساحل، فيجب مراعاة الظروف الإقليمية والاجتماعية التي تتواجد فيه المدرسة، كذلك تختلف برامج الأنشطة الرياضية الداخلية باختلاف حجم المدرسة والإمكانيات فالأنشطة الداخلية لمدارس الريف تختلف عن أنشطة مدارس المدن، وأنشطة مدارس البدو المتوفرة بها، فنجد بعض المدارس ذات الإمكانيات الجيدة والممتازة والبعض الآخر ذات الإمكانيات المحدودة. والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة الفردية والجماعية المتوفرة بالمدرسة، والتي يتم ممارستها عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي، تحت إشراف التلميذ والأستاذ اللذين يجدون فرصة لتعلم أدق النشاط الرياضي. وكذلك التحكيم، وبشكل عام هذا النشاط يتيح الفرصة للتلميذ بالتدريب علي المهارات والألعاب الرياضية خارج أوقات الحصة. (السلامة، 1980، صفحة 130)

يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية الاهتمام بالنشاط الداخلي الذي يتم داخل المدرسة، حيث يؤدي هذا النشاط إلى إتاحة الفرصة لكل المتعلمين للممارسة نوع من أنواع الأنشطة التي يميلون إليها، وكذلك إتاحة الفرصة للكشف عن قدراتهم الحركية. وبرنامج النشاط الداخلي يعتبر امتداد لحصة التربية البدنية والرياضية، ويتميز عنها بالمزيد من حرية اختيار المتعلم لما يمارسه من أنواع مختلفة من النشاط داخل المدرسة.

ولكي يعمل الأستاذ علي رفع شان برنامج هذا النشاط، يجب أن يضع في تفكيره ما يلي:

- أن هناك جزء من ميزانية التربية البدنية والرياضية يخصص لنشاط الداخلي .
- عدم جمع الموال من أفراد الفرق المشتركة في النشاط الداخلي تحت بند شراء الجوائز.
- أن يشارك في النشاط الداخلي من 04 إلى 60/ من عدد المتعلمين بالمدرسة.

- أن تتناسب المسابقات والمباريات التي سوف تقام في النشاط الداخلي مع الزمان المخصص للفسحة وكذلك مع الإمكانيات المتاحة.
- يمكن ممارسة النشاط الداخلي قبل او بعد انتهاء من اليوم الدراسي .
- دور المعلم في النشاط الداخلي يتمثل في توجيه اللجان والقيادة و تحديد طرق تنظيم الدورات الرياضية.
- أن النشاط الداخلي يعتبر امتدادا لحصة التربية البدنية والرياضية .
- الإعلان عن مسابقات ومباريات النشاط الداخلي بفترة مناسبة لكي يقوم المتعلمون بالمدرسة بإعداد الفرق الخاصة بهم.
- الإعلان عن المباريات التي سوف تلعب وكذلك أسماء الفرق قبل المباراة ب 24 ساعة على الأقل.
- أن اللجان التي تقوم بأداء النشاط تتمثل في: اللجنة القانونية، لجنة الجوائز، لجنة الملاعب، لجنة الحكام، لجنة الإسعافات، لجنة النظام، لجنة الدعاية والإعلام، لجنة السكرتارية.
- إن أشكال النشاط الداخلي تتمثل في مباريات ومسابقات بين الفصول أو الأسر المدرسية أو بين المعلمين والمتعلمين.
- أن هناك شروطا لاشتراك المتعلمين في النشاط الداخلي منها ما يلي:
 - ❖ كل من يفصل من المدرسة لسوء سلوكه يحرم من الاشتراك.
 - ❖ لا يحق للمتعلم الاشتراك في أكثر من لعبة جماعية أو فردية.
 - ❖ لا يسمح للمتعلم أن يشترك في أكثر من فريق.
 - ❖ أن هناك بطاقات تسجيل تأخذ نفس شكل البطاقات القانونية مع إجراء بعض التعديلات عليها لكي تتماشى مع شروط تحكيم مباريات ومسابقات النشاط الداخلي.
- أن توضح خطة سنوية للنشاط الداخلي مع تحديد الوحدات الأساسية لكل فترة. (زغلول، 1999، الصفحات 103-104)

2.1.5.3. أهمية النشاط الداخلي:

- إن النشاط الداخلي بالمؤسسة التربوية يعد نشاطا تربويا متكاملا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ في المؤسسة للاشتراك في جانب أو أكثر من هوايته الرياضية، وهو يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلاميذ من خلال حصص التربية البدنية والرياضية، فالتلميذ يعمل جاهدا على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة. (معوض، 1998، صفحة 55)
- تحقيق أهداف منهج التربية البدنية والرياضية .
 - رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
 - تدعيم روح التعاون والحب بالمدرسة .
 - تقوية الولاء للمدرسة .
 - الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين.
 - التعرف على ميول ورغبات المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي التركيز عليها.
 - استثمار وقت الفراغ للمتعلمين.

- تشجيع المتعلم على الاختيار الذاتي .
- تنمية الصفات البدنية والحركية .
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.
- التقارب بين الأسرة والمدرسة وأولياء التلاميذ
- تنمية الشخصية (الاستقلالية الذاتية). (زغلول، 1999، الصفحات 104-105)

3.1.5. أنواع النشاط الرياضي الداخلي:

- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة الطائرة، كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد....) بين الفصول والسنوات المختلفة .
- منافسات في الأنشطة الجماعية الاجتماعية (ألعاب صغيرة) بين هيئة التدريس والتلاميذ وأولياء الأمور.
- منافسات في الأنشطة الفردية(تنس الطاولة، جمباز عروض رياضية للمتمرنات بين الأقسام المختلفة. (فهيم، صفحة 240)

3.1.5.4. واجبات الأستاذ اتجاه النشاط الرياضي الداخلي:

- وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة .
- اختيار الأنشطة وفق رغبات و ميول وخصائص التلاميذ.
- اشتراك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط.
- تناسب النشطة مع الإمكانيات المادية بالمدرسة.
- مراعاة أن تكون برامج النشاط الداخلي مكتملة لمنهاج الدروس اليومية.

3.1.5.5. تنظيم وإدارة النشاط الرياضي الداخلي:

إن التنظيم المثالي هو أن يكون هناك قسم قائم بذاته للنشاط الداخلي، وقد يكون قسم بمدرسة ثانوية كبيرة وقد يكون مكتبا فقط، ولكن المهم أن يكون هناك تنظيم لهذا النشاط الذي تشرف عليه هيئة معروفة ويجب أن يكون على رأس هذه الهيئة شخص مؤهل يمكنه القيام بأعباء هذا التنظيم، وقد يكون هذا الشخص متفرغا إن كان القسم كبيرا، ولكن من الناحية العلمية ينذر أن يكون هناك قسم يحتاج لمثل هذا الشخص المتفرغ، وفي الغالب يكون مدير هذا القسم مسؤولا عن نواحي أخرى بالمدرسة، وفي العادة يكون أستاذ هذا القسم باعتباره أقرب الأساتذة للتلميذ بطبيعته، وقد يري بعض المربين أن يتولى أمر هذا القسم لجنة مكونة من الطلبة فقط لتدريبهم على الحكم الذاتي والقيادة. (إبراهيم، 1999، صفحة 260)

3.1.5.6. ميزانية النشاط الرياضي الداخلي:

إن أوجه النشاط الداخلي غير غالية التكاليف خصوصا و أن المساحات والأدوات والأجهزة المطلوبة غالبا ما تكون بالمدرسة، وقد تكون نفس الإمكانيات المستعملة في حصص التربية البدنية والرياضية، وعلى كل حال لو احتاج الأمر إلى ميزانية خاصة بهذا النشاط فيجب أن يكون ذلك عن طريق إدارة المدرسة، فان رأت المدرسة جمع مساهمة بسيطة من طرف التلاميذ أو رأت أن تقوم هي بإعداد النشاط بما يحتاجه، فهذا أمر إداري يخص المدرسة وإدارتها، وقد يلزم أن تقوم الوحدات المشتركة بدفع رسم الاشتراك خصوصا إذا كانت الأنشطة التي تكلف أكثر من غيرها كالتنس مثلا. (إبراهيم، 1999، صفحة 132)

3.1.5.7. الوقت المناسب لمزاولة النشاط الرياضي الداخلي:

بعد دراسات كثيرة في هذا الموضوع اتضح أن أنسب الأوقات لتنفيذ هذا البرنامج يكون بعد انتهاء اليوم الدراسي بعد الظهر، على أن تخصص ساعات تدريب معينة لهذا التدريب، بحيث لا تؤدي إلى تعطيل التلميذ عن المذاكرة والقيام بواجباتهم المدرسية، ومن الأوقات المناسبة الصباح المبكر قبل بدأ الدرس الأول، أو أثناء فسحة الظهر إذا كانت طويلة وتكفي لهذا الغرض، وقد يختار

البعض أيام الجمعة إذ أن التلاميذ لا يكونون مشغولين بالدراسة ولا بالواجبات المدرسية.

أما اختيار المساء فغالبا ما يكون غير مناسب فقد يلجأ إليه البعض إذا كانت مساحة الملاعب ضيقة لا تكفي لتدريب الفرق المدرسية، وبعض فرق النشاط الداخلي في نفس الوقت ولكن ما يؤخذ على اختيار هذا الوقت هو أنه مع أداء التلاميذ للواجبات المنزلية، كما أنه يتضمن رحلة أخرى من المنزل إلى المدرسة وبعد أن يكون قد استقر في منزله. (إبراهيم، 1999، صفحة 265)

8.1.5.3. شروط الاشتراك في برنامج النشاط الرياضي الداخلي :

يجب أن تكون هناك عوائق لاشتراك أي تلميذ في هذا النشاط إلا في أضيق الحدود الضرورية كما يجب ألا يكون موقف التلميذ الدراسي كرسوبه في مادة أو ضعفه في مادة أخرى مانعا له من مزاوله هذا النشاط ولكن من المعقول أن توضع شروط لهذا النشاط كالآتي:

- يجب على كل مشترك أن يخضع للفحص الطبي المدرسي قبل أن يسمح له بالاشتراك.
- لا يسمح لأي تلميذ غير مقيد بالمدرسة بالاشتراك في النشاط الداخلي.
- كل من تصدر ضده قرارات تمس الروح الرياضية يحرم من الاشتراك في البرنامج.
- يحق للتلميذ أن ينتمي لأكثر من هيئة واحدة مشتركة في النشاط.
- إذا اشترك تلميذ لاحق له الاشتراك مع فريق في مباراة فان هذا الفريق يعتبر مقصي من المنافسة. (زغلول، 1999، الصفحات 104-105)

9.1.5.3. برنامج النشاط الرياضي الداخلي:

عند وضع برنامج النشاط يجب ملاحظة أن يكون جزءا كبيرا منه امتدادا لبرنامج التربية البدنية والرياضية الذي يدرس بالخصص، وبهذا الطريق يصبح البرنامج متكاملان ويصبح الجدول المدرسي بمثابة القاعدة التي يبني النشاط الداخلي عليها، فيتعلم التلميذ المهارات الأولية الأساسية في حصة التربية البدنية والرياضية، ثم يوالي ممارستها في النشاط الداخلي، فمثلا يتعلم التلميذ المبادئ الأساسية لكرة السلة بحصة التربية البدنية (إبراهيم، 1999، صفحة 262) والرياضية ثم يمارس التدريب على كرة السلة في النشاط الداخلي، فيكون الجدول المدرسي أساسا لنشاط الداخلي، وينمي النشاط الداخلي المهارات المختلفة وبذلك يرتفع المستوى للحصة بالمدرسة، وبذلك يتكامل البرنامج المدرسي وبرنامج النشاط الداخلي.

ويختلف برنامج النشاط من مدرسة لأخرى تبعا لعوامل كثيرة منها الإمكانيات الموجودة وحجم المدرسة، وحجم قسم النشاط الداخلي وطبيعة الطقس وغير ذلك من العوامل.

10.1.5.3. الدورات الرياضية:

- تنظيم الدورات الرياضية:

يختلف تنظيم وإدارة الأنشطة الرياضية باختلاف نوع النشاط المتناسق فيه، بالإضافة إلى اشتراك جميع الأنشطة الرياضية في بعض خطوات التنظيم والإدارة، الأمر الذي يجعل مدرس التربية البدنية والرياضية يستعد استعدادا يمكنه من إنجاح الدورة أو اليوم الرياضي وذلك بعمل لجان قبل إقامة الدورة، ولضمان نجاح مثل هذا العمل على مدرس التربية البدنية والرياضية وهو المسؤول الأول أن يراعي ما يلي :

- تحديد حجم الدورة أو اليوم الرياضي وذلك بحسب أنواع الفرق المشاركة وكذلك عدد الأفراد بدقة.
- اختيار الفرق المشاركة وذلك قبل وقت كافي من إقامة الدورات أو اليوم الرياضي بالزمان والمكان وكل ما يتعلق بالدورة من أمور تنظيمية.

- تجهيز الملاعب بالأدوات اللازمة والتي تتناسب مع الفرق المشاركة وأعدادها.
- اختيار الحكام والمنظمين والإداريين رسمياً وذلك قبل إجراء البطولة بوقت طافي.
- إسناد شرف إقامة الدورة أو اليوم الرياضي إلى شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية لأنه أهل لمثل هذا الشرف.
- الاستعانة بالزملاء من مدرسي المواد، والذي يرى فيهم مدرس التربية البدنية جدهم وولعهم وروحهم الرياضية العالية مع تفهمهم لبعض قوانين ولوائح الألعاب الرياضية.
- توفير المال اللازم لإقامة الدورة.
- إعداد الجوائز الخاصة بالدورة قبل وقت كافي من إقامتها.
- الاتصال بمديرية الصحة المدرسية لإرسال الطبيب المسؤول وكذلك تجهيز وحدة خاصة بالإسعافات الأولية.
- إعداد وإرسال الشروط الخاصة بإقامة الدورة إلى الجهات المعنية المشتركة قبل بدء الدورة بمدة كافية. (السمراي، 1984، صفحة

302)

– أهداف وغايات الدورات الرياضية :

أ– بالنسبة للتلميذ:

- تربية الاتجاهات والرغبات لممارسة النشاط الرياضي عند التلاميذ.
- تربية الصفات الخلقية الحميدة بالنسبة للتلاميذ.
- تنمية القدرات الجسمية والممارسة بصورة أكبر مما هو معمول به في مجال الحصة.
- تربية روح الانتماء والمنافسة الشريفة وذلك بانتمائهم إلى فرق معينة تشجعهم بروح رياضية وأن لا يكون الفوز هدفهم الوحيد، بل اللعب للمحبة والتعاون والتعارف والتآخي.
- وسيلة اجتماعية وتربوية للتعارف و التآخي بينهم في مدارس مختلفة.
- تعويدهم علي حياة اجتماعية بمشاركة أوليائهم في مثل هذه النشاطات المدرسية.

ب– بالنسبة للأستاذ: يعتبر الدوري المدرسي والأيام الرياضية مسرحاً حقيقياً وطرق تقويمه وموضوعية لأستاذ التربية البدنية

والرياضية لمعرفة إيجابيات وسلبيات أعماله والتي تتمثل في أسلوب العمل الإداري والتنظيمي والفني الذي يقوم به.

- معرفته وتميزه لنواحي الضعف والقصور في مستويات التلاميذ وقدرتهم.
- إعطاء التربية البدنية والرياضية وكذلك الأستاذ الصور الصادقة والوضع الصحيح اللائق، ومكانة أستاذ التربية البدنية والرياضية في المجال المدرسي، والذي يتمثل في حجم العمل ومدى النجاح الذي يحققه.
- يعتبر الدوري المدرسي وكذلك الأيام الرياضية اختباراً للارتقاء بالرياضة إلى أعلى المستويات وهذا أحد أغراض الرياضة المدرسية.

