

رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص: تربية حركية

العنوان

دور مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي
أثناء حصة التربية البدنية لدى تلاميذ الأقسام
النهائية

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية بسكرة

تحت إشراف:
- أ. مغربي المغربي

من إعداد:
- بييسة بلال

السنة الجامعية : 2018 / 2019



إلى من علمني النجاح و الصبر... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... أبي.

إلى من علمتني و عانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه... إلى من كان دعاؤها سر
نجاحي و حنانها بلسم جراحي... أمي.

إلى جميع أفراد أسرتي العزيزة و الكبيرة كل باسمه أينما وجدوا.

إلى ملاكي في الحياة أينما كان.

إلى أصدقائي رفقاء دربي من داخل الجامعة و خارجها.

إلى الأستاذ المشرف الدكتور, إلى أساتذتي الكرام الذين أثاروا دروبنا بالعلم و
المعرفة.

إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعو إليها و يعمل على تحقيقها، لا يبغى بها إلا وجه الله و
منفعة الناس.

إليكم أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.



شكر وتقدير

أرى لزما علي تسجيل الشكر و إعلامه و نسبة الفضل لأصحابه، استجابة
لقول النبي ﷺ: «من لم يشكر الناس لم يشكر الله».
و كما قيل :

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر
فالشكر أولا لله عز و جل على أن هداني لسلوك طريق البحث و التشبه بأهل العلم و
إن كان بيني و بينهم مفاوز.
كما أخص بالشكر أستاذي الكريم و معلمي الفاضل المشرف على هذا البحث
الدكتور، فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني إلى ما يرى
بأرق عبارة و ألطف إشارة، فله مني وافر الثناء و خالص الدعاء.
كما أشكر السادة الأساتذة و كل الزملاء و كل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع،
أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا و أن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا))

صدق الله العظيم

	إهداء
	كلمة شكر
	قائمة المحتويات
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي	
04	1. الإشكالية
06	2. مشكلة وتساؤلات البحث
06	3. فرضيات البحث
07	4. أهداف البحث
08	5. أهمية الدراسة
08	1.5. من الناحية النظرية
08	2.5. من الناحية التطبيقية
08	6. تحديد المفاهيم و المصطلحات
08	1.6. الاتصال
09	2.6. الأستاذ
10	3.6. التربية البدنية والرياضية
10	4-6 حصة التربية البدنية والرياضية
11	5.6. الأداء الحركي
11	6.6. المراقبة
12	7. دراسات سابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول مهارات الإتصال	
17	تمهيد

قائمة المحتويات

17	1. مفهوم الاتصال
18	1.1. لغة
19	2.1. اصطلاحا
19	2. أهمية الاتصال
21	3. أهداف الاتصال
22	1.3. الاقتناع
22	2.3. التقييم
22	3.3. نقل المعلومات
22	4.3. التحفيز
22	5.3. حل المشكلات
23	4. مبادئ الاتصال الجيد
24	5. أنواع الاتصال
24	1.5. نوع الاتصال من حيث حجم المشاركين في العملية الاتصالية
24	1.1.5. الاتصال الذاتي
25	2.1.5. الاتصال الشخصي
25	3.1.5. الاتصال الجمعي
25	4.1.5. الاتصال العام
25	2.5. نوع الاتصال من حيث اللغة المستخدمة
26	1.2.5. الاتصال غير اللفظي
26	2.2.5. الاتصال اللفظي (المنطوق)
28	6. الاتصال كعملية
29	1.6. اختيار محتوى الرسالة
29	2.6. ترميز الرسالة
29	3.6. توصيل الرسالة
29	4.6. استقبال الرسالة

قائمة المحتويات

30	5.6. تفسير الرسالة
30	6.6. الاستجابة للرسالة
31	7. أهداف عملية الاتصال
32	1.7. الأهداف الوظيفية
32	2.7. أمّا أهداف التوجيه
32	3.7. وتشير الأهداف الحسية
32	4.7. أما الأهداف التوكيدية
33	8. عناصر الاتصال
36	9. خصائص الاتصال
37	10. فاعلية الاتصال
39	11. مبادئ الاتصال الجيد
39	1.11. التخطيط للاتصال الجيد
39	2.11. تحديد الهدف الحقيقي من الاتصالات
39	3.11. متابعة الاتصالات
40	4.11. معوقات الاتصال
40	5.11. فاعلية ومعوقات الاتصال ومعوقات الاتصال الناجح
42	12. أنماط الاتصال
45	13. معوقات الاتصال
46	1.14. معوقات متعلقة بالمرسل
46	2.14. معوقات متعلقة بالمستقبل
46	3.14. معوقات متعلقة بالقناة أو وسيلة الاتصال
47	4.14. معوقات متعلقة بموقف الاتصال
48	خلاصة
الفصل الثاني : الأداء الحركي	
50	تمهيد

قائمة المحتويات

52	1- مفهوم الأداء الحركي
53	2- أهمية الأداء الحركي
54	3- دور المدرب أو الأستاذ في ثبات الأداء الحركي
55	4- اعتبارات المدرب أو الأستاذ عند تقويم الأداء الحركي
55	5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء الحركي للاعب
57	6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج الممارسة ونوعية الأداء
57	6-1- المكسب والأداء جيد
57	6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف
58	6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد
58	6-4- الخسارة واللعب ضعيف
59	6-5- متطلبات الأداء الحركي للرياضي
63	7- سلوك الأداء في النشاط الرياضي
63	7-1- الجهد المبذول
63	7-2- القدرات والخصائص الفردية للاعبين
63	7-3- إدراك اللاعب لدوره
63	8- العوامل الفيزيولوجية المرتبطة بأداء الحركي و التحمل والعلاقة بينها
63	8-1- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
64	8-2- الأكسجين المستهلك في الحركة
64	8-3- القدرة الهوائية الكلية
65	8-4- العتبة الفارقة اللاكتيكية
65	9- التعب خلال أداء التمارين الرياضية المختلفة
66	10- التطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية
66	10-1- الغذاء خلال يومين إلى ثلاث أيام قبل المنافسة
66	10-2- وجبة ما قبل المنافسة
67	10-3- وجبة ما بعد المنافسة

قائمة المحتويات

67	10-4- خطورة تناول الغذاء أثناء المنافسة
68	خلاصة
الفصل الثالث : حصة التربية البدنية والرياضية	
70	تمهيد
71	1. مفهوم التربية
71	2. مفهوم التربية البدنية والرياضية
72	3. التربية البدنية والرياضة في الجزائر
73	4. أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
74	1.4. أهداف المجال الحسي الحركي
74	2.4. أهداف المجال الاجتماعي العاطفي
75	3.4. أهداف المجال المعرفي
75	5. أهمية التربية البدنية للمراهق
75	6. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة
76	7. درس التربية البدنية والرياضية
76	1.7. تعريف درس التربية البدنية والرياضية
77	2.7. أهمية درس التربية البدنية والرياضية
78	3.7. تحضير درس التربية البدنية والرياضية
79	4.7. محتوى درس التربية البدنية والرياضية
79	5.7. أغراض درس التربية البدنية والرياضية
83	8/ الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية
83	9/ طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية
84	1.9/ الطريقة الجماعية
84	2.9/ طريقة الأداء التتابعي
84	3.9/ طريقة المناوبة
85	4.9/ طريقة المجاميع

قائمة المحتويات

85	5.9/ الطريقة الفردية
85	10. تقويم درس التربية البدنية والرياضية
85	11. استمرارية درس التربية البدنية والرياضية
87	خلاصة
الفصل الرابع : المراقبة	
89	تمهيد
90	1. مفهوم المراقبة
92	2. أنواع المراقبة
93	3. أزمة المراقبة
94	4. أشكال أزمة المراقبة
94	5. العوامل النفسية الاجتماعية لأزمة المراقبة
95	6. العوامل المعرفية
95	7. مشاكل المراقبة
99	8. خصائص ومميزات المراقبة
103	9. النمو العقلي
105	10. النمو الاجتماعي
107	11. النمو الانفعالي
108	12. التغيرات النفسية
109	13. حاجيات ومتطلبات مرحلة المراقبة
110	14. علاقة الأستاذ المربي بالمراقب
110	15. أهمية التربية البدنية والرياضية للمراقب
112	16. العلاقات الاجتماعية المختلفة للمراقب
117	خلاصة

قائمة المحتويات

الجانب التطبيقي	
الفصل الأول : الطرق المنهجية المنهجية للبحث	
120	تمهيد
121	1 -الدراسة الإستطلاعية
121	2 -المنهج المتبع في الدراسة
122	2-2 البحث الإرتباطي
122	3 تحديد المتغيرات
122	4 مجتمع الدراسة و العينة
124	5 مجالات البحث
124	1-5 المجال الزمني
124	2-5 المجال المكاني
125	6 أدوات الدراسة
125	1-6 إختبار الأداء الحركي
125	2-6 الإختبارات المستخدمة
126	6 3 المواصفات العلمية للإختبار
127	6-4 اختبار مهارات الإتصال أثناء حصة التربية الرياضية البدنية
128	7 -التحليل الإحصائي
128	8 +الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج	
130	تمهيد
141	مقابلة النتائج بالفرضيات
144	الخاتمة
148	الاقترحات و التوصيات
150	قائمة المراجع

قائمة المحتويات

157	ملاحق
160	جداول الاختبارات
171	فهرس الأشكال
173	فهرس الجداول

مقدمة

مقدمة :

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءا بالغ الأهمية من عملية التربية العامة فهي تعتبر مادة أساسية في البرنامج المدرسي، حيث تعتبر نظام تربوي له أهداف تمس الجوانب عديدة في حياة الفرد منها الفعلية والعضوية كما تأخذ التربية البدنية والرياضية أساسية في حياة التلميذ لما تقدمه من فوائد نفسية جسمية اجتماعية، كما يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في عملية التعلم والتعليم خاصة التعليم الحركي الذي هو عبارة عن تعديل تكميلي للسلوك أثناء التجارب والاختبارات المتكررة وهذا حسب التعريف القاموسي لعلم النفس حيث يعتبر الأستاذ أبرز أعضاء هيئة التدريس وله الصلة المباشرة بالمتعلم أي التلميذ، ويعتبر الاتصال البيداغوجي أي معلم - متعلم أحد الروافد الأساسية التي تعتمد عليها مهنة الأستاذ التربية البدنية والرياضية.

ويعرف علم النفس الاتصال على أنه: "عملية نقل انطباع أو تأثير من منطقة إلى أخرى، أي من فرد إلى آخر أو من بيئة إلى الفرد وذلك من خلال عدة أساليب جوهرها الكلام واستخدام الحواس التي تشعر الآخرين بالاهتمام"¹.

وفي هذا السياق يعرف الاتصال في التربية كما يرى "كيرت ليفين" بأنه العملية التي يمكن بواسطتها نقل التغيير الذي يحدث في إحدى مناطق المجال السلوكي إلى منطقة أخرى، وتعتبر التعلم الحركي أحد أهداف حصة التربية البدنية والرياضية ويعتبر موضوع التعلم الحركي محطة أنظار العديد من العلماء الذين عرفوه وكل على حسب اتجاهه ونظريته.

ولقد ذهب العديد من الباحثين في مجال التعلم الحركي إلى ضبط نموذج للعمل من خلال أبحاثهم، معتمدين على الجذور التاريخية في التجارب النفسية وهو النموذج لعملية المعلومات فالنشاط الإنساني وتفاعل الفرد مع الآخرين يتم في ضوء عملية مصممة لجميع المعلومات المتولدة فجميع أنواع المدخلات تأتي إلينا عن طريق الأنظمة والأجهزة الإدراكية (العين، الأنف، الشم). فنحن حينما نتحرك خلال البيئة المحيطة بنا سواء على الأرض أو في البحر أو الهواء تتولد لدينا أنشطة بيئية مختلفة، وكل ندرك تلك الأنشطة من خلال المعلومات التي نلتقاها فلا بد من تنظيم وتحليل تلك المدخلات حتى يقبلها مخرجات تتناسب مع نوع المدخلات إدراكها أو لا بإحدى

¹ محمد السيد أبو النيل: "علم النفس الاجتماعي"، دراسة عربية وعالمية ط3، مطابع دار الشعب، 1997، ص 75-76.

الفصل التمهيدي

الحواس¹. وتؤكد فلشين Felshin على أن حركة الإنسان هي المجال الدراسية الأساسي لنظام التربية البدنية، فهي أساس لأداء وظائف الإنسان، وهي ذلك الجانب الحيوي من ثقافة أي مجتمع، وهي الخبرة الجمالية والتعبيرية له كما أنها مصدرا لقيمة الإنسان والتي تضي المعنى لحياته.

إن الرسالة التي يوجهها الأستاذ قد تصل سليمة ويفهمها المستقبل فهما صحيحا ويتقبلها ويتصرف حيالها حسب ما يتوقعه المرسل. وتعتبر عملية الاتصال في هذه الحالة ناجحة. وقد تصل الرسالة إلى المستقبل ولكنه لا يفهمه أو لا يتقبلها ومن ثم لا يتصرف بالنسبة لها كما يرجو المرسل وفي هذه الحالة فإن عملية الاتصال تعتبر غير ناجحة وربما لا تصل الرسالة على الإطلاق لسبب أو لآخر وقد تصل ناقصة أو مشوشة. وهذه الاحتمالات موجودة دائما ويرجع فضل عملية الاتصال إلى عنصر أو أكثر من عناصر عملية الاتصال. ولكن من الممكن أن يتحقق المرسل من نتيجة رسالته عن طريق (إرجاع الأثر) أو ما يسمى أحيانا (التغذية المرتدة) والمقصود بذلك أن يحاط المرسل علما بما يترتب على رسالته من آثار عند المستقبل أو إذا ما ظلت سبيلها لسبب ما وما لم تصل إليه أو وصلته ناقصة أو مشوشة أو مخوخة. ويكون مسار إرجاع الأثر عكس مسار عملية الاتصال الأصلية أي تكون من المستقبل إلى المرسل ووظيفتها تصحيح المفاهيم عند المستقبل أو إقناعه بها.

إن ممارسة التلميذ للتربية البدنية والرياضية يأمل ويرغب في الوصول إلى تعلم حركة أو مهارة، ومن خلال موضوع بحثنا.

دور مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية:

ومن أجل الوصول إلى الإجابة على إشكالية البحث انتهجنا دراسة الخطوات التالية:

سنقوم بتقسيم البحث إلى مدخل عام للبحث نتطرق فيه إلى طرح الإشكالية وعرض الفرضيات الدراسات السابقة ونتطرق إلى أهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع إضافة إلى المفاهيم والمصطلحات. أما الباب الثاني والأخير الذي يخص الجانب التطبيقي فيه من عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

¹ د. طلحة حسام الدين: علم الحركة التطبيقي، الجزء الأول، دار الفكر العربي، 1987، ص 278.

الفصل الثماني

1. الإشكالية:

إن الاتصال يعد وسيلة يستخدمها الإنسان لتنظيم واستقرار وتعبير حياته الاجتماعية ونقل أشكالها وعناها من جيل إلى جيل عن طريق التعبير والتسجيل والتصميم ولا يمكن لجماعة أو منظمة أن تنشأ وتستمر دون اتصال يجري بين أعضائها ومن الأسس العلمية المسلم بصحتها أن تقبل فكرة جديدة لا يحدث فجأة ولا يتحقق على دفعة واحدة وإنما ستغرق ذلك من الشخص وقتا طويلا ويم على خطوات أو مراحل متعددة والشخص الذي يقوم بعملية الاتصال غالبا ما يمر بمراحل وقد يطول أو يقصر الوقت الذي يقضه الشخص في كل مرحلة طبقا لظروفه الخاصة، أما في التربية البدنية والرياضية فإن الاتصال يعد من الطرق الأساسية لدرس التربية البدنية والرياضية.

فعملية الاتصال البيداغوجي بين الأستاذ والتلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية وتُطم الأستاذ في الاتصال يسعى من خلاله إلى تحقيق هدف عام وهو التأثير في المستقبل حتى يتحقق المشاركة في الخبرة مع المرسل وقد يصب هذا التأثير على أفكاره لتعديلها وتغييرها أو على اتجاهاته أو على مهاراته

أن مهنة تدريس مادة التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر السهل أو البسيط كما يعتقد البعض بل هي مهنة تتطلب جهدا إضافيا من طرف الأستاذ لكونه يحتك بصفة مباشرة مع تلاميذه المختلفون المواهب البدنية القدرات العقلية والحركية لهذا السبب يكون الأستاذ مضطر لأن يتعامل مع جميع الحالات السابقة ويتكيف معها بغض النظر على الفروق الفردية، حتى يتسنى له تحقيق الأهداف المنتظرة منه أثناء ممارسة مهنته، فيعتبر الأستاذ الموصل الأساسي والباحث الحقيقي لهذه العلاقة كما هي الحال لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية حيث دوره مرتبطا بنجاح عملية الاتصال أي إيصال المعلومات بطريقة سليمة للتلميذ.

لذلك فإن تدريس التربية البدنية والرياضية يعتبر عملية تربوية يتعاون فيها كل من الأستاذ والتلميذ لتحقيق ما يسمى بالأهداف التربوية، وهو - أي التدريس - عملية اجتماعية تتفاعل وكافة الأطراف التي تهمها العملية التربوية لغرض نمو المتعلمين والاستجابة لرغبتهم وخصائصهم واختيار

¹ عدنان درويش: "التربية الرياضية المدرسية" دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 119

الفصل التمهيدي

المعارف والمبادئ والأنشطة التي تتناسب معهم وتنسجم في نفس الوقت مع روح العصر ومتطلبات الحياة الاجتماعية.

ينظر إلى الحركة في المجال الإنساني كتفاعل للنواحي النفسية والفيزيولوجية والعصبية كعمليات داخلية بالإضافة إلى النواحي أو المظهر الخارجي للحركة المتمثل في النواحي الديناميكية والإستاتيكية، ومعرفة الحركة ودراستها أمر ضروري لكل العاملين في المجال التربوي عامة ومجال التربية البدنية والرياضية خاصة وعلى ذلك يرى ماينل: "إن دراسة الحركة يجب أن لا تتوقف عند الناحية النظرية فقط، بل يجب أن تتعدى ذلك إلى الممارسة العملية لها الخطوة الأولى نحو التعلم الصحيح من خلال ما تقدمه للطالب من بيانات حسية والتي تشكل أفق مدركاته وبها يعرف ما يتصل بنفسه وجسمه وعن طريقها ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمة على المستوى الحركي أساسا وأيضا على المستوى الانفعالي والمعرفي والاجتماعي"¹.

يعرف الأداء الحركي على أنه انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة القوى الداخلية. غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط وهو مقياس الذي تقاس به نتائج المتعلم عن طريق الحركة.

المرحلة العمرية التي يمر بها تلاميذ لأقسام النهائية مرحلة حرجة في حياة الإنسان ألا وهي مرحلة المراهقة، والتي تمثل مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم، وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل، حيث وصفها "ستانلي هول" أنها فترة عواصف وتوتر وشدة وتكتفها الأوهام النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. فالمراهقة هي عملية الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وعلاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق.

وعليه ومن خلال تعدد التيارات التي تطرقت لمهارات الاتصال والأداء الحركي والتي أعطت كل واحد منها تعريفا خاصا، إلا أنها تبقى متداخلة ومتكاملة فيما بينها. أما "هومبورجر"

¹ بسطيوي عبد الكريم: أسس ونظريات الحركة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر سنة 1996، ص 33.

الفصل التمهيدي

المعارف والمبادئ والأنشطة التي تتناسب معهم وتنسجم في نفس الوقت مع روح العصر ومتطلبات في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.

وبما أن موضوع دراستنا يدور حول دور مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية عند تلاميذ الأقسام النهائية، كان علينا طرح بعض التساؤلات التالية:

2. مشكلة وتساؤلات البحث:

الإشكالية العامة :

كيف تؤثر مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية عند تلاميذ الأقسام النهائية ؟

الإشكالية الجزئية :

يمكن إجمال تساؤلات البحث في ما يلي:

- هل تؤثر مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي لسباق السرعة أثناء حصة التربية البدنية عند تلاميذ الأقسام النهائية؟

- هل تؤثر مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي لعامل القوة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الأقسام النهائية؟

3. فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

تؤثر مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الأقسام النهائية (18-21) سنة.

الفصل التمهيدي

المعارف والمبادئ والأنشطة التي تتناسب معهم وتنسجم في نفس الوقت مع روح العصر ومتطلبات

* تؤثر مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي لسباق السرعة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الأقسام النهائية (18-21) سنة.

* تؤثر مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي لعامل القوة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الأقسام النهائية (18-21) سنة.

4. أهداف البحث:

يمكن إيجاز أهم أهداف الدراسة بما يلي:

* التعرف على تأثير مهارات الاتصال في تفعيل الأداء الحركي

* تحديد تأثير مهارات الاتصال من طرف التربية البدنية والرياضية والأداء الحركي لسباق السرعة عند الأقسام النهائية.

* التعرف على مهارات الاتصال في التفعيل لرمي الجلة عند الأقسام النهائية.

* إمكانية الكشف عن دور مهارات الاتصال البيداغوجي بالأداء الحركي.

* إبراز أهمية الاتصال البيداغوجي في التأثير على الأداء الحركي.

* التعرف على مدى تأثير متغيرات الأداء (السرعة والقوة) في تأثيرها الناتج بين مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية.

5. أهمية الدراسة:

1.5. من الناحية النظرية:

مهارات الاتصال أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والتي تتناول العلاقة اعتبارها من أولى الدراسات الرياضية والأداء الحركي لتلاميذ الأقسام النهائية وما تشمله من متغيرات في مجتمع له خصياته.

2.5. من الناحية التطبيقية:

من المتوقع أن تفيد هذه الدراسة رجال التربية والتعليم في مختلف المجالات التربوية والإرشادية وبما تقدمه من فهم ومعرفة ونتائج التوجيهية، وذلك معرفة أسباب انخفاض الأداء الحركي عند التلميذ، ومن هنا سنكون على دراية بما يعانيه التلميذ وبالتالي مساعدته على تخطي هذه العقبات.

6. تحديد المفاهيم و المصطلحات:

1.6. الاتصال:

التعريف اللغوي: كلمة مشتقة من الأصل اللاتيني COMMUNIS لغة: بمعنى عام أو شائع أو بديع عن طريق المشاركة، فنحن عندما نتصل لعمل إلى إقامة مشاركة مع طرف آخر في المعلومات والأفكار والاتجاهات تعمل باللغة العربية المعنى نفسه، حيث تشير إلى إقامة الصلة بين أطراف الاتصال¹.

التعريف الاصطلاحي: يعرفه العالم الاجتماعي - تشارلز كولي - 1909 بأنه: "ذلك الميكانيزم الذي من خلاله توجد العلاقات الإنسانية، وتنمو وتتطور الرموز العقلية بواسطة وسائل نشر رموز عبر المكان واستقراريتها عبر الزمان، وهي تتضمن تعبيرات الوجه والإيماءات والإشارات

¹ عادل الهوارى سعد عبيد: "مدخل إلى الاتصال والرأي العام" دار الفكر العربي، سنة 1997، ص 11 .

الفصل التمهيدي

ونغمات الصوت والكلمات والطباعة والخطوط الحديدية، والبرق والتلفون وكل تلك التدابير التي تعمل بسرعة وكفاءة على قهر بعدي الزمان والمكان¹.

التعريف الإجرائي: إذن فالالاتصال التعليمي هو عبارة عن عملية ديناميكية مستمرة من المرسل وهو الأستاذ إلى المستقبل وهو التلميذ ويتم ذلك خلال نقل المعلومات والأفكار والاتجاهات والقيم بواسطة وسائل معينة.

2.6. الأستاذ:

التعريف اللغوي: المعلم، المدبر، العالم.

التعريف الإصطلاحي: الأستاذ قدوة وكفاءة ودائرة معارف للسائلين وثقافة للمحتاجين من المشرفين والمرشدين والموجهين ويعتبر عنصر أساسيا في إقناع المحيط بقيمة مهنته بالسهر على تجسيد النوايا التربوية وهذا بتلبية احتياجات التكوين لكل تلميذ بحيث مشاركتهم وتحسناتهم تمثل علامة الفعالية ونجاعة الأسلوب البيداغوجي المطبق من طرفه وهذا نظرا للدور الذي يلعبه في العملية التربوية².

الأستاذ متعدد الأدوار والأساليب فلا يقف عند حد من الحدود، يؤدي دوره بكل قدرة واهتمام ورغبة وخاصة في تفاعله مع تلاميذه داخل الصف وخارجه.

فهو القدوة لتلاميذه يلعب دورا مهما في حياة التلميذ، منظم، مسير للمناخ النفسي والمادي والاجتماعي، موجه ومرشد للتعلم.

يؤثر في التلميذ بطريقة فردية ويؤثر في التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ فهو معني بمشاكلهم التعليمية والتكيفية فلا يقتصر دوره على غرفة القسم والمدرسة بل يتعداه إلى القرية والمدينة بل يتعداه... دور المعلم بلا حدود من أجل تلميذ قادر على مواجهة الحياة وتطورها من أجل تلميذ بلا حدود³.

¹ عاطف عدلي عبيد، سعد مصلوح: "موسوعة العلوم الاجتماعية" الإمارات العربية المتحدة، بدون طبعة مكتبة الفلاح، 1999، ص 131.

² محمد أمين المفتي، معالم تربوية "سلوك التدريس"، مؤسسة الخليج العربية 1996، ص 75-76.

³ محمود حسان سعد: "التربية العلمية بين النظرية والتطبيق" ط1، ص 103.

3.6. التربية البدنية والرياضية:

هي جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها فكلمة "البدنية" تشير إلى البدن والمظهر الجسماني، وهي تشير إلى البدن أو الجسم كمقابل للعقل على ذلك فحينما نضيف كلمة بدنية نحصل على تربية بدنية.

التعريف الإصطلاحي :

والتربية البدنية والرياضية هي فرع من فروع التربية الأساسية التي تشمل نظريتها من العلوم المختلفة وتستخدم النشاط البدني المنظم والموجه لإعداد الأفراد إعدادا متكاملًا بدنيًا واجتماعيًا وعقليًا كما أنها تكيف الفرد بما يتلاءم مع حاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه ويعمل على تطوره وتقدمه

التعريف الإجرائي:

وقد عرفها "روبرت بوبان" بأنها: "حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو الكامل التربية هي الجزء من التربية العامة تستغل نشاط الفرد¹.

4-6 حصة التربية البدنية والرياضية:

التعريف الاصطلاحي:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية لتكوين الدورة ولها دور أساسي في النشاطات ويكون موضوعها مختارًا حسب أهداف خاصة وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وحدة تدريسية تستعمل الأنشطة البدنية لأهداف تربوية. كإكتساب التلاميذ حب العمل الجماعي والتعاون والارتقاء بمستوى العمل الجماعي مثل الألعاب الصغيرة الجماعية والألعاب الرياضية أو التمرينات الجماعية، والمساعدة على تكامل المهارات الحركية ووضع القواعد الصحي الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل القفز والرمي والوثب.

¹ تشارلز أيبكور: "أسس التربية البدنية"، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964، ص 29.

التعريف الإجرائي:

هو اكتساب المعلومات والمعارف والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية، الفيزيولوجية، والبيوميكانيكية بالإضافة إلى اكتساب قدرات جماعية مثل التعبير الحركي وتشكيل القوام الجيد للفرد.

5.6. الأداء الحركي:

يستعمل مصطلح الأداء الحركي للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز لذا فإن أغلب التعاريف التي لدينا هي صلة بالنتيجة المرودة، كما أنه كفاءة الرياضي ومسلكه فيه. لتقديم الحركة الصحيحة والناجحة لتحقيق الهدف، كما هو إتقان تام للحركات للفرد الرياضي.

6.6 المراهقة:

التعريف اللغوي: رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنا من ... فالمرهق بهذا المعنى هو الذي يدنوا من الحلم و إكتمال النضج.

التعريف الإصطلاحي: مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ من نهاية الطفولة وتنتهي بإبتداء مرحلة النضج أو الرشد

التعريف الإجرائي: ويعرفها الدكتور عبد الرحمن عيساوي أنها: "إحدى مراحل النمو البشري تبدأ من بداية البلوغ وتنتهي بالوصول إلى النضج أي إكتمال وظائف أعضاء الإنسان الجسمية والعقلية وقدرتها على أداء الرسالة.

7. دراسات سابقة:

دراسات تناولت مهارات الاتصال:

دراسة الأستاذ مأمون بن أحمد البدرين (2003):

دراسة قام بها الأستاذ مأمون بن أحمد البدرين (2003) تحت عنوان "مهارات الاتصال وبناء العلاقات" واستهدفت هذه الدراسة تأثير مهارات الاتصال على بناء وتوطيد العلاقات الاجتماعية. وقد أجريت الدراسة على 1350 فرد. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي - الدراسة المسحية -

دراسة الدكتور جميل حمداوي (2001):

دراسة قام بها الدكتور جميل حمداوي سنة 2001 تحت عنوان التواصل اللفظي وغير اللفظي في المجال البيداغوجي والديداكتيكي، وأجري البحث في المدارس الابتدائية بالدار البيضاء (المغرب).

دراسة عمار أحمد أمين (1999):

دراسة قام بها عمار أحمد أمين سنة 1999 تحت عنوان "العلاقة بين المدرب والمتدرب وانعكاساتها على مردود الفريق أثناء المنافسة (فرق كرة القدم) وقد قام الباحث بأخذ عينة من فرق كرة القدم الدوري المصري وانتهى بنتيجة تأثير العلاقة بين المدرب والمتدرب على مردود الفرق.

دراسات تناولت الأداء الحركي:

دراسة سامية فرغلي (1985):

دراسة قامت بها كل من "سامية فرغلي، زينب سيد حسن" 1985 وعنوانها "مؤشرات الأداء الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية لممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة ونشاط الجمباز بصفة خاصة".

واستهدفت الدراسة التعرف على مؤشرات الأداء الحركي لدى تلاميذ وتلميذات الفرق الثلاثة الأخيرة بالمرحلة الابتدائية بالمناطق التعليمية المختلفة بمحافظة الإسكندرية واشتملت عينة الدراسة على (3600) تلميذ وتلميذة يمثلون أربعة مناطق تعليمية، كما تشمل على (325) تلميذ وتلميذة من

الفصل التمهيدي

مزاوولي الأنشطة الخارجية بذات المناطق، وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي – الدراسة المسحية – ومن أهم النتائج أن مؤشرات الأداء الحركي تتجه نحو السلبية بشكل عام في المناطق الأربعة، كذلك انخفاض مؤشرات الأداء لممارسة الأنشطة الخارجية بصفة عامة ونشاط الجمباز خاصة¹

دراسة سميرة طه محمود (1989):

دراسة قامت بها "سميرة طه محمود" (1989) وعنوانها 'بناء مقياس الأداء الحركي لمتسابقى الميدان والمضمار' واستهدفت بناء مقياس الأداء الحركي لمتسابقى الميدان والمضمار تحت 19 سنة واشتملت عينة البحث على (75) متسابق واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

دراسة محمد محمود عبد الدايم (1994):

دراسة قام بها "محمد محمود عبد الدايم" (1994) وعنوانها 'تقنين اختبار الأداء عن أنشطة وقت الفراغ على البيئة المصرية، واشتملت عينة الدراسة على (432) طالبا واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقام بتعريب المقياس الذي وضعه Beard Jacob ومنبر راغب لقياس درجة أداء الأفراد عن أنشطة وقت الفراغ يصلح لتطبيقه في البيئة المصرية².