–التدريب اللازم قبل الاشتراك في المباريات :

هذه الظاهرة صحية يجب العناية بها عناية خاصة، خصوصاً إذا كان النشاط من النوع العنيف كالمصارعة أو كرة القدم أو كرة السلة أو جري المسافات الطويلة، يجب أن يكون هناك تنظيم دقيق لهذه المسألة، بحيث يتمكن مكتب النشاط الداخلي من التأكد من أن التلميذ المشترك في هذه المباريات أو المسابقات قد قام بالتدريب مدة كافية، فيجوز أن يضع المكتب عدد المرات اللازمة للتدريب الاشتراك في المسابقات وأنه استوفى هذا العدد قبل أن يسمح له بالاشتراك. (معوض، 1998، الصفحات 135-

136)

–تنظيم المباريات:

هناك أنواع كثيرة من أساليب تنظيم المباريات، بعضها سهل والآخر معقد وذلك يتوقف على عدد المشتركين أو عدد الفرق وكذلك حجم ومساحة مكان تنفيذ المباراة وغالبا ما تمر المباراة بـ:

- عرض اللاعبين أو الفرق (الافتتاح).
- إجراء القرعة (ترتيب اللاعبين للعمل على الأجهزة أو مكان الفرق).
- وقوف اللاعبين وإعلان النتائج وتوزيع الجوائز.
- طابور الخروج (الختام).

- التحكيم في مباريات النشاط الداخلي:

التحكيم ناحية أساسية لنجاح أو فشل أي برنامج رياضي، فالتحكيم الجيد يدعو اللاعبين إلى الجهد والتركيز في اللعب دور الاحتجاج أو الالتفاف إلى عوامل أخرى خارجة عن نطاق المهارة المطلوبة، والتحكيم السيئ له مساوئ كثيرة ومتعددة، تغطي على كل القيم المستفادة من

ممارسة الناحية الرياضية، فقد تنتج الحوادث والإصابات من سوء التحكيم، ومن الواضح أن اللعب الحسن يلزم التحكيم الرديء ويتبع ذلك انعدام الروح الرياضية، فتفقد المباريات قيمتها وبالتالي يفقد البرنامج كله كثيرا من المتعة والسرور، كما تزيد الاحتجاجات وتنعدم روح الرضا وكذلك الفائدة الاجتماعية التي تعتبر من أهم الأسس التي يقوم عليها هذا البرنامج، والتحكيم ناحية قيادية يجب أن يتدرب عليها التلاميذ إن أمكن على شرط ألا يكون ذلك على حساب البرنامج كله، ويمكن أنه يقوم بالتحكيم لاعبو الفرق المدرسية، فمثلا يحكم مباريات كرة القدم أحد لاعبي الفريق الذي يمثل المدرسة في كرة القدم، على شرط ألا يشارك هذا التلميذ في النشاط الداخلي كلاعب، وقد يسهم المدرسون في هذه الناحية أيضا كما قد يطلب مكتب النشاط الداخلي من كل فريق أن يقدم حكما، ثم يوزع هؤلاء الحكام بحيث لا يحكمون مباراة يلعب فيها الفريق الذي ينتمون إليه. (إبراهيم، 1999، صفحة 263)

11.1.5.3. لجان النشاط الداخلي:

يوزع العمل في النشاط الداخلي على لجان مختلفة، بحيث يكون رؤسائها قادة من التلاميذ الموثوق فيهم، حيث يكونون تحت إشراف مدير النشاط الداخلي، وتحديد اللجان حسب الحاجة ومن أهم اللجان التي يعتمد عليها في النشاط الداخلي هي:

➤ لجنة الملاعب والأدوات :

وتكون مهمتها وضع وإعداد الأدوات من كرات وشباك ومضارب بالصورة التي تناسب لنشاط، فتفتح الكرات جيدا وتصلح التالف منها وتعاد إلى المخازن مرة أخرى، بعد الانتهاء من النشاط، كذلك من مهمتها تخطيط الملاعب ورشها، وبصفة عامة إعداد كل ما يلزم النشاط من ناحية الأدوات الملاعب.

➤ لجنة الحكام :

وتكون مهمتها تحكيم المباريات في نطاق القوانين الموضوعية، سواء كانت دولية أو معدلة ثم تسجيل نتائجها وتبليغ السكرتارية بعد اعتمادها من المشرف على النشاط، ومن أعمال هذه اللجنة أيضا إعداد موائد التحكيم وتسجيل النتائج وكل ما يلزم من أدوات وإمكانات التحكيم .

لجنة الحكام :

وتكون مهمتها وضع القوانين التي تدار على أساسها المباريات حتى تحكم المباريات على أساسها، وكذلك تقتضي هذه اللجنة في البث في الشكاوي المقدمة من اللاعبين أن أمكن.

➤ اللجنة القانونية :

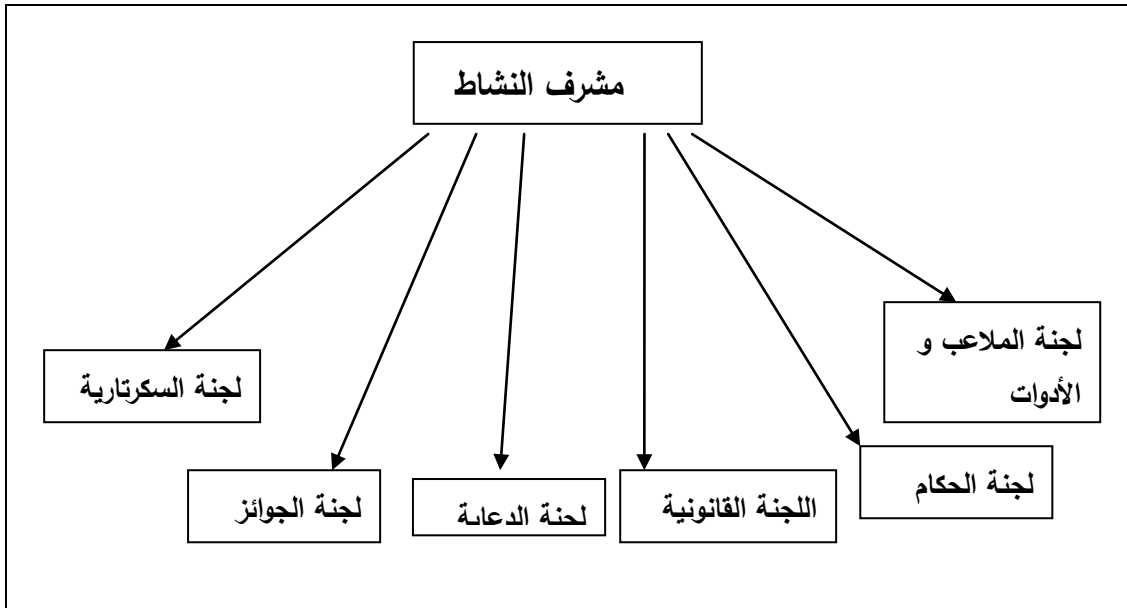
وتكون مهمتها نشر الوعي نحو النشاط المدرسي بطرق الدعاية والإعلام المختلفة المتوفرة لدى المدرسة، كذلك إرسال الدعاوي إلى أولياء الأمور والمدرسين ثم إعلان نتائج النشاط بين الطلاب وإرسالهم إلى الجرائد والإذاعة إن أمكن.

➤ لجنة الجوائز :

و تكون مهمتها تحديد عدد الجوائز المطلوبة للنشاط ونوعها ثم القيام بشرائها في حدود الميزانية المقررة وفي نطاق قوانين الهواية والاحتراف.

➤ لجنة السكرتارية :

نظام الدورات الرياضية بما يتناسب مع وقت وإمكانيات المدرسة وكذلك إيجاد تكون مهمتها إعداد بطاقات التسجيل ورصد أسماء اللاعبين في الألعاب المختلفة وتسجيل نتائج المسابقات واحتساب النقاط وإعلان النتائج بعد التصديق عليها من المشرف المختص، وكذلك كل ما يلزم إعداد من مكاتبات وبرامج ونشرات تخص النشاط .
أما مشرف النشاط فتكون مهمته قيادة وتوجيه اللجان المختلفة وتحديد الميزانية اللازمة.



الشكل 08: مخطط

توزيع الاختصاصات

على الجان في

النشاط الداخلي.

2.5.3. نشاط

الرياضي الخارجي :

1.2.5.3. ماهية

النشاط الرياضي

الخارجي:

هو الجزء المكمل

لحصة التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالمديريات والإدارات التعليمية، بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه أستاذ التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وذلك لإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق أخرى بشرط ألا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية.

وكل نشاط يمارس خارج المدرسة يعد نشاطا خارجيا، ولا يقتصر هذا الأخير على المنافسات والبطولات، وإنما على نشاط بدني ورياضي وترويحي تنظمه المدرسة خارجا كالمعسكرات والرحلات، وتكون هذه الأنشطة الرياضية في غالبيتها تحت إشراف إدارة التعليم أو منظمة التعليم التابعة لها، وعلى عكس هذا فان بعض الاتجاهات العالمية ترى أن برنامج هذه المسابقات والأنشطة خارج المدرسة تعد جزءا مستقلا عن برنامج التربية كمثل على هذا المدرسة الأمريكية، ولكن الاتجاه الغربي يرى ذلك ويعتبرها

جزءا مكتملا للنشاط الداخلي ويقدر الخبراء نسبة المشاركين في النشاط الخارجي (20-30/30) من مجموع التلاميذ. (زغلول، 1999، صفحة 106)

ويقصد بالنشاط الخارجي أوجه النشاط التي يمارسها التلميذ خارج المدرسة، وتقوم المدرسة بتنظيمه والإشراف عليه، حيث أن هذه الأنشطة تكون بعيدة عن التقيد بالجدول

الدراسي للمدرسة، ولقد ذكرنا أن النشاط الداخلي الذي يزوده بالتلميذ المتفوقين في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية باختيار ما يصبون إليه من لعبة أو فاعلية، ويمثل النشاط الخارجي إقامة الدورات الرياضية وبرامج المسابقات بين المدارس كما يمثل أيضا كل نشاط بدني رياضي ترويجي كالرحلات والأعمال التطوعية وغيرها من الأنشطة التي تشرف عليها المدرسة.

ومما سبق قوله نستخلص أن كل من الحصة والنشاط الداخلي والنشاط الخارجي وحدة متصلة ومتراصة تعمل معا لاكتساب وتنمية نواحي متعددة لدى التلاميذ، كالناحية الصحية واللياقة البدنية والمهارة والخطية لأوجه النشاط المختلفة، بالإضافة إلى النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية وغيرها من النواحي التي يهدف منهاج التربية البدنية والرياضية لاكتسابها للتلاميذ. (خطابية، 1997، الصفحات 152-153)

إن النشاط الرياضي الخارجي يوفر الفرصة للتلاميذ ذوي المهارات العالية في مختلف الألعاب مثل كرة السلة، العاب القوي، السباحة، كرة القدم والتنس، فيكونون فريق المدرسة الذي يقابل فريق المدارس الأخرى، ولقد أنشأت الجمعية الرياضية للمدارس لتشرف على هذه المباريات وتنظيمها، وتضع المستويات المطلوبة لها، وكثيرا من المدارس تستبدل هذه المباريات بأيام رياضية وأيام لعب فيما يتعلق بالبنات، ولقد قامت الجمعية الرياضية للمدارس حديثا بدراسة مسحية لعدد 359 مدرسة، ولكي يحصل الشباب على كل القيم التربوية للنشاط الخارجي يجب أن يقوم على إدارة وتنفيذ هذا البرنامج أساتذة وموظفون من المدرسة الذين يهتمون برعاية الطلبة المشتركين فيه. (بيركر، صفحة 99)

3.2.5.3. أهمية النشاط الرياضي الخارجي:

عن أهمية النشاط الخارجي يرى "هاشم الخطاب" أنه ناحية أساسية مهمة من منهاج التربية البدنية والرياضية ودعامة قوية ترتكز عليها الحركة الرياضية في المدرسة، بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يمارس في الدروس المنهجية. إن النشاط الخارجي هو ذلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية التي تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة، هذا من حيث اختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكل الفرق الرياضية المدرسية مع بداية الموسم الدراسي، وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق، حيث تنص المادة السابعة من التعليمية الوزارية المشتركة رقم 15 أنه تكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتدريبية للمنافسة، فهي تستهدف المشاركة في التهيئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة، تشغيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أوساط التربية والتكوين. (الخطيب، 1988، صفحة 689)

3.2.5.3. أهداف النشاط الرياضي الخارجي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.

4.2.5.3. مميزات النشاط الرياضي الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث تنميتها و تطويرها.
- الكشف عن الرياضيين الممتازين حتى يتم استعماهم في المجال الرياضي.
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق.
- تحقيق الشخصية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية .
- الرفع من مستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخطية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك في النشاط الخارجي (معوض، 1998).

5.2.5.3. أغراض النشاط الرياضي الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية، كتنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة يمكن إنجازها فيما يلي:

✓ الرفع من مستوى الأداء الرياضي:

إن المباريات الرياضية ما هي إلى منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في ميدان كل مقومات الأداء الرياضي الفردي والجماعي، وكذلك يتم الاستعداد لمقاومة المنافس بالإعداد والتدريب المنظم والصحيح، وبذلك يرفع الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية ويكون اعتباريا كما في الألعاب الجماعية.

✓ تنمية النضج الانفعالي:

إن معرفة الفرد لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي، كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت بحدوء وعدم الانفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ، وعندما يحاسب اللاعب على الخطأ يعتقد أنه لم يرتكبه، و يعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي.

✓ الاعتماد على النفس:

إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة، وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات كل هذه صفات ومميزات يجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.

✓ حسن قضاء وقت الفراغ:

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة ازدياد وقت الفراغ، وإن قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهون بمبدأ معرفة أبنائه لكيفية قضاء أوقات فراغهم، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

✓ تعلم قوانين الألعاب وتكنيك اللعب :

هذا غرض عقلي اجتماعي، فتفهم القوانين نصا وروحا ثم دراسة التكنيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العملي لهذا التكنيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد في العمل في حدودها وعدم الخروج عن إطارها العام.

✓ اكتساب الصحة العقلية:

وفقا على خلو الجسم من الأمراض، بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط، أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل مع

النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والانفعالية والوجدانية في تكامل وتناسق يؤدي إلى توازن الشخصية.

✓ **التدريب على القيادة** : من المعلوم أن لكل فريق رئيس، و تنص أغلب قوانين الرياضة الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية، وتوفر مباريات النشاط الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وملفات وفيه تدريب على القيادة (معوض، 1998، الصفحات 143-148).

3.5.2.6. أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي الخارجي:

يكمل مفهوم النشاط الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية، وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم مهم للغاية لإدارة هذا اللون بين المدارس وفي أغلب الدول توجد اتحاديات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط المدرسي. ومن أهم الأسس التي يجب على الأستاذ مراعاتها نجد:

- مراعاة المرحلة السنوية للتلاميذ عند اختيار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.
 - مراعاة اختيار أعمدة الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوي المناسب في الأداء.
 - الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب على التحصيل الدراسي.
 - الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط.
 - العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على النشاط واحد فقط.
 - تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن اللاعبين في الأخلاق. (الخولي، 1990، صفحة 190)
- وفي هذا السياق يرى "عباس احمد السمراني" أنه يجب أن يكون هناك تناسق بين البرنامج الصفية واللاصفية، حيث يتدرب التلاميذ علي ما تعلموه من الحصة لكون النشاط اللاصفي يهدف إلى عنصرين أساسيين:
- أ- تنمية الصفات الأساسية عبر التلاميذ مثل القوة العضلية، السرعة، الرشاقة والمرونة، وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاط اللاصفي، حيث لا تسعنا الحصة الرئيسية في المدرسة لتنميتها.
- ب- ترقية المهارات الرياضية والأنشطة اللاصفية مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها، حيث يوجد متسع من الوقت لذلك وعليه يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية فيما يلي:
- أن تكون مرتبطة بنشاطات حصة التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة مقرر على مدار السنة.
 - أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية.
 - أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية والموجودة في الخطة.
 - أن تخص بالإمكانيات وتتلاءم مع حجم الملاعب.
 - أن تحقق أدنى طموحات التلاميذ، وأهداف الرياضة المدرسية. (السمراني، 1984، صفحة 255)

3.5.2.7. إدارة النشاط الرياضي الخارجي:

إن النشاط الخارجي مثله كمثل النشاط الداخلي يحتاج في تنظيم المثالي إلى أن يشرف عليه قسم قائم بذاته، تكون مهمته إدارة أوجه نشاط هذا البرنامج وخاصة في الجامعات الكبرى، حيث يحتاج تنظيم وإدارة هذا النشاط إلى مجموعة كبيرة لكثرة عدد الكليات المشتركة وتعدد الفرق المتنافسة.

ولكن الأمر يختلف في الكليات أو المدارس الثانوية حيث لا يحتاج الأمر إلا إلى تواجد لجنة أو مكتب لهذا الغرض، ومن

الواجب أن يكون على رأس هذا القسم شخص مؤهل يمكنه القيام بأعباء هذا المكتب وتنظيمه وإدارته، وأستاذ التربية البدنية والرياضية بطبيعة عمله وإعداده وتأهيله هو أنسب الأشخاص لأخذ هذا المركز.

والنشاط الخارجي به فرص كثيرة ومواقف متعددة للتدريب على القيادة، ومن هنا كان من الأصول التربوية إشراك التلميذ في إدارة هذا البرنامج وعدم حرمانهم من هذا الغرض، في اللجان المختلفة التي تتولى أمور تنظيم أوجه النشاط وإدارتها كلجنة الملابس، لجنة النظام، لجنة الدعاية وما شابهها. (معوض، 1998، صفحة 154)

8.2.5.3. واجبات الأستاذ اتجاه النشاط الرياضي الخارجي:

- تدريب الفرق الرياضية المدرسية.
- المساهمة في وضع البرامج الرياضية والتي تنفذ بالمدرسة في غير أوقات الدراسة.
- إقامة أيام رياضية مع المدارس والهيئات المجاورة.
- تصميم العروض الرياضية على مستوى المدرسة.
- الاشتراك في المعسكرات التي تنظمها المدرسة "رياضية-كشفية". (فهيم، صفحة 242)

9.2.5.3. أقسام النشاط الرياضي الخارجي:

1. النشاط الرياضي الخارجي التنافسي:

وهو ذلك النشاط الرياضي الرسمي والذي تشترك فيه أكثر من مدرسة، ويخضع لإطار تنظيمي يتضمن بطولات معينة كما في الدوري المدرسي الخاص ببعض الألعاب، أو كما في البطولات المدرسية المفتوحة ألعاب القوى، السباحة، الجمباز والتنس وغيرها.

2. النشاط الرياضي الخارجي الترويحي:

وهو ذلك النشاط الرياضي المدرسي الذي تشترك فيه أكثر من مدرسة في عدد من الأنشطة الرياضية ودون أن يخضع رسمياً للبطولات المحلية أو القومية، وتمثل في الأيام الرياضية والمهرجانات الشعبية وغالباً ما يتضمن هذا النشاط عدد من تلاميذ المدارس المجاورة.

10.2.5.3. برنامج النشاط الرياضي الخارجي:

يجب أن يكون برنامج النشاط الرياضي الخارجي مناسباً للمرحلة السنوية التي يمر بها اللاعب وفيما يلي أوجه النشاط التي يجب أن يتضمنها البرنامج في المرحلة الثانوية:

- برامج المرحلة الثانوية :

وهي أول المراحل التي يكون بها البرنامج كاملاً للمنافسات الخارجية، ويجب أن يكون مفهوم المنافسات واضحة للتلاميذ واحتمال الفوز فيها معقولا، كما لا يجب أن يكون الموسم طويلاً ولا تكون المباريات كثيرة، مراعاة الناحية الصحية النفسية إذ أن المباريات يصاحبها دائماً انفعالات نفسية قوية.

- شروط الاشتراك في البرنامج:

يجب على المدرسة أو الهيئة المعنية التأكد من توفير شروط الاشتراك في الأعضاء الذين يمثلونها في المسابقات الرياضية. ومن أهم الشروط التي يجب على المدرسة أن تتأكد منها ومن توافرها:

اللياقة الطبية، موافقة ولي الأمر، أية شروط ترى الهيئة المسؤولة تحديدها. (معوض، 1998، الصفحات 155-156)

6.3. الأنشطة البدنية:

1.6.3. الأنشطة البدنية الجماعية:

-لمحة تاريخية عن تطور الأنشطة البدنية الجماعية:

" إن نشأة الأنشطة البدنية الجماعية يعود إلى المجتمعات الجد قديمة و البعيدة، سواء كانت بدائية أو متحضرة، حيث أن كثيرا من ألعاب الكرة تعد من الإرث الثقافي لكل حضارة، و تعتبر المنبع لمختلف الأنشطة البدنية الجماعية المتواجدة حاليا، إذ أول تبويب للقوانين يبدأ من بداية القرن 19، حيث كان في الصين "Tsu – Shu" وهي لعبة أين يجب رمي الكرة بين عمودين مغروسين في الأرض، وعند العرب نجد "Koura"، و قبائل أمريكا الشمالية يمارسون "Skinny" و التي تشبه لعبة الهوكي حديثا.

وفي قبائل الأنكا كانوا يلعبون لعبة تدعى "Pok- Pok- Ta" والتي تشبه كرة السلة، كما نجد ألعاب شبه تقليدية معروفة بـ "Fost Ball" الألمانية وتشبه لعبة الكرة الطائرة، تركة أثناء مرورها عبر التاريخ وفي مختلف المجتمعات لتجد نفسها فيها بعد تشهد تغيرات وتعديلات جزئية على الأشكال الجديدة والتي هي معروفة ضمن الأنشطة البدنية الجماعية الحديثة. كل هذه الأنشطة البدنية الجماعية تحتوي على القواسم المشتركة التالية :

1. شيء كروي ويلعب بها سواء بالأيدي أو بالأرجل، والمادة التي تصنع منها الكرة متعددة منها المطاط، أوتار النخيل (العرب)، الجلد (الصين)، الهند (ماليزيا).
 2. ملعب متوسط الحجم تتم بداخله وقائع المقابلة.
 3. هدف يتم مواجهته أو الدفاع عنه، يتغير حسب اللعبة: حلقات، عمودين، شبكة....
 4. الرفقاء الذين يساعدون على اللعب بمختلف أعضاء جسمهم.
 5. الخصم الذي يحاول الدفاع والهجوم.
 6. قوانين يجب احترامها، متغيرة حسب مختلف الألعاب ويمكن أن نجدها تتغير في لعبة واحدة من منطقة إلى أخرى.
- الأنشطة البدنية الجماعية الممارسة في الوسط المدرسي:

● كرة السلة :

"اشتهرت الولايات المتحدة الأمريكية بممارسة سكانها لرياضة كرة السلة، بحيث وجدت جذورها هناك وكان الدكتور "Naismith" وراء اكتشافها عام 1891 ثم تطورت ووضعت لها قوانين تسيير وفقها، وقد عرفت هذه الرياضة شعبية كبيرة، إذ وصل عدد ممارسيها إلى 100 مليون لاعب ضمن 150 دولة منخرطة في الاتحاد الدولي لكرة السلة. في الجزائر بدأت تمارس هذه الرياضة أيام الاستعمار الفرنسي، وعرفت إنشاء أندية متفرقة سنة 1932. وقد تأخر ميلاد الاتحادية الجزائرية لكرة السلة إلى غاية تحقيق الاستقلال سنة 1962 حيث اقبل عدد كبير من الممارسين على هذه الرياضة، وأنشأت مدارس عديدة لتعليم هذه اللعبة، وتجري مباراة كرة السلة داخل القاعة أو على الهواء الطلق، وتجمع المقابلة بين فريقين يضم كل واحد منها على 5 لاعبين ويمكن استبدالهم في أي لحظة، وتلعب المقابلة في شوطين 20 دقيقة لكل شوط، وتجري المباراة بكرة يتراوح وزنها بين 652 غ و600 غ وقطرها ما بين 78 سم و75 سم، ويسمى الهدف في كرة السلة "بالسلة" وتساوي نقطتين أما إذا سجلت الرمية على بعد 6م-25م يصبح تنقيط السلة 3 نقاط، وهذا حسب القوانين الرسمية المعمول بها عالميا من بين هذه الأخيرة.

- يطلب من اللاعبين عدم المشي بالكرة إلا في حالة تسديدها نحو السلة.

- يعاقب اللاعب عند قيامه بخمسة أخطاء فردية بالإقصاء وعندھا يستبدل بلاعب آخر.
- لا يمكن للفريق الذي يكون في حالة هجوم الرجوع بالكرة إلى منطقته.
- يستفيد كلا الفريقين من وقت مستقطع خلال المقابلة. (1997، الصفحات 09-10)

● **كرة القدم:** تعود ظهور كرة القدم العريض والحافل لعدة مناسبات، إلى عام 1175م، ويعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا كرة القدم، واستمرت هذه اللعبة في الانتشار، حتى وصف صاموئيل شوارع لندن عام 1655م، بـ: "الشوارع المملوءة بكرات القدم". (المولي، 1988، صفحة 09)

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة، وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة، كالكرة المستديرة مثلاً، كما نقرا ونسمع من وسائل الإعلام المختلفة، ومن استقرائنا للتاريخ نجد أن اليونان قديماً، يسمونها "اسبيسكيروس EPISKYROS"، وكان الرومان يلقونها "هارباستوم HARPASTOM".

كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة، إلى القول أن كرة القدم خلقت رشيدة، لن تعيش على أكتاف غيرها، أو احتاجت يوماً إلى من يعينها، ويسد مكانها، فهي ذات كفاية ذاتية بناءة من الناحية المادية، بنت ملاعبها الكبيرة، وجلبه أرزاقاً متنوعة، وملأت حتى خزائن الحكومة بدارهم كثيرة (علام-، 1960، صفحة 32). وفي بريطانيا تصرف مواردها في الأعمال الخيرية العامة ووصل احد وزرائها إلى القول أن المبلغ الذي تدخله كرة القدم وبيوت المراهنات كالرهان الرياضي يزيد على ما يصرف على سلاح الطيران كله، إن المبالغ التي تدخلها تذاكر المتفرجين في ملاعبنا المختلفة قادرة على سد احتياجات هذه الرياضة من وسائل تجهيزات ورعاية وحتى التأمين على حياة اللاعبين، وإعفائهم من حل مشاكلهم الاجتماعية، كالحصول على مسكن، والزواج إلى غيرها من متطلبات الحياة.

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حداً لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى. كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت من شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو على شاشة التلفزيون أو تسمع لوصفها في المذيع. وتعتبر بدون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم، وقل أن نجد بلداً في العالم لا يعرف أبناء لعبة كرة القدم، أو على الأقل لم يسمعوها، وقد ذكر أن السيد "جون ريميه" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم قال مازحاً: "أن الشمس لا تغيب مطلقاً عن إمبراطوريتي" دلالة على انتشار كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة، تجذب الصغار والكبار لممارستها أو لمشاهدة مبارياتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب رياضية نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع. فقد بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشاراً، ولم يتأثر مركزها بل على العكس فإننا نجد تزداد في هذه الشعبية. وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاثة (الأرجواي، البرازيل، الباراجواي) في مسابقة كأس العالم منذ سنة 1930م، إلى يومنا هذا من أقوى المنتخبات يشار إلى خطورتها من حيث الشعبية ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حد الجنون ومن المعروف أن الأرجواي فاز بكأس العالم مرتين، ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المراتب. (Rethacke, 1976، صفحة 79)

-القيمة التربوية للأنشطة الجماعية :

"تعتبر الأنشطة الجماعية من الأنشطة الهامة لدى التلاميذ بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها، الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية والتي تساعدهم على النمو الجيد، وانطلاقاً من هذا فإننا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الأنشطة والتي لا تقتصر على جانب واحد فحسب وإنما تشمل عدة جوانب عند الفرد منها: الجانب النفسي، الجانب البدني، الجانب الصحي العقلي والجانب الاجتماعي التربوي... الخ". (الوطنية،

- تساهم في تحسين قوام الجسم مما يجعل ويعطي للمراهق مظهرا جميلا يسمح له التخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر غير ملائم، وهذا الجانب يعتبر جد مهم بالنسبة لاهتمامات التلميذ المراهق.
- هي وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين بصفتها نشاطا جماعيا فهي تخلصه من السلوك العدواني، بالإضافة إلى تنمية شخصيته وتدفعه نحو العمل لصالح الجماعة.
- تكييف التلاميذ نحو الإحساس بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من قيامه بدوره داخل الفريق.
- تساهم في توسيع العلاقات (الصدقة) بين التلاميذ انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسات والدورات الرياضية.
- تليبي لدي التلاميذ التفكير الذاتي، وهذا من خلال وجود التلميذ ضمن الجماعة ومنه يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب النفسية، العقلية، الاجتماعية والتربوية... الخ.
- تنمي عند التلميذ روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم أو الأستاذ أو حتى أراء زملاء.
- تساهم في تربية صفتي الإرادة والشجاعة وتعويد التلميذ على منافسة الخصم خلال المقابلات وتخلصه من الخجل والتردد.
- تعود التلميذ على النشاط والحيوية، وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي التلميذ على الانضباط والنظام.
- تساهم في تنمية شخصية التلميذ وتجعله قادرا على التصرف وحده.
- تساهم في توجيه طاقة التلميذ الزائدة توجيهها سليما يعود عليه بالفائدة، وخاصة من الجانب الصحي وهذا بامتصاص ما لديه من طاقة زائدة، ومنه المساهمة في التخفيف من دوافعهم المكتوبة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في كثير من الصفات السلبية إذا ما تركت من دون ضغط وتوجيه.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة المتغيرة التي تصادفه.
- تعتبر نشاطا ترويحيا مما يساعد التلميذ المراهق بالخصوص على التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية وتخلصه من العزلة والانطواء الناتجة عن الملل والفراغ السلبي الكثير.
- تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعمق أكثر في شتى المجالات الدراسية واليومية.
- تكسب التلميذ الثقة بالنفس والأمن من خلال إحساسه بأدائه لدوره كما ينبغي. (إبراهيم-، 2000، صفحة 65)

2.6.3. الأنشطة البدنية الفردية (ألعاب القوى):

-لمحة تاريخية عن نشأة وتطور ألعاب القوى:

إن ألعاب القوى قديمة قدم الإنسان فقد نشأة بنشأته وتطوره في الحياة، وهي مظهر واضح لجانب عملي من جوانب حياته اليومية العادية، فما الرمي والحجري، القفز والوثب إلا حركات كان يؤديها للحصول على طعامه وللحفاظ على حياته ضد الوحوش المفترسة، أو في دفاعه عن نفسه ضد أخيه الإنسان.

-الجري:

الجري هو سلوك حركي فطري يؤديه الطفل، حيث يتعلم المشي بقصد اللعب أو اللحاق بشيء ما أو التسابق مع أقرانه، ولا يختلف شكل جسمه بالنسبة لزاوية ميله عن أسلوب السباق العادي، ولو أن الطفل عندما يجري بسرعة قصوى يعمد إلى تقوس

أعلى الظهر خلف مع رفع الرأس والنظر إلى أعلى وحركته هذه تغير المرحلة الخشنة في الجري." (آخرون، صفحة 32)

-الأنشطة البدنية الفردية الممارسة في الوسط المدرسي:

• الجري السريع (100م):

كان الركض قديما من أهم السباقات التي تجرى في الأعياد الأولمبية القديمة، وتحظى باهتمام الكثيرين من المتسابقين والمتفرجين. ويرجع ظهور مسابقات الركض إلى "هرقل" الذي أنشأ أول سباق في التاريخ بين إخوته الأربعة لمسافة 600 قدم من أقدامه، وظل برنامج الأعياد الأولمبية القديمة لمدة 13 دورة متتالية مقتصرًا على هذا السباق.

لقد شاركت النساء في بعض مسابقات ألعاب القوى ومن أهمها سباق الركض لمسافة 160م، وكانت عملية بدأ السباق عند الإغريق القدماء بالاصطفاف خلف خط محفور في الأرض عند بداية المضمار، وتطورت هذه الطريقة بعد ذلك بوضع أعمدة عند خط البداية يقف بجوار كل عمود متسابق، وفي القرن الثالث قبل الميلاد كانت طريقة البداية تقضي بأن يقف المتسابقون خلف جبل يرفع إلى مستوى الوسط يتم إسقاطه على الأرض إيدانا بانطلاق المتسابقين، وقد استمرت عملية البدء العالي مدة طويلة حتى عام 1888م حيث استخدم العداء الأمريكي "شارلز" طريقة البدء المنخفضة، وذلك من خلال حفر حفرتين لارتكاز القدمين، وفي عام 1927م اخترعت مكعبات البداية المستعملة الآن بواسطة شخص ألماني، وانتشرت على نطاق واسع بعد عام 1940م.