دراسة هانم حسن أحمد كساب (1994):

دراسة قامت بها "هانم حسن أحمد كساب" (1994) وعنوانها 'مستويات الأداء الحركي لدى طلاب المرحلة الجامعية' لدى طلاب كليتي الآداب والتربية – جامعة قاريوني ببناغازي بهدف التعرف على مستويات الأداء الحركي لديهم ومدى التغير الذي يحدث لدى الطلاب في مستوى الأداء الحركي نتيجة اشتراكهم الفعلي في الأنشطة الخارجية بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة، واشتملت عينة الدراسة على (1400) من طلاب الجامعة، ومن بينهم (80) من مزاوولي الأنشطة الخارجية، وكان المنهج المستخدم هو المنهج المسحي الوصفي، واستخدمت الباحثة مقياس نيلسون وآلن الأداء الحركي، وكانت

¹ سامية فرغلي، زينب سيد حسن: مؤشرات الأداء الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية لممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة وبصفة خاصة، بحث منشور، بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية، كلية التربية الرياضية بالهرم، 1985، ونشاط الجمباز.

² محمد محمود عبد الدايم: تقنين اختبار الأداء عن أنشطة وقت الفراغ، مجلة بحوث المؤتمر لرياضة المستويات العالية، المجلد الثاني، القاهرة، 1994.

الفصل التمهيدي

مزاوولي الانشطة الخارجية بذات المناطق، وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي - الدراسة المسحية
عدا قسم التربية البدنية الذي اتجه نحو الإيجابية¹.

¹ هانم كساب: مستويات الأداء الحركي لدى طلاب المرحلة الجامعية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 21 كلية التربية 1994

الجمال والظفر

الفصل الأول :

مهارات الإتصال

تمهيد:

يلعب الاتصال دورا هاما في مجال التربية والتعليم الرياضي، فذكاء الأستاذ في وضع استراتيجيات التعليم ومعرفة النواحي الفنية لا تضمن له تحقيق النجاح في عمله، لأن النجاح يعتمد بدرجة كبيرة على قدرة الأستاذ "أستاذ التربية البدنية والرياضية" على الاتصال الفعال في العديد من المواقف ومع العديد من التلاميذ الذين يختلفون في مستوياتهم العمرية والثقافية والاجتماعية والمهارية.

فالاتصال يعتبر العملية التي تتم بين طرفين، مرسل ومستقبل. بغرض توصيل رسالة معينة تحمل مضمونا محددًا من المرسل عن طريق استخدام وسيلة أو قناة اتصال ثم تصل إلى المستقبل ليقوم بتفسيرها.

ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الاتصال وأهميته وأهدافه ثم ننتقل إلى ذكر أنواع الاتصال لنقف عند الاتصال كعملية، أين نقوم بتحديد أهداف عملية الاتصال من أهم العمليات في التربية كان علينا أن نعرّج على التخطيط الجيد للاتصال ومعوقاته وهذا ما نختم به فصلنا.

1. مفهوم الاتصال:

1.1. لغة:

يرجع أصل كلمة اتصال Communication إلى الكلمة اللاتينية Communis ومعناها Common أي مشترك أو عام، وبالتالي فإن الاتصال عملية يتضمن المشاركة أو التفاهم حول الشيء أو فكرة أو إحساس أو اتجاه أو سلوك أو فعل¹.

ولكلمة الاتصال رغم تداولها الواسع معان مختلفة وعديدة. فقد تستعمل في مجال الدراسة الأكاديمي أو التطبيقي الملازم له ويرجع أصلها في اللغة العربية إلى الفعل يتصل والاسم يعني المعلومات المبلّغة أو الرسالة الشفوية أو تبادل الأفكار والآراء عن طريق الكلام أو الإشارات. كما يعني شبكة الاتصالات وكلّها تؤكد على أهمية التفاعل والعلاقات الإنسانية بين البشر².

مع هذا تستخدم كلمة الاتصال بمعان متعددة تتدرج من تفاعل الأفراد إلى استخدام شبكة الاتصال التكنولوجية، بل وحتى وسائل المواصلات المتقدمة والمتطورة، ويؤكد ذلك أن الاتصال يحدث عندما يتبادل الأفراد المعلومات أي عندما يدرك بعضهم بعضا، وعندما يتبادلون الرسائل فيما بينهم، ولا يقتصر ذلك على الجانب اللفظي فقط، بل يتضمن الإجراءات والإشارات والمظهر وأوضاع البدن³.

وذكر الباحث "فرانك داسن" في مقالة بعنوان "مفاهيم الاتصالات" أن هناك أكثر من 20 تعريفا لعملية الاتصالات ويؤكد هذا مدى التقيد الذي تتصف به تلك العملية التي قد تبدو بسيطة لأول وهلة وهناك عدد من النماذج العملية التي حاولت تفسير عملية الاتصالات وأشهرها ذلك النموذج الذي قدمه "كلود شانون"⁴.

¹ علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف جلال حزوي وشركائه، ط 1، الاسكندرية، 2003، ص251.

² واعراب إلياس، لموشي خالد، أثر توجيهات المدرب على المردود المهاري للاعب كرة اليد أشبال، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 2005، ص44.

³ بن ناصر فارس، طالبي رضوان، مذكرة ليسانس، دور عملية الاتصال في تحسين مستوى الأداء التكتيكي لفريق الأواسط كرة القدم، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2005، ص 83.

⁴ فرانك داسن المذكور من طرف، واعراب إلياس، لموشي خالد، مرجع مذكور، ص 44.

2.1. اصطلاحا:

يلاحظ أن كلمة اتصال تستخدم في سياقات مختلفة، لذا فهي تتضمن مدلولات ومفاهيم متعددة حسب اختصاصات الباحثين وأدائهم، ونتطرق فيما يلي لبعض المفاهيم التي تحدد المفهوم العام للاتصال.

إذ يعرف "برسلون" و"ستاينز" الاتصال بأنه عملية نقل المعلومات والأفكار والمهارات بواسطة استعمال الرموز (الكلمات، الصور، الأشكال والرسومات)، أما "والبورشرام" فيرى أن الاتصال هو المشاركة في المعرفة عن طريق استعمال مجموعة من الرموز المحملة بالمعلومات¹ كما عرف علماء النفس إسهامات في تعريف الاتصال على أنه ذلك التآني المتبادل بين شخصين أو أكثر بحيث يدعى هذا التأثير بالفاعل الذي يمكن ملاحظة سلوكه².

وذلك من خلال المنبه والاستجابة التي تشير إلى الاتصال الهادف أو المقصود إذ يرى "كارول هوفلاند وآخرون" 1993 أن الاتصال هو العملية التي يقوم بمقتضاها الفرد القائم بالاتصال بإرسال مثير عادة ما يكون لفظيا كي يعدل من سلوك الآخرين، وكذلك تقرير "دافيد بيرلو" 1996 بأن السلوك الاتصالي يهدف إلى الحصول على استجابة معينة من شخص ما أو أن الاتصال هو استجابة المميز للفرد نحو مثير معين.

ومن خلال هذه التعاريف نستنتج أن الاتصال قائم في الأساس على ترجمة الأفكار والمعلومات والمشاعر والأحاسيس والتعبير عنها برموز مفهومة ذات معنى وتبادلها مع الآخرين في نطاق التفاعل الذي يحدث بين المرسل والمستقبل وذلك بالاستجابة نحو مثير معين.

2. أهمية الاتصال:

إن عملية الاتصال بين الأستاذ والتلميذ يمكن تشبيهها بالدم الذي يجري في عروق الإنسان يحمل الغذاء إلى كافة أنحاء الجسم.

¹ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص 69.

² باسفانا، ترجمة بو عبد الله غلام الله، مبادئ في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 30.

وبالمثل لا يمكن تسيير أمور حصة التربية البدنية والرياضية، ولا يمكن للأستاذ أن يؤدي عمله ما لم تكن هناك عملية اتصال جيدة أثناء سير حصته، وما لم تكن لديه مهارة فردية لازمة للاتصال الفعال مع التلاميذ هذا التشبيه الكاريكاتيري لماهية أهمية الاتصال يقودنا إلى مزي من اشرح من كل من ماهية وتعريف الاتصال أثناء حصة التربية البدنية والرياضية¹.

كما أن عملية الاتصال وسيلة وليس غاية في حدّ ذاتها، كما لها دور واضح في التعامل مع التلميذ من تنظيم وتخطيط للحصّة وحتى التوجيه والرقابة فهو يساعد على تحقيق أهداف الحصّة المسطرة، فالأستاذ كما نعلم يقوم بأداء مهمته وهي التعليم والاتصال يساعده على أداء هذه المهمة².

وينبغي معرفة أن الاتصال السليم هو نتيجة التعليم التقدير وليس المتسبب له، فمن الممكن أن يكون ماهرا في الاتصال ومع ذلك يكون أستاذا رديئا ولكن الأستاذ التقدير يكون دائما ماهرا في الاتصال.

وفي الواقع ينبغي عدم التفكير في الاتصال كنشاط مستقل وهو في الحقيقة جزء من كل شيء يقوم به المعلم تقريبا، وإنها لمسؤولية كل أستاذ أن يتأكد من وجود اتصال واضح ومناسب مع التلاميذ.

كما يجب على الأستاذ أن لا ينظر إلى الاتصال كعمله الأساسي، حقا إن الاتصال جزء هام من عمله التعليمي ولكن كجزء فقط، وتعتبر صعوبة الاتصال من اكبر العوائق أمام الوصول إلى التعليم الجيد ولكن من الناحية الأخرى قد يكون سوء تنفيذ التعليم هو السبب الرئيسي للاتصال السيء وكثيرا ما نجد اهتماما مركّزا على الوسائل والأدوات والأساليب لغرض تحسين الاتصال بينما المشكلة أو الصعوبة الحقيقية هي التعليم نفسه تحقيقا لأهمية الاتصال نجد أن الاتصال الفعال يوفر عدة عوامل وفوائد³.

¹ حسن الشافعي، الإعلام في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ص 193.

² حسن الشافعي، المرجع السابق، ص 193.

³ حسن الشافعي، المرجع السابق، ص 194.

3. أهداف الاتصال:

* تفهم الفرد للعمل المكلف فيه:

حيث يساعد الاتصال الفعال بين الأستاذ والتلاميذ على تفهم الفرد لجوانب عمله المختلفة أو الهدف من وراء جهوده ومدى جهوده ومدى مساهمته في الأهداف التنظيمية المرجوة.

* التعرف على المشكلات ومعوقات العمل:

ففي وجود اتصال مستمر بين الأستاذ والتلاميذ يساعد في التعرف على ظروف العمل الواقعية والتعايش مع مشكلات التعلم والتلاميذ وإمكانية التوصل معهم إلى الأسباب الحقيقية لها، والمقترحات المناسبة للعلاج، مما يساهم في النهاية في تحسين ظروف العمل.

* تدعيم مفهوم العلاقات الإنسانية:

حين يسهم الاتصال المستمر في تنمية روح الفريق في العمل وخلق وحدة المفهوم والهدف وزيادة التفاعل الاجتماعي وتنمية العلاقات الإنسانية التي تؤثر على العمل ككل.

* تحقيق التناسق في الأداء:

إن وجود اتصالات يقلل من سوء الفهم بين التلاميذ والأستاذ لتبادل وجهات النظر المختلفة وتحقيق التقارب بينهما، كما يؤدي إلى توفير الرؤية الشاملة لمراكز المسؤولية في التنظيم مما يجعلهم ينظرون إلى الأهداف العامة المسطرة بجانب أهدافهم الخاصة.

تقليل الأخطاء في التنظيم وتفهم كل فرد لدوره في التنظيم وكذا تحقيق فاعلية العمل وتنمية الكفاءات التعليمية المساعدة، وتدعيم روح المنافسة بين التلاميذ.

* تدعيم العلاقة مع المجتمع:

كالاشتراك في الدورات الرياضية داخل المؤسسة أو في بطولة الرياضة المدرسية.

وللاتصال أهداف متعددة يمكن تحديدها في النقاط التالية:

1.3. الاقتناع:

مثل لإقناع الشخص الملتحق بصالة اللياقة البدنية بأنه يستطيع التخلص من الوزن الزائد عن طريق المحافظة على التدريب المنتظم، أو بإقناع رياضي مصاب بأهمية المحافظة على التدريبات العلاجية.

2.3. التقييم:

مثل تقييم درجة إتقان أحد التلاميذ في الحصة أو تقييم إتقان إحدى المهارات الرياضية.

3.3. نقل المعلومات:

مثل إخبار التلاميذ بكيفية أداء مهارة جديدة في نشاط رياضي معين.

4.3. التحفيز:

مثل قيام الأستاذ بتحفيز التلاميذ في المسابقات الفردية أو القسم في المنافسات الرياضية المدرسية.

5.3. حل المشكلات:

مثل قيام الأستاذ بحل المشكلات التي قد تحدث بين تلميذين أو أكثر وقد تضم عملية الاتصال أكثر من هدف، فعلى سبيل المثال قد يرغب الأستاذ في تغيير تقنية أو مهارة ما في الأداء المعرفي لرياضة ما، ففي هذه الحالة قد يستخدم التحفيز لإقناع اللاعبين بمزايا هذه التقنية أو المهارة الجديدة، ثم يخبرهم بعد ذلك عن كيفية تنفيذ هذه التقنية أو المهارة.

أو يريد الأستاذ أن يكتف التمارين بحركات أكثر صعوبة، فإنه يستخدم التحفيز لإقناع التلاميذ بفوائد هذا التدريب الإضافي. ثم يقوم بإخبار اللاعبين كيف يقومون بأداء هذه الحركات¹.

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي، الاجتماع الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط2، القاهرة، 2004، ص 86.

4. مبادئ الاتصال الجيد:

حددت جمعية "إدارة الأعمال الأمريكية" American Management Association بعض المبادئ للاتصال الجيد وأطلقت عليها الوصايا العشرة للاتصال:

* حاول أن تكون رسالتك واضحة قبل الاتصال: يقصد بذلك أن المرسل ينبغي عليه أن يبدأ التفكير قبل أن يبدأ في الكلام ولإرسال رسالته، فكما يقال أنه لا فائدة إطلاقاً من الصنوبر (الحنفية) إذا ما كان خزان الماء فارغاً.

* تحقق من الهدف الحقيقي من الاتصال: ينبغي قبل الاتصال أن تسأل نفسك: ما هو هدفي من الاتصال؟

وما الذي أربغ في توصيله للآخرين؟

وكلما كانت الأهداف قليلة كلما كانت عملية الاتصال مركزة وبالتالي زيارة احتمالات نجاح الاتصال

* مراعاة الظروف الطبيعية والإنسانية التي يتم فيها الاتصال: ينبغي مراعاة الظروف الطبيعية والإنسانية التي يتم من خلالها الاتصال، فلكل موقف طريقة خاصة في الاتصال سوف يحرصون على منح التأييد الإيجابي لموضوع الاتصال.

* حاول إشراك الآخرين في تخطيط الاتصال: إذ أن المشاركين في تخطيط الاتصال سوف يحرصون على منح التأييد الإيجابي لموضوع الاتصال.

* الاهتمام بنبرات الصور خلال الاتصال: إنّ لنبرات الاتصال والتعبيرات الجسمية أثر واضح على مدى تقبل المستقبل لرسالتك.

* حاول أن يتضمن اتصالك شيئاً له قيمة وفائدة للمستقبل: إن محتوى عملية الاتصال التي تتضمن الاهتمام بحاجات ورغبات المستقبل تجد أذانا صاغية وتشجع المستقبل على الاستجابة وتقبل توجيهات المرسل.

* ينبغي متابعة نتائج الاتصالات: من المهم متابعة الاتصال كي يمكننا من مدى تحقيق العملية الاتصالية لأهدافها.

* يجب أن يتأسس الاتصال الحالي بخبرات الماضي: فالإتصال لا ينبع من فراغ ولكنه يتأسس على تراكمات من خبرات الإتصال السابقة.

* ينبغي اتفاق سلوكك مع اتصالك: الإتصال الجيد هو الذي يتفق فيه سلوك المرسل مع مضمون أو محتوى رسالته، فينبغي عدم وجود تناقض بين مضمون الرسالة وسلوك المرسل المرتبط بهذا المضمون.

* ينبغي أن تتعلم كيف تنصت جيدا: لكي ينصت لك المستقبل يجب ان تنصت له جيدا¹.

5. أنواع الإتصال:

سوف نأخذ في هذا الجزء تصنيفين لأنواع الإتصال، الأول يقوم على أساس الاعتماد على مستوى الإتصال من حيث هو ذاتي، وشخصي، وجمعي، و عام، والثاني يقوم على أساس اللغة المستخدمة من حيث الإتصال اللفظي والإتصال غير اللفظي.

1.5. نوع الإتصال من حيث حجم المشاركين في العملية الاتصالية:

1.1.5. الإتصال الذاتي:

وهو ما يحدث داخل الفرد حينما يتحدث الفرد مع نفسه، وهو اتصال يحدث داخل عقل الفرد ويتضمن أفكاره وتجاربه ومدركاته، ويتضمن الإتصال الذاتي الأنماط التي يطورها الفرد في عملية الإدراك، أي أسلوب الفرد في إعطاء معنى وتقييم الأفكار والأحداث والتجارب المحيطة به².

فكثيرا ما نتحدث لأنفسنا، وهذا الحوار الداخلي مع النفس هام جدا حيث أنه يساعدنا على تشكيل أدائنا والتنبؤ به، فعلى سبيل المثال ينتاب أحد التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية الخوف من أداء مهارة الوقوف على اليدين في رياضة الجمباز، فيقول لنفسه أنه لا يستطيع ذلك لأنه سيكون عرضة لسخرية زملائه إذا حاول أداء المهارة، فمثل هذا الحوار الذي قام به التلميذ مع

¹ محمد العلاوي، سيكولوجيا القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998، ص 155.

² إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي: مرجع مذكور، ص 87.

نفسه سوف يزيد من فرصة عدم قيامه بتنفيذ المهارة بشكل صحيح، كذلك فإن حديث النفس قد يؤثر على الدافع¹.

2.1.5. الاتصال الشخصي:

وهو الاتصال المباشر أو الاتصال التواجمي، حيث يمكن فيه أن نستخدم حواسنا الخمس، وينتج لنا هذا الاتصال التفاعل بين شخصين أو أكثر في موضوع مشترك، ويتيح لنا أيضا فرصة التعرف والفوري والمباشر على تأثير الرسالة، ومن ثم تصبح الفرصة أمام القائم بالاتصال سانحة لتعديل رسالته وتوجيهها بحيث تصبح أكثر مطالبة أو امتناعها².

3.1.5. الاتصال الجمعي:

ويقصد به الاتصال الذي يتم بين شخصين أو أكثر مشتركين في حوار له معنى، وقد يكون هذا الاتصال مقصودا أو إسقاطيا³.

4.1.5. الاتصال العام:

ويعني وجود الفرد مع مجموعة كبيرة من الأفراد كما هو الحال في حصة التربية البدنية والرياضية، أو اللقاء بين الأستاذ والتلاميذ، ويتميز التفاعل بين أعضاء هذا النوع من الاتصال بأنه مرتفع، كما يتميز بوحدة الانتماء، أو المصلحة، أو الالتفاف حول الأهداف⁴.

2.5. نوع الاتصال من حيث اللغة المستخدمة:

✚ الاتصال غير اللفظي.

✚ الاتصال اللفظي (المنطوق).

¹ علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد، مرجع مذكور، ص 256-257.

² علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد، مرجع مذكور، ص 257.

³ إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي: مرجع مذكور، ص 87.

⁴ علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد، مرجع مذكور، ص 258.

1.2.5. الاتصال غير اللفظي:

ويتم من خلال تعبيرات منظمة تهدف إلى معان يستخدمها الإنسان في تفاعله بالآخرين ومن ذلك: لغة الصمت، والتعبيرات الحسية والفيزيولوجية كاصفرار الوجه أو تصبب العرق والتغييرات الحركية والرمزية.

الاتصال غير اللفظي يعتمد على اللغة غير اللفظية على اعتبارات كل الوسائل اللفظية وغير اللفظية تعتبر لغة التفاهم والاتصال وتشمل الصور بأنواعها كذلك تشمل الرموز والإشارات التي يستخدمها الإنسان لتدل على معان ومفاهيم بإشارات المرور وحركات الإنسان نفسه وغيرها¹.

2.2.5. الاتصال اللفظي (المنطوق):

أ- مفهومه:

هو الاتصال الذي يتم عبر الكلمات والألفاظ بحيث يتم نقل الرسالة الصوتية من فم المرسل إلى أذن المستقبل، وله مدى واسع من المدلولات حيث تلعب اللغة المستخدمة ودرجة الصوت ومخارج الألفاظ دورا كبيرا في إضافة معان أخرى للرسالة، ومن أساسيات هذا النوع من الاتصال هو الاستماع الفعال للرسالة من المستقبل.

في الواقع لا تظهر فواصل بين نواحي الاتصال إذ أنهما يستخدمان معا ليدعم كل منهما الآخر في توصيل القيم والأحاسيس. إلا أننا نركز في العادة على الاتصال اللفظي وهذا ما يؤدي إلى عدم فاعلية وكفاءة الاتصال عند حدوث أي تعارض أو توافق بين اتصالنا اللفظي وغير اللفظي وللاتصال اللفظي أربع مقومات أساسية هي (وضوح الصوت، التكرار، المجاملة والتشجيع والتجاوب، التغذية الراجعة).

ب- قنوات الاتصال اللفظي:

هناك نوعان أو شقان رئيسيان للاتصال المنطوق هما:

أ- الألفاظ:

¹ خيرى خليل الجميلي، الاتصال ووسائله في المجتمع الحديث، المكتب الجامعي الحديث، 1997، ص 25.

إخراج الألفاظ والحديث بأخذ أشكالاً مختلفة تتضمن ما تتم عنه الرسالة المطلوب توصيلها وهناك ثلاث وظائف رئيسية لاستخدامات الألفاظ في مواقف الاتصال المختلفة وهي كما يلي:¹

✚ تقديم المعلومات.

✚ تقديم المادة المتعلمة.

✚ إلقاء الأسئلة.

إن المرسل عادة ما يستخدم الوظائف الثلاث بحكمة في الوقت والأسلوب المناسب فعلى سبيل المثال يستخدم الأستاذ قنوات الاتصال الثلاث لتزويد التلاميذ بالمعلومات التي تفيدهم فيما يقومون بتعلمه أو فيما يؤدونه من واجبات حركية ومعرفية، ومعرفة كيفية أدائها، وإلقاء الأسئلة من شأنه أن يساعدنا على استخلاص المعلومات من التلاميذ والأستاذ الممتاز هو الذي يستطيع أن يستخدم الأسئلة بفاعلية لمراجعة فهم التلاميذ لما قاموا بتعلمه والتعرف على مدى فهمهم له.

إن فاعلية وتأثير الألفاظ المستخدمة للتحدث مع الآخرين تتوقف على ما يلي:²

✚ معناها ودلالاتها لدى المستقبل.

✚ اختيارها من بدائل متعددة.

✚ ترتيب الألفاظ.

II. أسلوب إخراج الألفاظ:

إن الطريقة التي نستخدمها في إخراج الألفاظ التي ننتقلها تعطي دلالة كبيرة على المعلومات المطلوب توصيلها للآخرين، فالكلمات المنطوقة يمكن أن يصاحبها البطء في إخراج الألفاظ، والذي ينم عن التحكم والجدية والعكس صحيح، إذ قد يصاحبها الإشارات المترددة التي تتم عن الحاجة إلى الثقة، كما أن نغمة الصوت نفسها تعطي دلالة للحالة الانفعالية التي يكون عليها المرسل أثناء الإلقاء.

¹ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، المرجع المذكور، ص 76.

² مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001، ص 283.

إن المرسل الذي يتصف بالمقدرة على الاتصال الجيد والمؤثر هو الذي يلجأ إلى تغيير نغمة صوته طبقاً للمواقف المختلفة التي تقابله كما يستخدم التوقف عن إلقاء الكلمات عند الحاجة إلى ذلك. فمثلاً يستطيع الأستاذ استخدام التحكم في نغمة الألفاظ وسرعتها وعمقها وقوتها، للتدليل على الحماس والإلحاح والعجلة، كما يستطيع أيضاً إخراجها بهدوء وروية، أو يطيل فيها للتدليل على الهدوء والثقة والثبات.

إن التدبيب على التنويع والتغيير في الصوت أمر هام لتحسين عمليات الاتصال مع الآخرين إذ أن استخدام الصوت العالي القوي على نغمة واحدة خلال موقف ما أمر لا يحقق اتصالاً جيداً وعلى العكس من ذلك فإن الهدوء المستمر أثناء الحديث مع الآخرين قد يحقق نفس النتيجة¹. وفي الأخير فإن أسلوب التحدث يتأسس ويتوقف على بعض النقاط الهامة وهي التي يمكن أن نلخصها فيما يلي:²

✚ بطء إخراج الألفاظ وسرعتها.

✚ تردد الألفاظ أو أنها تتم عن الثقة.

✚ نوع وطبيعة النغمة التي تصدر بها الألفاظ.

✚ عمق ودرجة هدوء الصوت.

✚ إطالة الألفاظ.

✚ قوة الصوت ودرجة وضوحه.

✚ تنويع الصوت.

6. الاتصال كعملية:

لقد حدد "مارتنز" سنة 1987 العمليات الأساسية التي تتم من خلالها عملية الاتصال في الخطوات التالية:

✚ اختيار محتوى الرسالة.

✚ ترميز الرسالة.

¹ مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، المرجع المذكور، ص 76.

² مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، مرجع المذكور، ص 283.

+ توصيل الرسالة.

+ استقبال الرسالة.

+ تفسير الرسالة.

+ الاستجابة للرسالة.

1.6. اختيار محتوى الرسالة:

عندما يكون لدينا أفكار أو شعور معين ونريد أن ننقله إلى شخص ما فإنه علينا أن نختار من بين عدة بدائل للوصول إلى أفضل معلومات لتقديمها له، لذا فإنّ نوع الرّسالة وحجمها سوف يختلف طبقاً لمستوى وقدرات ذلك الشخص، وكذلك طبقاً لمقدرتنا الذاتية.

2.6. ترميز الرسالة:

والمقصود به وضع الأفكار أو الشعور المطلوب توصيله في صورة رموز، أي ترجمة تلك الأفكار أو الشعور إلى رموز، والمقصود بالرموز هو الشكل الذي سوف تقدّم به المعلومات، فالتعليمات المنطوقة هي رموز شفهيّة، والحركات والنماذج المقدّمة هي رموز مرتبة، والإيماءات البدنية والحركية هي رموز حركية، مؤثرة يجب أن تكون واضحة ومفهومة.

3.6. توصيل الرسالة:

ويقصد بهذه الخطوة توصيل ونقل محتوى الرسالة من خلال بعض القنوات، وقد تكون هذه الرسالة منطوقة أو مرئية كما ذكرنا، وهي تتضمن العملية الفعلية لإعطاء المعلومات وعلى سبيل المثال فإنّ الراديو كي يوصل لنا الرسالة بشكل جيد يجب أن يكون صوته واضحاً صافياً، وخالياً من التداخلات وكل أشكال التشويش لذا كان من الأهمية أن تصل المعلومات إلى الطرف الآخر واضحة جلية متكاملة¹.

4.6. استقبال الرسالة:

التي نريد أن نرسلها لا بد أن تتم من خلال انتباه كامل للآخرين لها، وهذا يعتبر شرطاً أساسياً لهذه الخطوة، إذ أن عدم الانتباه جيداً للرسالة المرسلّة يعني عدم استقبالها بالصورة المثلى.

¹ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، المرجع المذكور، ص 73.

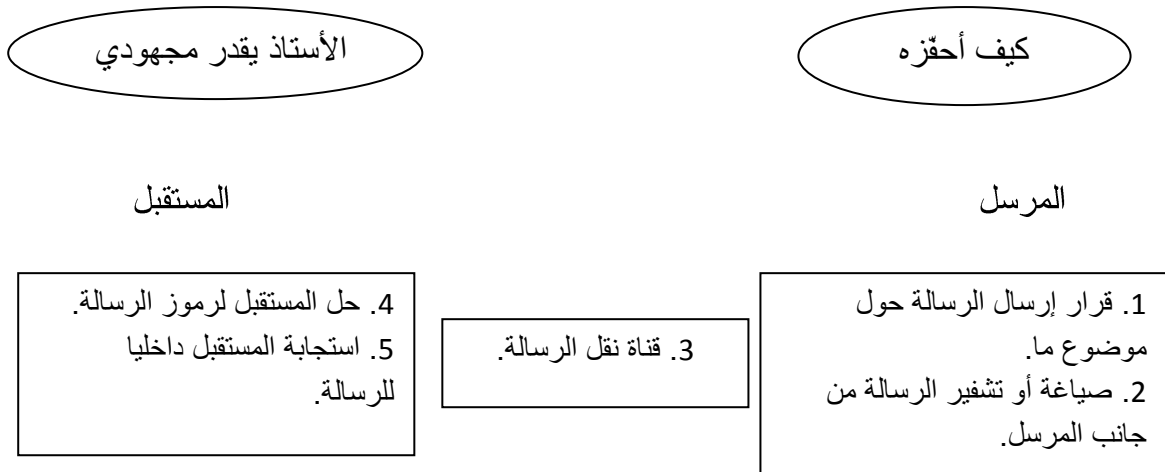
5.6. تفسير الرسالة:

من خلال هذه الخطوة يتم التعرف على ما هو مطلوب من الرسالة، ويعتمد فهم الآخرين لمحتوى الرسالة على فهمهم للرموز الموجودة في الرسالة وترجمتها، وأن يكون لها معنى لديهم¹.

6.6. الاستجابة للرسالة:

وفي هذه الخطوة يفكر المستقبل في الرسالة ويستجيب لها استجابة داخلية من خلال حدوث عمليات عقلية سريعة مثل أن يهتم بالموضوع، أو يشعر بالراحة...الخ².

والشكل التالي يوضح عملية الاتصال كما أوضحها مارتنز³.