يعتبر سباق 100م هو مقياس السرعة الأولى بين كافة المسافات، وعند ملاحظتنا للفارق الزمني بين عدائي المستوى العالي في العالم وعدائي الدرجة الثانية، والتي يتراوح بين (9.79"-11")، يتضح أهمية كل عشر من الثانية، ومن هنا تأتي أهمية هذه المسابقات الحساسة التي لا يسمح للعداء بالتباطؤ أو التوالي لصعوبة التعويض فيها. (الأنصاري، صفحة 48)

ولغرض توضيح فعاليات الركض السريع بصورة جيدة فإنها تقسم إلى أربعة مراحل فنية لفهم جوانبها ولتسهيل عملية التعلم والتدريس و بالتالي الإلمام بالمهارة ككل، حيث أن الركض يؤدي كوحدة واحدة تكون فيه المراحل مترابطة وتتصف بانسيابية تامة، تتمثل هذه المراحل في:

1. مرحلة البدء.
2. مرحلة الانطلاق.
3. مرحلة التعجيل.
4. مرحلة النهاية والوصول. (الأنصاري، صفحة 40)

7.3. الفرق الرياضية المدرسية:

لغرض إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية يجب على كل مؤسسة تربوية أن تنشئ جمعية رياضية. ولهذا اقترحت نصوص إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية، حيث نصت المادة الخامسة أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.

1.7.3. القانون الأساسي للجمعية الثقافية الرياضية المدرسية: "انظر في الملاحق"

2.7.3. طرق اختيار الفرق الرياضية المدرسية:

توكل مهمة اختيار الفرق الرياضية المدرسية إلى الجمعيات الثقافية والرياضية، في المؤسسة يتم اختيار التلاميذ المتفوقين في حصة التربية البدنية المقررة إجباريا، يقوم أستاذ التربية البدنية باختيار الفرق من خلال التلاميذ الممتازين والموهوبين، حيث يتم تصفية الراغبين في الانضمام إلى الفرق المدرسية، حيث يتم تسجيل أسماء المختارين من اللاعبين في سجل خاص بكل فريق، وينجز لكل

تلميذ استمارة أحواله الشخصية ومستواه ومدى استعداده، وقبل الشروع في العملية التدريبية يجب على كل تلميذ إحضار رسالة من ولي أمره، تحمل موافقة اشتراك ابنه في الفريق الرياضي المدرسي، كما يخضع التلميذ للكشف الطبي لإثبات لياقته الطبية.

3.7.3. طرق تدريب الفرق الرياضية:

يعمل أستاذ التربية البدنية والرياضية على إعداد وتدريب الفرق الرياضية وفقا للقواعد الصحية والتربوية، بحيث يعمل على عدم إرهاق التلميذ بدنيا وانفعاليا وحرمانه من ممارسة النشاطات الأخرى أو التأثير في تحصيله الدراسي. ويرى "قاسم المندلوي" أنه على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفريق قبل المباريات لقياس مستوى التلاميذ وتكيفهم على روح المنافسة (آخرون ق.، 1990، الصفحات 56-63). ويرى "منذر هاشم" أن على الأستاذ أن يعتني بكل الفرق الوطنية على السواء، وأن لا ينسى من يبذل الجهد من التلاميذ فيشجعه ولا يهمل الإرشاد والتوصية. (الخطيب، 1988، صفحة 689)

8.3. الاختبارات في المجال الرياضي:

1.8.3. مفهوم الاختبار:

يعتبر الاختبار من أهم أدوات القياس والتقويم الصفي بل من أكثرها استخداما ولهذا كانت كلمة اختيار من الكلمات الشائعة الاستخدام، وتستخدم في القياس والتقويم بمعنى طريقة منظمة لتحديد درجة امتلاك الفرد لسمة معينة من خلال استجابات الفرد عن عينة من المثيرات التي تمثل السمة. (حادو، 2000، صفحة 453)

2.8.3. أهمية الاختبار في المجال الرياضي:

إن عملية اختبار الرياضيين تتم بطريقتين إما عن طريق الاختيار العادي وذلك عن طريق المباريات، أو عن طريق الاختبار وهو الأكثر دقة وموضوعية وفي هذا النوع من الاختيار يتم إجراء الاختبارات على التلاميذ وتكون هذه الاختبارات بدنية ومهارية على ضوء تلك الاختبارات يمكن لأستاذ التربية البدنية والرياضية إيجاد العلاقة المختلفة بين تلك المتغيرات، والتي تعطي دلالات تربوية يمكن الاستفادة منها في العملية التربوية.

ولتقويم هذه النتائج هناك طريقتان وهما الموضوعي والذاتي، فالموضوعي هو الأفضل باعتباره أكثر دقة، والموضوعية هي عملية تربوية تستخدم فيها طرق القياس وصولا بالمعطيات إلى نتائج موضوعية متقدمة والتي تنتج عن مقارنات بأفكار وتصور جديدين، وترى MARGARETTE SAFRIT بأن التقويم عبارة عن عملية من شأنها إصدار أحكام حول نتائج قياسات واختبارات موضوعية وذلك بالاستناد على معايير معينة وبفضل هذه الاختبارات يمكن لأستاذ التربية البدنية والرياضية إيجاد العلاقة المختلفة بين تلك المتغيرات التي تعطي دلالات تربوية يمكن الاستفادة منها.

3.8.3. الاختبار وأهميته في الألعاب المدرسية:

الاختبار عبارة عن عملية ميدانية يقوم بها الأستاذ أو المدرب قصد اكتشاف المتميزين في نشاط أو تخصص رياضي معين وذلك من الناحية البدنية والمهارات لكل تخصص، أو عن طريق المباريات بين اللاعبين أو التلاميذ، ويتمثل الاختيار في المجال الرياضي في الاكتشاف والانجذاب والاندماج في النشاط الرياضي المنظم لسير جميع أولئك اللذين لديهم مواهب للممارسة الرياضية، وبالتالي الاختبار يمثل أحد المسائل الهامة في التربية البدنية والرياضية.

إن اختيار الرياضيين الأحسن يساهم في المساعدة في عملية التدريب ويضمن العملية بطور أفضل لسير العمل التربوي ويساهم في إبعاد العوائق القائمة. (آخرون ق.، 1990، الصفحات 143-144)

-التوجيه الرياضي:

لأن التوجيه الرياضي أو التخصص الرياضي هما وجهان لعملية واحدة والتي تبدأ منذ اكتشاف وإيجاد ذوي المواهب وتستمر

على شكل تعليم أولي في سير التدريبات الرياضية المختصة، إن بإمكان استخدام المقومات النظرية الأساسية في التوجيه المهني في الاختبار لذا يمكن اعتبار التوجيه الرياضي كشكل لتوجيه المهني الرياضي وأساسه، هو العمل على توجيه التلاميذ على ذلك النوع المناسب من الرياضة وبالتالي يمكن تحقيق أحسن النتائج فيه. (الأنصاري، صفحة 09)

9.3. تنظيم وإدارة الدورات الرياضية:

- الدورات الرياضية هي سلسلة من المباريات الرياضية التي تقام بين مجموعة من الفرق أو الهيئات أو الأفراد بغرض تحديد الفائزين من بينهم، وترتيب النتائج التي يحصلون عليها، ومعرفة أفضل وأحسن الفرق والأفراد المشتركين في الدورة أو التنظيم الرياضي، والدورات الرياضية تعمل على تحقيق أهداف تربوية واجتماعية وصحية بجانب هدفها التنظيمي.
- وهناك بعض النقاط الهامة التي تساعد في إنجاز وتنظيم الدورات والبطولات الرياضية:
- أن تكون طويلة المدة بحيث تضمن لكل فريق أن يشارك في عدد معقول من المباريات بشرط أن لا تطول حتى تؤدي إلى إجهاد اللاعبين.
 - أن تعمل على تحقيق مبدأ العدالة في التوزيع وتبادل الفرص بين الوحدات المشتركة.
 - أن تضمن عدم إثارة أي مشكلة من المشاكل بحيث تؤدي إلى عدم الرضا بين الفرق المشاركة.
 - أن تضمن استمرار الحماسة لمدة طويلة أثناء البطولة.
 - يجب أن تكون الشروط موحدة بالنسبة لجميع المشتركين وأن تكون واضحة ومعروفة في الوقت المناسب.
 - عدم الإفراط في مكافأة الفائزين حتى لا تؤدي إلى الغرور أو تكون الجوائز هدفا في حد ذاتها.

1.9.3. المراحل الأساسية لتنظيم الدورة الرياضية:

➤ تحديد الغرض من الدورة:

إن أهم المشاكل التي تصادف المنظم هو عدم وضوح الغرض من المسابقة أو الدورة، ولذا أصبح من الضروري تحديد الغرض وجعله مفهوما لجميع القائمين بالتنظيم، حتى تسهل عملية التنفيذ ويمكن ترتيب الجهود على هذا الأساس الواضح والتنسيق بينها يقصد حسن استغلالها.

➤ إعداد ميدان تنفيذ الدورة:

إن ميدان إجراء الدورة يجب أن يكون معدا إعدادا دقيقا ويتعلق هذا المنشآت التي تستنفذ عليها الدورة من تدريب أو مباريات، كما يتضمن ذلك تحديد العلاقات بين المشرفين عليها وكذلك تحديد واجبات كل فرد واختصاصه بالمنشآت التي تشمل الملاعب وحلقات اللعب، ويجب أن تكون مستوفية للشروط القانونية بنوع الرياضة، وأن تكون معدة بطريقة تسهل للرياضيين ممارسة الألعاب المختلفة والتنافس فيها باطمئنان، كما تعد الأدوات طبقا للشروط والمواصفات وتكون جاهزة عند تنفيذ المباريات.

➤ تنفيذ خطة الدورة:

في الدورة عند تنفيذ خطة الدورة يجب توزيع الاختصاصات على العاملين، بحيث لا تتداخل الأعمال أو المسؤوليات كما يستلزم توضيح برنامج زمني يشترط أن يتمسك بتنفيذه العاملون في هذا الميدان، والعمل على تغطية أوجه النقص والتصرف بسرعة عند ظهور مشاكل.

➤ تقييم سير الدورة:

إن قياس أو تقييم العمل ضروري جدا لأنه يبين مدى تحقيق الهدف أو الغرض من الدورة أو المسابقة، كما يوضح ما إذا كان سيرها في الطريق المرسوم لها أو العكس، ويجب في نهاية التنظيم أن يعد تقريرا وافيا متضمنا لجميع ما دار في الدورة ومقرونا

بالإحصائيات اللازمة مثل: عدد التلاميذ المشتركين، عدد المنشآت التي استغلت خلال الدورة، المبالغ التي صرفت، الأهداف التربوية التي تحققت من خلال النشاط، النواحي الاجتماعية والمستوى الرياضي الذي وصلنا إليه بعد تنفيذ الدورة الرياضية.

2.9.3. العوامل التي يجب مراعاتها عند تنظيم وإدارة دورة رياضية:

-نوع الدورة والغرض منها.

-الوقت التي تستغرقه.

-عدد المشتركين ونوعهم وفتحاتهم.

-الإمكانات اللازمة: المال، الميادين، الأدوات وما إلى ذلك من مستلزمات الدورة.

-الأفراد والجماعات المشتركة في التنظيم واللجان المختلفة.

-الحكام والإداريون اللازمون لتنفيذ الدورة.

3.9.3. التقسيمات الرئيسية لتنفيذ الدورة الرياضية:

يستحسن عند تنفيذ الدورة الرياضية أن نلجأ إلى ثلاثة تقسيمات رئيسية وهي:

● شروط الدورة أو المسابقة.

● قواعد الدورة أو المسابقة.

● قوانين الدورة أو المسابقة.

وذلك بغرض تحديد وتوضيح المطلوب من المشتركين في المسابقة الرياضية، وكذلك لغرض اللوائح والنظم التي تسير عليها تلك

الدور منذ بدءها حتى نهايتها.

➤ شروط الدورة الرياضية:

المقصود بالشروط هي القواعد واللوائح التي تتضمن ما يلي:

1 -اسم الدورة الرياضية ونوع اللعبة .

2 -من يحق لهم الاشتراك حيث يتم فيها:تحديد السن، الجنس، الهيئة.....

3 -موعد إقامة الدورة (تبدأ منوتنتهي في).

4 -رسوم الاشتراك وطريقة دفعها: بالحوالة، الصك البريدي، نقدا ومتى يبدأ الاشتراك وآخر أجل له.

5 -تحديد موعد عقد الاجتماع الخاص بإجراء السحب.

6 -بيان المطلوب من الهيئات: ميادين، أدوات

7 -بيان مطلوب من المشتركين: الأدوات، التنقلات.....

8 -ما ستقدمه الهيئة المنظمة من أدوات وتسهيلات وجوائز.

ويفضل أن ترفع الشروط مع خطاب من اللجنة المنظمة أو المنظم المسؤول، تتضمن دعوة للاشتراك في الدورة مع توضيح

الأهداف: من إقامة مثل هذه الدورات بطريقة تشجع أكبر عدد من المشتركين للاشتراك فيها.

➤ قواعد الدورة الرياضية:

تتضمن الدورة النظام أو الطريقة التي ستطبق عند التنفيذ وهي كالآتي:

1 -طريقة تنفيذ الدورة: دوري، خروج المغلوب من مرة واحدة.....

2 -تحديد النقاط التي ينالها الفائز والمتعادل والمهزوم والمنسحب.

- 3 - تحديد الفائز بالدورة وكذلك الترتيب إذا استدعى الأمر إلى ذلك.
 - 4 - وضع النظم الخاصة ببدء المباراة: من حيث تأخير الوقت المسموح، التأجيل بالنسبة للبدء والقرار الخاص بالمتأخر عن الوقت.
 - 5 - طرق تقديم الشكاوي.
 - 6 - أماكن سير المباريات وتواريخها.
- و يجب أن يلجأ المنظم إلى وضع نصوص صريحة تتضمن البنود السابقة جميعها مرتبة حسب أهميتها وبطريقة تسهل فهمها وتنفيذها.

➤ قوانين الدورة الرياضية:

- تتمثل في النشاط الرياضي الذي تجري فيه الدورة وتتضمن طريقة اللعب وتشمل ما يلي:
- 1 - القوانين الخاصة باللعبة: هل هي وفقا للقوانين الدولية أو سيحدث فيها تعديل.
 - 2 - هل هناك تحديد في القانون مثل: مدة المباراة واللعب، عدد اللاعبين، مساحة الملعب، النقاط أو الأشواط.
- ويجب أن تحدد القوانين تحديدا دقيقا حتى تستلزم به جميع الفرق المشتركة في الدورة الرياضية.

4.9.3. مزايا الدورة الرياضية:

- 1 - تضع مستوى للأداء الرياضي يعمل التلاميذ على الوصول إليه وبلوغه.
- 2 - تعمل على تركيز الجهود وقوى الفرد للوصول لغرض معين.
- 3 - تعتبر أحسن وسيلة لمعرفة مدى صلاحية و سلامة طبيعة تدريب الفريق.
- 4 - تستلزم المباريات أن يعمل الفرد بكامل قوته العقلية والجسمية والوجدانية.
- 5 - وسيلة من وسائل فرصة الاحتكاك الاجتماعي بين الأفراد والهيئات .
- 6 - تعتبر وسيلة للكشف عن نقاط الضعف في اللعب ومن خلال ذلك يتم إصلاحها.
- 7 - الدورات الرياضية حافزا ومثيرا علي بذل الجهود والاحتفاظ بالبطولة لشرف نيلها.
- 8 - تعمل على خلق وتقوية الصفات الاجتماعية كاحترام القوانين وتحمل المسؤولية وعدم اليأس ورفع روح الفريق المعنوية.
- 9 - رفع مستوى النشاط الرياضي والعمل على إفادة الأفراد ورفع مستواهم. (إبراهيم، 1999، الصفحات 69-75)

10.3. عيوب النشاط الخارجي:

- 1 - الاهتمام بالفرق الرياضية المدرسية على حساب النشاط الداخلي وحصص التربية البدنية والرياضية.
- 2 - تجاهل القيم التربوية نظرا لمعاملة أفراد الفرق الرياضية بمعاملة خاصة.
- 3 - الاهتمام بالمنافسة والفوز على حساب بعض القيم الخلقية والاجتماعية.
- 4 - عدم انتظام الكثير من أفراد الفرق الرياضية في الدراسة وهو ما يعيق تحصيلها الدراسي. (زغلول، 1999، صفحة 107)
- 5 - الإرهاق الناتج من استمرارية الاشتراك في الدورات الرياضية.
- 6 - اشتراك فرق غير مكتملة التدريب مما يؤدي إلى إصابة بعض اللاعبين في الدورات الرياضية.
- 7 - التصرفات غير التربوية لبعض المسؤولين عن الفرق أو المديرين كالاتجاه على الحكم أو التلفظ بألفاظ غير أخلاقية.
- 8 - طغيان فكرة الفوز لدرجة ابتعاد المشتركين عن الهدف الحقيقي.
- 9 - المبالغة في قيمة الجوائز أو تمجيد الفائزين. (إبراهيم، 1999، صفحة 74)

11.3. معوقات النشاط الخارجي:

1 -التكليف المستمر من قبل مديرية النشاط المدرسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية، في أمر الإشراف والتحكيم والتدريب مما يجعله يترك مدرسته والفرق بدون رعاية.

2 -كثرة الأعمال والإشغال في المدرسة تحول دون أداء الأستاذ بواجبه بصورة منتظمة.

3 -قلة عدد حصص التربية البدنية والرياضية وكثرة الحصص الأخرى مما يفوت على الأستاذ فرصة التدريب الذي يعتبر مهما في إعداد الفريق.

4 -قلة التجهيزات الرياضية وعدم تخصيصها للمدارس مما يعيق أعمال الأستاذ.

5 -عدم وجود محفزات لأستاذ التربية البدنية والرياضية، والتكليفات العديدة من بعض الجهات تعطل الجزء الأكبر من عمل الأستاذ. (اخرين، - 1986، صفحة 86)

12.3. العوامل المؤثر على الرياضة المدرسة:

1.12.3. تأثير البرنامج على الرياضة المدرسية:

إن إعداد الحصص المبرمجة في الأسبوع غير كافية، ولا تحقق أهداف الرياضة المدرسية، حيث أن حصة واحدة في الأسبوع ولمدة ساعتين لا تمثل حصة الرياضة المدرسية، ولهذا يجب إضافة حصص خاصة بالرياضة المدرسية كي تحقق نتائج حسنة.

2.12.3. غياب البنية التحتية:

إن المنشآت الرياضية التي أنشأت لم تكن كافية مع عدد السكان، رغم أن المادتين 57 و 98 من قانون التربية البدنية والرياضية نص على أن لكل مؤسسة تعليمية الحق في منشأ رياضي، كما أن أحكام القانون 09/95 تعطي أولوية للرياضة الجماهيرية أي الرياضة المدرسية، إلا أن تجسيد هذه القوانين في الميدان وتطبيقها يعكس وضعا مرأ، وأما من ناحية العتاد والمنشآت، فمن جهة تبني الملاعب، ومن جهة أخرى في أحسن الأحوال نجد مساحات اللعب أحييت إلى أرضية لبناء مساكن، وهذا مخالف لقوانين من المادة 98/88 من قانون 09/95 التي نصت على أهمية المنشآت الرياضية في المناطق العمرانية، وإلزام صيانتها والاهتمام بها. (والرياضة، الأمر رقم 95-09 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية و تنظيمها و تطويرها- ، 1995)

3.12.3. تأثير المستوي التكويني التربوي للأستاذ:

المربي عبارة عن دائرة معارف للسائلين وثقافة للمحتاجين من المرشدين والمتعلمين، ورسالة لا تقصر على التلقين الرياضي

فقط، بل رسالة شاملة للمجتمع من المعارف التجريبية

ورسالة لا تقصر على التلقين الرياضي فقط، بل رسالة شاملة للمجتمع من المعارف التجريبية أمام التلميذ، ولكن الواقع في

المؤسسات التربوية يخالف ذلك، فمعظم التلاميذ يشكون من مستوى الأستاذ الذي يكون في غالب الأحيان غير مؤهل لهذا

العمل، فإننا نجد في بعض الثانويان مدرسون مستواهم يخالف المستوى المطلوب، ولهذا فالدولة في قوانينها الصادرة في القرار 95/

09 في المادة 76 تمنع أي فرد من ممارسة وظائف التأطير لمادة التربية البدنية والرياضية إذ لم يثبت بان له شهادة واثبات مسلم أو

معتزف به من طرف الهياكل المؤهلة لهذا الغرض.

خلاصة:

إن مهمات وأهداف الرياضة المدرسية قد تعددت وشملت العديد من النواحي، والتي روعيت فيها تنمية المواهب والقدرات البدنية والنفسية والعقلية وتعلم الألعاب وقوانينها وبذلك يتعلم المراهق القدرة في المحافظة على الصحة والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية والبدنية، إلا أن المشاكل الرياضية المدرسية في بلادنا أفقدها طابعها الحيوي والأساسي.

إن نجاح الأنشطة الرياضية أو الدورات الرياضية يرتكز أساسا على أستاذ التربية البدنية والرياضية، وكذلك الإدارة المدرسية في التنسيق بين اللجان التي تأخذ مسؤوليتها الخاصة قبل إقامة الدورة الرياضية أو اليوم الرياضي.

إذ يعتبر الدوري المدرسي والأيام الرياضية المدرسية بالنسبة للأستاذ مهما، وكذلك طرق وأساليب تقييمية موضوعية لمعرفة إيجابيات وسلبيات أعماله والتي تتمثل في أسلوب العمل الإداري والفني الذي يقوم به.

ما تتجلى أهميتها بالنسبة للتلميذ في تنمية مهاراته بالنسبة للنشاط الذي يميل إليه، وكذلك الصفات الخلقية الحميدة، وتعويدهم على العادات والتقاليد الاجتماعية والصحية السليمة كما أنها وسيلة اجتماعية وتربوية للتعارف والتآخي بين التلاميذ من مدارس مختلفة.

يرى الباحثون أن أهمية النشاط الرياضي بنوعيه يسعى لتحقيق أهداف وأغراض التربية البدنية والرياضية.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد :

ان لكل دراسة نظرية في موضوعات البحث جانب تطبيقي يكيد دراسة النتائج للواقع المفروض في الميدان، حيث من خلال موضوع البحث خاصتنا و الذي جاء في السمات الشخصية و علاقتها ببعض المهارات النفسية لدى التلاميذ المنخرطين في الاندية الرياضية و هو ما الزم علينا توضيح منهجية البحث المتبعة وإجراءاته الميدانية، الأدوات المستخدمة فيه و عرض للوسائل الاحصائية الانسب لعلاج مشكلة البحث ، ثم نخلص إلى استنتاج عام نوضح فيه مدى صدق الفرضيات المطروحة سالفًا

2-2-2- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي اختيار المنهج الصحيح لحل مشكلة يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها اذ يعتبر هذا الاخير الطريق الانسب المؤدي إلى الهدف المطلوب وتختلف المناهج المتبعة تبعًا لاختلاف الهدف الذي يود الطالب التوصل إليه، وفي بحثنا هذا استخدام المنهج الوصفي الذي يعتبر من المناهج الأكثر استعمالًا في البحوث الوصفية هو الانسب تلائمًا مع مشكلة بحثنا. اذ يعرف المنهج الوصفي بأنه جمع أوصاف مفصلة على الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات لتبرير الأوضاع أو الممارسات الراهنة، أو لوضع خطط أكثر ذكاءً لتحسين الأوضاع والعمليات الاجتماعية أو الاقتصادية أو التربوية

2-3- مجتمع البحث:

مجتمع البحث المعبر عنه في دراستنا هذه هو تلاميذ المرحلة الثانوية .

2-3-1- عينة البحث:

شملت عينة البحث بعض تلاميذ ثانويات المنخرطة في الرياضة المدرسية لولاية سعيدة، حيث كان عددهم 120 منخرط، وكانوا موزعين كما هو موضح في الجدول رقم ().

الجدول رقم (): توزيع العينة على الأفراد الذين أجري عليهم الاختبار.

العينة			
الأفراد	كرة القدم	كرة السلة	ألعاب القوى
عدد العينة	60	30	30
مجموع العينة	120		

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بحيث تم إحصاء مجتمع البحث في قوائم وتم اختيار 120 رقم من خمس ثانويات محاولنا منا لتوزيع نطاق البحث على أكبر عدد ممكن .

الجدول رقم () : توزيع التلاميذ حسب الثانوية التي ينتمي إليها.

ألعاب القوى	كرة السلة	كرة القدم	لتخصص اسم الثانوية
6	6	12	إبن سحنون الراشدي
6	6	12	يوسف الدرجمي
6	6	12	البرج الجديدة
6	6	12	بوعمامة
6	6	12	توهامي مصطفى

2-4-4- مجالات البحث:

2-4-4-1- المجال البشري:

بعض تلاميذ الثانويات المنخرطة في الرياضة المدرسية لولاية سعيدة.

2-4-4-2- المجال المكاني:

ثانويات ولاية سعيدة.

2-4-4-3- المجال الزمني:

نقصد بالمجال الزمني الوقت المخصص لإجراء الاختبارات، يمكن حصره في الجدول التالي:

2-5- الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث :

المتغير المستقل : السمات الشخصية

المتغير التابع : المهارات النفسية

2-6- أدوات البحث:

2-6-1- مقياس سمات الشخصية(اختبار فرايبورج للشخصية):

- قائمة فرايبورج للشخصية:

قائمة فرايبورج للشخصية أعدها في الأصل "جوكن فرانبرج وسالج وهابل" من أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بألمانيا سنة 1970، وقام ديل diell بتصميم صورتها المصغرة التي قام بتعريفها واعداد صورتها المصغرة محمد حسن علاوي، وتحتوي هذه

القائمة على (08) أبعاد للشخصية و(56) عبارة (إرجع إلى قائمة فرايبورج في الملاحق) درسنا منها (03) محاور نقدمها فيما يلي :

➤ العدوانية:

الدرجة العالية لهذا البعد تميز الأفراد الذين يقومون تلقائياً بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية أو التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية، ويتصدون للآخرين بالمحوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة في أنفسهم، عدم الهدوء وهدم النضج الانفعالي. والدرجة المنخفضة له تشير إلى قلة الميل التلقائي والتحكم في الذات والسلوك المعتدل الذي يتميز بالهدوء الزائد والنضج الانفعالي.

➤ الاجتماعية:

أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب من الناس وسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف، كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويتسمون بالمحاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة. أما أصحاب الدرجة المنخفضة يتميزون لقلّة الحاجة للتعامل مع الآخرين والاكتفاء بالذات وتجنب اللقاءات مع الآخرين وتفضيل الوحدة، كما أن لديهم قلة محدودة من المعارف ويتميزون بالبرودة الحيوية، وقلت التحدث.

➤ الهدوء:

يتصف أصحاب الدرجة العالية لهذا البعد بالثقة في النفس وعدم الارتباك أو تشتت الأفكار و صعوبة الاستشارة واعتدال المزاج والتفائل والابتعاد عن السلوك العدواني، والدأب على العمل. أما أصحاب الدرجة المنخفضة لهذا البعد يوصفون بالاستشارة وسهولة الغضب والضيق والارتباك وسرعة الشعور باليأس وعدم القدرة على سرعة إيجاد القرارات والتشاؤم.

2-6-2- وصف قائمة فرايبورج:

تتضمن القائمة بصورتها المصغرة على 21 عبارة ويقوم المختبر للإجابة على كل عبارة بـ (نعم أو لا) طبقاً لدرجة تطابقها على حالته ويتضمن الاختبار على مفتاح للتصحيح وهو كما يلي:

❖ البعد الاول (العدوانية):

يحتوي على سبعة عبارات كلها ايجابية تندرج في الاستبيان وفقاً للارقام التالية على الترتيب: 1-2-3-4-5-6-7.

البعد الثاني (الاجتماعية):

يحتوي على ثلاث عبارات ايجابية وأربع عبارات سلبية:

العبارات الايجابية: 8-9-10.

العبارات السلبية: 11-12-13-14.

❖ البعد الثالث (الهدوء):

يحتوي على سبع عبارات كلها ايجابية وتندرج في الاستبيان على النحو التالي 15-16-17-18-19-20-21.

2-6-2- إجراءات الاختبار و تعليماته:

بعدما قمنا بنسخ العدد الكافي من الاختبار حسب عدد أفراد العينة اتبعنا الخطوات التالية في عملية القيام بالاختبار:

1- قمنا بتقديم تعريف وجيز عن البحث و أهميته في المجال الرياضي .

2-وزعنا استمارات الاختبار على كل أفراد العينة .

3-قمنا بتوضيح و شرح طريقة الإجابة بوضع إشارة " X " في إحدى مربعات "نعم" أو "لا"، و أن الإجابة تعبر عن وجهة نظر المجيب .

4-إبعاد كل لاعب عن زميله و هذا حتى لا يؤثر الواحد عن الآخر .

5-التأكيد على احترام المدة الزمنية المحددة للاختبار و المقدرة بـ 25 دقيقة .

-طريقة تقييم الاختبار:

بعد تفرغ الاستمارة حيث تتم تفرغ كل بعد و ما يحتويه من عبارات ايجابية و سلبية على حدا حيث نقوم بتحويل الدرجات

الخام إلى درجات معيارية و هي كالآتي (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 177):

العبارات الايجابية هي : عند الإجابة بنعم = درجتان - عند الإجابة ب لا = درجة واحدة.

العبارات السلبية هي : عند الإجابة بنعم = درجة واحدة - عند الإجابة ب لا = درجتان.

درجة أبعاد القائمة هي مجموع درجات كل بعد على حدا.

و قد استخدم الطالب ايضا اختبار المهارات النفسية Mental Skills Questionnaire الذي صممه كل من

ستيفان بل BULL و جون البنسون ALBINSON و كريستوفر شامبروك SHAMBROK (1996) لقياس بعض

الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي و هي تشمل الأبعاد التالية :

- الثقة بالنفس (22-23-24-25)

- القدرة على الاسترخاء (26-27-28-29)

- دافعية الانجاز الرياضي(30-31-32-33)

تضمن الاختبار 12 عبارة و كل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله 4 عبارات و يقوم اللاعب الرياضي

بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات و قد قام محمد حسن علاوي بإعداده و تعريبه .

2-6-3- الأسس العلمية للاختبار:

يعرفه مقدم عبد الحفيظ: " أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في

مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ، 1987، صفحة 56).

واستخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج

الاختبار، حيث اجري الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت،

نفس المكان) و يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الثاني على معامل استقرار الاختبار، كلما اقترب هذا المعامل من

الواحد زاد هذا الاختبار استقرارا وثباتا.

2-7- الدراسة الاستطلاعية :

أجرينا خدمة للبحث دراسة استطلاعية و هذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا . و ذلك قبل توزيع الاستبيان على التلاميذ .

وقمنا بتجزئته على عينة مكونة من 10 تلاميذ اختيروا بطريقة عشوائية من التلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الاندية المدرسية و

هذا لغرض معرفة مدى فهم و استيعاب التلاميذ لأسئلة الاستبيان الخاصة بمقياس السمات الشخصية و كذا مقياس المهارات

النفسية .

2-8- حساب معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية:

2-8-1- حساب معامل الثبات والصدق لمقياس دافعية الإنجاز:

الابعاد	الثبات	الصدق
القدرة على الاسترخاء	0,88	0,93
الثقة بالنفس	0,86	0,92
دافعية الانجاز الرياضي	0,91	0,95
الدرجة الكلية	0,88	0,92

إذن ∞ المحسوب = 0,88 و هو دال إحصائيا عند المستوى (0.05) و بالتالي للمقياس درجة ثبات عالية تسمح لنا باستخدامه في هذه الدراسة.

2-9- حساب معامل الثبات لمقياس سمات الشخصية:

2-7-1- معامل الثبات والصدق لمقياس سمات الشخصية:

الابعاد	الثبات	الصدق
العدوانية	0,91	0,95
الاجتماعية	0,89	0,93
الهدوء	0,90	0,94
الدرجة الكلية	0,90	0,94

إذن المحسوب = 0.90 و هو دال إحصائيا عند المستوى (0.05) و بالتالي للمقياس درجة ثبات عالية تسمح لنا باستخدامه في هذه الدراسة.