الشكل (01) : يوضح عملية الاتصال

يوضح الشكل الذي هو أماننا عملية الاتصال فنجد أن أول تساؤل للمرسل هو كيف أحفزه (التلميذ) وهذا ما يجعله يتخذ قرار إرسال الرسالة حول موضوع ما وصياغة أو تشفير الرسالة من جانب المرسل وتنتقل عبر قناة نقل الرسالة فتبدأ عملية الاستقبال فتتحول الرموز إلى قراءات واستجابة المستقبل داخليا للرسالة باعتبار أن الأستاذ يقدر مجهوده⁴.

¹ مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، المرجع مذکور، ص 73.

² إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي، مرجع مذکور، ص 84.

³ إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي، مرجع مذکور، ص 85.

⁴ حسن الشافعي، مرجع مذکور، ص 87.

7. أهداف عملية الاتصال:

أهداف الاتصال تنحصر في عدة جوانب هي:

الجانب الخاص بالمرسل والمستقبل، والجانب الخاص بالمجتمع والجمهور الخارجي، وهي كما يلي:

أ. من وجهة نظر المرسل:

التي يمكن حصرها في أن المرسل أو القائم بالاتصال، يتصل بغرض إحداث تغيير في زيادة المعلومات، خلق آراء جديدة عن الموضوعات والقضايا التي يهتم بها أي "الإعلام والأخبار" أو "التعليم كتدعيم الاتجاهات بالإضافة إلى وظيفتي "الإقناع"، "الترفيه"، ولكن قدرة المرسل أو القائم بالاتصال على تحقيق عدد من الأهداف معيارا لنجاح عملية الاتصال.

ب. أما عن وجهة نظر المستقبل أو المتلقي:

فإنه يمكن حصرها في فهم المستقبل ما يحيط به من ظواهر وأحداث وتعليم مهارات جديدة والحصول على معلومات تساعده على اتخاذ القرارات الاستمتاع والاسترخاء.

ج. أما الأهداف بالنسبة للمجتمع:

فإنّ هذه الأهداف لا تخرج عن كونها توفير المعلومات عن الظروف المتغيرة، ونقل التراث الثقافي والمساعدة في تنشئة الجيل الجديد من الأطفال والبالغين والوافدين الجدد، مساعدة النظام الاجتماعي بتحقيق الاجتماع والاتفاق عن طريق الإقناع لا عن طريق الضغط والسيطرة على أفراد المجتمع وضمان قيامهم بالأدوار المطلوبة، وأخيرا الترفيه عن أفراد المجتمع وتخفيف أعباء الحياة...¹.

كما قد حدّد الشرقاوي أهداف الاتصال في أربعة أهداف هي:

الأهداف الوظيفية، أهداف التوجيه والاستمالية، الأهداف الحسية، الأهداف التوكيدية.

¹ حسن الشافعي، مرجع سابق، ص 95-96.

1.7. الأهداف الوظيفية:

وهي الأهداف الرسمية التي ترتبط بعملية الاتصال بمعنى أنها لا تختص بالهدف المطلوب تحقيقه، وتختلف الأهداف الوظيفية من عملية إلى أخرى ولكنها تشترك جميعا في أنها ترتبط بالأهداف التنظيمية.

2.7. أمّا أهداف التوجيه:

فهي تشير إلى أهداف الاتصال الذي يسعى إلى استجابة الغير لقبول فكرة معينة، بصرف النظر عن مدى ارتباط هذه الفكرة باتجاهاتهم وقيمهم، فمثلا: تتضمن الرسائل الإعلامية في الصحف أو المجالات أو التلفزيون اتصالاته أهدافا استمالية.

3.7. وتشير الأهداف الحسية:

إلى أهداف الاتصال ذو الطبيعة الخلاقة، وهي تتضمن الأفكار الوصفية والجمالية، التي تمكن الأستاذ من التعبير عن حساسياته تجاه الواقع، وتعكس القيم التي يؤمن بها.

4.7. أما الأهداف التوكيدية:

هي أهداف الاتصال التي تبني ثقة التلميذ في البيئة التي يعملون فيها، وفي التعليم تكون أهداف الاتصال هي تحقيق أهداف التعليم في التنظيم عن طريق عملية الاتصال وتشجيع طرح الأفكار الجيدة وتجسيدها، إزالة الحواجز السيكولوجية أو المادية بين الأستاذ والتلاميذ إلى جانب التعرف على حاجات ورغبات التلاميذ والعمل على إشباعها وتحقيق الجهد الجماعي للتلاميذ علاوة على تنمية المعلومات والفهم الضروري للعمل الجماعي الموحد، وإيجاد وخلق وتعديل وتنمية وتدعيم الاتجاهات الضرورية للتفاهم وتهدف إلى إشباع روح العمل، إلى جانب الاتصال الجيد الذي هدفه التأثير على الإنتاجية والمعنويات، والاحتفاظ بمسارات الاتصال الجيد.

ويرى كثير من الباحثين أنه من النادر أن يكون للاتصال هدف واحد بل أنه عادة يستهدف أكثر من هدف أو غرض، كأن يرمي إلى توصيل المعلومات والخبرات من شخص إلى غيره وحينئذ يقوم بوظيفة تعليمية، أو كأن يسعى إلى تحريك العواطف وإثارة الانفعالات أو التنبيه عما

يكنه البعض من مشاعر فيقوم بوظيفة سيكولوجية أو أن يعمل على إذاعة معلومات على أطراف متعددين في مواقع شتى، وفي وقت واحد مؤديا بذلك وظيفة تنظيمية¹.

8. عناصر الاتصال:

يشير كل من كمال درويش وآخرون " 1993" أن الاتصالات ما هي إلا وسيلة لتبادل الأفكار والمعلومات والأحاسيس، بين طرفين أو أكثر وذلك بهدف تحقيق التفاهم المشترك وتوحيد نشاط الهيئة والمؤسسة نحو تحقيق الأهداف فإن تلك العملية الاتصالية تتكون من العناصر التالية:²

✓ المرسل:

وهو الشخص الذي يقوم بإرسال الرسالة "المعلومات أو التعليمات أو القراءات".

✓ المستقبل:

وهو الشخص الذي يستقبل الرسالة المبعوثة أو المرسله إليه.

✓ الغرض من الرسالة:

والمقصود به هو الغرض المراد تحقيقه من عملية الاتصال.

✓ المضمون:

ويعني محتوى الرسالة والتي تتفق في محتواها ومضمونها مع الغرض من الإرسال.

✓ وسيلة الاتصال:

والمقصود بها الوسيلة التي يتم استخدامها من قبل المرسل لتوصيل الرسالة إلى المستقبل.

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ، حسن باهي، مرجع مذكور، ص 196-197.

² كمال درويش وآخرون، إخلاص محمد عبد الحفيظ، حسن باهي، مرجع سابق، ص 200-203.

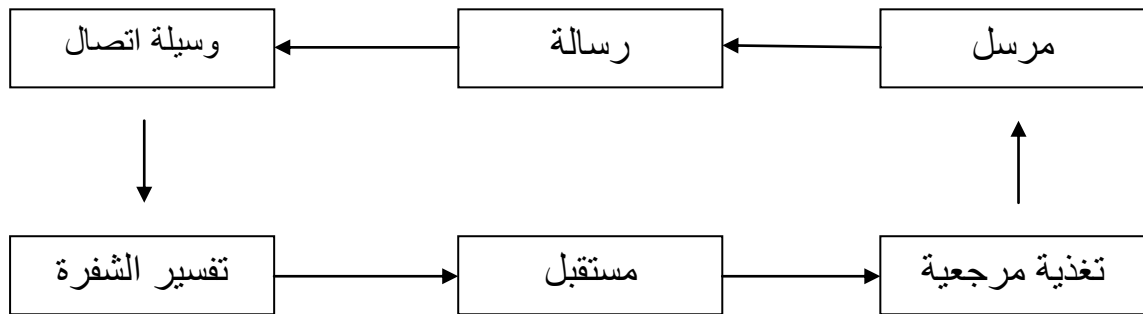
✓ رد الفعل:

Réaction أو التغذية المرتدة Feed Bake والمقصود بذلك العنصر هو التأكد من وصول الرسالة إلى المستقبل بالصورة المرجوة وتفهم رد فعله وذلك من خلال توجيه المرسل التساؤلات الإيضاحية للمستقبل للرد عليها.

إن عملية الاتصال مشتركة تهدف إلى نقل المعلومات والفهم من شخص لآخر وهذا يعني وجود مرسل للمعلومات ومستقبل لها ووسيلة يتم من خلالها الاتصال ومن الطبيعي أن الاتصالات لا تقف عند حد نقل المعلومات فقط بل يجب أن يتحقق المرسل تفهم المستقبل لها طبقا لما يبغيه وتسهم التغذية الرجعية بدور فعال في التحقق من ذلك.

أي أن الاتصال يتضمن عدة عناصر رئيسية هي:

المرسل - المستقبل - الرسالة - الوسيلة - التغذية الراجعة.



شكل (02): يوضح عناصر الاتصال

يوضح الشكل الذي أمامنا مخطط تفصيلي لعناصر الاتصال وكيفية نقل المعلومات، والفهم من شخص لآخر، حيث تبدأ عملية الاتصال من المرسل عن طريق إرساله لرسالة عن طريق وسيلة اتصال وتفسير التشفيرة لتصل إلى المستقبل وتكون الاستجابة لها وتعود إلى المرسل عن طريق التغذية الراجعة.

معنى ذلك أن الباحث في علم الاتصال إنما يتحدد نطاق بحثه على أساس مكونات العملية الاتصالية والمتمثلة في خمس مكونات رئيسية هي¹ :

Who ?	المرسل.	من يقول؟
What ?	الرسالة.	ماذا يقول؟
How ?	الوسيلة.	كيف يقول؟
To whom ?	المستقبل.	ولمن يقول؟
Why ?	النتيجة أو الهدف.	وما الأثر؟

وأشارت "نادية سالم" في بحث منشور ضمن بحوث الإعلام في الوطن العربي " 1980" إلى أن هناك معلومات لنماذج أخرى مصل نموذج "فيليب ايمرت" و"وليم بروكسل" وقد تم وضع هذا النموذج في شكل معادلة رياضية لفظية².

"رد فعل المستقبل = شخصية المستقبل + العوامل المحيطة بالمستقبل"

ومن الضروري الإشارة إلى أن هناك نماذج كثيرة في الاتصال لعلماء آخرين لا تقل أهمية عن النماذج الأخرى وكلها تعتبر محاولات ناجحة لفهم طبيعة عملية الاتصال، ففي نفس الوقت تقريبا الذي ظهر فيه نموذج "شانون ويفر" قدم "توربرت فيبر" وهو من علماء نظريات المعلومات، حيث كان يقترح علما عاما للاتصال يمكن تطبيقه على الناس والآلات على حد سواء، وقد أطلق عليه اسم "السبرانية" أو "السبرانتيف" علم الضبط والتحكم.

والسبرانية كلمة أصلها يوناني من كلمة Steering أو التوجيه والقيادة، وفي إطار السبرانتيف فإن التركيز يكون على التغذية الراجعة أو الرجوع في نظام الاتصال والتركيز أيضا يكون على الإجراءات التي تتعلق بالتحكم والضبط، وهي التي تمكن النظام من التكيف للتغيرات التي تحدث في البيئة.

كما أن التغذية العكسية لها تأثير توجيهي وتعديل خاص في الأنشطة التغيرية وأنشطة النقل أو الإرسال التي يقوم بها المرسل، وتأخذ التغذية الراجعة أشكالا مختلفة وذلك وفقا لنوع الاتصال.

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ، حسن باهي، مرجع مذکور، ص 202.

² نادية سالم، مذكرة من طرف، إخلاص محمد عبد الحفيظ، حسن باهي، مرجع سابق، ص 203.

فقد تبدو هذه التغذية في النصف الثاني من المعادلة بين شخصين، أو في صورة نتائج الامتحانات في النظام التعليمي أو في الإحصائيات التي تسفر عنها البحوث التي تجرى على المستمعين لهيئة الإذاعة أو في العروض النقدية للكتب أو في تعبيرات الوجه لأحد المشاركين في الحديث.

9. خصائص الاتصال:

إن عملية الاتصال تستهدف بما تنطوي عليه من أوجه نشاط متنوعة تحقيق العمومية أو الشيوع وهو ما لم يتم إلا إذا تحقق حد أدنى من التداخل بين مجال خبرة المستقبلين يؤدي إيجاد الفهم المشترك الموحد لمعنى الرسالة الاتصالية بين المرسل والمستقبل وإلى إحداث الاتصال الحقيقي المبني على المعرفة المتبادلة المشتركة للرسالة بين طرفي عملية الاتصال.

ولكي يكون الاتصال فعالاً فمن الضروري أن تتوافر له مجموعة من المؤشرات نشير إليها فيما يلي¹:

- ❖ يجب أن تعمم الرسالة الاتصالية وتعالج بطريقة تضمن جذب انتباه التلاميذ المقصودين والمستهدفين.
- ❖ يجب أن تستخدم الرسالة نوع الرموز والكلمات والصور ذات المعنى المشترك بين المرسل والمستقبل.
- ❖ يجب أن تعمل الرسالة الاتصالية على استشارة الحاجات الإنسانية لدى المستقبلين، وأن تقترح إمكانية إشباع هذه الحاجات.
- ❖ يجب أن تكون طرق إشباع هذه الحاجات الإنسانية تتماشى مع القيم الاجتماعية السائدة.

كما يتميز الاتصال بأشكاله المختلفة والعديد من الخصائص منها.

للاتصال عدة أشكال مختلفة فيما بينها من حيث طبيعتها ومتطلباتها وتأثيرها على نحو ما يأتي في تناولها لهذه الأشكال.

يدور الاتصال حول موضوع معين سواء كان ذلك في المجال الإعلامي أو الثقافي أو التجاري أو الرياضي، أو غيره من المجالات أي أن الجهود الاتصالية لا تعمل في فراغ.

¹ حسن الشافعي، مرجع مذكور، ص 204.

وإن شبكات الاتصال في أبسط صورها تتكون من ثلاث عناصر هي: المرسل - الرسالة - المستقبل. وقد يكون المرسل أو المستقبل فردا أو جماعة، كما قد يكون المستقبل نوعيات متعددة من الجماهير، كما قد يضاف عنصر رابع وهو الوسيلة وذلك في حالة الاتصال الجماهيري، وهو مجموعة الوسائل الاتصالية التي تنقل الرسالة إلى جماهير المستقبلين.

الرسالة الاتصالية قد تكون مطبوعة أو مسموعة أو مرئية مسموعة كما قد تكون علامة أو شعار أو رمز ويتركز النموذج الاتصالي في أبسط صورة في ثلاث خطوات أساسية.¹

1. الترميز:

تلك العملية التي يقوم بها المرسل وتشمل وضع الفكرة في رسالة أي صياغة الكلمات والصورة والرموز في شكل يمكن بثه - نقله-.

2. بث الرسالة:

وتشير هذه العملية التي يقوم بها المرسل وتعني إرسال الرسالة الاتصالية إلى المستقبل "فرد أو جماعة أو جمهور" سواء بطريقة شخصية أو باستخدام وسائل.

3. استقبال الرسالة:

وهي عملية تتم في عقل المستقبل أو جمهور المستقبلين، أو التلاميذ وتتمثل في تلقي الرسالة وتفسيرها وفهمها.

10. فاعلية الاتصال:

إذا ما أراد الأستاذ إيجاد نظام فعال وسليم للاتصال في حصة التربية البدنية والرياضية عليه اتباع التوصيات الرئيسية التالية:²

✚ وجوب دراسة الهيكل التنظيمي الموجود في القسم والمؤسسة دراسة علمية ناضجة والنظر إليه نظرة موضوعية على أنه وسيلة لتحقيق الأهداف وليس هدفا في ذاته.

¹ حسن الشافعي، المرجع السابق، ص 205.

² حسن الشافعي، المرجع السابق، ص 212.

✚ يجب أن تكون عملية تقييم أداء المستويات التعليمية والإشرافية التابعة للأستاذ عملية مستمرة.

✚ وكي يتمكن الأستاذ من بناء وتشبيد نظام متكامل وسليم للاتصالات في المؤسسة عليه أن

يتقن آراء التلاميذ.

✚ تحديد اتجاه الاتصال، الطريق الذي تسلمه المعاملات بين الأفراد في المشروع واتجاه الاتصال

يأخذ عدة أشكال منها الاتصال في اتجاه واحد، الاتصال في اتجاهين.

أ.الاتصال في اتجاه واحد:

فيه يتم نقل المعلومات من شخص لآخر دون أن تعطي للطرف المستقبل فرصة لتبادل الرأي

أو الاستيضاح.

ب.الاتصال في اتجاهين:

ففيه تتاح الفرصة للطرف المستقبل للرسالة من إبداء رأيه وتبادل الآراء علاوة على أنه كلما كان مضمون الاتصال متعلقا بالهدف الذي تم من أجله زادت فاعلية الاتصال في تحقيق الهدف منه، إلى تحديد شبكة الاتصال لأن ذلك يؤدي إلى دقة الاتصال، ومن ثم سرعة اتخاذ القرار إلى جانب اختيار وسيلة الاتصال بعناية ودقة¹.

إن الاتصالات الفعالة ذات الكفاءة العالية تتميز بالخصائص التالية بصفة عامة: السرعة وتقديمها بمعلومات مرتدة وتخصيصها على شخص معين، ملاءمة شكلها لموضوعها، بقاءها في الذهن إلى جانب تأثيرها على السلوك وتكلفتها المنخفضة أيضا، كما أن المهارات الشخصية تساهم في تحسين الأداء الاتصالي، وذلك لأن كل نوع مهاري يؤديه يتضمن نوع من الاتصال وهناك العديد من المهارات الشخصية في الاتصال مثل القدرة على الاستماع إلى الآخرين والقدرة على مقابلة الآخرين والقدرة على إدارة الحصص التربوية والبطولات المدرسية وغيرها من قدرات الاتصال².

¹ حسن الشافعي، مرجع مذکور، ص 211.

² حسن الشافعي، المرجع السابق، ص 214.

11. مبادئ الاتصال الجيد:

يعتبر الاتصال عنصراً أساسياً يتخلل جميع العمليات التعليمية وهو في الوقت نفسه يعتبر فناً يشكله كل أستاذ بطريقته الخاصة وسيبقى الاتصال لونا فنياً شخصياً يتصف بالذاتية الواضحة، ورغم هذا توجد مبادئ للاتصال الجيد يصلح تطبيقها في جميع الأحوال وبالنسبة لجميع الأشخاص، هذه المبادئ هي:

1.11. التخطيط للاتصال الجيد:

فكلما حللنا المشكلة أو الفكرة المطلوب نقلها تحليلاً كافياً كلما زاد وضوحاً وغالباً ما يرجع فشل الاتصالات التعليمية إلى عدم كفاية التخطيط، وعدم الأخذ في الحسبان أهداف واتجاهات من سيتأثرون بعملية الاتصال.

2.11. تحديد الهدف الحقيقي من الاتصالات:

- * إذا تم تحديد هدف الاتصال تم استخدام اللغة واللهجة المناسبة والمدخل الملائم لتحقيق هدفك المحدد.
- * التعرف على الظروف الطبيعية المحيطة بالاتصالات.
- * استشارة الآخرين في تخطيط الاتصال هذه الاستشارة تجعل الاتصال أكثر فاعلية وموضوعية.
- * للاهتمام بنبرات الصوت خلال الاتصال حيث أن نبرات الصوت والتعبيرات التي ترسم على الوجه ووضوح العقل لاستجابة الآخرين كل هذه العوامل لها آثار على من نحاول الاتصال بهم.
- * الاستفادة من الفرص المتاحة لنقل شيء له قيمة.

وذلك عن طريق مراعاة وجهة نظر وحاجات الشخص الآخر يؤدي إلى سرعة الاستجابة للأفكار والمعلومات.

3.11. متابعة الاتصالات:

ما لم تتابع عملية الاتصال فلن يتيسر معرفة مدى النجاح الذي يحققه الاتصال.

📌 النظرة المستقبلية في الاتصالات.

✚ التوائم بين الأفعال والاتصالات.

✚ إجادة فن الاستماع¹.

4.11. معوقات الاتصال:

بالرغم من أن الاتصال يعتبر أهم شيء في العملية التعليمية لما له من دور هام وفعال وحيوي في أي حصة تعليمية إلا أنه يوجد بعض المعوقات التي تحدّ من فاعلية الاتصال.

ومن بين الأخطاء التنظيمية التي تعوق عملية الاتصال ما يلي:

✚ عدم مطابقة التنظيم المخطط مع التنظيم المطبق.

✚ عدم معرفة غالبية التلاميذ بتفاصيل الأعمال الموكلة إليهم.

✚ عدم اعتراف بعض التلاميذ بالطرق التعليمية، وعدم وضوح خطوط السلطة والمسؤولية

لأستاذ.

✚ عدم وجود قنوات اتصال واضحة لعدم التجديد الدقيق وبالتالي يعرض الأداء السليم للخطر².

5.11. فاعلية ومعوقات الاتصال ومعوقات الاتصال الناجح:

✚ عدم الدراية والاهتمام بمعوقات الاتصال بالنسبة للمرسل إليه.

✚ مراعاة تقديم المعلومات والبيانات في جرعات متناسبة وعدم تناقضها.

✚ عدم الاهتمام بالمعوقات النفسية والمعوقات التنظيمية للاتصال.

ولهذا فإذا ما أراد الأستاذ إيجاد نظام فعال وسليم للاتصال عليه اتباع ما يلي³:

✚ أن تقلل من المخاطر التي تهدد نظام الاتصال - السلطة والمسؤولية-

✚ الاعتناء بوضوح الأفكار وحسن تنظيمها ومتابعتها وعدم تناقضها.

✚ اختيار الوسائل المناسبة للاتصال.

✚ المتابعة المستمرة لنظام الاتصال.

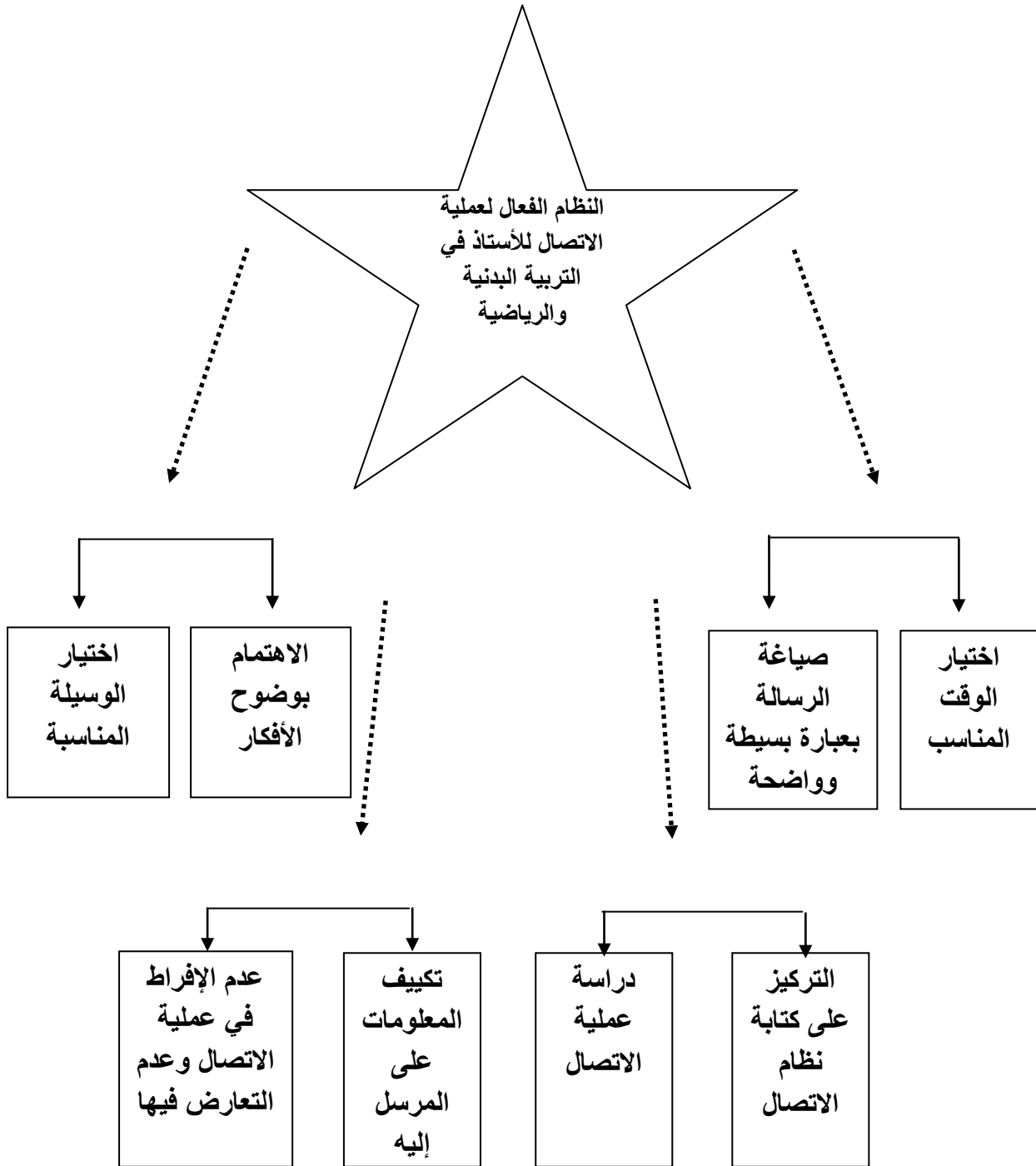
✚ اختيار الوقت المناسب لنقل المعلومات والبيانات.

¹ حسن الشافعي، المرجع السابق، ص 214.

² حسن الشافعي، المرجع السابق، ص 215.

³ حسن الشافعي، المرجع السابق، ص 221.

- ✚ تكيف المعلومات مع اتجاهات وقدرات واهتمامات المرسل إليه.
- ✚ عدم الإفراط في الاتصال وعدم تعارضه مع التسلسل النظامي.



شكل (03): يوضح الهيكل التنظيمي للنظام الفعال لعملية الاتصال للأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية

يوضح الشكل الذي أمامنا الهيكل التنظيمي للنظام الفعال لعملية الاتصال للأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية حيث يلتزم صياغة الرسالة بعبارة بسيطة وواضحة واختيار الوقت المناسب باختيار الوسيلة المناسبة والاهتمام بوضوح الأفكار حيث يتم التركيز على كتابة نظام الاتصال ودراسة عمليته بعدم الإفراط والتعارض فيها وتكيف المعلومات للمرسل إليه¹

12. أنماط الاتصال:

الاتصال أثناء الحصة التعليمية بين الأستاذ والتلاميذ فقد يكون لفظيا عن طريق الكلام المباشر وغير لفظي عن طريق اتصال الأستاذ مع التلاميذ بالإشارات والتلميحات والحركات.

إن تحويل أنماط التفاعل والاتصال - داخل الفصل الدراسي - أثناء الحصة التعليمية توثق صلة الأستاذ بالتلميذ لأنها تتبع من تقدير الأستاذ ودافعه لمساعدة التلميذ في التغلب على المشكلات والممارسات الخاطئة في السلوك والتي قد يقوم بها التلميذ في ظروف معينة ونتيجة لمؤثرات معينة كذلك.

يتم التفاعل والاتصال اللفظي بين الأستاذ وتلاميذته أثناء الحصة من خلال ثلاثة أنماط هي²:

1 - النمط الأول:

تفاعل الأستاذ مع مجموعة التلاميذ ويسمى هذا النمط بالتفاعل ذي الاتجاه الواحد، ويظهر هذا النمط في مجالات عدة منها:

✚ يحاضر الأستاذ لتلاميذه.

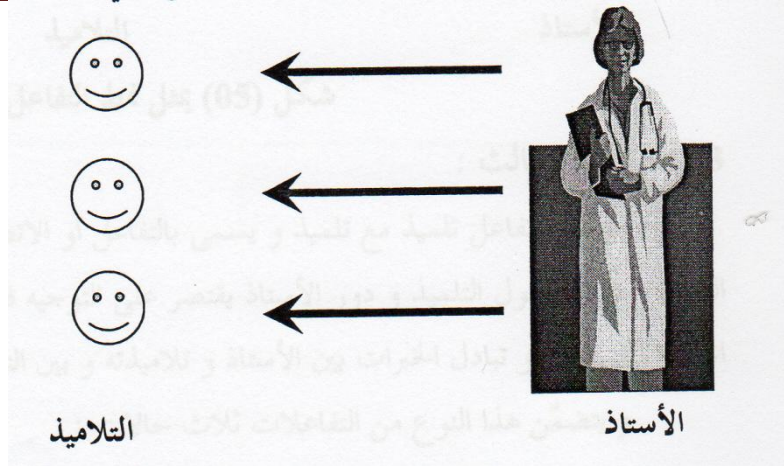
✚ يطرح سؤال لمجموعة من التلاميذ.

✚ تقديم عروض توضيحية لمجموعة من التلاميذ.

حيث يكون الأستاذ هو المرسل ودور التلميذ مستقبلا لما يقول فقط، وبالتالي يتأثر انضباط التلاميذ أثناء الحصة إذ أن الإسراف باتباع هذا النمط يسيء إلى عملية التعليم والتعلم عبر ما يتولد من مشكلات سلوكية عدة، كما هو مبين في الشكل التالي:

¹ حسن الشافعي، المرجع السابق، ص 222.

² سهيلة حسن كاظم الفتلاوي، تعديل السلوك في التدريس، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة العربية الأولى، الأردن، 2005، ص 198.



الشكل (04): يمثل نمط التفاعل ذي الاتجاه الواحد

2 أما النمط الثاني:

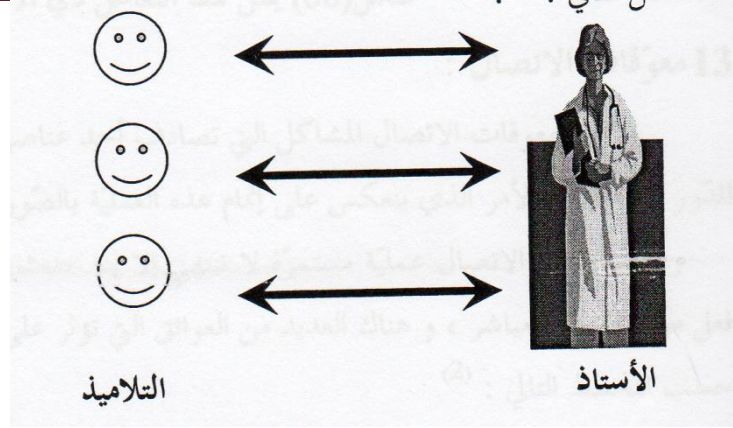
فيتم بتفاعل الأستاذ بالتلميذ ويسمى بالتفاعل ذي الاتجاهين وفيه يمثل الأستاذ مرسلًا إيجابيًا مع أحد التلاميذ، فيستجيب هذا الأستاذ ولا يجوز اشتراك الآخرين بهذا التفاعل.

ويظهر هذا النمط في مجالات عديدة منها:

- ✚ توجيه الأستاذ جملة أو سؤالاً إلى أحد التلاميذ ثم يتلقى الجواب منه.
- ✚ توجيه الأستاذ أحد التلاميذ للانتباه والاندماج في المناقشة والحوار والحديث.
- ✚ يعزز الأستاذ إجابة أحد التلاميذ.

إن مثل هذا النمط مطلب ضروري، للتفاعل والاتصال أثناء الحصة على أن لا يكون الغالب، وعلى حساب التجاهل وعدم الاكتراث بالحوارات والنقاشات المفتوحة والأنشطة الجماعية وبالشكل الذي يولد الاضطرابات النفسية والسلوكية عند بعض التلاميذ كما هو مبين في الشكل التالي¹:

¹ سهيلة حسن كاظم الفتلاوي، المرجع السابق، ص 199.



الشكل (05): يمثل نمط التفاعل ذي الاتجاهين

3 أما النمط الثالث:

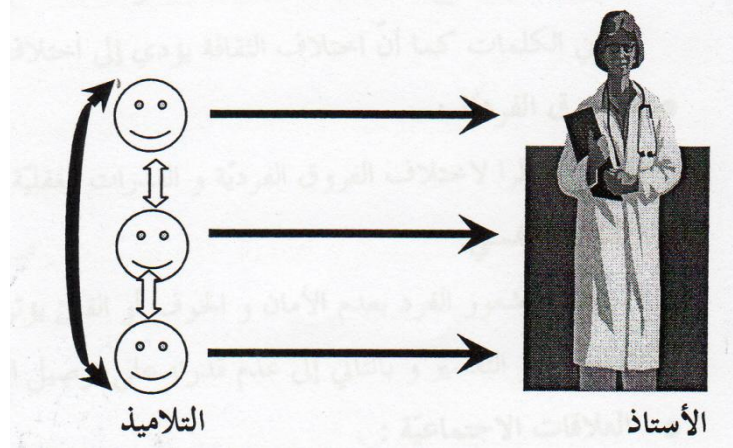
فيتضمن تفاعل تلميذ مع تلميذ ويسمى بالتفاعل أو الاتصال، وهنا تكون النشاطات التعليمية التعليمية متركزة حول التلميذ ودور الأستاذ يقتصر على التوجيه فقط وهذا يسمح بحدوث التفاعل أثناء الحصة التعليمية، وتبادل الخبرات بين الأستاذ وتلاميذته وبين التلاميذ أنفسهم.

ويتضمن هذا النوع من التفاعلات ثلاث حالات:

- ✚ إجابة أكثر من تلميذ على سؤال أو المشاركة في النقاش والحوار.
- ✚ توجيه سؤال أو مشكلة أثارها تلميذ ما، إلى متعلم آخر لكي يجيب عنها أو يدلي برأيه فيها، بدلا من إجابة الأستاذ المباشرة عليها.
- ✚ اشتراك التلاميذ في العمل والنشاطات الجماعية.

وبذلك يستطيع الأستاذ من خلال تحويل أنماط التفاعل والاتصال أن يقلل من المشكلات والسلوكيات غير المرغوبة عن طريق تهيئة أجواء مناسبة للحصول على الانتباه والرضا والمشاركة، كما هو مبين في الشكل التالي¹:

¹ سهيلة حسن كاظم الفتلاوي، المرجع السابق، ص 200.



الشكل (06): يمثل نمط التفاعل ذي الاتجاه الواحد

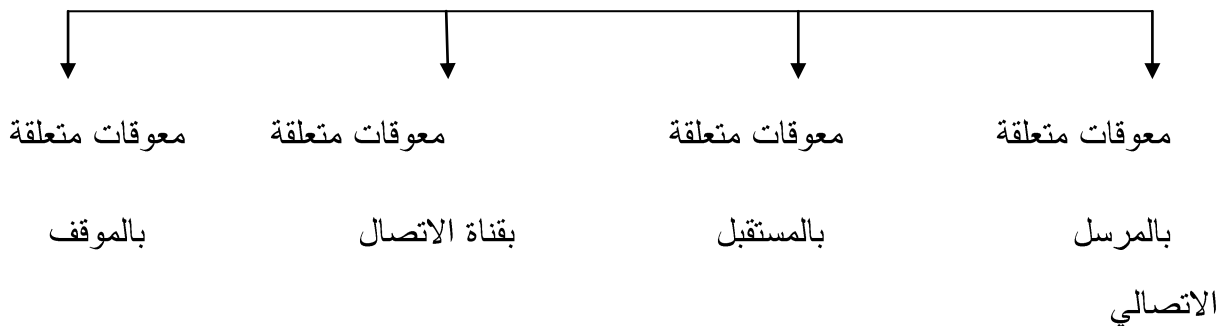
13. معوقات الاتصال:

وتعني معوقات الاتصال المشاكل التي تصادف أحد عناصر عملية الاتصال وتؤثر على تأديتها للدور المنوط به، الأمر الذي ينعكس على إتمام هذه العملية بالصورة المطلوبة.

وتعتبر عملية الاتصال عملية مستمرة لا تنتهي إلا إذا حدثهم تام للمقصود وقبول استجابة ورد فعل مباشر أو غير مباشر، وهناك العديد من العوائق التي تؤثر على عملية الاتصال منها:

حسب المخطط التالي¹:

معوقات الاتصال



الشكل (07): يوضح مختلف معوقات الاتصال

مصطفى حسن باهي وآخرون، مهارات القيادة في المجال الرياضي، في ضوء الاتجاهات الحديثة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2006، ص 62.¹

يظهر لنا من خلال هذا الشكل أنّ هناك العديد من العوائق التي تؤثر في عملية الاتصال وهي أربعة: الأولى تتعلق بالمرسل والثانية بالمستقبل والثالثة بقناة الإرسال أما الرابعة فهي خاصة بالموقف الاتصالي.

1.14. معوقات متعلقة بالمرسل:

هناك العديد من المعوقات متعلقة بالمرسل نذكر أهمها فيما يلي:

- ✚ اللغة: ويرجع ذلك إلى أنّ الكلمات يكون لها معانٍ متعددة وبالتالي يختلف تفسير الأفراد لمعاني الكلمات كما أنّ اختلاف الثقافة يؤدي إلى اختلاف في المعنى الذي يفهمه الفرد.
- ✚ الفروق الفردية: وذلك نظراً لاختلاف الفروق الفردية والقدرات العقلية والجسمية.
- ✚ العامل النفسي: حيث أنّ شعور الفرد بعد الأمان والخوف أو القلق يؤثر سلباً على قدرات الفرد على الفهم والاستيعاب والتفسير وبالتالي إلى عدم قدرته على توصيل الرسالة.
- ✚ العلاقات الاجتماعية: بين المرسل والمستقبل والثقة بينهما ومدى وجودها أو فقدانها.
- ✚ اختيار الوقت المناسب: لتوصيل الرسالة والمكان المناسب لذلك.

2.14. معوقات متعلقة بالمستقبل:

بالإضافة إلى جميع العوامل السابقة في اللغة والعوامل النفسية والفروق الفردية والعلاقات والمواقف الملائمة فإنّ هناك عوامل أخرى منها:

- ✚ التعامل مع كم كبير من الرسائل مما يؤدي إلى تعامله مع البعض وإغفال البعض الآخر.
- ✚ التفسير الخاطئ للرسالة نتيجة قراءة ما بين السطور أو لوجود موقف عدائي مع المرسل.

3.14. معوقات متعلقة بالقناة أو وسيلة الاتصال:

- ✚ قيام المرسل باستخدام قناة غير ملائمة لمضمون وطبيعة الرسالة والهدف منها.
- ✚ استخدام قنوات غير مناسبة لطبيعة المستقبل.
- ✚ الإقتصار على وجود وسائل اتصال متعددة.

4.14. معوقات متعلقة بموقف الاتصال:

✚ وجود بعض المعوقات الاجتماعية المرتبطة بالعادات والتقاليد والقيم.

✚ وجود بعض المعوقات السياسية.

✚ التعامل مع كم كبير من الرسائل في وقت واحد.

✚ التقدم التكنولوجي وتعدد وسائل الاتصال¹.

¹ مصطفى حسن باهي وآخرون، المرجع السابق، ص 63.

خلاصة:

للاتصال أهمية بالغة حيث تقوم عليه مختلف العلاقات الإنسانية التي تغذيها الحاجة البيولوجية للأفراد ومن ثم كان من الطبيعي أن يولي له القدر المناسب من الاهتمام خاصة في الوسط التعليمي إذ تلعب العملية الاتصالية بين الأستاذ والتلميذ الدور كله، حيث يعطي الاتصال الفرصة للأستاذ في أن ينقل أفكاره باعتباره المصدر الأساسي للمعلومة، أو ما يصطلح عليه بالمرسل أو آرائه وفق نمط معين إلى الطرف الثاني المتمثل في التلميذ الذي يوفر له الاتصال اندماجاً أكثر في البيئة المدرسية أو حتى في مجتمعه الأسري.

وكما رأينا فإنّ الاتصال يقوم على عناصر عديدة أولها المصدر أو المرسل وهو الباعث الحقيقي الذي يعتمد عليه في العملية التفاعلية التعليمية لذا من الواجب على الأستاذ أن يقوم بدوره الأساسي ضمن إطار من الكفاءة العلمية والثقافية التي يتوقف عليها نجاح أو فشل الاتصال.

الفصل الثاني :

الأداء المحركي

تمهيد :

من الظواهر المعروفة والمألوفة في الحياة الإنسانية إن الفرد يأتي إلى هذا العالم عاجزاً ضعيفاً، لا يمتلك من القدرات والأنماط السلوكية إلا القليل، فلذا القينا نظرة فاحصة إلى هذا الكائن منذ إن كان نطفة في قرار مكين إلى إن يصبح إنساناً سوي تصاحبه كثير من التغيرات في كل جوانب حياته فبعد إن كان لا يستطيع إن ينطق بكلمة واحدة يبدأ بنطق أولى الكلمات التي تعلمها، وبعد إن كانت حركاته عشوائية وغير منتظمة يصبح أكثر قدرة على القيام بحركاته بمزيد من الدقة والضبط فيقوم بالزحف، والمشي، والركض، والقفز، إذ أن هذه التغيرات تستمر طوال فترة حياة الإنسان وتبقى في تغير مستمر ما دام الإنسان على قيد الحياة، وهذه التغيرات يطلق عليها مصطلح التطور (Development) والذي يدل على التغيرات التكوينية التي تحدث في بناء الجسم وأعضائه وأجهزته وكذلك التغيرات في وظائفها وعلاقة تلك التغيرات بالعوامل والذي يؤدي إلى التغير في الأداء الحركي من مرحلة إلى أخرى.

و يرغب الرياضيون في توافر قدر ما من الضغط النفسي في حياتهم الرياضية، وفي الواقع يعد ضغط المباراة من تلك الأشياء التي يجد فيها كثير من الرياضيين عناصر تنبيه وتحفيز له، غير انه من المعلوم أن زيادة الضغوط المفرطة، وبالتالي تقل فرص الأداء الناجح في المنافسة، كما يقول "ستيف بود بورسكي " بطل العالم السابق في التزلج: "شدة عصبيتي تدمر قدرتي على الأداء".

لذا فإكتساب المهارات المناسبة للضبط بالإتصال مع الأطراف فيما بينهما يشكل جزءاً هاماً في الخطة العقلية للعب.

- مفهوم الأداء:

يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

يعرف الأداء : بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، وبناءا على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

- يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله.

ويرى 1989 thomas أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كـ : "القدرة، الاستعداد، الدافعية..."، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفا أن الأداء: هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

والأداء بصفة عامة هو : انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً⁽¹⁾.

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح (الأداء الأقصى) ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات و المهارات⁽²⁾.

(1) - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1992، ص 162.

(2) - محمد نصر الدين رضوان: مقدمة في التكوين والتربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1995، ص 170.

- أنواع الأداء:

تتمثل أنواع الأداء في:

12- أداء المواجهة : أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسها في وقت واحد، ويستطيع المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة.

22- الأداء الدائري : طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبون إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

32- الأداء في محطات : أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات وأداءات مختلفة أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل

42- الأداء في مجموعات: يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم الطرق التدريب الرياضي⁽¹⁾.

1- مفهوم الأداء الحركي:

إن الأداء الحركي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الحركي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة

(1) -قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة، مرجع سابق، 1998، ص 41 42.

الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا".⁽¹⁾

وللأداء الحركي درجات ومستويات منها:

- **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

- **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

كما أن الأداء الحركي يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم الحركات السليمة، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

- وبمعنى آخر يقصد بالأداء الحركي كل الإجراءات والتمرينات الحركية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء الحركات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف⁽²⁾.

- 24- أهمية الأداء الحركي :

- الإتقان التام للحركات من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء يتأسس عليه الوصول لأفضل المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للحركات الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط، وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

¹ - نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983، ص (214-215).

() (3)- محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002،

- دور المدرب أو الأستاذ في ثبات الأداء الحركي:

يعد ثبات الأداء الحركي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التهام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

- اعتبارات المدرب أو الأستاذ عند تقويم الأداء الحركي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أو الأستاذ أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب الإيصالية.

- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء الحركي للاعب :

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية الإيصالية في التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال الممارسة الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون الممارسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات الإيصالية في التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "الممارسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير

على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن الممارسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

- تتطلب الممارسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء الحركي، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات الممارسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم الممارسة الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج الممارسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز الممارسة الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى الممارسة الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن الأداء الحركي بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق

الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.⁽¹⁾

6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج الممارسة ونوعية الأداء:

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

16- المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات حركية مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

26- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها.

¹⁻ محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، طم، القاهرة، مصر، 1987، ص(3230).

وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟.

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.

- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

4- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين أداء حركي والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع التلاميذ بعد ممارسة النشاط المباشر، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض التلاميذ أو اللاعبين الذين اظهروا أداء حركي جيد.⁽¹⁾

- متطلبات الأداء الحركي للرياضي:

-1- المتطلبات البدنية:

كما كانت الرياضة الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب احد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، فكرة السرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء الممارسات لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب بالأداء الحركي للعبة.

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب الصفات البدنية للإعداد البدني العام و الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعب بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة ، وتزويد اللاعب بالقدرات مهارية والخططية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة باللاعب قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء الحركي كنتيجة لظهور الرياضة الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى الهدف المراد ، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقات اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

1- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000، ص (405-407).

2-3- المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في النشاط الرياضي تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد

لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإنقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف.

فالأداء الحركي يحتل مركزا متقدما فب جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصة يتميز بها النشاط الرياضي ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب

3-3- المتطلبات الخطئية:

عندما نتكلم عن خطط اللاعب في النشاط الرياضي ، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبين بغرض تحقيق التفوق والفوز ، ويمكن حصر المتطلبات الخطئية فيما يلي:

4-3- المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء الحركي بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.

فنظرا للأداء الحديث خاصة للاعبين و فرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات⁽¹⁾.

- مراحل الأداء الحركي :

الأداء الحركي الرياضي يمر بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها، حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يراها بافلوف أي تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر العصب على عملية التعلم.

ولما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب، لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بهذه المراحل المتداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال.

4-13- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

هذه المرحلة تبدأ من أول خطوة تعلم الحركة وتنتهي تقريبا حينما يكون الناشئون قد اكتسبوا المقدرة على أدائها في صورتها الأولية، وبمعنى آخر اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار لمستوى جودة الأداء، وعلى المدرب توقع افتقار الناشئين لدقة الأداء في هذه المرحلة، فعلى سبيل المثال قد تتعدى الحركة المدى المطلوب لها أو نقل عنه أو قد تتميز بالافتقار للانسيابية والتوافق، كما قد تظهر على الناشئين بوادر التعب من المستوى المتدني للأداء فيها.

(1)- محمد حسن علاوي وآخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2003، ص ، 29-33-38-39 .

234- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للحركة:

تبدأ هذه المرحلة حينما يصبح الناشئون قادرين على تكرار أداء الحركي بصورتها الأولية، حيث يصلون فيها إلى مستوى عال من التنظيم للأداء الحركي، إذ يصبح شكل الحركة ككل متناسقا وانسيابيا وتختفي الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها، ويظهر الناشئ وكأنه أكثر سيطرة من المرحلة السابقة، كما يبدو وكأن الأداء أصبح أكثر اقتصاديا في الجهد المبذول، ودور المدرب في هذه المرحلة هو العمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه، وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال التغذية الراجعة المؤثرة.

334- مرحلة إتقان وتثبيت وتكامل الحركة :

بعد أن يكتسب الناشئون التوافق الجيد للحركة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء الحركة بصورة أكثر تنظيما وانسيابيا، يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان والتثبيت والتكامل، والتي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة ويتصف بالسيطرة والتوافق والانسجام، فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب ب إلى أداء الحركة بصورة آلية والقدرة على أداء المهارة تحت أي ظروف، ويصل اللاعب ب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير اشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر وكذلك في المباريات التجريبية مع إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، فالأداء الحركي في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي الحركة آليا وبدون تفكير أثناء المباراة وترتبط هذه الآلية بالدقة والإتقان والتكامل التام للحركة⁽¹⁾.
أزمنتها طويلة نسبيا.

() (2)- محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، المرجع السابق، ص 162، 173، 164.

7- سلوك الأداء في النشاط الرياضي :

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضي تحدده ثلاث عوامل رئيسية هي:

1-7- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه و دوره كما ينبغي، أي أن اللعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافعه تدفعه للقيام بذلك.

2-7- القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة

3-7- إدراك اللاعب لدوره:

ويقصد بهذا تصورات اللاعب وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره⁽¹⁾.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى مستوى من الأداء والنتائج.

8- العوامل الفيزيولوجية المرتبطة بأداء الحركي و التحمل والعلاقة بينها:

18- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين:

منذ الثلاثينات وهو معروف أن الحد الأقصى صرى لاستهلاك الأكسجين للاعب التحمل في المستوى العالي مرتفع إلى حد كبير، ويعتقد أن هذه القيمة العالية نتيجة لكل من تأثير التدريب والموهبة أو الاستعداد الفطري، وقد حددت بعض الدراسات القديمة (روبنسون وأسترونند) الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين في أبطال الجري بأنها تزيد عن 81.5مللتر/كغ /د في حين أن الدراسات

(1)- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 167.

الحديثة حددتها بـ: 87.7 مللتر/كغ/د كأعلى قيمة، وبناء على ذلك فإن التحسن الذي حدث في نتائج المسابقات خلال النصف الثاني من القرن الماضي لا يمكن إرجاعه لزيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للاعبين هذه الأيام على الرغم من أن هذا الحد يعتبر واحداً أهم عوامل النجاح في أداء مسابقات الجري الطويل المتوسط وهو ما يوضحه فرق الأداء بين لاعبي الماراتون الذين يتمتعون بحد أقصى واحد لاستهلاك الأكسجين (سفيد نهاج 1985).

28- الأكسجين المستهلك في الحركة:

ظهر في السبعينيات والثمانينات اهتمام كبير بتحديد أفضل طرق استخدام القدرة الهوائية القصوى ومسابقات التحمل، فأثناء الجري يتناسب حد استهلاك الأكسجين مع السرعة، لذا فإنه عند مستوى سرعة معينة قد يختلف حد استهلاك الأكسجين المتطلب من فرد لآخر (كوستل 1973، سفيد نهاج 1984) وعلى الجانب الآخر فإن الفروق قد تكون قليلة أو غير موجودة عند مقارنة مجموعات من اللاعبين المتميزين من لاعبي مسافات مختلفة.

ففي لاعبي المستويات العالية الذين يتميزون بفروق ضيقة في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، لوحظ أن اقتصاديات الجري في سرعات مختلفة ترتبط ارتباطاً قوياً بمستوى الأداء في سباقات 10 آلاف متر، وكما هو الحال بالنسبة للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، فإن هناك ارتباطاً ضعيفاً بين الأكسجين المستهلك في الجري ومستوى الأداء.

38- القدرة الهوائية الكلية:

أي أن الأداء في مسابقات التحمل كالجري يمكن أن يتم بطرق مختلفة ويمكن مقارنة لاعبين من لاعبي المستوى العالي المختلفين في الخصائص الفسيولوجية، فالنوع الأول يتميز بالحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين العالي ولكنه غير اقتصادي في جريه، أما النوع الثاني فعكس الأول إذ يتميز باقتصاديات حركة عالية رغم أنه أقل من مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.

في معظم الأحيان تكون نتائج هذه الاختلافات محددة في المستوى الرقمي ويلعب كل من التدريب والموهبة دوراً أساسياً في ذلك.

ولكي يمكن حساب علاقة هذه الاختلافات الفردية بمستوى الأداء فقد استخدم أسلوب الحساب للاستهلاك الجزئي للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند الجري بسرعة محددة (15 كم/سا أو 20 كم/سا).

48- العتبة الفارقة اللاكتيكية:

حيث استخدمت (4مليمول/ل) كأعلى قيمة لتركيز حامض اللاكتيك في الدم في حالة الاستقرار التي يجب أن يتم المحافظة عليها أثناء الجري وهي ترتبط بالقطع السريع التي يجري بها اللاعب⁽¹⁾.

9- التعب خلال أداء التمارين الرياضية المختلفة:

يكون التناسق الخاص في الأنظمة القيادية وآليات التعب مميذا للتمارين المختلفة وعند أداء تمارين القدرة اللاأوكسجينية القصوى يكون للعمليات التي تحدث منظومة العصب المركزي والجهاز العصبي- العضلي المنفذ دورا مهما جدا في تنمية التعب، وفي وقت أداء هذه التمارين يتوجب على المراكز الحركية العليا تنشيط وبشكل أقصى العدد الممكن من الخلايا العصبية الحركية الخاصة للعضلات العاملة وتأمين النبضات ذات النوعية المرتفعة فمثل هذه السيطرة الحركية المشدودة يمكن أن يحتفظ خلال عدة ثواني فقط، وينخفض تردد نبضات بصورة مبكرة ويحدث توقف في الخلايا العصبية الحركية السريعة ثم يتم استهلاك الفوسفاجينات بشكل سريع ومطلق في العضلات العامة وخاصة فوسفات الكرياتين لذا يشكل نضوب الفوسفاجينات المصادر الأساسية القدرة على تأمين مثل هذا العمل واحدا من آليات التعب الرئيسية عند أداء هذه التمارين، إن تحلل السكر اللاأوكسجيني يتضاعف بشكل بطيء لذا بعد مرور عدة ثواني من العمل بزيادة تركيز الأسيدي في العضلات المتقلصة بكمية غير كبيرة، إن لأنظمة التأمين الوظيفي دورا هاما في أداء هذه التمارين وبالتطابق في تنمية التعب نظرا لنشاطها وعند أداء تمارين القدرة اللاأوكسجينية القريبة من القصوى المحددة لتنمية التعب تعمل التغيرات الجارية في منظومة العصب المركزي وفي الجهاز العضلي المنفذ بنفس الطريقة وكما هو الحال

(1) - طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997، ص 184 185 186.

عند العمل اللاأكسيجيني الأقصى، يجب أن تؤمن منظومة العصب المركزي نبضات ذات تردد عالي لغالبية الخلايا العصبية الحركية التي تمد العضلات الأساسية العاملة بالعصب ب ويجري في الخلايا العضلية نفسها استهلاك شديد لتمثيل الغذائي اللاأكسيجيني القريب من الأقصى مما يؤدي إلى انخفاض سرعة تحلل الكليكوجين في العضلات من جهة ويؤدي التأثير الغير الجيد على نشاط منظومة العصب المركزي من جهة أخرى⁽¹⁾.

10- التطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية:

تتمثل التطبيقات الغذائية في تحسين الأداء الرياضي في الأوقات المختلفة للوجبات التي يتناولها الرياضي فيما يلي:

101- الغذاء خلال يومين إلى ثلاث أيام قبل المنافسة:

تتمثل الوجبات التي يتناولها الرياضيون خلال الأيام الثلاثة الأولى قبل المنافسة أهمية كبيرة بالنسبة للأداء أثناء المنافسة، لأنها تلعب دورا هاما في تزويد الجسم بالكليكوجين الذي سوف يخزن في العضلات العاملة، فالرياضي يجب أن يكون لديه المخزون الكافي من الكليكوجين عند مستوياته الطبيعية أو مستويات أعلى عندما يشارك في المنافسات الرياضية.

102- وجبة ما قبل المنافسة:

يرى العديد من العلماء أن هذه الوجبة يجب أن تكون قليلة جدا من أجل تحسين الأداء وتقليل الإحساس بالجوع لأن هذه الوجبات الغذائية التي تسبق المنافسة يجب ألا تتعارض مع مستوى المجهود المبذول ولا تكون المعدة ممتلئة عند المشاركة في المنافسة مما يسبب الشعور بالغثيان، وشروط هذه الوجبة هي:

- أن تكون صغيرة وسهلة الهضم لدرجة أن الفرد الرياضي لا يدخل المنافسة والمعدة ممتلئة.
- يجب أن يكون محتوى طعام هذه الوجبة مألوفاً للرياضي وذو توابل قليلة وطهي جيد كي لا يسبب ألم في الهضم.

(1)- مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2005، ص 380 .

310- وجبة ما بعد المنافسة:

يجب مراعاة الوقت المناسب الخاص بوجبة ما بعد المنافسة لأنه يمثل أهمية كبيرة، حيث أنه يجعل استعادة تزويد العضلة بالكليكوجين أسرع عندما يكون تناول هذه الوجبات خلال الساعتان الأوليتان بعد التمرين أو المنافسة، أو الوجبات الصغيرة الدسمة والتي يوصى بها اللاعبون بعد التدريبات، يمكن أن تمد أيضا الجسم بالجلوكوز الذي يحتاج إليه الجسم لاستعادة تكوين الطاقة.

410- خطورة تناول الغذاء أثناء المنافسة:

إن تناول كمية من الطعام أثناء المنافسة أو التدريب سيؤدي إلى امتلاء المعدة مما يسبب حدوث ضيق في التنفس وتثاقل حركة الجسم وأحيانا الرغبة في النوم، هذا كله يسبب أثر غير ايجابي على الأداء لكن لا يضر الرياضي تناول أو شرب كمية قليلة من السوائل كالماء والعصير... لتعويض الكمية من هذه السوائل المستهلكة أو لتجديد الطاقة⁽¹⁾.

(1) - محمد علي احمد الفط: فسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة،المركز العربي للنشر،القااهرة،2006، ص 136 140.

خلاصة:

عندما يقترن الإتصال بالاستثارة، فإن زيادة الأداء عن القدر المطلوب يؤدي إلى الأداء الرياضي الجيد .

كما أن انخفاض مستوى الأداء المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض الأداء) عن القدر المطلوب يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي الممارس.

وإذا كان مقدار الإتصال مناسباً لنوع التوافق الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي من الأستاذ أو المدرب ، كان ذلك مناسباً لإصدار الأداء الحركي جيد المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة الموقف له والتغلب عند الممارسة ، وهنا يكون الأداء الحركي عنصرا ايجابيا

كما أن الأهمية التي يلعبها الأداء الحركي أهمية بالغة حيث يعتبر بمثابة الفن أو الانسجام ، حيث يعد الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء حركات وفي أن واحد أو بالتدرج ، حيث تحقق أفضل الحلول للواجبات الحركية المعينة من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية بالنظر إلى مراحل لاستيعاب والتكيف على فن الأداء الحركي ، إن تعلم فن الأداء الحركي الممارس يهدف إلى اكتساب الأداء الحركي الأمثل الذي يستخدمه الرياضي أثناء أداء التمرينات في الممارسات الرياضية ومحاولة إتقانها لتحقيق المستوى الرياضي ، إذ يعد الإتقان الجيد والكمال للحركات الرياضية والهدف النهائي لعملية تدريب فن الأداء الحركي ، وذلك بثبات الحركات بشكل كامل ولزيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية أو في حدود اللعبة الرياضية .

الفصل الثالث :

حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

لقد اهتم علماء التربية منذ مطلع القرن بالأساليب والاتجاهات والعادات التي تساعد المتعلم على النجاح في الدراسة ولقد ظهرت لأجل هذه مئات الكتابات التي تتضمن توصيات هامة بكيفية الدراسة السليمة بالإضافة إلى التحولات الجذرية التي تلمس الوجود الأساسي برمته فالتربية ضرورة اجتماعية يحتاجها الفرد بكل يكون في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه بالإضافة إلى ذلك الأخذ منه وإعطائه المعارف والمعلومات التي تساعد في بنائه والنهوض بالحياة فيه وهذا في كافة الميادين ومن بين ذلك ميدان التربية البدنية والرياضية والذي أدمج محوراً كمادة رئيسية ضمن المنهاج العام للمنظومة التربوية باعتبارها ذات أكبر تأثير مباشر وغير مباشر على الدراسة الأكاديمية فهي تعطي التلاميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى، وبالرغم من اعتبار التربية البدنية والرياضية كميدان تربوي حديث ترتبت عنه عدة مفاهيم خاطئة فمنهم من يرى على أساس أنها وسيلة لعب وترفيه ومنهم من يراها مرتبطة بالرياضة معينة نتيجة للفهم السطحي لمحتواه وما تتضمنه.

1. مفهوم التربية:

التربية جملة من الانفعال والآثار التي يحدثها كائن إنساني في كائن إنساني آخر، وفي الغالب راشد في صغير، والتي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ النضج.

أما "ليترى" Littré فيعرف التربية بأنها:

هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب، وأنه مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكسب، ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو.¹

2. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية والرياضية هي: (نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي، يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة)².

* ويعرفها ويست وبتشر West and Butcher:

"أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك"

* أما تشارلز Charles:

"هي جزء من التربية العامة، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام"³.

¹ تأليف لوينا لوبير، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي، التربية العامة، دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة الخامسة، ص 27

² د. أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح، د. إدريس، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة، بدون تاريخ، ص 17.

³ د. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، بدون تاريخ، ص 29.

بالإضافة إلى أنها:

"العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني"¹

3. التربية البدنية والرياضة في الجزائر:

في جويلية 1962م لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية والرياضية تحت إشراف المدير العام للتربية الوطنية من طرف مفتش عام والأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية والامتحانات، وبعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام، من أجل الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للثبات الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة والسباحة التي لها المهام التالية:

- الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية.
- التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية، وتنظيم المنافسات الرياضية، وكان دور الجزائر يمثل في إخراج الرياضة والتربية البدنية من التهميش الذي أصابه وكان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية، حيث أوكلت لها مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية والتعبئة الجماهيرية.