2-10- الوسائل الإحصائية المستعملة:

إن طبيعة الموضوع و الهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج و معطيات، يفسر و يحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، و قد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي:

- المتوسط الحسابي : و هو من أهم و اشهر مقاييس النزعة المركزية . و يحسب من خلال المعادلة التالية : $س = مج$

س/ن

مج س : مجموع القيم س : المتوسط الحسابي ن : عدد الأفراد (حجم العينة)
 - الوسيط : و هو القيمة التي تقع في الوسط عندما تتسلسل هذه القيم تصاعديا أو تنازليا

$$\text{- الانحراف المعياري : } \sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n-1}} \text{ (الحفيظ، 1993، صفحة 74)}$$

$$\text{- معامل الارتباط بيرسون : } r = \frac{\sum (s - \bar{s})(v - \bar{v})}{\sqrt{\sum (s - \bar{s})^2 \sum (v - \bar{v})^2}}$$

- الصدق الذاتي:

$$\text{الصدق الذاتي } \infty = \sqrt{\text{معامل الثبات } (\infty \text{ كرومباخ})}$$

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من خلال توظيف القيم في المعادلة التالية:

$$\infty = \frac{\infty}{1 + r}$$

حيث:

∞ : معامل الثبات كرومباخ. I: معامل الارتباط بين قيم نصفى البعد. 1 و 2: ثوابت.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل منهج البحث و إجراءاته الميدانية حيث شمل عينة البحث و مجالاته البشرية و المكانية و الزمنية و كذا أدوات البحث المستعملة، كالمقياس و المصادر و المراجع و الأساليب الإحصائية و ما تحويه من معادلات تتناسب مع موضوع البحث، و شمل البحث كذلك على دراسة أولية للاختبار أين بينا الغرض من هذه الدراسة ، كما تطرقنا إلى ثبات و صدق الأدوات المستعملة، و أخيرا إلى إجراءات الاختبار و تعليماته و كذا صعوبات البحث .

الفصل الثاني

عرض و تحليل
ومناقشة الفرضيات

1-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج قياس السمات الشخصية :

2-2-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج البعد الأول (العدوانية) :

جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعد

العدوانية . (ن=120)

البعد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
العدوانية	1-2-3-4-5 6-7	12	12	1.17	55.75	44.15

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للتمييز بالعدوانية جاءت (12) بانحراف معياري قدره (

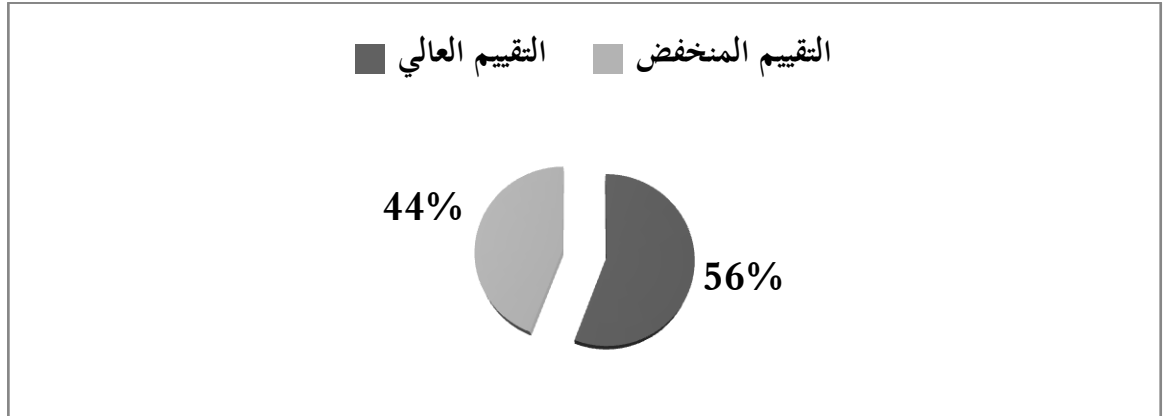
1.17) حيث حددت نسبة التقييم العالي للتمييز بها من عينة البحث ككل و هذا اعتمادا على قيمة الوسيط الحسابي البالغة (

12) لتحديد نسبة الاتسام بـ 55.75% .

و يوضح الرسم البياني الموالي ان نسب الاتسام بالعدوانية لافراد عينة البحث متوسط اذ ان الفرق بين نسب التقييم العالي

و نسب التقييم المنخفض ليس كبير .

رسم بياني رقم () يوضح نسب الاتسام بالعدوانية



2-2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج البعد الثاني (الاجتماعية) :

جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعد

الاجتماعية . (ن=120)

البعد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
الاجتماعية	8-9-10-11-12-13-14	12	12	1.28	53.50	46.50

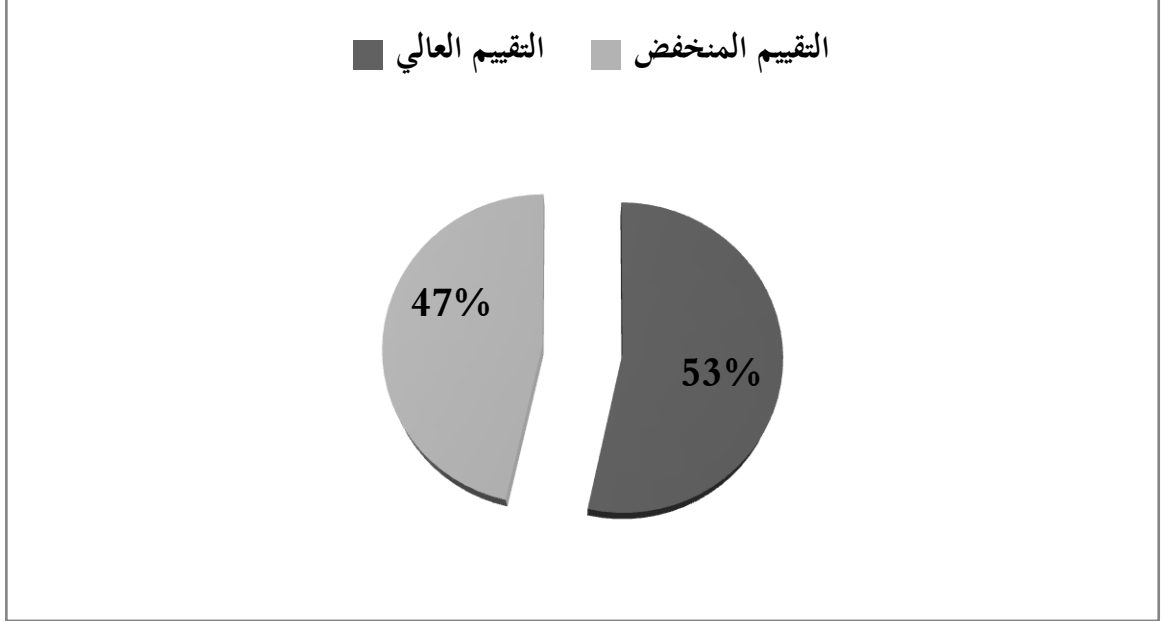
من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للتميز بالاجتماعية جاءت (12) بانحراف معياري قدره (

1.28) حيث حددت نسبة التقييم العالي للتميز بها من عينة البحث ككل و هذا اعتمادا على قيمة الوسيط الحسابي البالغة (12

) لتحديد نسبة الاتسام بـ53.50% .

و يوضح الرسم البياني الموالي ان نسب الاتسام بالاجتماعية لافراد عينة البحث متقارب بين التقييم العالي و التقييم المنخفض .

رسم بياني رقم () يوضح نسب الاتسام بالاجتماعية



2-2-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج البعد الثالث (الهدوء) :

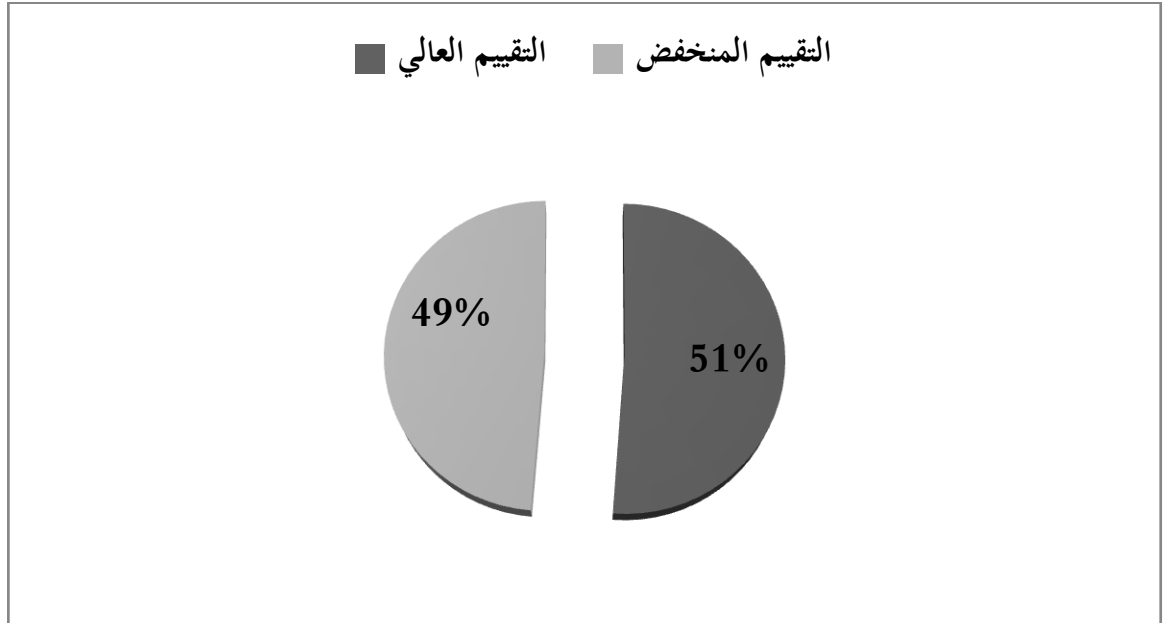
جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعد

الهدوء . (ن=120)

البعد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
الهدوء	-17-16-15 21-20-19-18	13	13	1.10	51.22	48.78

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للتميز بالهدوء جاءت (13) بانحراف معياري قدره (1.10) حيث حددت نسبة التقييم العالي للتميز بها من عينة البحث ككل و هذا اعتمادا على قيمة الوسيط الحسابي البالغة (13) لتحديد نسبة الاتسام بـ 51.22% و يوضح الرسم البياني الوالي الفرق بين نسب التقييم العالي و المنخفض في الاتسام بالهدوء لافراد عينة البحث.

رسم بياني رقم () يوضح نسب الاتسام بالهدوء



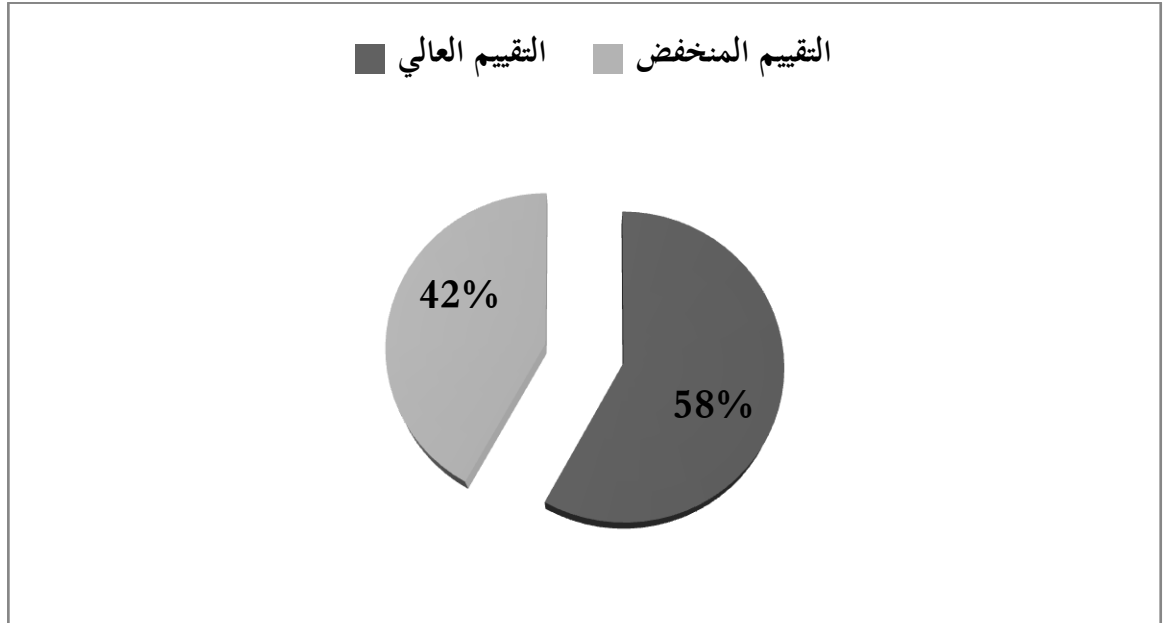
2-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج قياس المهارات النفسية :
2-3-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج البعد الأول (الثقة بالنفس) :

جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعد الثقة بالنفس . (ن=120)

البعد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
الثقة بالنفس	25-24-23-22	16	15	1.69	61.09	38.90

من خلال نتائج الجدول اعلاه و الذي يوضح التميز بالمهارة النفسية في الثقة بالنفس حيث قدر المتوسط الحسابي بـ (16) بانحراف معياري قدره (1.69) لتحديد نسبة التقييم العالي في التميز بالمهارة (61.09%) و التي حددت اعتمادا على قيمة الوسيط و البالغة (15) و الرسم البياني الموالي يوضح نسب التمييز بمهارة الثقة بالنفس لافراد عينة البحث .

رسم بياني رقم () يوضح نسب التميز بمهارة الثقة بالنفس



2-3-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج البعد الثاني (القدرة على الاسترخاء) :

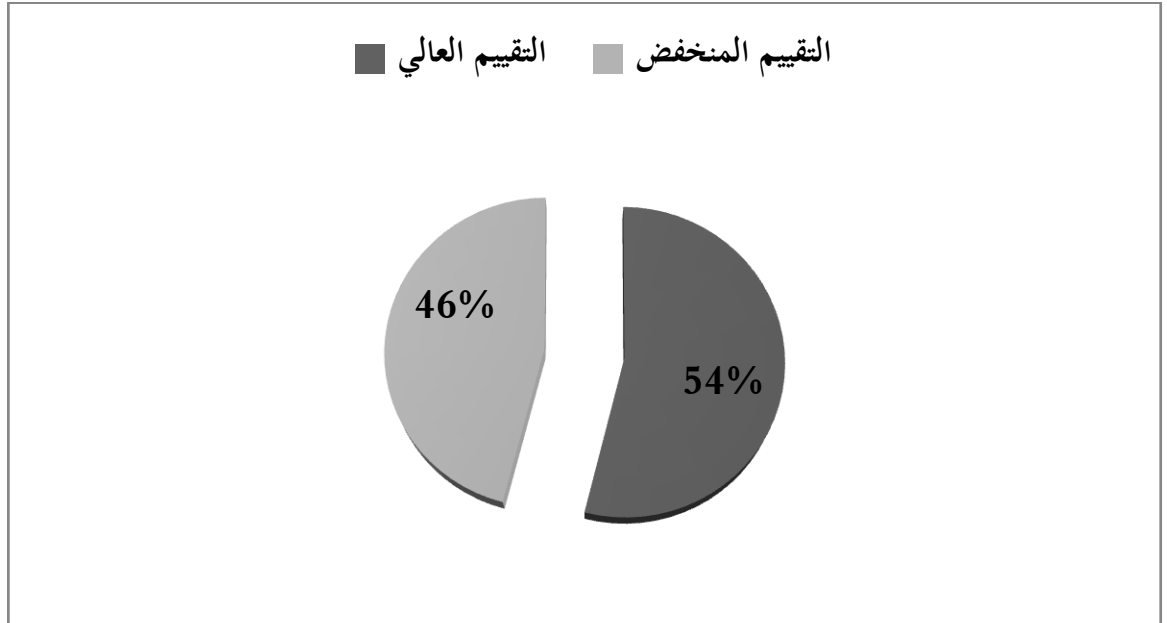
جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعد

القدرة على الاسترخاء . (ن=120)

البعد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
القدرة على الاسترخاء	29-28-27-26	13	13	1.72	51.83	48.17

من خلال نتائج الجدول اعلاه و الذي يوضح التميز بالمهارة النفسية في القدرة على الاسترخاء حيث قدر المتوسط الحسابي ب(13) بانحراف معياري قدره (1.72) لتحديد نسبة التقييم العالي في التميز بالمهارة (51.83%) و التي حددت اعتمادا على قيمة الوسيط و البالغة (13) و الرسم البياني الموالي يوضح نسب التمييز بمهارة القدرة على الاسترخاء لافراد عينة البحث .