وعلى المستوى المدرسي بذلت جهود جبارة لإدماج التربية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات، مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية:

المادة 76 - 35 المؤرخة في 16 أفريل 1976 المتضمنة تنظيم التربية والتكوين، وهذه المادة تنص على:

* كل جزائري له الحق في التربية والتكوين، وبأنها إجبارية (المادة 05) ومجانية (المادة 07)، كما لعب القطاع المدرسي دورا هاما وحيويا في بعث الحركة الرياضية الوطنية لكن النمو الديموغرافي الهائل الذي تشاهده البلاد أثر كثيرا في تكوين المكونين وتوفير الهياكل والعتاد الأساسيين للتربية البدنية والرياضية من سنة 1978 إلى سنة 1987، ولم توجد إلا المعاهد

¹ أمين أنور الخولي، د.جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، بدون تاريخ، ص 26-27.

الجهوية للتربية البدنية والرياضية (بسيرايدي) و (الشلف) اللذان أوكلت لهما مهام تكوين إطارات التربية البدنية والرياضية - قدرة استيعاب المعهدين للطلبة 260 طالبا بدلا 1340 سنويا.

مما أعطي فراغا كبيرا بالنسبة لأساتذة التعليم الثانوي والتقني في مادة التربية البدنية، مما استدعى فتح فروع لتكوين الأساتذة المساعدين - PA - لسد هذا الفراغ سنة 1981م.

وفي سنة 1982 أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين أول دفعات أساتذة التربية البدنية والرياضية بفتح معاهد التربية البدنية والرياضية بالجزائر العاصمة وسطيف ثم تحولت إلى مستغانم وكذلك تم فتح معهد قسنطينة مؤخرا والمهام التي أوكلت لهم هي:

- ملأ الفراغ بالأساتذة في التربية البدنية والرياضية بالنسبة للطور الثانوي والتقني.

- ضمان تعليم مقياس التربية البدنية والرياضية في معاهد التعليم¹

4. أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

التربية البدنية والرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية والمعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام: - تربية بدنية، تربية خلقية، وتربية فكرية وفصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر وبذلك نستطيع القول بأن التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ليست شيئا مضافا إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة ويشارك في النشاطات التي تفيده صحيا، بدنيا وعقليا فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح والسليم لمختلف وظائف الجسم والمتمثلة في سلامة الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي العضلي، وسلامة العظام أيضا أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه وتحسين قدراته السيكلوجية². أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية والرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ والمتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين ومعرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء

¹ وقاف حمزة وآخرون، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2009-2010، ص 21.

² وقاف حمزة وآخرون، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2009-2010، ص 22.

مجتمعه وتقبل القوانين والإحساس بالمسؤولية ونستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاث مجالات أساسية هي:

1.4. أهداف المجال الحسي الحركي:

في هذا المجال تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تطوير المهارات والقدرة البدنية في التعليم الثانوي ويجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات التالية:

- إدراك التلميذ لجسمه جيدا وتعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلا.
- يكتسب سلوكيات حركية منسقة ومتلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي والجري ومن خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز وملامسة الأجهزة التربوية.
- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية والوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة.
- اكتساب القدرات البدنية كالسرعة، القوة، المداومة، المرونة، المقاومة... الخ.
- تعليمه كيفية توزيع جهده وتناوب الفترات الراحة والعمل.
- تعلمه كيفية الاسترجاع والراحة بطرق سليمة.

2.4. أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة ولهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف والتحكم في القدرات التالية:

- حب النشاط البدني الرياضي وامتلاك الرغبة والقدرة على بذل الجهد قد تعودده على التدريب باستمرار.
- دمج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني والتقمص التدريجي لمختلف الأدوار.
- تهذيبه خلقيا بتقبل القوانين واحترامها وتطبيقه للقوانين داخل الفوج وتجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية).
- تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح والارتياح أثناء ممارسته النشاط وتقبله الهزيمة.

3.4. أهداف المجال المعرفي:

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية والمسائل التي تطرحها من تركيز و يقظة وسرعة الاستجابة والتصور الذهني لمواقف اللعب كما يمكن المراهق من أن يكتسب المعارف التالية:

- كيفية ممارسة وتطبيق قوانين اللعب.
- التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية.
- فهم معنى التربية وتأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية والفيزيولوجية.¹

5. أهمية التربية البدنية للمراهق:

إن التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية، ويأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فممارسة حصة التربية البدنية والرياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية.

وتعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي والبدني وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، التي تتصف بالاضطرابات والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم وتتمى أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته.²

6. علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

إن تعبير التربية البدنية والرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه، فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية والنمو البدني أو الصحة البدنية وهي تشير إلى البدن مقابل العقل، وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة التربية

¹ وقاف حمزة وآخرون، المرجع السابق، ص 23.

² ميخائيل ابراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، الطبعة الثانية، بيروت، 1977، ص 225.

إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية، والمقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الانسان وتساعد على تقويته وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت، هذه التربية قد تجعل حياة الانسان أكثر رغداً أو العكس تكون من الهدام ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية، وتتوقف قوة التربية البدنية والرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية.¹

ويشير "مورجان" أن التربية البدنية والرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها ويرى الدكتور "أمين أنور الخولي" أن الاستفادة من الأنشطة البدنية أو الحركية هي كوسيلة لتحقيق أهداف التربية.²

ويتمثل رأينا في أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية والتربية هي علاقة ارتباطية كون الإنسان كائن شمولي وهو يواجه حياته على هذا الأساس، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لأن العقل يؤثر على الجسم ومجهوده، وبهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لأن التربية البدنية لا تقصد بها تربية البدن فقط وإنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الانسان ينمو ويتطور ويتكيف مع الحركة، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية.

7. درس التربية البدنية والرياضية:

1.7. تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يعرف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.³

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه

¹ محمود عوض بسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، بدون طبعة، 1992، ص 11.

² أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، 1996.

³ محمود عوض بسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، بدون طبعة، 1992، ص 94.

يهدفهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض.¹

وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعي فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم.²

2.7. أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة.³

ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها "عملية توجيه النمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى، والتي تشارك في الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف، ولكن على مستوى المجرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة.⁴

¹ حسن معوض، حسن شلتوت، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، بدون طبعة، القاهرة، 1996، ص 102.

² إبراهيم حامد قنديل، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية، مطبعة مخيم، الطبعة الثانية، الأردن، 1990، ص 15.

³ قاسم المدلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، بدون طبعة، العراق، 1990، ص 98.

⁴ محمود عوض بسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 92.

وبهذا يكون درس التربية البدنية والرياضية قد حقق إلى حد معين الأهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في المجالات النمو البدني والصحي والنفسي والاجتماعي...الخ للتلميذ وفي كل المستويات.

3.7. تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

تعتبر عملية التخطيط لدرس التربية البدنية والرياضية من العمليات التربوية الهامة للمعلم والتلميذ على حد سواء حيث تحمي التلاميذ من اضرار الارتجال وتزويدهم بمهارات وخبرات حركية وبكثير من المعارف والمعلومات وتمنح للأستاذ تصور عن تسير الحصة عام عن تسير الدرس وعرضه وتسهل عليه عملية المراقبة المستمرة لذلك يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعطيها الوقت والجهد الكافيين واللازمين حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم والتعلم.

ولا يختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عن تحضير درس باقي المواد الاكاديمية الاخرى ويشترط فيها أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ملما بمادته وواجباته التي يلتزم بها أثناء تحضير الدرس والمتمثلة فيما يلي:

- تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير درس.
- أن تشتق أهداف الدرس الإجرائية من الأهداف التربوية الدورية.
- تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة وبصور مباشرة.
- مراعاة احتياجات التلاميذ واهتماماتهم وقدراتهم.
- يحضر تمارين بدنية ورياضية متنوعة تراعى الفروق الفردية.
- يضم تحضير الوسيلة المناسبة للدرس.
- يراعى المبادئ العامة للتدريب.
- يستعين بمناهج أو دليل الأستاذ أثناء الدرس.
- يستعين بمراجع علمية متخصصة.
- يراعى الظروف المناخية.
- أن تكون خطة الدرس مشوقة ومتنوعة وثرية بالتمارين والألعاب شبه الرياضية.

- توقع عدم الاستجابة من التلاميذ لبعض الألعاب والتمارين المختارة وكيفية التغلب عليه.¹

4.7. محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

1/ المرحلة التسخينية:

وتسمى أيضا المرحلة الابتدائية، المرحلة التمهيدية الجزء التحضيرية، الإحماء الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والتقنية للأداء وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل وتنقسم إلى:

1-1/ تحضير بدني عام للتلاميذ : تهيئة الجهازين التنفسي والدوري للعمل وتسخين عام للأعضاء ومفاصل الجسم.

2-1/ تحضير بدني خاص للتلاميذ: التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط

وفقا للأهداف المسطرة، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصّة وإخراج المرحلة التسخينية على أحسن وجه يجب مراعاة ما يلي:

- أن تكون التمرينات والألعاب المختلفة مشوقة وباعثة للبهجة والسرور وخالية من الخطورة.
- أن تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى 150ن/ دقيقة.
- أن تشمل حركات المشي، الجري، الوثب، القفز، الحجل...الخ.
- تدري أن تتناسب الألعاب والتمرينات مع الهدف العام للحصّة.
- يفضل أن يؤدي الإحماء بصورة جماعية في شكل ألعاب رياضية.
- أن تتناسب الأهداف المسطرة مع مرحلة السنة للتلاميذ وتأخذ بعين الاعتبار الظروف المناخية.
- أن تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية والحركية والصفات البدنية مثل السرعة، القوة، المرونة، والصفات الاجتماعية مثل التعاون، الإرادة، الصبر، التحمل...الخ.
- يجب أن لا تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة.

¹ أحمد بوسكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، 2005، ص 70-71.

2/ المرحلة الرئيسية:

تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ومن خلال تحكم وتقييم مدى تحقيق أهداف الدرس، لذلك فهي تلقي الكثير من الاهتمام والعناية من أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتحقق غرضين أساسيين (غرض تعليمي، غرض تطبيقي) حيث أنه يتم تعليم المهارات الحركية طبقاً للأهداف المتعددة وتطبيقها في شكل ألعاب موجهة.¹

- **الغرض التعليمي:** إن تعلم المهارة الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملماً بطرق التعليم المختلفة، ويتميز بكفاءة عالية والقدرة على اختيار الطريقة المناسبة، واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة التي تلعب دوراً كبيراً في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها.

يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية عند تعليم المهارة الحركية مراعاة ما يلي:

- أن يعرف التلميذ المهارة الحركية والهدف من تعلمها.
- أن يستعمل الأستاذ ألفاظ سهلة تتفي بالغرض المطلوب.
- تقديم عرض المهارة الحركية من وضع ثبات ثم من الحركة بدون استعمال الأداة ثم باستخدامها.
- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء وضحا الخطوات التعليمية من البداية حتى النهاية.
- تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ بصورة جماعية.
- إعطاء فرصة للتلاميذ لمشاهدة بقية زملائهم أثناء أداء المهارة الحركية.
- التقدم بالمهارة الحركية من خلال ربطها بمواقف تعليمية مختلفة مع الزيادة في الدقة والسرعة في الأداء.
- الغرض التطبيقي: تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الجماعية، وتتميز عموماً بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق مباريات تنافسية أو مواقف تدريبية أو ألعاب موجهة، بإتباع القواعد القانونية المعروفة.

¹ أحمد بوسكرة، المرجع السابق، ص 71-72.

3/ المرحلة الختامية:

تتميز هذه المرحلة بإجراء تمرينات هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمرينات التنفس العميق والارتخاء العقلي، بعد الجهود المبذولة في أنشطة أجزاء الدرس السابقة ويستغلها الأستاذ للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس ويقدم بعض التوصيات والإرشادات.¹

5.7. أغراض درس التربية البدنية والرياضية:

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية، فنجد كل من عباس أحمد السامراني وبسطويسي أحمد بسطويسي قد حدد عدة أغراض لدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي:²

- تنمية الصفات البدنية.
- النمو الحركي.
- الصفات الخلقية الحميدة.
- الإعداد للدفاع عن الوطن.
- الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة.
- النمو العقلي والتكيف الاجتماعي.

كما أشارت "عينات أحمد فرج" أنه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل:

- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم والصفات البدنية.
- اكتساب المهارات، الحركات، والقدرات الرياضية.
- تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية.

ويمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية والرياضية -بشيء من التفصيل - فيما يلي:

¹ أحمد بوسكرة، نفس المرجع، ص 72-73.

² عباس أحمد السامراني وبسطويسي أحمد بسطويسي، طرق التدريس في التربية الرياضية، جامعة بغداد، بدون طبعة، 1994، ص 73.

1/ تنمية الصفات البدنية:

كالقوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وتبين أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في المجال الرياضي ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.¹

ويقول "حسن علاوي" في هذا الصدد وتحديدا بالنسبة لميزات النمو العقلي لفئة المراهقين أن القدرات العقلية تتضح وتظهر الفروق الفردية في القدرات فتتكشف استعداداتهم الفنية، الثقافية والرياضية، والاهتمام بالتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية.²

2/ تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية ويقصد بذلك تنمية الحركات عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية ومهارات حركية رياضية، فالمهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل: العدو والمشي والقفز، أما المهارات الرياضية فهي الألعاب والفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للحركات الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية.³

3/ اكتساب الصفات الخلقية:

يرى "عدلان جلون" أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسيا واجتماعيا.⁴

¹ عباس أحمد السامرائي وبسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص 74-79.

² محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثامنة، القاهرة، 1992، ص 148.

³ عباس أحمد السامرائي وبسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص 27.

⁴ عدلان درويش جلون وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، 1994، ص 30.

4/ النمو العقلي:

تعتبر عملية النمو عملية معقدة للغاية، فهي تلك التغيرات الوظيفية والجسمية والنفسية التي تحدث للكائن الحي، وهي عملية نضج للقدرات العقلية.¹

ومن خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية والرياضية يمكن القول أنه يلعب مدرس التربية البدنية والرياضية دوراً إيجابياً في النمو بصورة عامة وفي النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ وعلى كل ما يطرأ عليه من تغيرات نفسية وبدنية وانفعالية، وذلك بغرض كشف كفاءاته وتوجيهه توجيهاً سليماً الذي يخدم كل من التلميذ ودرس التربية البدنية والرياضية على حد سواء.

8/ الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

وتتمثل الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية في عملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ في إطار القيم والروح الرياضية، حيث يكتسبون الكثير من الصفقات التربوية التي تعمل على تنمية السمات المختلفة كالشعور بالصدق والمثابرة والمواظبة واقتحام الصعوبات مع الزملاء.. هذه الصفات تلعب دوراً كبيراً في بناء الشخصية الإنسانية وتكسيبها طابعها المميز، وعلى هذه المرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية مما تعطيه الطابع التربوي.

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي، فالخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسه لتلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة البدنية الرياضية.²

9/ طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية:

يقصد بإخراج درس التربية البدنية والرياضية استخدام جميع الوسائل والإمكانات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة.

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 151.

² ليلى عبد العزيز زهران، المرجع السابق، ص 160.

أما الطريقة الشائعة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية فهي كما يلي:

1.9/ الطريقة الجماعية:

حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين الرياضية بشكل جماعي وبحمل موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة، وهذا النوع من الإخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه مثل الجري والسباحة، وكذا يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة...الخ.

ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ، حيث يستطيع هذا الأخير تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء، ويلعب موضع أو مكان المدرس دورا كبيرا في ملاحظة الأخطاء.¹

2.9/ طريقة الأداء التتابعي:

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة وراء واحدة وبدون توقف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانات المتوفرة، ومن مميزات أنها تتيح لنا الفرصة في معرفة الفروق الفردية عند التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الدرس مع تنظيم الحمل بشكل أفضل وتستعمل هذه الطريقة كثيرا في الجمباز، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره.

3.9/ طريقة المناوبة:

يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم المجموعة الأولى بأداء التمارين ثم ترجع إلى الخلف، لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، ويركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي والوثب الطويل...الخ.

¹ عبد اللطيف نصيف، الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية، مطبعة الميناء، بدون طبعة، بغداد، 1981، ص102-104.

4.9/ طريقة المجاميع:

حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل، يتم في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان وتوفر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب ويقوم المدرس بالمرور على المجموعات الواحدة تلو الأخرى وبالاستعانة بالتلاميذ الممتازين.

5.9/ الطريقة الفردية:

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الفرد اكتشاف الأخطاء إلى جانب القدرات المتوفرة لديهم.

10. تقويم درس التربية البدنية والرياضية:

يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي:¹

- التقويم البدني والمهاري والمعرفي للدرس (التقويم الشامل).
- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس.
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس.
- استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هدف الحصة.
- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.

11. استمرارية درس التربية البدنية والرياضية:

لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي:

- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ.
- يجب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف والدوائر).

¹ مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلول، منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب والنشر، 1999، ص 96-97.

- تؤدي جميع مجريات الدرس والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
- يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون في فترات طويلة أثناء الشرح.
- تحضير وتوفير الأدوات والأجهزة في الملعب قبل الدرس.
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.
- التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفاصيل غير مهمة.
- إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.

من خلال ما سبق ذكره، تتضح جليا الأهمية الكبيرة التي تلقىها المنظومة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال توفير كل الوسائل والمتطلبات البيداغوجية من أجل تسهيل عملية تقديم الدرس بهدف الوصول على تحقيق الاهداف التربوية وذلك لا يتسنى إلا إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية على معرفة وافية باستعدادات وكفاءات واتجاهات وميول تلاميذه.

خلاصة:

بعد دراستنا حصّة التربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك علاقتها بالتربية العامة.

فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن حصّة التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك يجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

الفصل الرابع :

المراقبة

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهمه وفهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم، وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل، حيث وصفها "ستانلي هول" أنها فترة عواصف وتوتر وشدة وتكتنفها الأوهام النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق.

وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق، وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية.

فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل أو يتم تكامل شخصيته في ظل الخبرات الديناميكية الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمختلف أنواع المراهقة ومشاكلها وخصائصها حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

1. مفهوم المراهقة:

يؤكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان، وهي التي تؤثر طيلة حياته على سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، ولذلك لابد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترى الكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالاً وثيقاً بسعادته أو بؤسه أو بصورة أدق وأشمل بسلوكه الاجتماعي.

فالمراهقة هي عملية الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريف دقيق ومحدد، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

فتعرفها "البهى فؤاد السيد" على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

وراهق بمعنى: غشى أو لحق أو دنا من... فالمرهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكمال النضج¹.

أو Adolescérré أما "مصطفى فهمي" فيرى أن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني: ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي والانفعالي². Grow up

ومن الناحية اللغوية يعرف "معجم متن اللغة" أنه الغلام الذي قارب الاحتلام ولم يحلم بعد فهو مرهق وراهق، وهي مراهقة ومراهقة³.

¹ البهى فؤاد السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ط4، 1975، ص 275.

² صالح العبودي، أثر السلطة الأبوية على النمو الاجتماعي للمراهق، مذكرة دكتوراه، معهد علم النفس وعلوم التربية، الجزائر، 1989، ص 27.

³ أحمد رضا، متن اللغة، مكتبة الحياة، ط1، بيروت 1965، ص 21.

وكلمة مراهقة مشتقة من الفعل "راهق" بمعنى تدرج نحو النضج ويقصد به مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد¹.

وقد يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج والاكتمال من النواحي النفسية والعقلية والجنسية والبدنية "المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه التحول البيولوجي ويعرّف « AUSBEL ».

وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما: فالمراهقة هي التدرج نحو النضج والاكتمال، و"البلوغ" يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واکتمال وظائفها.

فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة.

أما عن السن الذي يحدث فيه البلوغ فإنه يختلف باختلاف الجنس والظروف الاجتماعية والمناخية التي يعيش في وسطها المراهق، وفيما يخص الفرق بين الجنسين فإن هذه التغيرات تحدث عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الأولاد غالباً قبل 12 سنة، كما ينبغي الإشارة إلى أن هناك فروق فردية واسعة بين الأفراد في سرعة نموهم واکتمال نضجهم.

ومرحلة المراهقة هي المرحلة الإنمائية، أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسمياً وانفعالياً، عقلياً واجتماعياً، نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.

ومن خلال جميع هذه التعاريف نقول أن مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، تتميز فيها التصرفات السلوكية بالعواطف، والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة، وعلى العموم من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها.

وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات نفسية وفيزيولوجية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل اللاحقة من عمره.

¹ سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار النهضة العربية، ط2، 1982، ص 21.

2. أنواع المراهقة:

في الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدئي تختلف عنه في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي¹

ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

1.2. المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.

2.2. المراهقة الإسحابية (المنطوية):

تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي، ويصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله والتفكير في الجانب الديني، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة، وخيالات مرضية، ويؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة.

¹ عبد الرحمن عيساوي، نفس المرجع، ص 95.

3.2. المراهقة العدوانية:

والتي يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء¹.

4.2. المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروّع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي².

3. أزمة المراهقة:

المراهقة فترة من العمر تتميز بالفوضى والتناقض، يسعى من خلالها الفرد (الشاب) إلى الاستقلالية واكتساب هوية جديدة، كما تتميز بالتمرد ضد سلطة الأسرة والمؤسسات الاجتماعية الأخرى، بأشكال مختلفة كرفض سلطة الوسط العائلي خاصة سلطة الكبار، و"كسر" القيود التي تربطه بالطفولة.

كما يحاول المراهق دائما اجتياز تلك الأزمات والتوترات النفسية عن طريق ميكانيزمات دفاعية متنوعة، كإهتمام بالنشاطات الرياضية.

ويرى العديد من الباحثين أن أزمة المراهقة التي تتميز بالقلق والكآبة وعدم الاستقرار، تظهر تقريبا في حدود سن 15 سنة، وتحدث بصفتين:

- إنها تدريجية، حيث أن المراهق يستوعب بعض الأفكار غير المفهومة خلال مرحلة الطفولة.

¹ محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، أسس الصحة النفسية، دار الشروق، جدة، 1979، ص155.

² محمد مصطفى زيدان، نفس المرجع، ص 156.

- ثم تتفجر الأزمة بصفة خطيرة، ويعود سببها إلى الإحساس الشديد بالخوف والخطأ والخجل، كما ترتبط أزمة المراهقة بمستوى الذكاء الذي يصل إليه الفرد، فكلما ارتفع هذا المستوى انتابه القلق أكثر¹.

4. أشكال أزمة المراهقة:

تتخذ الأزمة التي يمر بها الفرد أثناء المراهقة أشكالاً متنوعة، فيمكن أن تظهر على شكل تمرد ضد السلطة الأبوية أو المجتمع أو على شكل تبعية للعادات والتصورات الاجتماعية السائدة. إن سعي المراهق نحو التحرر والاستقلالية يعني الرغبة في تحقيق الذات والتخلص من التبعية الطفولية، التي تفرضها الأسرة والمدرسة والمجتمع ككل، تسبب له الضيق والانزعاج والاحتقار من قدراته.

5. العوامل النفسية الاجتماعية لأزمة المراهقة:

1.5. تأكيد الذات:

يتمرد المراهق على الوسط العائلي ويظهر ذلك إما على شكل سلوكيات عنيفة وانتقادات موجهة ضد أفكار وأخلاق الكبار والأولياء أو على شكل صورة شفقة عليهم من خلال إحساسه بالتفوق، ومن وجهة نظر التحليل النفسي، الرغبة في تأكيد الذات والاستقلالية هي الدافع الأساسي الذي يؤدي بالمراهق إلى عدم تقبل الأنماط الفكرية الأبوية، ويزداد ذلك حدة عندما يكتشف أن سلطة الوالدين غير مطلقة.

إن تضارب قيم الأسرة بقيم جماعة المراهقين يسبب إهانة نفسية وجرح نرجسي عميق، تعد هذه المشكلة من بين تناقضات المراهقة الناتجة عن رفض صور الآباء وعدم الامتثال لقوانين الأسرة². إن المراهق الذي يتميز بالميل نحو التحرر يجد نفسه مقيدا بجماعة الأقران، هذا من جهة ومن جهة أخرى شعوره بقيمته كشخص مستقل حر في سلوكه وأفكاره ما زال خاضعا لسلطة الأولياء فيقول "E.Restinberg": "أن الحاجة إلى تأكيد الذات والشعور بعدم الاهتمام والتفاهم من طرف الأولياء عبارة عن مميزات أساسية لمرحلة المراهقة...".

¹B.Reymond.- Rinier./ le developpement social de l'enfant et l'adolescent- MARDAGA-1980- P 193.

² Dominguez- Jordan Daniel- Suicid Adolescent. N° 20 Docembre 1993. P 32.

2.5. البحث عن الأصالة:

غالبا ما تعتبر عملية البحث عن الأصالة على الرغبة في تحطيم القوالب السابقة، والابتعاد عن قيم الأولياء والأسرة، فالنضج الفيزيولوجي واستيقاض العواطف والرغبات الجديدة تجعل المراهق يشعر حقيقة بأنه ولد من جديد لأنه لم يتوصل بعد إلى فهم معزى التحولات التي يعيشها.

3.5. البحث عن الهوية:

في المجتمعات التي تتميز بالتغيرات السريعة، ويجد الشاب صعوبات كبيرة في الامتثال للقيم الاجتماعية السائدة، فالإحباط والصراعات النفسية التي يعيشها الفرد هي نتاج مباشر.

للتحولات التي تمس النظام الثقافي التقليدي، فيمكن اعتبار "عملية الرجوع إلى الأصل" وسيلة دفاعية وملجأ ضد القلق والتوتر السيكلوجي لدى المراهق حسب " T.RECA " (1962) لا يتكون هذا الشعور بالهوية في المراهقة بسهولة، وذلك بسبب عدم تحديد الأدوار فيها، حيث لا يجد الشاب معايير ثابتة في عالم متميز بالحركة والتغير¹.

6. العوامل المعرفية:

تمثل هذه المرحلة عند المراهق مرحلة الخروج عن تقليد الوالدين والمربين، ودخوله طور بناء الشخصية وحل المشاكل الحياتية التي يتعايش معها كما تتميز بطرح المراهق لعدة تساؤلات حول وجوده ومكانته في المجتمع، وتزداد شدة الأزمة في هذه المرحلة بظهور التفكير الطويل والتخيل والتخمين مما يساهم في تحولها إلى أزمة نفسية، ولذلك هناك بعض العلماء يسمونها مرحلة "الماورائيات".

7. مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة (المرحلة الثانوية) والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي، وكل

¹ Dominguez- Jordan Daniel- Suicid Adolescent. N° 20 Dicembre 1993. P 33.34.

المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطراب والعدوانية في حياة هؤلاء المراهقين في الوقت الحالي، لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق¹.

1.7. المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها، التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه، ولا تقدر موقفه ولا تجش إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد لنفسه وبثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجته الأساسية، في حين فهو يحب أن يحس بذاته وأن يعرف الكل بقدرته وقيمه².

2.7. المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهقين يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدثها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي، ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، وإحساس المراهق بنمو جسمه، وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سوكه وتصرفاته.

3.7. المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والمدرسة كمصادر للسلطة.

¹ أحمد شبشوب: علوم التربية، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1991، ص 230.

² ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1971، ص 73.

4.7. الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الحرية والاستقلالية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه فهو يعتبر هذا الموقف تصغيراً له من شأنه واختباراً لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يستقبل كل ما يقال له بل تصحيح له مواقف وآراء يتعصب لها أحياناً.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته، وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع وامتثال المراهق أو تمرد و عدم استسلامه.

5.7. المدرسة كمصدر للسلطة:

المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته، والسلطة المدرسية تتعرض لثورة المراهق، فالطالب يرى أن السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة خضوعاً وامتثالاً للقوانين الداخلية لهذه المؤسسة، ولهذا فهو يأخذ مظهرًا سلبيًا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس، وقد تصل الثورة أحياناً لدرجة التمرد والخروج عن السلطة المدرسية لدرجة تصل إلى العدوان¹.

6.7. المجتمع كمصدر للسلطة:

الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة، يميل إما إلى الحياة الاجتماعية وإما إلى العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء، والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية ونفسية، وكل ما يمكنه القول في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح والاندماج الاجتماعي لابد أن يكون محبوباً من طرف الآخرين وأن يشعر بتقبل الآخرين له².

7.7. مشكلة الرغبات الجنسية:

¹ ميخائيل خليل عوض، مرجع سابق، ص 162.

² عبد الرحمن عيساوي: معالم علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، 1984، ص 98.

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر، ولكن أحيانا تقف التقاليد حائلا أمام رغباته الداخلية، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وسلوكات لا أخلاقية، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى طرق ملتوية لا يقرها المجتمع.

8.7. المشاكل الصحية:

من المتاعب التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، فقد تكون سمنة بسيطة مؤقتة، لكن إذا ازدادت وكانت كبيرة يجب الاعتماد على نظام الحماية باستشارة أخصائي فقد تكون وراءها اضطرابات هرمونية للغدد، كما يجب عرض المصاب على طبيب نفساني¹.

9.7. النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة العدوانية على الآخرين من زملائهم، وتختلف أشكالها مثل:

- الاعتداء بالضرب والشتم على الزملاء (العدوان الجسدي واللفظي).

- الاعتداء بالسرقة.

- الاعتداء بإلقاء التهم على الآخرين.

ويرى الدكتور "عزت محمد راجح" أن غالبية المراهقين يعانون من صراعات متعددة وهي كما يلي:

* صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة.

* صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره بالجماعة.

* صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره الخلفي.

* صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.

¹ محمد رفعت: نفس المرجع، ص 300.

* صراع عائلي بين التحرر من سلطة الأسرة وقيودها، وبين رغبته في الاعتماد على الأسرة في قضاء حاجاته.

* صراع بين مثالية الشباب وبين الواقع.

* صراع بين جيله وبين الأجيال السابقة.

* صراعات بين أهداف متعارضة في داخل يرغب في تحقيقها في آن واحد¹.

8. خصائص ومميزات المراهقة:

يؤدي الانتقال من المدرسة الأساسية إلى الثانوية إلى اطراد الشعور بالنضج والاستقلال، ومرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل النمو في حياة الفرد بشيء هام ألا وهي التحولات أو التغيرات التي تطرأ عليه من الناحية الجسمية، العقلية، النفسية، الانفعالية، الاجتماعية والحركية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياته في المراحل اللاحقة.