رسم بياني رقم () يوضح نسب التميز بمهارة القدرة على الاسترخاء



2-3-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج البعد الثالث (دافعية الانجاز الرياضي) :

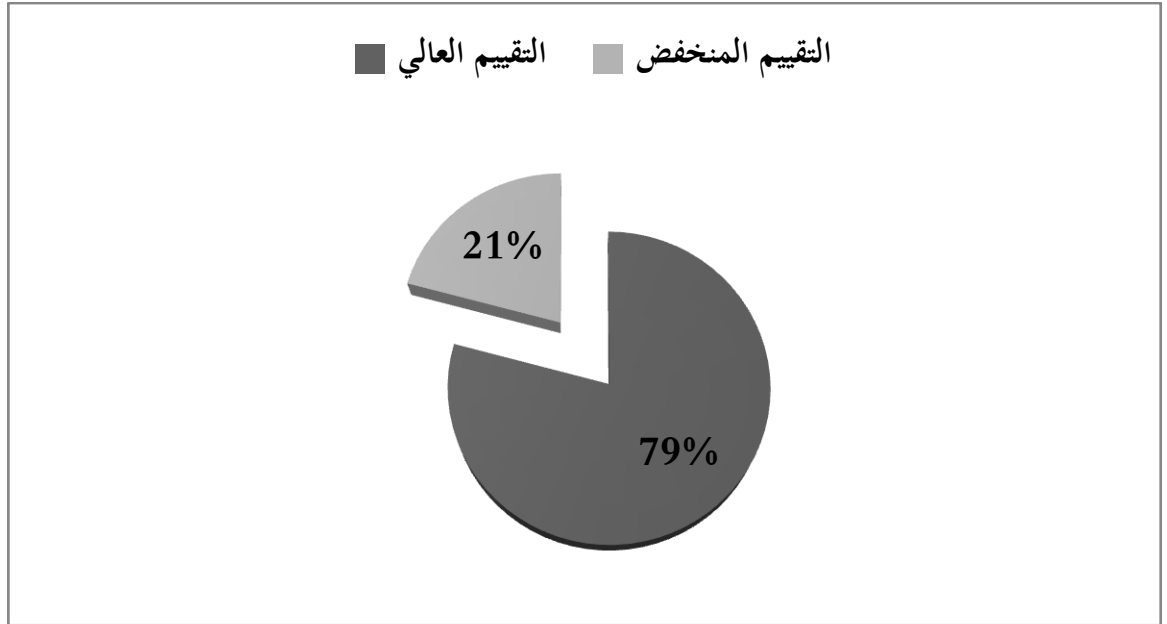
جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي لبعد

دافعية الانجاز الرياضي . (ن=120)

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
20.85	79.15	1.40	17	17	-32-31-30 33	دافعية الانجاز الرياضي

من خلال نتائج الجدول اعلاه و الذي يوضح التميز بالمهارة النفسية في دافعية الانجاز الرياضي حيث قدر المتوسط الحسابي بـ (17) بانحراف معياري قدره (17) لتحديد نسبة التقييم العالي في التميز بالمهارة (79.15%) و التي حددت اعتمادا على قيمة الوسيط و البالغة (1.40) و الرسم البياني الموالي يوضح نسب التمييز بمهارة دافعية الانجاز الرياضي لافراد عينة البحث .

رسم بياني رقم () يوضح نسب التمييز بمهارة دافعية الانجاز الرياضي



4-2-4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الارتباط:

2-4-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الارتباط لقياس بعد العدوانية و بعد الثقة بالنفس :

جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء العدوانية و بعد الثقة بالنفس . (ن=120)

البعء	س	ع	مستوى الدلالة	د ح	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
العدوانية	12	1.17	0.05	118	0.119-	0.195	لا توجد
الثقة بالنفس	16	1.69					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه الذي يوضح ناتج قيمة الارتباط بين سمة العدوانية (12 ± 1.17) و مهارة الثقة بالنفس (16 ± 1.69) عند رجة الحرية (118) و مستوى الدلالة (0.05) حيث كانت قيمة ر الجدولية (0.195) ليأتي ناتج قيمة ر المحسوبة (0.119-) اصغر من القيمة الجدولية و هو ما يوضح عدم الارتباط بين سمة العدوانية و مهارة الثقة بالنفس بحيث ان التمييز بمهارة الثقة بالنفس لا يجعل الفرد يتسم بالعدوانية و العكس صحيح فبعض الأشخاص مثلا من خلال الثقة بالنفس في التفوق الجسدي يتسمون ناتجا عنه بالعدوانية لكن هذا لا يجعل الارتباط بينها دائم و لازم الوجود اذ ان البعض الاخر لا يتسمون بهذا الاخير لضعف الثقة بالنفس .

2-4-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الارتباط لقياس بعد العدوانية و بعد القدرة على الاسترخاء:

جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء العدوانية و بعد القدرة على الاسترخاء .

(ن=120)

البعء	س	ع	مستوى الدلالة	د ح	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
العدوانية	12	1.17	0.05	118	0.197-	0.195	توجد
القدرة على الاسترخاء	13	1.72					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه الذي يوضح ناتج قيمة الارتباط بين سمة العدوانية (12 ± 1.17) و مهارة القدرة على الاسترخاء (13 ± 1.72) عند رجة الحرية (118) و مستوى الدلالة (0.05) حيث كانت قيمة ر الجدولية (0.195) ليأتي ناتج قيمة ر المحسوبة (- 0.197) اكبر من القيمة الجدولية و هو ما يدل على الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط اذ انه من خلاله يتضح ان الارتباط عكسي بين سمة العدوانية و مهارة القدرة على الاسترخاء اي انه كلما قل الاتسام بالعدوانية زاد التميز بمهارة القدرة على الاسترخاء و العكس ايضا انه كلما زادة قيم التميز بمهارة القدرة على الاسترخاء قل الاتسام بالعدوانية .

2-4-3- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الارتباط لقياس بعد العدوانية و بعد دافعية الانجاز الرياضي:

جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء العدوانية و بعد دافعية الانجاز الرياضي .

(ن=120)

البعء	س	ع	مستوى الدلالة	د ح	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
العدوانية	12	1.17	0.05	118	0.105	0.195	لا توجد
دافعية الانجاز الرياضي	17	1.40					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه الذي يوضح ناتج قيمة الارتباط بين سمة العدوانية (1.17 ± 12) و مهارة دافعية الانجاز الرياضي (1.40 ± 17) عند رجة الحرية (118) و مستوى الدلالة (0.05) حيث كانت قيمة ر الجدولية (0.195) ليأتي ناتج قيمة ر المحسوبة (0.105) اصغر من القيمة الجدولية و هو ما يوضح عدم الارتباط بين سمة العدوانية و دافعية الانجاز و هو ما يوضحه ناتج المعالجة الاحصائية لمعامل الارتباط .

2-4-4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الارتباط لقياس بعد الاجتماعية و بعد الثقة بالنفس :

جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء الاجتماعية و بعد الثقة بالنفس .

(ن=120)

البعء	س	ع	مستوى الدلالة	د ح	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
الاجتماعية	12	1.28	0.05	118	0.213	0.195	توجد
الثقة بالنفس	16	1.69					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه الذي يوضح ناتج قيمة الارتباط بين سمة الاجتماعية (1.28 ± 12) و مهارة الثقة بالنفس (1.69 ± 16) عند رجة الحرية (118) و مستوى الدلالة (0.05) حيث كانت قيمة ر الجدولية (0.195) ليأتي ناتج قيمة ر المحسوبة (0.213) اكبر من القيمة الجدولية و هو ما يوضح العلاقة الارتباطية الموجبة بين سمة الاجتماعية و مهارة الثقة بالنفس حيث ان الفرد الاجتماعي ذو ثقة بنفسه اي ان الثقة بالنفس تجعل و تسمح للفرد بالاجتماعية داخل محيطه فلن يكون الفرد اجتماعيا الا اذا كان واثقا من نفسه .

2-4-5- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الارتباط لقياس بعد الاجتماعية و بعد القدرة على الاسترخاء:

جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعء الاجتماعية و بعد القدرة على الاسترخاء .

(ن=120)

البعد	س	ع	مستوى الدلالة	د ح	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
الاجتماعية	12	1.28	0.05	118	0.197	0.195	توجد
القدرة على الاسترخاء	13	1.72					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه الذي يوضح ناتج قيمة الارتباط بين سمة الاجتماعية (1.28 ± 12) و مهارة القدرة على الاسترخاء (1.72 ± 13) عند رجة الحرية (118) و مستوى الدلالة (0.05) حيث كانت قيمة ر الجدولية (0.195) ليأتي ناتج قيمة ر المحسوبة (0.197) اكبر من القيمة الجدولية و هو ما يوضح الارتباط الموجب و الطردي بين سمة الاجتماعية و مهارة القدرة على الاسترخاء و هذا ناتج المعالجة الاحصائية لقيم التلاميذ من خلال اجاباتهم اذ ان القدرة على الاسترخاء تسمح للفرد بان يكون اجتماعيا .

2-4-6- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الارتباط لقياس بعد الاجتماعية و بعد دافعية الانجاز الرياضي

جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعد الاجتماعية و بعد دافعية الانجاز الرياضي .

(ن=120)

البعد	س	ع	مستوى الدلالة	د ح	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
الاجتماعية	12	1.28	0.05	118	0.199	0.195	توجد
دافعية الانجاز الرياضي	17	1.40					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه الذي يوضح ناتج قيمة الارتباط بين سمة الاجتماعية (1.28 ± 12) و مهارة دافعية الانجاز الرياضي (1.40 ± 17) عند رجة الحرية (118) و مستوى الدلالة (0.05) حيث كانت قيمة ر الجدولية (0.195) ليأتي ناتج قيمة ر المحسوبة (0.199) اكبر من القيمة الجدولية و هو ما يوضح ان الاجتماعية و دافعية الانجاز لهما علاقة ارتباطية موجبة اذ ان اجتماعية الفرد تدفعه الى تحقيق الانجاز من اجل وضعه في مجتمعه .

توجد	0.195	0.237	118	0.05	1.10	13	الهدوء
					1.72	13	القدرة على الاسترخاء

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه الذي يوضح ناتج قيمة الارتباط بين سمة الهدوء (1.10 ± 13) و مهارة القدرة على الاسترخاء (1.72 ± 13) عند رجة الحرية (118) و مستوى الدلالة (0.05) حيث كانت قيمة ر الجدولية (0.195) ليأتي ناتج قيمة ر المحسوبة (0.237) اكبر من القيمة الجدولية و هو ما يدل على ان العلاقة الارتباطية الموجبة بين سمة الهدوء و مهارة القدرة على الاسترخاء حيث ان سمة الهدوء تحسن و تضيف الى التميز بمهارة القدرة على الاسترخاء .

2-4-9- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الارتباط لقياس بعد الهدوء و بعد دافعية الانجاز الرياضي:

جدول رقم () المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيم الارتباط لبعده الهدوء و بعد دافعية الانجاز الرياضي .

(ن=120)

البد	س	ع	مستوى الدلالة	د ح	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
الهدوء	13	1.10	0.05	118	0.197	0.195	توجد
دافعية الانجاز الرياضي	17	1.40					

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه الذي يوضح ناتج قيمة الارتباط بين سمة الهدوء (1.10 ± 13) و مهارة دافعية الانجاز الرياضي (1.40 ± 17) عند رجة الحرية (118) و مستوى الدلالة (0.05) حيث كانت قيمة ر الجدولية (0.195) ليأتي ناتج قيمة ر المحسوبة (0.197) اكبر من القيمة الجدولية و هو ما يوضح الارتباط الموجب بين سمة الهدوء و دافعية الانجاز الرياضي.

2-5- الاستنتاجات :

من عرض و تحليل النتائج السابقة الذكر نستنتج مايلي :

- اتسام عينة البحث بسمة العدوانية بمستوى متوسط و هذا للفرق بين نسب التقييم العالي و التقييم المنخفض و التي جاءت على التوالي 55.75 % 44.15 % بمتوسط حسابي بلغ القيمة 1.17 ± 12
- اتسام عينة البحث بسمة الاجتماعية بمستوى اقل من سم العدوانية و هذا للفرق بين نسب التقييم العالي و التقييم المنخفض و التي جاءت على التوالي 53.50 % 46.50 % بمتوسط حسابي بلغ القيمة 1.28 ± 12
- اتسام عينة البحث بسمة الهدوء بمستوى اقل من السمتين السابقتين الذكر و هذا للفرق بين نسب التقييم العالي و التقييم المنخفض و التي جاءت على التوالي 51.22 % 48.78 % بمتوسط حسابي بلغ القيمة 1.10 ± 13

- تميز افراد عينة البحث بمهارة الثقة بالنفس بنسبة 63.09% و التي جاء متوسطها الحسابي 2.87 ± 16.03
- تميز افراد عينة البحث بمهارة القدرة على الاسترخاء بنسبة 51.38% و التي جاء متوسطها الحسابي 3.51 ± 13.39 اذ ان نسبة التميز بهذب المهارة النفسية هو الاقل مقارنة بنسب التميز بالمهارتين النفسيتين الاخرى
- تميز افراد عينة البحث بمهارة دافعية الانجاز الرياضي بنسبة 79.15% و التي جاء متوسطها الحسابي 2.51 ± 17.19 و هي اعلى نسبة تميز للمهارة بين المهارات النفسية السابقة .
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين سمة العدوانية و مهارة الثقة بالنفس
- وجود علاقة ارتباط عكسي بين سمة العدوانية و مهارة القدرة على الاسترخاء اي انه كلما قل الاتسام بالعدوانية زاد التميز بمهارة القدرة على الاسترخاء
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين سمة العدوانية و دافعية الانجاز و هو ما يوضحه ناتج المعالجة الاحصائية لمعامل الارتباط
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة الاجتماعية و مهارة الثقة بالنفس
- مجود علاقة ارتباط موجب و طردي بين سمة الاجتماعية و مهارة القدرة على الاسترخاء و هذا ناتج المعالجة الاحصائية
- لسمة الاجتماعية و مهارة دافعية الانجاز علاقة ارتباطية موجبة .
- وجود علاقة ارتباطية لسمة الهدوء و مهارة الثقة بالنفس فلك التلازم بينها واضح
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة الهدوء و مهارة القدرة على الاسترخاء
- وجود علاقة الارتباط الموجب بين سمة الهدوء و دافعية الانجاز الرياضي

2-6- مناقشة الفرضيات :

- **الفرضية الأولى :** من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج الخام لعينة البحث و التي حددت نسب الاتسام ببعض السمات الشخصية المحددة (العدوانية - الاجتماعية - الهدوء) حققت الفرضية حيث اتسم 55.75% من افراد عينة البحث بالعدوانية و 53.50% بالاجتماعية و 51.22% بالهدوء .
- **الفرضية الثانية :** من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج الخام لعينة البحث و التي حددت نسب التميز ببعض المهارات النفسية المحددة (الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز الرياضي) حققت الفرضية حيث تميز 61.09% من افراد عينة البحث بالثقة بالنفس و 51.38% بالقدرة على الاسترخاء و 79.15% بدافعية الانجاز الرياضي .
- **الفرضية الثالثة :** من خلال المعالجة الاحصائية لدراسة العلاقة الارتباطية بين بعض السمات الشخصية المحددة (العدوانية - الاجتماعية - الهدوء) و بين المهارات النفسية المميزة المحددة (الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - دافعية الانجاز الرياضي) حيث اتت العلاقة الارتباطية موجبة و طردية في كل من العلاقة بين سمة العدوانية و مهارة الثقة بالنفس، سمة الاجتماعية و مهارة الثقة بالنفس، سمة الاجتماعية و مهارة القدرة على الاسترخاء، سمة الاجتماعية و مهارة الانجاز الرياضي، سمة الهدوء و مهارة الثقة بالنفس، سمة الهدوء و مهارة القدرة على الاسترخاء، سمة الهدوء و مهارة الانجاز الرياضي، سمة الهدوء و مهارة الانجاز الرياضي، اما العلاقة الارتباطية لسمة العدوانية و مهارة القدرة على الاسترخاء فقد كانت عكسية

في الاتجاه السالب ، في حين سمة العدوانية لم تكن لها علاقة ارتباطية بدافعية الانجاز الرياضي لافراد عينة البحث .