لذلك من أجل مساعدة هؤلاء للخروج من هذه المرحلة أصحاء معافين، ارتأى الباحث أن يلم بهذه الجوانب التي يتعرض لها المراهق، كون المعرفة والإلمام بها له أهمية خاصة للعاملين في ميدان التربية البدنية والرياضية، وبالتالي تحديد ميولهم واحتياجاتهم الأساسية.

أ- الخصائص الجسمية والفيزيولوجية:

إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر من ناحيتين، ناحية فيزيولوجية تشمل نشاط العدد والأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية، والناحية الجسمية العامة والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن²، وينعكس ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الردين وطول الساقين. وتمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في سرعة النمو في جميع جوانب الجسم، كذلك تؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ويؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي.

¹ د. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، دار القلم، بيروت، لبنان، ص 273.

² محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط8، 1994، ص 140.

ففي المرحلة الممتدة من سن 11- 14 سنة تظهر الزيادة والنمو عند المراهقين في الطول والوزن باختلاف الجنس، فنجد في مراحل معينة أن البنات يكنّ أطول من الأولاد وكذا أكثر منهم وزناً، في حين يفوق متوسط وزن جسم الولد وطوله بعد سن الـ 15 منه عند الإناث¹.

وتشير متوسطات الطول والوزن التي أسفرت عنها دراسات الإدارة العامة للصحة المدرسية إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

السن	متوسط الطول عند البنين (سم)	متوسط الوزن عند البنات (كغ)	متوسط الطول عند البنين (سم)	متوسط الوزن عند البنات (كغ)
12 سنة	143.1	37.00	147	39.5
15 سنة	159.1	48.80	157.1	50.5
18 سنة	169.3	64.40	158.8	60.3
21 سنة	178	68.30	159.3	55.8

*جدول رقم (01): يمثل الخصائص الجسمية للمراهقة

ومن أهم التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ما يسمى بالأعراض الجنسية الثانوية نتيجة نمو بعض الغدد²، وقد يصحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تعترض الأفراد، كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة، وغالبا ما تعزى أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إلى نشاط الغدد الجنسية ونضجها بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد كالغدة النخامية والغدة الدرقية. ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمية والفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة³.

كما يمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن، فالجهاز العضلي يكون أسرع من نمو الجهاز العظمي، وربما كان هذا سببا فيما يبدو على المراهق من قابليته للتعب وعجزه عن القيام بمجهودات.

ب- الخصائص الحركية:

² م عمر محمد الشيبانين، الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة بيروت، بدون سنة، ص 48.

³ سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، ط1، 1980، ص 312.

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميته بالنسبة للنمو الحركي والجسمي، أن حركات المراهق حتى حوالي سن الـ 13 تتميز بالاختلال في التوازن GORKIN والاضطراب في نواحي التوافق والتناسق والانسجام، كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقتي إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل.

أما "هومبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية¹، كما يرى "ميكلمان ونويهارس" في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.

كما يلاحظ على المراهق في هذه الفترة أن حركاته يميزها الكثير من الاضطراب والارتباك، وأبلغ مثال على ذلك مما يلاحظ أثناء المشي والجري، الزيادة المفرطة في الحركات، وتعني عدم القدرة على الاقتصاد الحركي ونقص هادفية الحركات ونقص في القدرة على التحكم الحركي.

1- الارتباك الحركي العام:

نلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة، التي اكتسبها في غضون المراحل السالفة، يعترئها الكثير من الاضطراب والارتباك².

2- الافتقار للرشاقة:

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة، ويتضح ذلك جلياً لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم.

3- نقص هادفية الحركات:

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركات لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع حسن التحكم فيها، وخاصة بالنسبة لحركات الجسم التي

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 141.

² كورت منيل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف، ط2، بغداد، 1987، ص 2144.

تسهم فيها حركات الذراعين والساقين، فنرى عدم استطاعة المراهق توجيه حركة أطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب قدرا كبيرا من الدقة والتوازن...¹.

4- الزيادة المفرطة في الحركات:

كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، ويتضح ذلك عند ملاحظة يديه أثناء الجري، وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات.²

5- اضطراب القوى المحركة:

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص ويعني هذا افتقاره للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات.

6- نقص في القدرة على التحكم:

على العكس من المرحلة السابقة نجد أكثر وضوحا من المرحلة السابقة ويسهم ذلك في إعاقة اكتسابه واستيعابه الحركات الجديدة.

7- التعارض (التضاد) في اللاسلوك الحركي العام:

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة، فهو يجد صعوبة في البقاء صامتا لفترة طويلة، فنجده دائم الحركة بيديه وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء، ونجده تارة يتحسس شعره وتارة يتحسس فمه أو ملابسه، وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالرأس أو الأكتاف وفي أحيان أخرى نلاحظ اتسام حركاته بالتكاسل وتوصف عادة بالتثاقل والتواني.

أما في المرحلة ما بين 15 - 18 سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الإرتباك الحركي والاضطراب، وتأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية في التحسن لتصل إلى درجة عالية من الجودة

¹ كورت منيل: التعلم الحركي، مرجع سابق، ص 274.

² محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 141.

ويستطيع المراهق فيها سرعة اكتساب وتعلم الحركات وإتقانها وتثبيتها، إضافة إلى ذلك فإن عامل قوة العضلات التي يتميز بها الفتى يساعد على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية وكذلك مرونة الفتاة في عضلاتها تساعدها على ممارسة الجمباز، كما يستطيع في هذه المرحلة الوصول بالتدريب إلى أعلى المستويات من النجاح، أما من سن 18 - 21 سنة يصل إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والمرونة والرشاقة ويستطيع الوصول إلى أعلى مستوى رياضي¹.

9. النمو العقلي:

إن الحياة العقلية تتجه نحو التمايز، والذي يقوم على الذكاء والإدراك والتذكر والتفكير والتخيل...، فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دورا في تكوين صورة عن ذاته، وتقييمه لها. والنمو العقلي من الخصائص المهمة، لأن فهم ومعرفة ما يحدث للمراهق على المستوى العقلي يساعدنا على فهم شخصياته وتوظيف المعارف والمعلومات في العملية التربوية. وتشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي.

كما يلاحظ في هذه الفترة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح، وتبدأ قدرة واستعدادات المراهق في الظهور خاصة في الانتباه والملاحظة والإدراك والنقد².

ويتضح ذلك من انتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد، حيث نجد أن الطفل عندما يستعمل منطقته يستعين بالأشياء المحسوسة بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص، معنى ذلك أنه يفهم ويدرك ما هو مجرد.

ويعود لنظرية "جون بياجى" الدور الأكبر في بيان طبيعة النمو العقلي بكثير من الوضوح بحيث يحدده في المراحل التالية:

¹ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 143.

² حامد عبد السلام زهران، علم النفس والنمو، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1983، ص 143.

- المرحلة الحسية الحركية يتم التعلم فيها بالأفعال والمعالجات اليدوية.
- المرحلة الرمزية أو مرحلة ما قبل العمليات ويحدث التعلم فيها باللغة والرموز.
- مرحلة العمليات المجردة ويتطور فيها التفكير المنطقي.

وتعتبر مرحلة العمليات المجردة من أهم المراحل التي يبدأ فيها المراهق ممارسة أكثر العمليات المعرفية أو العقلية.

والقدرة على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفهم العلاقات الكيفية للأشياء، وتشكل الجانب الهام والضروري من النضج الذهني والعاطفي.

ومن الجوانب التي نتطرق إليها في خصائص النمو العقلي في هذه المرحلة ما يلي:

1.9. الذكاء:

هو القدرة العقلية العامة التي تبين المستوى العام للفرد، كما عرفه "بيرت" بأنه القدرة العقلية والمعرفية العامة ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية، بل تأثره بالنواحي الإدراكية، وفي هذه المرحلة يجب استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة.

واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لنضمن له بدء التعمق الدراسي وبالأخص التوافق الدراسي الجيد.

2.9. الإدراك:

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية، وعلى هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي لا تقوم على البرهنة والإقناع.

3.9. الانتباه:

بالرغم من الأزمة التي يمر بها المراهق إلا أن الانتباه يزداد بشكل واضح في مداه ومدته ومستواه، وعليه فإنه يستطيع فهم مشكلات طويلة ومعقدة.

4.9. التفكير:

يتأثر تفكير المراهق بالبيئة، وهذا ما يجعله يلجأ على مختلف الطرق لحل مشاكله، ورغم أنه يرتفع عن التفكير الحسي، ويرتقي إلى مرحلة التفكير المجرد إلا أنه يستخدم فيه الاستدلال بنوعيه: الاستقراء والاستنتاج، وما يهمله هو أن يكون تفكيره دائماً مبنياً على افتراضات الموصول إلى حل المشكلات¹.

5.9. التذكر:

تؤكد الأبحاث الحديثة أن الطفولة ليست هي المرحلة الذهبية للتذكر، ذلك أن عملية التذكر تنمو أيضاً في مرحلة المراهقة، وتنمو معها قدرة الفرد على الاستيعاب والتعرف والقدرة على الاحتفاظ، وترتبط عملية التذكر بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة ميله نحوها أو عزوفه عنها².

6.9. التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان، ويحقق له عدة وظائف، فهو أداة ترويحية كما أنه مسرح للمطامح غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة هامة للمراهق لتحقيق الانفعالات³.

10. النمو الاجتماعي:

يتميز النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالتغير الواضح الذي يتمثل في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية بشكل ومستوى جديدين يتفان ومستوى النضج الذي وصل إليه المراهق، كما يخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول، تشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية، كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية المختلفة.

وفيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي، والنزعة الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، وينمو لديه الوعي والمسؤولية الاجتماعية.

¹ عبد الحميد نشواتي: علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الأردن، ط3، 1987، ص 147.

² كمال الدسوقي: النمو التربوي لطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 1979، ص 241.

³ البيه فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 283.

كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة، وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق¹ وتتمثل في الاستعدادات والاتجاهات العائلية (الاتجاه الديني، العادات، التقاليد...) وجماعة الرفاق والمدرسة.

ويخلص "ميك"² أنواع التحول في السلوك الاجتماعي للمراهق وعلها تدور حول الرغبة في تحقيق الذات.

* التنوع من التحول وعدم الاستقرار في الميول الاجتماعية إلى التحديد والعمق.

* التحول من الثرثرة وزيادة النشاط أيا كان إلى سلوك أكثر ضبطا واحتراما.

* التحول من الرغبة في الارتباط بالأفراد إلى الارتباط بالمجموعات.

* التحول من عدم الاهتمام بمركز الأسرة الاجتماعي والاقتصادي كعامل مؤثر في العلاقات الاجتماعية وتكوين أصدقاء واعتبار منزلة الأسرة اجتماعيا واقتصاديا عاملا مهما في تحديد العلاقات وتكوين الصداقات.

* التحول من قبول أي نشاط يعطي فرصة لعلاقات اجتماعية إلى الاهتمام بأنواع النشاطات التي تنفق والمواهب الخاصة للمراهق.

وكثيرا ما يتعرض المراهق إلى الإحباط والصراع نظرا لكونه من جهة يريد أن يدخل مجتمع الراشدين، ويتحمل مسؤولياتهم، وهذا ما يجعل دوره الاجتماعي غير واضح، لأنه لم يعد طفلا ولا يعتبر راشدا ويسعى في نفس الوقت لتحقيق ذاته والتحرر من سلطة الكبار، لذا يلجأ إلى اختيار صديق يفهمه، يوجهه ويساعده في حل مشاكله³.

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 149.

² عبد الرحمن عيساوي، سيكولوجية الجنوح، مرجع سابق، ص 178.

³ مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط2، 1991، ص 302.

11. النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملي النمو في مرحلة المراهقة، وتعتبر دراسته هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق، بل لتحديد وتوجيه مسار شخصيته ككل، والخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف وأفكار¹.

تتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والجسمية، والتي تؤدي إلى القلق الجنسي²، ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق، متجليا في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار، وتغير شعوره بين الحب والكره، والشجاعة والخوف، ومن المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة:

- الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يخلج البعض بسبب هذه المظاهر الجسمية.

- مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتعلق بمظهر الصوت والجسم، ومحاولة المراهق للتكيف مع هذه المتغيرات.

- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي، ويحبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض العيوب الجسمية.

- يبدأ من التخلص من الأنانية الفردية، التي كان يركز فيها نحو نفسه حتى يحصل على مكانة في الجماعة.

- يتميز نموه الوجداني بحب أبطال التاريخ، فهو يتخذ منهم مثله العليا.

- الرغبة في محاكاة الأفراد أكثر من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار.

- يزداد عنده الاعتزاز بالنفس.

- في احتياج إلى وعي بالاتجاهات القومية حتى يكن حبه لزعمائته عن إدراك ووعي.

¹ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 302.

² مالك سليمان مخول: علم النفس الطفولة والمراهقة، مطاب مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981، ص 166.

11. النمو الأخلاقي للمراهق:

لا يمكننا التعرض لأي موضوع يتعلق بالإنسان دون أن نتطرق إلى هذا الجانب المهم والخطير، فلقد ربط الرسول الكريم في حديث له أن الأخلاق لها علاقة وثيقة بالإيمان، وردا على سؤال حول هذا الموضوع وهذا نص الحديث: "سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أي المؤمنين أفضل إيمانا؟ فقال أحسنهم خلقا"¹.

ولعل من بين أهم مظاهر الخلق الحسن احترام الآخرين مهما كانت صفتهم، سواء كان وليا أو أستاذا أو صديقا أو حتى منافسا كي لا نقول عدوا ونبقى دائما في مجال التربية البدنية والرياضية فوجب علينا تعزيز بعض المفاهيم وعرسها في نفس المراهق كي تسمو بخلقه وشخصيته، ومن بين هذه المفاهيم: التسامح والصدق والتواضع والتعاون... إلخ.

12. التغيرات النفسية:

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق والاضطراب، ويمكن القول أن هذه الفترة تعتبر أزمة يعاني فيها المراهق، لذلك فإن هذا التغير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية والوجدانية والاجتماعية يكون كما يلي:

- نقل سرعة النمو في القدرة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقات المراهق البيولوجية والفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى أنه يشعر بالإرهاق إذا قام بمجهود عقلي وهنا ينبغي أن يراعى حجم الدروس وفيما يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.
- نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية، فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق بما يعتريه من النمو الجسمي السريع، فيحس بأنه يحتال على الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فهو يحتاج لأن يحصل على العزلة بعضا من الوقت.
- تختفي جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة، ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس².

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، مرجع سابق، ص 398.

² محي الدين مختار، مرجع سابق، ص 162.

13. حاجيات ومتطلبات مرحلة المراهقة:

تتمثل أهم حاجيات ومتطلبات المراهق فيما يلي:

أ- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية¹.

ب- الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء، الحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات، والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد، معرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين بشكل جيد².

ج- الحاجة إلى مكانة الذات والانتماء:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية والحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح ويشجع دوماً لأجل الشعور بقدرته على تحقيق الأعمال، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة وكذا التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة³.

ووسيلة إرضاء حاجة التلميذ إلى الانتماء أن يشعر بأنه ليس قائماً بمفرده، وإنما هو عنصر في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طيبة بينه وبين الآخرين، لذلك فمن العقوبة أن يخرج المعلم التلميذ أمام زملائه ويعزله عن نشاطهم فواجب المدرسة أن تتيح للتلميذ فرصة العمل الجماعي⁴.

¹ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، مرجع سابق، ص 401.

² محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ط1، 1982، ص 84.

³ حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 402.

⁴ أبو الفتوح رضوان: المراهق في المدرسة والمجتمع، المكتبة الأنجلو مصرية، ط3، 1973، ص 40.

د- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتحتاج إلى توسيع قاعدة الفكر والسلوك، وإلى اكتساب الخبرات الجديدة، والحاجة إليها وإلى تنوعها، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، فتظهر هذه الحاجة في الرغبة في الكشف ومعرفة حقائق الأمور وحب الاستطلاع¹.

و- الحاجة إلى تحقيق الذات والحرية:

وتتضمن الحاجة إلى النمو، الحاجة إلى التغلب على العوائق أو التفوق على الغير ومنافسته²، وتعني حاجة الفرد إلى إثبات وجوده في وسط الجماعة التي يعمل معها، وأن ذاته معترف بها ومحل تقدير، أما حاجته إلى الحرية فتتمثل في نزعة أو دوافع مرتبطة بفرديته، وإمكانية تصرفه وتحمل مسؤولية هذا التصرف، فالمراهق يتضايق من كل ما يعيق حريته في الحركة والكلام، وواجب المدرسة تجاه هذه الحاجة أن يتخذ المدرس موقفا موجها ويترك الحرية للتلميذ في العمل³.

14. علاقة الأستاذ المربي بالمراهق:

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق، بدرجة يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس تأثره بأستاذه، واقتدائه به، فعلاقة الأستاذ بالتلميذ يجب أن تكون مبنية على أساس الاحترام والمحبة، لا على أساس السلطة والسيادة فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصفة بناءة في حياة التلميذ، ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها، ومساعدته على الصمود أمام العراقيل والمشاكل في حياته الخاصة⁴.

15. أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

لتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستند إلى بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء، حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العقلية والنفسية، التي تلعب

¹ زحاف خالد، العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور 3، مذكرة ماجستير، الجزائر، 2000، ص 40.

² محمد مصطفى زيدان، نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية، دم.ج، الجزائر، 1989، ص 55.

³ ميخائيل إبراهيم أسعد، مرجع سابق، ص 399.

⁴ نفس المرجع، ص 340.

دورا هاما في عملية اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة، وهذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي والاجتماعي.

وحسب العالمان الروسيان "فزاز يارون" و "صاك" أن التلاميذ المتفوقون من حيث القوة البدنية من نفس السن، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي، كما لاحظ البحث النفساني "روتر" على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في "سان لويس" بفرنسا، استنتج أن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد، ونفس الملاحظات أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى المدارس الألمانية في مدينة بون¹.

ويتفق "ريتشارد أدلمان" مع "فروي" في اعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتمحور بصفة مقبولة، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار².

فبفضل الرياضة يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، وذلك بغرض إثبات صورة أنه المثالية على الآخرين.

بالإضافة إلى هذا فإن الباحث "روزن برغر" يؤكد على وجود التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق³.

ومن خلال هذه التجارب العملية والنفسية تجدر لنا الإشارة أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل والتفكير، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس وشعور الفرد يكون واضحا على سلوكه النفسي الاجتماعي.

كما أن هذه المرحلة تتميز بالإتقان، بسبب الزيادة في سرعة زمن الرجوع وهو الزمن الفاصل بين المثير والاستجابة، هذا ما يجعل قابلية المراهق للتعلم كبيرة، فمن مظاهر هذه الفترة زيادة

¹ VAN SCHGEN KH.- Role de l'éducation physique dans le developpement de la Personnalité. P.u.f.paris-1993. P379.

² محمد الأفندي: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتب، القاهرة، 1965، ص 444.

³ VAN SCHAGEN – P 379.

المهارات الحسية الحركية بصفة عامة¹. هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة والتحمل، لأنها تعتبر أحسن مرحلة لتعليم المهارات الحركية، وتنمية القوة².

16. العلاقات الاجتماعية المختلفة للمراهق:

يلعب الأبوان والأسرة عموماً دوراً هاماً في حياة الفرد منا وخاصة في مرحلتها الطفولة والمراهقة، حيث يكون اعتماده عليهما كلياً في مرحلة الطفولة، ويستمر هذا الاعتماد كأحد أهم مواصفات هذه المرحلة إلى حين بلوغه مرحلة المراهقة، حيث يحاول تقليد الراشدين في تصرفاتهم، ويرى أن الاعتماد على نفسه أهم مظاهر هذه المرحلة، "فيرغب في ولوج عالم الكبار قبل مسابرة سنة التطور"

وهنا تكمن صعوبة وخطورة التسرع والأحكام الجذافية عند المراهق الناتجة عن تصور خاطئ لديه يبنى أساساً على تطور جسمه ونموه، الذي سبق وأن أشرنا أنه يكون قبل اكتمال نموه العقلي والاجتماعي وبالتالي يظهر دور الأبوين والمربين والأصدقاء وحتى وسائل الإعلام والمحيط عموماً، في تأهيل المراهق وتحضيره لإدراك مرحلة الرشد دون مشاكل، من خلال إحلال التوازن المفقود بين اختلاف سرعات النمو البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي لدى المراهق³.

كما تتميز هذه المرحلة بتطور نسبي في علاقة المراهق بأسرته وجميع الراشدين وميله إلى أقرانه تلبية لرغبة الاجتماع عنده، "كما تتميز بمحاولته الانتصار على زملائه في ألعابهم وبمغالاته في منافستهم، وميله أحياناً إلى السلوك العدواني"⁴.

وباعتبار المراهق فرداً من المجتمع فإنه يؤثر ويتأثر من خلال علاقاته المختلفة مع أسرته أو في مدرسته أو مع أصدقائه أو حتى من وسائل الإعلام والتي يمكن أن تبني شخصية سوية أو يتعلم من خلالها سلوكاً سيئاً.

وفيما يلي نذكر بإيجاز علاقة التلميذ بهذه الجوانب من محيطه الاجتماعي وما يمكن أن يساهم

في اكتساب سلوك سوي وجازم.

¹ حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق، ص 403.

² قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي للمرحلة 4، جامعة بغداد، العراق، 1987، ص 193.

³ عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، لبنان، ط1، 1999، ص 263.

⁴ البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، مرجع سابق، ص 232.

1.16. علاقة التلميذ بالأسرة:

إن الأسرة بوصفها إحدى قنوات الثقافة السائدة تتبع العديد من الأساليب التي تؤثر في سلوك الأبناء، ولقد آثرنا الحديث عن هذه القناة المهمة باعتبارها المدرسة الأولى التي يتعلم فيها الأبناء الأنماط الحياتية ويكتسبوا فيها السلوكات المختلفة، ويكونوا من خلالها شخصياتهم المستقبلية، ونبين دورها كعلاقة تؤدي إلى فهم أكثر لدراستنا، ومدى أثر تربية الوالدين في تشكيل سلوك الأبناء، فغياب أحدهما يؤثر على تشكيل هذا السلوك، بالإضافة إلى أن وجود المناخ الأسري الذي يعتبر من أبرز العلاقات المتصلة بالأبناء بصفة عامة، والتلاميذ بصفة خاصة، حيث أنه إذا كان الابن يعيش في جو أسري يسوده الهدوء والاستقرار، فإنه يظهر أنماطا سلوكية مقبولة، أما إذا كان يفد من جو أسري يسوده الاضطراب، فإنه يظهر أنماطا سلوكية مخالفة للقواعد الخلقية العامة¹.

وتعد الأسرة من أهم القنوات التي تؤثر على سلوك التلميذ كإكتسابه للخصائص المطابقة لجنسه، لاسيما عند الذكور، فإذا كان الأب يتسم بالعنف وبعض الصفات الخشنة فإن الابن يتحلى أو يقلد هذه الصفات حيث يعتبر والده مثله وقدوته، ويلجأ إلى تقليد سلوكياته وتسليط العدوان على إخوته وأصدقائه².

وفيما يلي نوضح علاقة التلميذ خارج أسرته، في المؤسسات التعليمية التي تعتبر المصدر المهم الثاني في حياته في هذه المرحلة.

2.16. علاقة التلميذ بالمؤسسات التربوية:

تعد المؤسسات التربوية من القوى الثقافية المهمة في تشكيل سلوك التلميذ وبناء شخصيته، وتكوين علاقات اجتماعية مختلفة، ومن بين العوامل التي تساهم في اكتساب هذه الشخصية هو تفاعل التلميذ مع المدرسة ومع الأستاذ ومع أقرانه من التلاميذ، وفيما يلي نذكر هذه العلاقات المختلفة:

(أ) علاقة التلميذ بالمدرسة:

والتي تعد المصدر الأول في التشكيل السلوكي للتلميذ من الناحية الثقافية والمصدر الثاني لتربيته بعد الأسرة، بصفتها تتركب من عوامل ومعطيات تضبطها حتى تساعد على كسب العلاقة الوطيدة بين

¹ محمود حسن شمال: الاضطرابات النفسية والمناخ الأسري، دار الآفاق العربية، بدون سنة، ص 183.

² مفيد نجيب حواشين، النمو الانفعالي لدى الطفل، دار الطباعة للنشر والتوزيع، بيروت، ط2، 1996، ص 79.

التلميذ والمدرسة، ومن أهمها: "المقررات الدراسية والكادر التدريسي (الإطار التدريسي) من المعلمين والإداريين بوصفهم نماذج منها أن تدمج سلوك التلميذ وفقا لتوصيات النظام التربوي والتلاميذ، إذ يتم من خلالها إيصال الرسائل التي يحث عليها النظام التربوي وهي في الوقت نفسه تمثل انعكاسا لتوجهات المجتمع في الحياة.

ومن المعروف أن البيئة المدرسية تمثل البيت على نطاق أوسع، وهي أكثر تباتا وأشد خضوعا لتطورات المجتمع، فكثيرا ما يشعر التلميذ ببعض الرهبة، لذا فإن المدارس في الوقت الحالي تحاول إزالة الشعور ومنح التلميذ أكبر فرصة ملائمة في البيئة المدرسية الجديدة، وذلك من خلال ما تهيئه من ألوان مختلفة من النشاطات الاجتماعية التي تساعد المراهق على النمو واكتمال النضج، كالاشتراك في النوادي المدرسية، حيث تعتبر إحدى الوسائل التي تحقق التنشئة الاجتماعية للمراهق وتضيف جوا ملائما.

ب) علاقة التلميذ بالأستاذ:

يعد الأستاذ المنشط المباشر والأساسي لمواقف تلاميذه في الحصة، وعلاقة التلميذ المراهق بأستاذه تلعب دورا أساسيا في بناء شخصيته بدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح العملية التربوية أو فشلها، إذ يعتبر هذا الأخير (التلميذ) مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فهو إن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد وحزم، فإننا نجد نفس الصفات عند التلاميذ، وإن كانت غيرها فإن النتيجة تكون حتما سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب والانحراف والعدوان.

وبما أن الأستاذ طرف مهم في العملية التعليمية، فإن أهميته هذه ترتبط ارتباطا وثيقا بمدى تكيفه النفسي ومدى تلاؤمه مع الوسط المدرسي، وكثير من الدراسات التي تؤكد أثر التكيف السريع للأستاذ في نمو التلاميذ حيث أن صحته النفسية تؤثر سلبا أو إيجابا على سلوك التلاميذ.

كما أن العلاقة بين التلميذ المراهق والمدرس تتحدد بكون المدرس بديلا عن الأب وبالتالي يصبح المحور الذي تسقط عليه الانفعالات وتوجه نحوه العدوانية والعنف والنفور.

لذا فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة لا على أساس السلطة والسيادة، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصورة بناءة في سلوك تلاميذه¹.

3.16. علاقة التلميذ بوسائل الإعلام:

تشكل وسائل الإعلام القوة الأكثر تأثيرا في حياتنا بسبب التطور والتقدم التكنولوجي، لكن هذه التكنولوجيا رغم قوتها وفعلها المؤثر وقدرتها على تسهيل حياة الإنسان وشؤونهم، إلا أنها جلبت معها الآفات والكوارث والمآسي النفسية والاجتماعية والتربوية والتغير القيمي، فالظواهر التي كانت تتميز بها الشعوب، وتمثل خاصية تتصف بها دون غيرها من الصعوبة في الانتقال والاتصال باتت سهلة الانتقال بفعل التحديث السريع الذي حول العالم إلى قرية صغيرة.

إن تأثير شبكات الاتصال ومكونات التكنولوجيا الحديثة، أبرز قوة الإعلام كأحد نتاجاتها مما زاد من أهميته، وأصبحت تنقل إلينا حياة الشعوب القديمة والحديثة، والتي تؤدي إلى تغيرات فعالة في السلوك الاجتماعي.

ومن بين وسائل الاتصال الأكثر فاعلية في الإعلام المرئي نجد التلفزيون، الذي أصبح ينقل برامج تخترق حياة الناس في أدق تفاصيلها وتؤثر فيهم، وبات سلوك العنف عبر الشاشة هو السلوك البطولي الأكثر سيطرة على المتلقي، ونقل السمات المكتسبة لدى الأطفال بواسطة هذا الجهاز. خاصة مع قدراته العالية والفعالة في تحريك آليات الحياة وديناميكيته وتفاعلها مع الموجودات الحية، وإن هذه القوة (التلفزيون) يتأثر بها الإنسان ويتفاعل معها وتكاد توجهه وتغير اتجاهه وميوله نحو موضوع حيوي في حياته، وهذه القوة باتت تتعدى نطاق السيطرة عليها أو على قوة تأثيرها ووجودها الذي يتسرب بشكل لا انفكاك منه للأسرة... فكأن التلفزيون هو الضيف الوحيد الذي يدخل دون استئذان على الأسر والبيوت في أي وقت وفي أي مكان، ومن ثم يتم تعلم كل التصرفات السلوكية المختلفة من خلال مشاهدة هذه البرامج مثلما يتعلم الأطفال مختلف المهارات الاجتماعية والثقافية الأخرى عن طريق التقليد.

¹ ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 399.

هذا، ناهيك عن باقي وسائل الإعلام والاتصال الحديثة المتاحة للأطفال والتي جعلت العالم قرية صغيرة يتعلم منها الطفل ما يشاء من سلوكات، ويتصرف كيف يشاء، وهذا ما يطلق عليه عبارة: العالم بين يديك.

وبهذا فإن وسائل الإعلام التي تشمل على العديد من قنوات الاتصال، شأنها في ذلك شأن القوى الثقافية الأخرى، إذ تعتمد في المحصلة النهائية إلى تشكيل سلوك الفرد بطريقة تتناسب وادولوجية النظام الاجتماعي السائد.

ومن خلال هذه التوضيحات فإن وسائل الإعلام والاتصال تعد من أبرز وأهم العوامل التي تؤثر على نمط سلوك التلميذ إما بالسلب أو بالإيجاب في جميع المجالات والميادين.

خلاصة :

المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، وتعتبر من المراحل الحساسة وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل التالية من عمره. وتتسم بمحاولة وصول المراهق إلى التوافق النفسي الاجتماعي والاندماج الاجتماعي قصد تحقيق الذات، والحصول على مكانته الاجتماعية، وذلك بالاستقلال الانفعالي والاقتصادي عن الأسرة، أي الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، والانتماء إلى جماعات، وذلك حتى يكتشف قواه الحقيقية، ويفهم ميوله ورغباته واهتماماته الأساسية، وبالتالي يتقبل ذلك ويثق في نفسه ويلبي حاجاته من الأمن وتحقيق الذات.