المراجع

المراجع بالعربية

- أحمد زكي صالح-علم النفس التربوي- ط3- دار النهضة العربية -1972- بيروت.
- أحمد زكي محمد و عثمان لبيب فراج-علم النفس التعليمي-ط1-مكتبة النهضة المعرفية- 1997- القاهرة.
- أحمد محمد عبد الخالق-الأبعاد الأساسية للشخصية- دار المعرفة الجامعية - 1996- مصر .
- أسامة كامل راتب-دوافع التفوق في النشاط الرياضي -دار الفكر العربي-القاهرة-1990.
- أسامة كامل راتب-علم نفس الرياضة-ط1-دار الفكر العربي-1995.
- أسامة كامل راتب-الإعداد النفسي لتدريب الناشئين - دار الفكر العربي - 1997- القاهرة.
- أسامة كامل راتب-علم النفس الرياضي: مفاهيم التطبيقات-دار الفكر العربي-ط 2- 1997- القاهرة.
- أسامة كامل راتب-الإعداد النفسي لتدريب الناشئين-دار الفكر العربي -1998- القاهرة .
- أسامة كامل راتب-علم النفس الرياضة مفاهيم و تطبيقات-دار الفكر العربي - 2000- القاهرة.
- أسامة كامل راتب و إبراهيم عبد ربه خليفة -النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل و الأنشطة الرياضية المدرسية-ط1- دار الفكر العربي - 1990- القاهرة.
- أكرم زكي خطايبة-المناهج المعاصرة في التربية البدنية و الرياضية -دار الفكر العربي-1997-القاهرة.
- أمر الله محمد السباطي-أسس وقواعد التدريب الرياضي وقواعده -دار المعارف- 1998- الإسكندرية-مصر .
- أمين أنور الخولي و آخرون-التربية الرياضية المدرسية: دليل معتم الفصل وطالب التربية العلمية-ط 4 -دار الفكر العربي - 1998- القاهرة.
- إبراهيم علام- كأس العالم لكرة القدم- الدار القومية للطباعة و النشر- العدد 89- 1960.
- إبراهيم عبد السلامة -الاختبارات والقياس في التربية البدنية- دار المعارف- 1980- القاهرة.
- إبراهيم قشقوش- طلعت منصور-دافعية الانجاز وقياسها-ط2- المجلد الثاني-مكتبة النجلو المصرية-1979-القاهرة.
- إبراهيم مروان عبد المجيد-الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية- دار الفكر للطباعة و النشر-1999- ليبيا.
- إبراهيم محمد سلامة-اللياقة البدنية للاختبارات والتدريب-ط2 -دار المعارف- 1980-القاهرة.
- إخلص محمد عبد الحفيظ وآخرون- علم النفس الرياضي-الدار العالمية للنشر والتوزيع- 2004.
- تشارلز بيركر- ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده-أسس التربية البدنية - دار الفكر العربي-القاهرة.
- جوليان روتر-علم النفس الإكلينيكي: ترجمة عطية محمود هنا،مراجعة محمد عثمان نجاتي-ديوان المطبوعات الجامعية- 1980- الجزائر.

-حامد زهران- علم نفس النمو-ط4- عالم الكتاب - القاهرة.

- حسن شلتوت و حسن معوض-التنظيم والإدارة في التربية الرياضية- - دار المعارف والنشر-1998- القاهرة.

-حسن عبده-التوجه التنافسي لدى الرياضيين من درجة الأولى و غير الرياضيين من الجنسين بالمرحلة الإعدادية-مجلة العلوم و فنون الرياضة- مجلد 5 - 1993.

-حكمت دور الحلو و رزيق خليفة العكروتي-مدخل على علم النفس- المكتب المصري لتوزيع المطبوعات -القاهرة.

-حلمي الميليجي-علم النفس المعاصر - ط7- مطبعة الجمهورية -1985-الإسكندرية.

-حمد العربي شمعون و ماجدة محمد إسماعيل-اللاعب والتدريب العقلي-مركز الكتاب للنشر - 2001- القاهرة.

- خريبط ريسان مجيد و مؤيد عبد الله جاسم- الاختبار في كرة السلة- دار الكتاب-1989.

-خير الله عصام-ميادين علم النفس الاجتماعي-ديوان المطبوعات الجامعية-1984- الجزائر.

-رمضان محمد القذافي-الشخصية: نظريتها واختبرتها وأساليب قياسها- ط2- دار الكتب الوطنية-1996-ليبيا.

- د.رمضان محمد القذافي-الشخصية: نظرياتها و اختباراتها و أساليب قياسها-منشورات الجامعة المفتوحة-1993-ليبيا.

-ريتشارد .س. لازاروس- الشخصية: ترجمة سيد محمد غنيم-مراجعة محمد عثمان تجاني-ديوان المطبوعات الجامعية-

1980- بن عكنون-الجزائر.

- ريسان خريبط مجيد و عبد الرحمان مصطفى الأنصاري- ألعاب القوى-الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع-ط 1- 2002-عمان.

-سعد جلال و محمد علاوي-علم النفس التربوي الرياضي-ط 5- دار المعارف-1976-القاهرة.

-سهير كامل أحمد- سيكولوجية الشخصية -مركز الاسكندرية للكتاب- 2003-مصر .

-سيد أحمد عدة-أثر التدريس بأسلوب التطبيق بتوجيه المدرس و الأقران على تنمية بعض عناصر الأداء البدني والإنجازية في القفزة الثلاثية-جامعة مستغانم- 1998-الجزائر.

-سيد أحمد غنيم- سيكولوجية الشخصية- دار النهضة -1975- القاهرة.

- سيد حمد غنيم-سيكولوجية الشخصية -دار النهضة العربية-1975- القاهرة.

-سيد محمد خير الله و ممدوح منعم الكتابي-سيكولوجيا التعلم-دار النهضة-بيروت.

- صالح محمد أبو حادو -علم النفس التربوي- ط2- دار المسيرة للنشر و التوزيع-2000-عمان.

-صدقي نورالدين محمد -المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال-دار الفكر العربي- العدد 17- 1994- القاهرة.

- صلاح مصطفى لفيال-مناهج البحث في العلوم الاجتماعية-مكتبة غريب- 1982- القاهرة.

-عباس أحمد السمراني- طرق تدريس التربية الرياضية- جامعة بغداد - 1984 -بغداد.

-عبد الحليم محمد عبد الحليم و آخرون-نظريات و تطبيقات مسابقات الميدان و المضمار.

-عبد الحليم محمود سعيد و معتز عبد الله و آخرون - علم النفس العام-مكتبة غريب-1990- القاهرة.

-عبد الحميد نشواتي- علم النفس التربوي-ط6-مؤسسة الرسالة-1993-بيروت.

-عبد الخالق و أحمد محمد - الأبعاد الأساسية للشخصية - الدار الجامعية للطباعة و النشر -1983- بيروت .

-عبد الرحمان العيساوي-نظريات الشخصية-دار المعرفة الجامعية-الإسكندرية-1998-مصر .

-عبد الرحمن صالح الأزرق-علم النفس التربوي للمعلمين-مكتبة طرابلس العلمية العالمية-2000- ليبيا.

-عبد الرحمن عدس و محي الدين توك-مدخل إلى علم النفس: أمريكا-دار جون وايلي وأبناؤه-1986- القاهرة.

- عبد اللطيف محمد خليفة- الدافعية للانجاز- دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع -2000-القاهرة.
- عصام عبد الخالق-التدريب الرياضي-دار المعارف- 1992- مصر .
- عقيل عبد الله و اخرون-الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية- 1986- بغداد.
- فالادون .س.ك - نظريات الشخصية : ترجمة علي المصري - المؤسسة الجامعية للدراسات- بيروت.
- فاروق عبد الفتاح-دراسة تعليمات اختبار دافع الإنجاز للأطفال والراشدين-مكتبة النهضة المصرية- 1991- القاهرة.
- فراج عثمان لبيب و عبد الغفار عبد السلام - الشخصية و الصحة النفسية - مكتبة العرفان -بيروت.
- فيصل عباس-الشخصية في ضوء التحليل النفسي- دار الميسرة-1982-بيروت.
- قاسم حسن حسين-الأسس النظرية و العلمية الفعاليات ألعاب الساحة و الميدان بالمراحل الثلاثة لكليات التربية البدنية و الرياضية ط1-دار المعرفة-1980-مصر .
- قاسم حسن قاسم و آخرون- مبادئ علم التدريب الرياضي- طبعة التعليم العالي-1988.
- قاسم المندلوي و آخرون- دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية- الجزء الثاني- جامعة الموصل- 1990- بغداد.
- ك. هول. ج ليندزي- نظريات الشخصية: ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون-الهيئة المصرية للكتاب -1971-القاهرة.
- لاروس المعجم العربي الأساسي-المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلم -1989.
- لازاروس ريتشارد - الشخصية:ترجمة سيد محمد غنيم -دار الشروق- 1989 - القاهرة.
- محمد الحمامي و أمين أنور الخولي -أسس بناء برامج التربية الرياضية-دار الفكر العربي -1990 - القاهرة.
- محمد أبو العلا-العلوم السلوكية -مكتبة عين الشمس-1992.
- محمد العربي شمعون و ماجدة محمد إسماعيل-اللاعب والتدريب العقلي- مركز الكتاب للنشر - 2001- القاهرة.
- محمد أزهر السماك وآخرون-الأصول في البحث العلمي-دار الحكمة للطباعة والنشر - 1988- الموصل.
- محمد حسن علاوي و سعد جلال-علم النفس التربوي الرياضي-ط6-دار المعارف- 1978- القاهرة.
- محمد حسن علاوي- علم النفس الرياضي-ط8- دار المعارف -1982-القاهرة .
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان-الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي- ط 1- دار الفكر العربي- 1987.
- محمد حسن علاوي-علم النفس الرياضي-ط2-دار المعارف- 1992- القاهرة.
- محمد حسن علاوي- علم النفس الرياضي- ط8-دار المعارف- 1992- القاهرة.
- محمد حسن علاوي-موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين-ط1-مركز الكتاب للنشر-1998- مصر .
- محمد حسن علاوي - الاختبارات المهارية و النفسية- ط3- دار المعارف - 1998- القاهرة.
- محمد حسن العلاوي-علم النفس الرياضي- ط8-دار المعارف- 2002- القاهرة.
- محمد حسن علاوي- مدخل في علم النفس الرياضي- ط3- مركز الكتاب للنشر- 2002-القاهرة.
- محمد زكي صالح-علم النفس التربوي- ط3- النهضة العربية - 1972-بيروت.
- محمد صبحي حسانين-القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية-الجزء الأول- ط 2- دار الفكر العربي - 1995- القاهرة.

- محمد عادل خطاب-التربية الوطنية للخدمة الاجتماعية-ط2- دار النهضة العربية - 1965-مصر .
- محمد عبد الرحيم عدس-تدني الإنجاز المدرسي-أسبابه و علاجه-ط 1-دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع-1999-مصر .
- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ -نظريات و طرق تدريس التربية البدنية -ط2- 1992-الجزائر .
- د. محمد عوض بسيوني و د.فيصل ياسين الشاطئ-نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية- ط 2- ديوان المطبوعات الجامعية- 1992-الجزائر .
- محمد مصطفى زيدان-النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية-دار الشروق- 1980 - جدة .
- محمد مصطفى زيدان-علم النفس الاجتماعي-ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر .
- محمد مصطفى زيدان و نبيل الشمالوطي-علم النفس التربوي-ط1-دار الشروق-جدة .
- محمد نصر الدين رضوان-مقدمة التقرير في التربية الرياضية-دار الفكر العربي- 1994- القاهرة .
- محمود عبد الفتاح عنان-سيكولوجية التربية البدنية والرياضة-ط1-دار الفكر العربي- 1995- القاهرة .
- محمود عبد القادر-درستان في دوافع الانجاز و سيكولوجية التحديث للشباب الجامعي-مكتبة الانجلو مصرية- 1977- القاهرة .
- محمود عبد الفتاح عنان- سيكولوجية التربية البدنية والرياضية-نظرية تطبيق و التجريب-دار الفكر العربي-ط 1- 1995-القاهرة .
- محي الدين أحمد حسين-دراسات في الدافعية و الدوافع-دار المعارف-القاهرة-1988 .
- محي الدين مختار-محاضرات في علم النفس الاجتماعي-ديوان المطبوعات الجامعية -1982-الجزائر .
- مصطفى حسين باهي وأمينة إبراهيم شلبي-الدافعية-ط1- 1998-القاهرة .
- مقدم عبد الحفيظ-الاحصاء والقياس النفسي والتربوي-ديوان المطبوعات الجامعية- 1987- الجزائر .
- مكارم حلمي أبو هرجة و محمد سعد زغلول- مناهج التربية البدنية والرياضية - مركز الكتاب للنشر - 1999- القاهرة .
- منذر هاشم الخطيب-تاريخ التربية البدنية و الرياضية- جامعة بغداد- 1988-بغداد .
- موقف مجيد المولي- الإعداد الوظيفي لكرة القدم- 1998 .
- نبيل صالح سفيان-المختصر في الشخصية-ط1-دار إيتراك للطباعة والنشر -2004 .
- نبيل محمد زايد-الدافعية و التعلم- ط1-مكتبة النهضة- 2003- مصر .
- نزار الطالب-علم النفس الرياضي- دار الحكمة للطباعة والنشر - 1993- بغداد .
- نعيمة الشماع-الشخصية: المنظمة العربية للتربية و الثقافة و العلوم-القاهرة .
- نونكات - سيكولوجية الشخصية : ترجمة مخيمرو عبد ميخائيل رزق - مكتبة الأنجلو - القاهرة .
- ه. د.س.ن. مكفارلند-علم النفس والتعلم:ترجمة عبد العالي وآخرون-ط1-الدار العربية للعلوم - 1994- لبنان .
- وجيه محجوب جاسم-طرق البحث العلمي وطرق اعداد البحوث-ديوان المطبوعات الجامعية- 1995- الجزائر .

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مقياس

عزيزي الرياضي أو الطالب يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاختبار والذي يندرج في إطار إنجاز بحث علمي لتحضير مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، راجيا منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكونوا قد ساهمتم بقسط كبير في إنجاز هذا البحث تحت عنوان:

العلاقة الارتباطية لبعض السمات الشخصية و المهارات النفسية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الاندية المدرسية

ملاحظة:

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل كل الإجابات صحيحة
- الإجابة تكون بوضع علامة (X) في خانة نعم أو لا.
- الإجابة بكل صدق وموضوعية.

المؤسسة.....
-الجنس.....-السن.....
- الفريق الذي تنتمي إليه..... - المستوى الدراسي.....

قائمة الأسئلة

لا	نعم

1. أنا دائما مزاجي معتدل.
2. يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف على الناس.
3. أحيانا تسرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منتظمة بدون بذل مجهود عنيف.
4. أشعر أحيانا أن دقات قلبي تصل إلى رقبتي دون أن أعمل عملا شاقا.
5. أفقد السيطرة على أعصابي ولكنني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضا.

					5/ أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.
					6/ أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.
					7/ أخشى الهزيمة في المنافسة.
					8/ الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.
					9/ في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.
					10/ لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي.
					11/ لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.
					12/ الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.
					13/ أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.
					14/ أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرياضية.
					15/ عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.
					16/ لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي.
					17/ قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.
					18/ أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.
					19/ أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.
					20/ هديني هو أن أكون مميزا في رياضي.

القطر

RESUME DE L'ETUDE

Titre de l'étude :

La relation connective de certains traits de personnalité et de compétence psychologique des élèves du cycle secondaire adhérant dans les clubs scolaires.

.....
L'étude nous permet de déterminer les capacités personnelles limitées (agressivité – sociale – calme) et la limite du pourcentage distinct de certaine compétence psychologique (confiance en soi – le pouvoir de relaxe – motivation de l'exploit sportif) en plus de la limite de la relation connective entre les traits de personnalité limitées et les compétences psychologiques.

- ❖ Limite du pourcentage matériel de certain trait de personnalité (agressive – sociale –calme) des élèves du cycle secondaire adhérant dans les clubs scolaires.
- ❖ Limite du pourcentage distinct de certaine compétence psychologique (confiance en soi – le pouvoir de relaxe – motivation de l'exploit sportif) des élèves adhérents dans les clubs scolaires.
- ❖ L'existence de la relation connective de certain trait de personnalité limiter et à la compétence psychologique distinctive des élèves adhérents dans les clubs scolaires.

Selon une recherche limite **120** élèves du cycle secondaire a été délibérément choisi comme l'étudiant a utiliser les mesures de la tendance centrale et la coefficient de corrélation **PEARSON** pour les traitements statistique pour identifier la réalisation connective dans toute les relations entre les traits de personnalité et les compétences psychologiques positives et négatives sauf dans la relation entre les traits aggressive et la motivation des compétences de l'exploit sportif la relation a été contraire au moment ou il n'ya pas de relation positive entre les traits agressives et les compétences de al motivation de l'exploit sportif.