واستخلصنا كذلك العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع المراهق للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي، حيث أن الدافع هو مثير داخلي يحرك سلوك الفرد، ويوجهه لتحقيق إشباع حاجة معينة أو لإعادة التوازن لحالته الداخلية، ومن بين الطرق الأكثر ملائمة لتحقيق ذلك هو الاشتراك في النشاطات الرياضية.

وفي الأخير بيّنا تأثير العلاقات المختلفة للمراهق على سلوكه العام.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد

يحتوي الجانب التطبيقي على المعلومات التي يتم الحصول عليها بعد تطبيق البرنامج المقترح حيث تطرقنا إلى معالجته وتحليل النتائج والإختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث وكذا العينة المستخدمة بالإضافة إلى أدوات البحث والإختبارات المستعملة وكذا الدراسة الإحصائية ومقارنة النتائج ومدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة وفي النهاية وضعنا الإستنتاجات والتوصيات .

في ضوء العرض السابق للجانب النظري وإشكالية البحث ، ومن خلال ما تم عرضه من أهمية وأهداف البحث ، فإن الباحث يحاول في هذا الفصل التطرق إلى تصميم البحث من خلال المنهج المتبع وعيناته ومجالاته وأدوات الدراسة ، بالإضافة إلى ذلك تحديد الإجراءات العملية المتبعة والإساليب الإحصائية التي تم الإعتماد عليها في تحليل النتائج .

1 الدراسة الإستطلاعية :

في بحثنا هذا قمنا بدراسة إستطلاعية ، حيث كان الهدف منها معرفة وتحديد العوامل التي من الممكن أن تؤثر في الأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية : بالإضافة إلى ذلك فقد كان الهدف من الدراسة الإستطلاعية إختبار وقياس مدى صدق وثبات المقياس المستعملة في هاته الدراسة وهي :

- إختبار مهارات الإتصال أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

_ إختبار الأداء الحركي على الأقسام النهائية (السرعة والقوة) القوة الانفجارية السفلية (الوثب الطويل) و القوة الانفجارية العلوية (لرمي الجلة) وسباق السرعة .

وعليه قمنا بتوزيع المقاييس و الإختبارات المذكورة سالفاً على :

أ- إختبار مهارات الإتصال لأستاذ التربية والرياضية وقد على 30أستاذ - 300تلميذ .

ب - إختبار الأداء الحركي استعمل الإختبار على حوالي 300 تلميذ من الأقسام النهائية (السرعة والقوة)

300 وقد وزع على عينة مكونة من تلميذ ، وتم إجراء الإختبارات و تم قياس الصدق و الثبات (test- retest) بطريقة إعادة تطبيق الإختبار)

كانت المدة بين التطبيق الأول وهي أسبوعين و أيضا باستعمال طريقة التجزئة النصفية ومعامل الإتساق(ألفا) وإنتلاقاً من الدراسة الإستطلاعية ودراستنا النظرية ثم وضع مقاييس البحث و إنتلاقاً من الدراسة الإستطلاعية و دراستنا النظرية ثم وضع مقاييس البحث وفق الأهداف والفرضيات مع الأخذ بعين الإعتبار الشروط العلمية والمنهجية.

2 المنهج المتبع في الدراسة:

استجابة لطبيعة الموضوع سنعتمد في دراستنا على المنهج الوصفي بشقيه الإرتباطي و السببي المقارن في تصميم البحث ، حيث سيتم توظيف المنهج الإرتباطي في دراسة علاقة مهارات الإتصال أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بالأداء الحركي لتلاميذ الأقسام النهائية كما سيتم استخدام إختبار لتحديد الفروق بين المجموعات المختلفة تبعا لمتغير السرعة والقوة في كل من

متغير الأداء الحركي والإتصال البيداغوجي كمتغيرات مقاسة في هذه الدراسة ، و يمكن إستخدام الباحث لهذا المنهج لمناسبته في المقارنة بين المجموعات .

2.2 البحث الإرتباطي :

يسعى البحث الإرتباطي إلى محاولة تحديد العلاقات بين متغيرين أو أكثر قابلين للقياس ، ودرجة هذه العلاقة و الغرض من البحث الإرتباطي قد يكون التعرف على وجود علاقة أو عدم وجود هذه العلاقة أو إستخدام العلاقة بين المتغيرات بغرض التنبؤ ودراسات العلاقة تدرس غالبا عددا من التغيرات التي يفترض ارتباطها بمتغير أساسي أو متغير مركب كالأداء الحركي مثلا و المتغيرات التي يتضح أنها لا ترتبط مثلا بالمتغير الرئيسي يمكن حذفها أو صرف النظر عنها ومن أهمية بمكان أن الدراسة الإرتباطية لا ينتج عنها علاقة الأثر و السبب ، ولكن ينتج عنها علاقة فقط وإن كان إرتفاع درجة الإرتباط بين متغيرين يمكن أن يفيد في التنبؤ ، ودرجة العلاقة بين متغيرين يمكن التعبير عنها عادة باستخدام معامل الإرتباط وهو رقم يتراوح ما بين صفر ، وواحد صحيح ، وكلما اقترب معامل الإرتباط مع الصفر دل ذلك على ضعف العلاقة وكلما اقترب معامل الإرتباط من الواحد الصحيح دل ذلك على قوة العلاقة بين المتغيرين .

3 تحديد المتغيرات :

المتغير المستقل : مهارات الاتصال

المتغير التابع : الأداء الحركي

4 مجتمع الدراسة و العينة:

1-4 مجتمع الدراسة: يتكون من 30 أستاذ تربية بدنية ورياضية بمرحلة الثانوي ثانويات ولاية بسكرة

4-2 عينة الدراسة: وإختارنا 300 تلميذ عينة عشوائية مقصودة وهذا بمعدل 10 تلامذ

نهائية لكل أستاذ

وكذا أجرينا الإختبارات أيام البكالوريا في الإمتحان التربية البدنية

3-4 خصائص عينة الدراسة:

الجدول رقم (2) : جدول معلوماتي حول عينة البحث

التلاميذ	الأساتذة	المؤسسة
10	أ	ثانوية محمد العربي بعرير
10	ب	
10	ج	
10	أ	ثانوية شكري محمد
10	ب	
10	ج	
10	أ	ثانوية محمد المقراني
10	ب	
10	ج	
10	أ	ثانوية طولقة الجديدة
10	ب	
10	ج	
10	أ	ثانوية الاخوة قروف
10	ب	
10	ج	
10	أ	ثانوية العربي بن المهدي
10	ب	
10	ج	
10	أ	ثانوية الحكيم سعدان
10	ب	
10	ج	
10	أ	ثانوية مكي مني
10	ب	
10	ج	
10	أ	ثانوية محمد بجاوي
10	ب	

10	ج	
10	أ	ثانوية السعيد بن الشايب
10	ب	
10	ج	

مجالات البحث :

- 1- ثانوية محمد العربي بعريير
- 2- ثانوية شكري محمد
- 3- ثانوية محمد المقراني
- 4- ثانوية طولقة الجديدة
- 5- ثانوية الاخوة قروف
- 6- ثانوية العربي بن المهدي
- 7- ثانوية الحكيم سعدان
- 8- ثانوية مكي مني
- 9- ثانوية السعيد بن الشايب
- 10- ثانوية محمد بجاوي

6 أدوات الدراسة:

وقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الإختبارات لمعرفة الأداء الحركي وكيفية المهارات تمت في تحسينه والتي أجريت على المجموعة التجريبية .

1-6 إختبار الأداء الحركي : حيث لا يمكن قياس الأداء الحركي بالإستبيان أو بمقياس و لكن

يمكن قياس الأداء الحركي بمجموعة من الإختبارات مقدمة لتلاميذ الأقسام النهائية وهو إختبار سباق السرعة لقياس السرعة و إختبار رمي الجلة قوة إنفجارية علوية و إختبار الوثب الطويل قوة إنفجارية سفلية وهذا لقياس القوة وقياس الأداء الحركي

2-6 الإختبارات المستخدمة :

1-2-6 الإختبار الأول

60 إختبار سباق السرعة لمسافة متر

الهدف

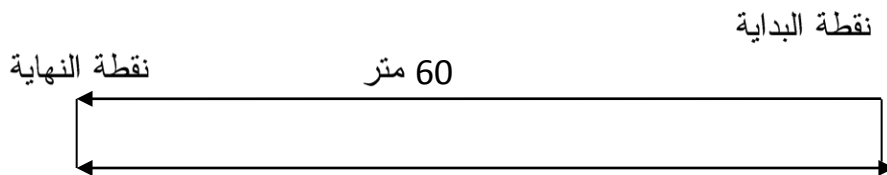
الوصول بهذه المسافة بأقل وقت ممكن

الوسائل

ملعب ، صفارة ، ميقاتية(كرونومتر) ، بطاقة تسجيل .

يقف لاعبين في نقطة البداية وعند سماع إشارة الإنطلاق ينطلق اللاعبون بسرعة قصوى إلى خط النهاية يقوم الباحث بتسجيل زمن المسافة.

التسجيل : تسجل هذه الإنطلاقة الناجحة



مخطط سباق السرعة

6-2 2 الإختبار الثاني :القوة

الوسائل المستعملة

صفارة ،كرة حديدية ، أرضية لرمي الجلة ، أرضية للوثب الطويل به رمل ، شريط قياس (مترة).

أ -الإختبار الأول : القوة الإنفجارية للأطراف السفلية

باستخدام الأرضية بها رمل وتخطيط رواق به حوالي 1 متر وعرضه 20متر ، يقوم اللاعب أو التلميذ الجري من بداية خط الرواق محاولا تسجيل أقصى مسافة لقفز بالأطراف السفلية وتحقيق أطول مسافة ممكنة في القفز

التسجيل: تحسب أكبر مسافة ممكنة عند القفز وملاحظة ومدى قوة الأطراف السفلية .

ب الإختبار الثاني : القوة الإنفجارية للأطراف العلوية

بالإستخدام أرضية بها دائرة حيث يقوم التلميذ بالدخول فيها ووضع الرمي جيدة ثم يقوم بالرمي بقوة وطاقة بكل مالمديه وتحقيق أطول رمية ممكنة

التسجيل : يقوم الأستاذ بتسجيل بالشريط القياس عند وقوع الكرة الحديدية أو الجلة .

ثبات وصدق أدوات الدراسة :

6 3 المواصفات العلمية للإختبار :

صدق التكويني: لقد إستعملنا الإختبار لبيان على الصدق الظاهري حيث أن عند قياس الأداء يمكن قياسه بالمهارة في الألعاب ويشمل الألعاب الفردية والجماعية ، واختبار القدرات الحركية ويشمل القوة العضلية ، التحمل العضلي ، السرعة ، التوازن ، المرونة ، الرشاقة ، التحمل الدوري التنفسي لذا قمنا باختيار إختبارات مقننة وهي من إعداد المعلم أو المدرب يتوقف على الإستخدام الخاص بالإختبار حيث أن يقوم المعلم بتعديل الإختبار المقنن ليصبح أكثر بساطة وسهولة ولا يستغرق وقتا طويلا في التطبيق ، كذلك يقوم المعلم باعداد إختبارات يرى أنها مناسبة معتمدا في ذلك على خبراته السابقة في مجال تخصصه. وكل هذا منطبق على الإختبارات التي إستعملناها .

ثبات الإختبار: الإختبار الثابت هو الإختبار الذي يعطي النتائج نفسها عند تكرار تطبيقه على الأفراد وتحت نفس الظروف ولعدة مرات

لغرض الحصول على ثبات الإختبار باستعمال الإختبار على التلاميذ أي أفراد العينة ثم معالجته إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط فظهرت قيمة (ر) 0.83

يستدل من ذلك وجود معامل ارتباط عال بين فقرات الإختبار مما يدل على ثبات عال للإختبار

4-6 اختبار مهارات الإتصال أثناء حصة التربية الرياضية البدنية :

أ- الثبات : تم إيجاد معامل ألفا للاتساق الداخلي للمقياس على عينة قدرها 182 و بلغ هذا المعامل 0.95

ب- الصدق : تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق 3 محكمين خبراء عن المجال التربوية البدنية والرياضية و علم النفس الرياضي كما تم إيجاد صدق الإختبار عن طريق الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق المقياس على عينة إثباتة أسفرت على وجود ارتباطات مقبولة بين المقياس 0.78 ومقاييس أخرى وبلغ معامل الارتباط

ج - التصحيح : يتم منح الدرجات كما يلي: أبدا ، درجة واحدة ، أحيانا ، درجتان ، غالبا 3 درجات ويتم جمع درجات العبارات كلها كلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها 45 درجة كلما دل ذلك على وجود مهارات اتصال عالية .

-

-

7- التحليل الإحصائي:

إن الغرض من اختيار الفرضية الأولى هو تحديد العلاقة بين المتغيرين فنويين ، فقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون " حيث أنه الأسلوب الإحصائي المناسب .

و الغرض من اختيار الفرضيات الثانية و الثالثة نبحت عن الفروق بين عينات التلاميذ في درجة الأداء الحركي و الفروق بين عينات الأساتذة ودرجة الإتصال .

كل هذا تبعا لمتغير السرعة و القوة لدى التلاميذ

8- الاساليب الاحصائية:

تمت معالجة النتائج بالأسلوب الكمي بالإعتماد على حقيبة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS(13.0)

وسائل الإحصائية المستعملة:

مجموع القيم على نون N

الإحصاء التحليلي : معامل الارتباط Persson R

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد عرض منهج البحث وإجراءاته ، والذي تم من خلاله التعرف على فرضيات البحث وتصميمه وكذلك الخصائص العامة للعينة التي شاركت في البحث وتصميمه وكذلك الخصائص العامة للعينة شاركت في البحث ، نحاول في الفصل التعرض لمختلف النتائج المتوصل إليها ومناقشتها. وقد ركز الباحث على إبراز نقاط الكثافة والتمركز على مختلف متغيرات البحث ودراسة بعد ذلك العلاقة الممكنة بين هذه المتغيرات معتمدين في ذلك على التقنيات الإحصائية لإبراز مايلي :

- مهارات الإتصال لأساتذة التربية البدنية والرياضية والمستوى النظري لاختبار مهارات الإتصال .

- الأداء الحركي والمستوى النظري لإختبار الأداء الحركي .

- علاقة مهارات الإتصال لأساتذة التربية البدنية بالأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية .-

- الفروق عند تلاميذ الأقسام النهائية في الأداء الحركي ومهارات الإتصال لأساتذة التربية البدنية تبعا لمتغيرات السرعة و القوة.

الفرضية الأولى :

تؤثر مهارات الإتصال أثناء حصة تربية والرياضية بالأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية

جدول (3): يبين نتائج اختبار مهارات الإتصال

الأستاذ	التلميذ
41.00	35.70
25.00	27.20
30.00	27.60
44.00	39.80
42.00	40.60
29.00	25.00
42.00	38.00
39.00	39.80
30.00	29.20
42.00	39.30
40.00	38.00
42.00	36.80
42.00	38.40
42.00	38.40
30.00	29.30
39.00	36.40
38.00	40.30
28.00	24.40
40.00	39.10
40.00	39.30
30.00	30.00
29.00	25.90
40.00	38.20
42.00	38.90
42.00	37.00
41.00	37.10
30.00	24.30
42.00	36.30
42.00	37.20
28.00	28.80

عرض ومناقشة النتائج

الجدول رقم (4) : يوضح نتائج الإختبار مهارات الإتصال لأساتذة التربية البدنية والرياضية .

الدرجات	المدلول	التكرار	النسبة
30-15	مهارات اتصال عالية	20	%66.66
45-31	مهارات اتصال منخفضة	10	%33.33
المجموع	العام	30	%100

ما نلاحظه من خلال هذا الجدول أن هناك بنسبة 66.66 من مجموع العينة (عينة أساتذة التربية البدنية الرياضية)

لديهم مهارات اتصال عالية ، ونسبة 33.34 من لديهم مهارات اتصال منخفضة .

هذه النتائج تشير إلى وجود نسبة كبيرة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية تمتاز بمهارات اتصال تسمح بالتواصل الجيد مع التلميذ ، وبالتالي إيصال رسائل واضحة تمكن التلميذ من الفهم الجيد لإرشادات وتوجيهات الأستاذ ، مما يؤدي إلى الاستجابة لمضمون الرسالة .

والنسبة الثانية من عينة أساتذة التربية البدنية و الرياضية تعاني من صعوبات في الإتصال أي لهم مهارات اتصال منخفضة مما يحول دون الإتصال بين الأستاذ و التلميذ ، وذلك إلى عدم الإيصال الجيد لمضمون الرسائل الموجهة من الأستاذ إلى التلميذ .

الجدول رقم (5) : يوضح نتائج إختبار الأداء الحركي كل من سباق السرعة و رمي الجلة و
الوثب الطويل

الإتصال	الأداء الحركي
41.00	107.6
25.00	86.90
30.00	66.40
44.00	118.4
42.00	108.9
29.00	68.70
42.00	111.4
39.00	117.2
30.00	65.40
42.00	119.3
40.00	108.3
42.00	113.2
42.00	117.6
42.00	116.4
30.00	71.10
39.00	119.4
38.00	107.3
28.00	70.70
40.00	112.4
40.00	109.6
30.00	76.00
29.00	76.30
40.00	102.4
42.00	109.6
42.00	117.6
41.00	111.9
30.00	78.40
42.00	115.4
42.00	111.4
28.00	73.20

عرض ومناقشة النتائج

المتوسط الحسابي للأداء الحركي عند كل عشر تلاميذ حسب درجة الإتصال للأستاذ

يبين الجدول المتوسط الحسابي للأداء الحركي عند كل 10 تلاميذ حسب درجة الإتصال للأستاذ .

الجدول رقم (6) : نتائج إختبار الأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية

الدرجات	المدلول	التكرار	النسبة
90-30	أداء حركي منخفض	100	%33.33
150-91	أداء حركي مرتفع	200	%66.66
المجموع	العام	300	%100

تأتي النتائج إختبار الأداء الحركي لتفرز وتؤكد نتائج إختبار مهارات الإتصال ، حيث تبين أن تلامذة والأساتذة الذين تحصلوا على درجات منخفضة في إختبار مهارات الإتصال (نسبة 33.34) لا يتمتعون بمستوى عال في إختبار الأداء الحركي ، وبالتالي تلامذة الأساتذة الذين تحصلوا على درجات عالية في إختبار مهارات الإتصال (33.34) تحصلوا على درجات مرتفعة في إختبار الأداء الحركي

و الجدول التالي يبين أكثر ما توصلنا إليه ، حيث يبين وجود علاقة ارتباطية قوية بين نتائج الإختبار مهارات الإتصال إختبار الأداء الحركي ، حيث كان معامل الإرتباط 0.97 عند مستوى الدلالة 0.01.

عرض ومناقشة النتائج

الجدول رقم (7) : يبين علاقة الارتباطية بين نتائج الإختبار مهارات الإتصال لأساتذة التربية البدنية في اختبار الأداء الحركي للتلاميذ :

معامل الارتباط	نوع العلاقة	مستوى الدلالة	حجم العينة
0.92	ايجابية	0.01	30

اختبار
مهارات
الإتصال
اختبار
الأداء الحركي

ويوضح لنا الجدول هنا أن هناك تأثير قوي وعلاقة قوية وإيجابية بين مهارات الإتصال لأستاذ التربية البدنية و الرياضية و الأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية أي كلما كانت مهارات الإتصال لأستاذ التربية البدنية عالية كلما كان الأداء الحركي عند تلاميذ مرتفع و كلما كانت مهارات اتصال الأستاذ ناقصة كلما كان الأداء الحركي للتلاميذ منخفض .

وعليه فقد جاءت هذه النتائج لتبين ما ذهبنا به في دراستنا ، أي أن الإتصال الجيد بين الأستاذ والتلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية يؤدي إلى نجاح في أداء النشاط الحركي ومن الحوافز الدافعة إلى الإهتمام بالنشاط الحركي ، ولذا تلعب الأنشطة الرياضية دورا إيجابيا للمشاركين .

الفرضية الثانية : تؤثر مهارات الإتصال بتفعيل الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية الرياضية عند تلاميذ الأقسام النهائية بعامل متغير السرعة .

عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم (8): يبين عامل السرعة ومدى تأثيره وعلاقته الإرتباطية بإختبار مهارات الإتصال :

الأستاذ	معدل السرعة
41.00	10
25.00	06
30.00	06
44.00	16
42.00	10
29.00	05
42.00	10
39.00	10
30.00	11
42.00	13
40.00	10
42.00	12
42.00	12
42.00	10
30.00	11
39.00	10
38.00	07
28.00	10
40.00	10
40.00	07
30.00	07
29.00	10
40.00	10
42.00	10
42.00	11
41.00	11
30.00	11
42.00	12
42.00	10
28.00	11

عرض ومناقشة النتائج

لإيجاد طبيعة تأثير طبيعة العلاقة بين مهارات الإتصال لأستاذ التربية البدنية و الرياضية و الأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية تبعاً لمتغير معدل السرعة : ارتأينا إلى تقسيم متغير معدل السرعة حسب الجدول التالي :

الجدول رقم (9) : تقسيم أفراد العينة على أساس عامل السرعة :

النسبة المئوية%	عدد التلاميذ	عدد الأساتذة	الفئات	
33.33%	100	10	من 0 إلى 6	1
33.33%	100	10	من 6 إلى 10	2
33.33%	100	10	أكثر من 10	3

من الجدول النتائج نلاحظ أن التلاميذ ذوي سرعة عالية جدا هم التلاميذ من 0 إلى 6 الذين قاموا بوقت قليل يتمتعون بمهارات الإتصال عالية جدا من طرف أساتذتهم ما يساهم في رفع مستوى أدائهم الحركي

كما نلاحظ أن التلاميذ ذوي سرعة عالية هم التلاميذ من 6 إلى 10 الذين قاموا بوقت متوسط يتمتعون بمهارات الإتصال عالية أيضا من طرف أساتذتهم ، كما نلاحظ أيضا التلاميذ ذوي سرعة ضئيلة هم التلاميذ أكثر من 10 الذين قاموا بوقت طويل لا يتمتعون بمهارات الإتصال من طرف أساتذتهم وهذه الفئة لاتسهم في رفع أدائها الحركي .

جدول رقم (10) : يبين مدى تأثير العلاقة بين السرعة ومهارات الإتصال :

حجم العينة	مستوى الدلالة	نوع العلاقة	معامل الارتباط	معدل السرعة
30	0.01	ايجابية	0.89	إختبار مهارات الإتصال لأستاذ ت.ب.ر

عرض ومناقشة النتائج

نلاحظ من الجدول أنه توجد علاقة إيجابية متزايدة بين مهارات الإتصال أي كلما كانت سرعة التلاميذ جيدة كلما كانت مهارات الإتصال الأستاذ بالتلميذ عالية و كلما كانت سرعة التلميذ ضعيفة أثر ذلك على مهارات الإتصال لدى الأستاذ و التلميذ ويوضح لنا الجدول أن هناك تأثير قوي وعلاقة ارتباطية قوية $r = 0.89$ عند مستوى الدلالة 0.01 بعينة اساتذة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (11) : يبين العلاقة بين عامل السرعة و الأداء الحركي عند التلاميذ :

معامل الارتباط	نوع العلاقة	مستوى الدلالة	حجم العينة
0.90	ايجابية	0.01	300

نلاحظ من الجدول أن هناك علاقة دالة بين السرعة و الأداء الحركي عند تلاميذ ، فكلما كانت السرعة في الأداء الحركي أكبر كلما زاد الأداء الحركي للتلاميذ ، ويوضح لنا الجدول أن هناك علاقة ارتباطية قوية $r = 0.90$ عند مستوى الدلالة 0.01 .

الفرضية الثالثة : تؤثر مهارات الإتصال في تفعيل الإداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية الرياضية بمعامل القوة عند تلاميذ الأقسام النهائية (رمي الجلة و الوثب الطويل)

عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم 12 : يبين معامل القوة لأساتذة التربية البدنية و الرياضية مقارنتها بمهارات الإتصال للأساتذة و الأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية :

معامل القوة	التلميذ	الأستاذ	الأداء الحركي
3.45	35.70	41.00	107.6
2.35	27.20	25.00	86.90
2.10	27.60	30.00	66.40
3.00	39.80	44.00	118.4
5.00	40.60	42.00	108.9
2.50	25.00	29.00	68.70
4.00	38.00	42.00	111.4
5.00	39.80	39.00	117.2
2.54	29.20	30.00	65.40
4.60	39.30	42.00	119.3
5.50	38.00	40.00	108.3
5.20	36.80	42.00	113.2
5.50	38.40	42.00	117.6
4.30	38.40	42.00	116.4
4.10	29.30	30.00	71.10
3.75	36.40	39.00	119.4
3.75	40.30	38.00	107.3
3.40	24.40	28.00	70.70
3.40	39.10	40.00	112.4
3.79	39.30	40.00	109.6
3.90	30.00	30.00	76.00
2.40	25.90	29.00	76.30
2.00	38.20	40.00	102.4
2.95	38.90	42.00	109.6
3.30	37.00	42.00	117.6
5.00	37.10	41.00	111.9
3.00	24.30	30.00	78.40
5.15	36.30	42.00	115.4
5.50	37.20	42.00	111.4
1.95	28.80	28.00	73.20

عرض ومناقشة النتائج

نلاحظ في الجدول أن التلاميذ المتحصلين على نسبة عالية من القوة هم تلاميذ الذين يمتازون بمهارات الإتصال من طرف أساتذتهم و لهم مهارات اتصال عالية جدا و تلاميذ لديهم أداء حركي جيد وعال ، مما يبين أن الفرضية الثالثة والتي تشير إلى تأثير معامل القوة لتلاميذ الأقسام النهائية فهي محققة في عينتنا .

جدول رقم 13 : يبين علاقة عامل القوة و مهارات الإتصال

معامل الارتباط	نوع العلاقة	مستوى الدلالة	حجم العينة
0.87	إيجابية	0.01	30

القوة اختبار مهارات الإتصال لاستاذ ت.ب.ر

نلاحظ من الجدول أنه توجد علاقة إيجابية متزايدة بين مهارات الإتصال أي كلما كانت قوة التلميذ جيدة كلما كانت مهارات الإتصال الأستاذ بالتلميذ عالية و كلما كانت قوة التلميذ ضعيفة أثر ذلك على مهارات الإتصال لدى الأستاذ و التلميذ ويوضح لنا الجدول أن هناك تأثير قوي وعلاقة ارتباطية قوية $r = 0.87$ عند مستوى الدلالة 0.01 بعينة اساتذة التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم : 14 : يبين علاقة عامل القوة بالأداء الحركي

حجم العينة	مستوى الدلالة	نوع العلاقة	معامل الارتباط	عامل متغير القوة اختبار الأداء الحركي
300	0.01	ايجابية	0.91	

نلاحظ من الجدول أن هناك علاقة دالة بين القوة و الأداء الحركي عند تلاميذ ، فكلما كانت القوة في الأداء الحركي أكبر كلما زاد الأداء الحركي للتلاميذ ، ويوضح لنا الجدول أن هناك علاقة ارتباطية قوية $r = 0.91$ عند مستوى الدلالة 0.01.

مقابلة النتائج بالفرضيات : لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة معرفة مدى تأثير مهارات الإتصال بتفعيل الأداء الحركي أثناء حصة تربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الأقسام النهائية ، وقد تلخصت أهم نتائج في النقاط التالية :

1 - هناك نسبة 66.66 بالمئة من مجموع عينة أساتذة التربية البدنية والرياضية لديهم مهارات إتصال عالية ، 33.34 بالمئة من مجموع عينة الأساتذة التربية البدنية و الرياضية لديهم مهارات إتصال ناقصة .

هذه النتائج أتت لتبين الدور الهام الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في وصول التلميذ إلى الخبرات سارة فإذا ما ألم بالتدريس إماما تاما بأحسن طرق التعليم للمهارات في مجال التربية البدنية فإن هذا يدعو إلى اقتصاد الجهد و الوقت وتحقق نتائج أحسن وسيحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة .

وقد جاءت نتائج اختبار الأداء الحركي لتؤكد نتائج اختبار مهارات الإتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية حيث أن تلامذة الأتذة الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في اختبار الأداء الحركي .

عرض ومناقشة النتائج

وتوصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين نتائج اختبار مهارات الإتصال أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و اختبار الأداء الحركي حيث كان معامل الارتباط $r = 0.97$ عند مستوى الدلالة 0.01 .

وعليه فقد جاءت النتائج لتبين ما ذهبت إليه في الفرضية الأولى أي وجود علاقة ارتباطية قوية ومتأثرة بين مهارات الإتصال و الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ الأقسام النهائية كما أن التواصل الجيد بينهما يؤدي حتما إلى النجاح مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية لتحقيق الهدف و عليه يتأكد لنا صدق الفرضية الأولى والتي مفادها: تؤثر مهارات الإتصال في تفعيل الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية .

2- على ضوء النتائج تبين لنا جليا أن العلاقة الارتباطية بين مهارات الإتصال و الأداء الحركي أثناء الحصة التربوية تتأثر بمتغير السرعة فإن السرعة الجيدة عند تلاميذ الأقسام النهائية هي توضيح الملائم لمهارات الإتصال لدى الأستاذ وهذا يؤدي إلى أداء حركي جيد

3- تأكد لنا من خلال النتائج أن متغير عامل القوة بالنسبة للتلاميذ ومهارات الاتصال لدى الأستاذ هما ذو رابطة قوية لأن القوة تبين مدى ارتباط الأداء الحركي بالإتصال البيداغوجي و أهميته البالغة في تأثيره .

خاتمة

خاتمة :

إن الجهد المقدم في هذا البحث هو محالة دراسة دور مهارات الإتصال في تفعيل الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لتلامذة الأقسام النهائية . حيث تم من خلال هذا البحث دراسة العلاقة بين مهارات الإتصال و الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ الأقسام النهائية . لقد قامت المعالجة المنهجية في هذه الدراسة على أساس اقتران افتراضي له ما يبرره في الإنتاج المعرفي النظري و التطبيقي لميدان علم النفس الرياضي و علم الرياضي و علم النفس الإجتماعي إذ يبين أن الإتصال الفعال لأستاذ التربية البدنية و الرياضية له أثر كبير ومعتبر على الأداء الحركي للتلميذ .

وقد جاءت النتائج لتبين :

- 1 - الفرضية الأولى محققة ، حيث أننا توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين مهارات الإتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية و الأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية ، حيث يمر التلميذ في هذه المرحلة بفترة عمرية صعبة ألا وهي المراهقة ، والتي تعد من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر ، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد و ممكن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية و الفيزيولوجية و العقلية و الإجتماعية و الإنفعالية و الدينية و الخلقية) ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة ، داخلية وخارجية .
- 2 - الفرضية الثانية محققة والتي تنص على أن تأثر مهارات الإتصال بتفعيل الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية عند تلاميذ الأقسام النهائية تتأثر بمتغير عامل السرعة . حيث لاحظنا أن كلما كانت سرعة عالية في وقت قصير صار بموجبها مهارات الإتصال لديه أكبر و كلما كانت سرعة ضئيلة في وقت طويل كانت مهارات الإتصال لديه ناقصة وبالتالي يؤثر ذلك على الأداء الحركي عند التلاميذ .
- 3 - الفرضية الثالثة تحققت ، أي أن عامل القوة (قوة انفجارية للأطراف السفلية و قوة انفجارية للأطراف العلوية) فهو يؤثر على العلاقة الارتباطية بين مهارات الإتصال و الأداء الحركي عند الأقسام النهائية وبالتالي فإن متغير عامل القوة له أثر كبير على هذه العلاقة في مجتمع عينة بحثنا ، ولقد حاولنا من خلال موضوع بحثنا هذا إظهار علاقة مهارات الإتصال البيداغوجي بالأداء

خاتمة

الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية و العوامل المؤثرة في ذلك ، فكانت الفكرة الرئيسية و الهامة التي استوحينا من خلال بحثنا هذا و استنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أدوات بحثنا هذا واستنادا على الدراسات التطبيقية التي قمنا بها ، باستعمال أدوات بحثنا و بعد تحليلنا و استخلاص النتائج و جدنا أن الأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية في حصة التربية البدنية و الرياضية يتأثر بمهارات الإتصال لأستاذ التربية البدنية و الرياضية و ذلك وفقا لعامل السرعة و القوة .

يعتبر التواصل مهمة أساسية للعاملين في المجال التربوي ، و الإتصال عملية ضرورية و هامة لكل عمليات التوافق و الفهم التي يتوجب على التربويين القيام بها بهدف الوصول إلى الأهداف المنشودة للمؤسسة التربوية . و الإتصال عملية اجتماعية تفاعلية تقوم و تعتمد اعتمادا كبيرا في حدوثها على المشاركة في المعاني بين المرسل و المستقبل .

إن مستقبل المجتمعات يتوقف على ضرورة و كيفية استغلال التربية بطريقة بناءة تعود على المجتمع بالنفع و الإيجابية ، وهي بالعكس تعود سلبا على المجتمع إذا استغلت بأساليب هدامة . و التربية عملية اجتماعية تختلف من مجتمع لآخر و تعتبر وسيلة المجتمع للمحافظة على بقاءه و استمراره و ثبات نظمه و معاييره الإجتماعية و تهدف إلى نقل التراث الثقافي عبر الأجيال بعد إجراء عمليات التعديل و الإنتقاء و المفاضلة بين مشتملان هذا التراث بما يلائم روح العصر الجديد ، و اتجاهاته الحضارية فهي بذلك تعتبر عملية إعداد الفرد للحياة و تطبيعها و تنشئته .

و درس التربية البدنية أحد أشكال و مظاهر التربية العامة، وهو اللبنة الأولى و الوحدة الأساسية التي تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية و تحقيق أهدافها و غايتها .
فالتلميذ يتعلم من خلال درس التربية البدنية و الرياضية أشياء كثيرة و في مجالات مختلفة كالتدريب و التمرن و النظرية و التطبيق و القيادة و التبعية و التنمية و التطور التوازن في بناء شخصيته المستقبلية لهذا فإننا نلقي الضوء في هذا الفصل على مفهوم التربية و التربية البدنية و الرياضية مع توضيح أهمية درس التربية البدنية و الأسس التي يقوم عليها .

التربية تهدف إلى تنشئة الفرد سليما منسجما مع نفسه من جهة و مع مجتمعه و تقاليده من جهة أخرى فيلم الفرد من المعارف الحياتية ما يساعده على العيش و مواجهة المشاكل و مبدئيا لايمكن عالم أو مبدع في أي مجال دون تعليمه القراءة و الكتابة، و دون اكتساب القدرة على التكيف في مجتمعه .

خاتمة

إن الأهداف التربوية متكاملة ، فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى، انطلاقاً من أن التأكد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة .

والواقع أن الفرد لا ينمو في فراغ فهو يتحرك في وسط إجتماعي ، يتأثر به و يؤثر فيه فالتربية إذن لا يستطيع أن تغفل الفرد لأنه موضوع اهتمامها ولا تستطيع أن تتجاهل المجتمع، فهي نابعة منه و تعمل من أجله و لذلك نجد كثيراً من كتاب التربية يتحدثون عن أهداف تربوية تتجه إلى الفرد و أخرى تتجه إلى المجتمع .

يعتبر الإعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها و تحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماماً بالغاً وكذلك ، فاللتنمية الشاملة للقدرات البدنية و الحركية ، كالقوة والسرعة ، والرشاقة والتحمل و المرونة و كذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية ، يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في تدريس التربية البدنية والرياضية .

إن الأداء الحركي يشكل تدعيماً أساسياً من أجل الإستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية فضلاً على أن زيادة مستوى الأداء الحركي يعد أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء الحركة الرياضيين إذ يشير "سينجر" إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو البلوغ إلى أرقى المستويات فإن قياسه يعطينا مؤشراً عن حالة الحركة كما يرتبط أداء التلميذ بمهارات الأستاذ البيداغوجية فإن ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية يمكن إعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجيهات التلميذ و تحقيق أهداف حصة التربية البدنية الرياضية

توصيات واقتراحات

الاقتراحات و التوصيات :

تهدف البحوث التربوية و الإجتماعية في التربية البدنية و الرياضية للإستفادة من نتائجها في أغراض التوجيه و الإرشاد النفسي هو العمل على مساعدة الفرد على تنمية شخصيته و فهمه لذاته و تحليل و تقدير قدراته و استعداداته أي تقييم نفسه حتى يمكنه من التحصيل في قدراته الحركية لتقديم أداء جيد و حسن .

و يمكن من الإستفادة من النتائج المتوصل إليها في ضوء التوصيات و الإقتراحات التالية :

- على الأساتذة أن يقوموا بدورهم الهام وذلك بالتواصل الجيد بالمتعلم من أجل استمراره في الممارسة و تقديمهم في المستوى
- الإهتمام بشؤون مادة التربية البدنية و الرياضية من مختلف جوانبها و العمل على ارتقائها و ازدهارها و تبوئها مكانة لائقة في المجتمع و رعاية شؤون أساتذتها.
- توسيع قاعدة التعاون بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية .
- تنظيم تربصات و دورات صيفية أو خلال العطل الفصلية للأساتذة و حلقات البحث في المؤسسات و الهيئات الرياضية و العمل على تطويرها للإستمرار من خلال تزويدها بالإصدارات الحديثة من الكتب و المراجع .
- تشجيع أساتذة التربية البدنية و الرياضية على إجراء بحوث و دراسات من خلال المسابقات التي تعقدتها معاهد و أقسام التربية البدنية و الرياضية و رصد جوائز قيمة لذلك .
- خلق آلية اللازمة لإيجاد الرابط أو الصلة بين القطاعات و المجتمع و هيئاته و مؤسساته و هذا يحتاج إلى تضافر جهود الدكاترة و أساتذة و خبراء .
- العمل على ربط الإنتاج البحثي في التربية البدنية و الرياضية بالواقع الإجتماعي و المهني وإخراجها من أرفف المكتبات للإستفادة منها من خلال التطبيق و التوظيف التقني لها بهدف خدمة المجتمع أولاً و الارتقاء بالمهنة .
- إجراء المزيد من البحوث في العلاقة و أثر مفهوم الذات و التوافق الحركي عند الممارسين.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1. إبراهيم حامد قنديل، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية، مطبعة مخيم، الطبعة الثانية، الأردن 1990.
2. أبو الفتوح رضوان: المراهق في المدرسة والمجتمع، المكتبة الأنجلو مصرية، ط3، 1973.
3. أحمد بوسكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، 2005-
4. أحمد شبشوب: علوم التربية، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1991.
5. أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، دار القلم، بيروت، لبنان.
6. إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي، الاجتماع الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط2 القاهرة.
7. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، 2000
8. أمين انور الخولي، أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر 1996 .
9. أمين أنور الخولي، د. جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي الطبعة الأولى، بدون تاريخ.
10. باسفانا، ترجمة بو عبد الله غلام الله، مبادئ في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
11. بسيطويي عبد الكريم: أسس ونظريات الحركة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر سنة 1996.
12. بن ناصر فارس، طالبي رضوان، مذكرة ليسانس، دور عملية الاتصال في تحسين مستوى الأداء التكتيكي لفريق الأواسط كرة القدم، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2005.
13. البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.

قائمة المراجع

14. تأليف لوينا لوبير، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي، التربية العامة، دار العلم للملايين بيروت الطبعة الخامسة
15. تشارلز أبيكور: "أسس التربية البدنية"، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1964
16. حامد عبد السلام زهران، علم النفس والنمو، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1983.
17. حسن الشافعي، الإعلام في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
18. حسن معوض، حسن شلتوت، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، بدون طبعة، القاهرة، 1996
19. حمد رضا، متن اللغة، مك سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار النهضة العربية، ط2، 1982، تبة الحياة، ط1، بيروت 1965.
20. خيرى خليل الجميلي، الاتصال ووسائله في المجتمع الحديث، المكتب الجامعي الحديث، 1997
21. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة، 2001.
22. سامية فرغلي، زينب سيد حسن: مؤشرات الأداء الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية لممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة وبصفة خاصة، بحث منشور، بحوث المؤتمر الدولي الرياضة للجميع في الدول النامية، كلية التربية الرياضية بالهرم، 1985، ونشاط الجميز.
23. سعدية محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، ط1، 1980.
24. سهيلة حسن كاظم الفتلاوي، تعديل السلوك في التدريس، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة العربية الأولى، الأردن، 2008
25. مصطفى حسن باهي وآخرون، مهارات القيادة في المجال الرياضي، في ضوء الاتجاهات الحديثة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2006
26. صالح العبودي، أثر السلطة الأبوية على النمو الاجتماعي للمراهق، مذكرة دكتوراه، معهد علم النفس وعلوم التربية، الجزائر، 1989

قائمة المراجع

27. طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1 القاهرة، 1997.
28. طلحة حسام الدين: علم الحركة التطبيقي، الجزء الأول، دار الفكر العربي، 1987.
29. عادل الهواري سعد عبيد: "مدخل إلى الاتصال والرأي العام" دار الفكر العربي، سنة 1997.
30. عاطف عدلي عبيد، سعد مصلوح: "موسوعة العلوم الاجتماعية" الإمارات العربية المتحدة، بدون طبعة مكتبة الفلاح، 1999.
31. عباس أحمد السامرائي وبسطويسي أحمد بسطويسي، طرق التدريس في التربية الرياضية، جامعة بغداد، بدون طبعة، 1994.
32. عبد الحميد نشواتي: علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الأردن، ط3، 1987.
33. عبد الرحمن عيساوي: معالم علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت.
34. عبد العلي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم، لبنان، ط1، 1999.
35. عبد اللطيف نصيف، الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية، مطبعة الميناء، بدون طبعة بغداد، 1981.
36. عدلان درويش جلون وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، بدون طبعة القاهرة، 1994.
37. عدنان درويش التربية الرياضية المدرسية" دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
38. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1992.
39. علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف جلال حزي وشركائه، ط1، الاسكندرية، 2003.
40. عمر محمد الشيبانين، الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة بيروت، بدون سنة -
41. فراتك داسن المذور من طرف، واعراب إلياس، لموشي خالد.

قائمة المراجع

42. قاسم المدلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، بدون طبعة، العراق، 1990.
43. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية و البدنية الشامل 1998
44. قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي للمرحلة 4، جامعة بغداد، العراق، 1987.
45. كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت، ط1، 1979.
46. كورت منيل، التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف، ط2، بغداد، 1987 .
47. مالك سليمان مخول: علم النفس الطفولة والمراهقة، مطاب مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981.
48. محمد الأفندي: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتب، القاهرة، 1965.
49. محمد السيد أبو النيل: "علم النفس الاجتماعي"، دراسة عربية وعالمية ط 3، مطابع دار الشعب، 1997.
50. محمد العلاوي، سيكولوجيا القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998.
51. محمد أمين المفتي، معالم تربوية "سلوك التدريس"، مؤسسة الخليج العربية 1996.
52. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط، القاهرة، مصر 1987.
53. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط8، 1994.
54. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثامنة، القاهرة، 1992.
55. محمد علي احمد القط: فسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2006.
56. محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ط1، 1982.
57. محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط1، مصر

قائمة المراجع

58. محمد محمود عبد الدايم: تقنين اختبار الأداء عن أنشطة وقت الفراغ، مجلة بحوث المؤتمر لرياضة المستويات العالية، المجلد الثاني، القاهرة، 1994.
59. محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، أسس الصحة النفسية، دار الشروق، جدة، 1979 .
60. محمد مصطفى زيدان، نظريات التعلم وتطبيقاتها التربوية، د.م.ج، الجزائر، 1989
61. محمد نصر الدين رضوان: مقدمة في التقويم والتربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط3 القاهرة، 1995
62. محمود حسان سعد: "التربية العلمية بين النظرية والتطبيق" ط1 -
63. محمود حسن شمال: الاضطرابات النفسية والمناخ الأسري، دار الآفاق العربية، بدون سنة-
64. محمود عوض بسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، بدون طبعة، 1992
65. مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط2، 1991.
66. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1 القاهرة، 1996،
67. مفيد نجيب حواشين، النمو الانفعالي لدى الطفل، دار الطباعة للنشر والتوزيع، بيروت، ط2، 1996 .
68. مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلول، منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب والنشر، 1999.
69. -مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2005.

قائمة المراجع

70. ميخائيل ابراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، الطبعة الثانية بيروت، 1977.

71. ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1971

72. نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983

73. هانم كساب: مستويات الأداء الحركي لدى طلاب المرحلة الجامعية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 21 كلية التربية 1994.

74. واعراب إلياس، لموشي خالد، أثر توجيهات المدرب على المردود المهاري للاعبين كرة اليد

أشبال، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 2005،

75. وقاف حمزة وآخرون، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين

أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية، جامعة محمد خيضر بسكرة.

المراجع الأجنبية :

1. B.Reymond.- Rinier./ le developpement social de l'enfant et l'adolescent- MARDAGA-1980.
2. Dominguez- Jordan Daniel- Suicid Adolescent. N° 20 Docembre 1993
3. VAN SCHGEN KH.- Role de l'éducation physique dans le developpement de la Personnalité. P.u.f.paris-1993.

جدول الاختبارات

المجموعة التجريبية :

اختبار القوة لرمي الجرة بالمتر		اختبار القوة (للقفز الطويل) بالمتر		اختبار السرعة بالثانية (ثا)		الاسم و اللقب	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي		
3.45	3.45	3.45	3.45	10	10		1
3.45	3.45	3.45	3.45	10.5	10.5		2
3.45	3.45	3.45	3.45	10	10		3
3.45	3.45	3.45	3.45	11	9		4
3.45	3.45	3.45	3.45	10	10		5
3.45	3.45	3.45	3.45	6	10		6
3.45	3.45	3.45	3.45	9	11		7
3.45	3.45	3.45	3.45	12	8		8
3.45	3.45	3.45	3.45	10	10		9
3.45	3.45	3.45	3.45	11	9		10
2.35	2.35	2.35	2.35	6	6		11
2.35	2.35	2.35	2.35	7	5		12
2.35	2.35	2.35	2.35	6	6		13
2.35	2.35	2.35	2.35	5.77	6.33		14
2.35	2.35	2.35	2.35	6	6		15
2.35	2.35	2.35	2.35	7.80	5.20		16
2.35	2.35	2.35	2.35	7.90	5.10		17
2.35	2.35	2.35	2.35	5.80	6.20		18
2.35	2.35	2.35	2.35	5.20	6.80		19
2.35	2.35	2.35	2.35	5.80	7.20		20
2.10	2.10	2.10	2.10	5.30	6.70		22
2.10	2.10	2.10	2.10	7.75	5.15		23
2.10	2.10	2.10	2.10	6	6		24
2.10	2.10	2.10	2.10	5.70	7.30		25

2.10	2.10	2.10	2.10	5.80	7.20	26
2.10	2.10	2.10	2.10	5.65	6.35	27
2.10	2.10	2.10	2.10	5.75	7.25	28
2.10	2.10	2.10	2.10	6	6	29
2.10	2.10	2.10	2.10	5.66	6.34	30
3.00	3.00	3.00	3.00	16	16	31
3.00	3.00	3.00	3.00	17.80	15.20	32
3.00	3.00	3.00	3.00	18.85	14.15	33
3.00	3.00	3.00	3.00	17.70	15.30	34
3.00	3.00	3.00	3.00	15.77	16.33	35
3.00	3.00	3.00	3.00	15.99	16.01	36
3.00	3.00	3.00	3.00	16	16	37
3.00	3.00	3.00	3.00	16	16	38
3.00	3.00	3.00	3.00	16	16	39
3.00	3.00	3.00	3.00	16	16	40
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	41
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	42
5.00	5.00	5.00	5.00	11	9	43
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	44
5.00	5.00	5.00	5.00	12	8	45
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	46
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	47
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	48
5.00	5.00	5.00	5.00	11	9	49
5.00	5.00	5.00	5.00	11	9	50
2.50	2.50	2.50	2.50	5	5	51
2.50	2.50	2.50	2.50	5	5	52
2.50	2.50	2.50	2.50	5	5	53
2.50	2.50	2.50	2.50	5	5	54
2.50	2.50	2.50	2.50	5	5	55
2.50	2.50	2.50	2.50	5	5	56
2.50	2.50	2.50	2.50	5	5	57

2.50	2.50	2.50	2.50	5	5	58
2.50	2.50	2.50	2.50	5	5	59
2.50	2.50	2.50	2.50	5	5	60
4.00	4.00	4.00	4.00	10	10	61
4.00	4.00	4.00	4.00	10	10	62
4.00	4.00	4.00	4.00	10	10	63
4.00	4.00	4.00	4.00	10	10	64
4.00	4.00	4.00	4.00	10	10	65
4.00	4.00	4.00	4.00	10	10	66
4.00	4.00	4.00	4.00	10	10	65
4.00	4.00	4.00	4.00	10	10	67
4.00	4.00	4.00	4.00	10	10	68
4.00	4.00	4.00	4.00	10	10	69
4.00	4.00	4.00	4.00	10	10	70
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	71
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	72
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	73
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	74
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	75
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	76
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	77
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	78
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	79
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	80
2.54	2.54	2.54	2.54	11	11	81
2.54	2.54	2.54	2.54	11	11	82
2.54	2.54	2.54	2.54	11	11	83
2.54	2.54	2.54	2.54	11	11	84
2.54	2.54	2.54	2.54	11	11	85
2.54	2.54	2.54	2.54	11	11	86
2.54	2.54	2.54	2.54	11	11	87
2.54	2.54	2.54	2.54	11	11	88

2.54	2.54	2.54	2.54	11	11	89
2.54	2.54	2.54	2.54	11	11	90
4.60	4.60	4.60	4.60	13	13	91
4.60	4.60	4.60	4.60	13	13	92
4.60	4.60	4.60	4.60	13	13	93
4.60	4.60	4.60	4.60	13	13	94
4.60	4.60	4.60	4.60	13	13	95
4.60	4.60	4.60	4.60	13	13	96
4.60	4.60	4.60	4.60	13	13	97
4.60	4.60	4.60	4.60	13	13	98
4.60	4.60	4.60	4.60	13	13	99
4.60	4.60	4.60	4.60	13	13	100
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	101
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	102
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	103
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	104
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	105
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	106
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	107
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	108
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	109
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	110
5.20	5.20	5.20	5.20	12	12	111
5.20	5.20	5.20	5.20	12	12	112
5.20	5.20	5.20	5.20	12	12	113
5.20	5.20	5.20	5.20	12	12	114
5.20	5.20	5.20	5.20	12	12	115
5.20	5.20	5.20	5.20	12	12	116
5.20	5.20	5.20	5.20	12	12	117
5.20	5.20	5.20	5.20	12	12	118
5.20	5.20	5.20	5.20	12	12	119
5.20	5.20	5.20	5.20	12	12	120

5.50	5.50	5.50	5.50	12	12	121
5.50	5.50	5.50	5.50	12	12	122
5.50	5.50	5.50	5.50	12	12	123
5.50	5.50	5.50	5.50	12	12	124
5.50	5.50	5.50	5.50	12	12	125
5.50	5.50	5.50	5.50	12	12	126
5.50	5.50	5.50	5.50	12	12	127
5.50	5.50	5.50	5.50	12	12	128
5.50	5.50	5.50	5.50	12	12	129
5.50	5.50	5.50	5.50	12	12	130
4.30	4.30	4.30	4.30	10	10	131
4.30	4.30	4.30	4.30	10	10	132
4.30	4.30	4.30	4.30	10	10	133
4.30	4.30	4.30	4.30	10	10	34
4.30	4.30	4.30	4.30	10	10	135
4.30	4.30	4.30	4.30	10	10	136
4.30	4.30	4.30	4.30	10	10	137
4.30	4.30	4.30	4.30	10	10	138
4.30	4.30	4.30	4.30	10	10	139
4.30	4.30	4.30	4.30	10	10	140
4.10	4.10	4.10	4.10	11	11	141
4.10	4.10	4.10	4.10	11	11	142
4.10	4.10	4.10	4.10	11	11	143
4.10	4.10	4.10	4.10	11	11	144
4.10	4.10	4.10	4.10	11	11	145
4.10	4.10	4.10	4.10	11	11	146
4.10	4.10	4.10	4.10	11	11	147
4.10	4.10	4.10	4.10	11	11	148
4.10	4.10	4.10	4.10	11	11	149
4.10	4.10	4.10	4.10	11	11	150
3.75	3.75	3.75	3.75	10	10	151
3.75	3.75	3.75	3.75	10	10	152

3.75	3.75	3.75	3.75	10	10	153
3.75	3.75	3.75	3.75	10	10	154
3.75	3.75	3.75	3.75	10	10	155
3.75	3.75	3.75	3.75	10	10	156
3.75	3.75	3.75	3.75	10	10	157
3.75	3.75	3.75	3.75	10	10	158
3.75	3.75	3.75	3.75	10	10	159
3.75	3.75	3.75	3.75	10	10	160
3.75	3.75	3.75	3.75	11	11	161
3.75	3.75	3.75	3.75	11	11	162
3.75	3.75	3.75	3.75	11	11	163
3.75	3.75	3.75	3.75	11	11	164
3.75	3.75	3.75	3.75	11	11	165
3.75	3.75	3.75	3.75	11	11	166
3.75	3.75	3.75	3.75	11	11	167
3.75	3.75	3.75	3.75	11	11	168
3.75	3.75	3.75	3.75	11	11	169
3.75	3.75	3.75	3.75	11	11	170
3.40	3.40	3.40	3.40	10	10	171
3.40	3.40	3.40	3.40	10	10	172
3.40	3.40	3.40	3.40	10	10	173
3.40	3.40	3.40	3.40	10	10	174
3.40	3.40	3.40	3.40	10	10	175
3.40	3.40	3.40	3.40	10	10	176
3.40	3.40	3.40	3.40	10	10	177
3.40	3.40	3.40	3.40	10	10	178
3.40	3.40	3.40	3.40	10	10	179
3.40	3.40	3.40	3.40	10	10	180
3.40	3.40	3.40	3.40	11	11	181
3.40	3.40	3.40	3.40	11	11	182
3.40	3.40	3.40	3.40	11	11	183
3.40	3.40	3.40	3.40	11	11	184

3.40	3.40	3.40	3.40	11	11	185
3.40	3.40	3.40	3.40	11	11	186
3.40	3.40	3.40	3.40	11	11	187
3.40	3.40	3.40	3.40	11	11	188
3.40	3.40	3.40	3.40	11	11	189
3.40	3.40	3.40	3.40	11	11	190
3.79	3.79	3.79	3.79	10	10	191
3.79	3.79	3.79	3.79	10	10	192
3.79	3.79	3.79	3.79	10	10	193
3.79	3.79	3.79	3.79	10	10	194
3.79	3.79	3.79	3.79	10	10	195
3.79	3.79	3.79	3.79	10	10	196
3.79	3.79	3.79	3.79	10	10	197
3.79	3.79	3.79	3.79	10	10	198
3.79	3.79	3.79	3.79	10	10	199
3.79	3.79	3.79	3.79	10	10	200
3.90	3.90	3.90	3.90	7	7	201
3.90	3.90	3.90	3.90	7	7	202
3.90	3.90	3.90	3.90	7	7	203
3.90	3.90	3.90	3.90	7	7	204
3.90	3.90	3.90	3.90	7	7	205
3.90	3.90	3.90	3.90	7	7	206
3.90	3.90	3.90	3.90	7	7	207
3.90	3.90	3.90	3.90	7	7	208
3.90	3.90	3.90	3.90	7	7	209
3.90	3.90	3.90	3.90	7	7	210
2.40	2.40	2.40	2.40	10	10	211
2.40	2.40	2.40	2.40	10	10	212
2.40	2.40	2.40	2.40	10	10	213
2.40	2.40	2.40	2.40	10	10	214
2.40	2.40	2.40	2.40	10	10	215
2.40	2.40	2.40	2.40	10	10	216

2.40	2.40	2.40	2.40	10	10	217
2.40	2.40	2.40	2.40	10	10	218
2.40	2.40	2.40	2.40	10	10	219
2.40	2.40	2.40	2.40	10	10	220
2.00	2.00	2.00	2.00	10	10	221
2.00	2.00	2.00	2.00	10	10	223
2.00	2.00	2.00	2.00	10	10	224
2.00	2.00	2.00	2.00	10	10	225
2.00	2.00	2.00	2.00	10	10	226
2.00	2.00	2.00	2.00	10	10	227
2.00	2.00	2.00	2.00	10	10	228
2.00	2.00	2.00	2.00	10	10	229
2.00	2.00	2.00	2.00	10	10	230
2.95	2.95	2.95	2.95	7	7	331
2.95	2.95	2.95	2.95	7	7	232
2.95	2.95	2.95	2.95	7	7	233
2.95	2.95	2.95	2.95	7	7	234
2.95	2.95	2.95	2.95	7	7	235
2.95	2.95	2.95	2.95	7	7	236
2.95	2.95	2.95	2.95	7	7	237
2.95	2.95	2.95	2.95	7	7	238
2.95	2.95	2.95	2.95	7	7	239
2.95	2.95	2.95	2.95	7	7	240
3.30	3.30	3.30	3.30	7	7	241
3.30	3.30	3.30	3.30	7	7	242
3.30	3.30	3.30	3.30	7	7	243
3.30	3.30	3.30	3.30	7	7	244
3.30	3.30	3.30	3.30	7	7	245
3.30	3.30	3.30	3.30	7	7	246
3.30	3.30	3.30	3.30	7	7	247
3.30	3.30	3.30	3.30	7	7	248
3.30	3.30	3.30	3.30	7	7	249

3.30	3.30	3.30	3.30	7	7	250
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	251
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	252
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	253
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	254
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	255
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	256
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	257
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	258
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	259
5.00	5.00	5.00	5.00	10	10	260
3.00	3.00	3.00	3.00	11	11	261
3.00	3.00	3.00	3.00	11	11	262
3.00	3.00	3.00	3.00	11	11	263
3.00	3.00	3.00	3.00	11	11	264
3.00	3.00	3.00	3.00	11	11	265
3.00	3.00	3.00	3.00	11	11	266
3.00	3.00	3.00	3.00	11	11	267
3.00	3.00	3.00	3.00	11	11	268
3.00	3.00	3.00	3.00	11	11	269
3.00	3.00	3.00	3.00	11	11	270
5.15	5.15	5.15	5.15	12	12	271
5.15	5.15	5.15	5.15	12	12	272
5.15	5.15	5.15	5.15	12	12	273
5.15	5.15	5.15	5.15	12	12	274
5.15	5.15	5.15	5.15	12	12	275
5.15	5.15	5.15	5.15	12	12	276
5.15	5.15	5.15	5.15	12	12	277
5.15	5.15	5.15	5.15	12	12	278
5.15	5.15	5.15	5.15	12	12	279
5.15	5.15	5.15	5.15	12	12	280
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	281

5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	282
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	283
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	284
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	285
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	286
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	287
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	288
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	289
5.50	5.50	5.50	5.50	10	10	290
1.95	1.95	1.95	1.95	11	11	291
1.95	1.95	1.95	1.95	11	11	292
1.95	1.95	1.95	1.95	11	11	293
1.95	1.95	1.95	1.95	11	11	294
1.95	1.95	1.95	1.95	11	11	295
1.95	1.95	1.95	1.95	11	11	296
1.95	1.95	1.95	1.95	11	11	297
1.95	1.95	1.95	1.95	11	11	298
1.95	1.95	1.95	1.95	11	11	299
1.95	1.95	1.95	1.95	11	11	300

فقرس الأشكال

فهرس الأشكال :

الصفحة	العنوان	الرقم
30	يوضح عملية الإتصال	.1
34	يوضح عناصر الإتصال	.2
41	يوضح الهيكل التنظيمي للنظام الفعال لعملية الإتصال للأستاذ في حصة التربية البدنية و الرياضية	.3
43	يوضح نمط التفاعل في الإتجاه الواحد	.4
44	يوضح نمط التفاعل ذي الإتجاهين	.5
45	يوضح نمط التفاعل ذي الإتجاه الواحد	.6
45	يوضح مختلف معوقات الإتصال	.7

فهرس الجداول

فهرس الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
100	الخصائص الجسمية للمرافقة	(1)
123	جدول معلوماتي حول عينة البحث	(2)
131	يبين نتائج اختبار مهارات الإتصال	(3)
132	يوضح نتائج الإختبارمهارات الإتصال لأساتذة التربية البدنية والرياضية	(4)
133	يوضح نتائج إختبار الأداء الحركي كل من سباق السرعة و رمي الجلة و الوثب الطويل	(5)
134	نتائج إختبار الأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية	(6)
135	يبين علاقة الإرتباطية بين نتائج الإختبار مهارات الإتصال لأساتذة التربية البدنية في اختبار الأداء الحركي للتلاميذ	(7)
136	يبين عامل السرعة ومدى تأثيره وعلاقته الإرتباطية بإختبار مهارات الإتصال	(8)
137	تقسيم أفراد العينة على أساس عامل السرعة	(9)
137	يبين مدى تأثير العلاقة بين السرعة ومهارات الإتصال	(10)
138	يبين العلاقة بين عامل السرعة و الأداء الحركي عند التلاميذ	(11)
139	يبين معامل القوة و مقارنتها بمهارات الإتصال للأساتذة و الأداء الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية	(12)
140	يبين علاقة عامل القوة و مهارات الإتصال	(13)
141	يبين علاقة عامل القوة و الأداء الحركي	(14)