

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

رقم:.....

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر (LMD)
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي.

العنوان:

أثر النشاط البدني والرياضي على بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ
الطور الثانوي

" دراسة ميدانية بثانوية بشير بسكري (16-20 سنة) - سيدي عقبة "

تحت إشراف :

- أ. مغربي المغربي

من إعداد:

- محمد خنفر

- قسميوري عمار

السنة الجامعية: 2021 / 2020

علمة شكر و تقدير

الحمد و الشكر أولاً لله عز وجل الذي منّ علينا بالفهم و الصّحة لإتمام هذا العمل
كما نتقدم بشكر خاص إلى الأستاذ المشرف " مغربي المغربي " على تفهمه
لمختلفة الإشكاليات التي واجهتنا وله جزيل الشكر على مختلفه التسهيلات، وكذا
مختلفه النصائح المقدمة لنا في بحثنا خاصة و في مجال التربية البدنية و الرياضية خاصة.
و نتقدم باحرى عبارات الشكر للأستاذ " مهتاج مبروك " وهذا لمختلفه التوجيهات
و المساعدات طيلة فترة انجاز موضوع بحثنا هذا. قدمت فخرا لنا و مزيدا من
النجاحات لك طيلة مسيرتك المهنية و حياتك اليومية ان شاء الله.
و لا ننسى فضل جميع الأساتذة الذين قاموا بتأطيرنا خلال فترة التكوين
الجامعي (من سنة 2016 الى غاية سنة التخرج 2021)، سواءا خلال الطور الاول او
الثاني. شكرا لكم جميعا اساتذة "معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية"
كل حسب مجاله و تخصصه ولكم منا فائق الاحترام (خاصة من تنطبق عليهم مقولة :
"كاد المعلم ان يصبح رسولا").

كما نشكر كل من قدّم لنا الدعم سواء من قريب او بعيد، وكذلك من لم يساعدنا
لكن حاول المساس بمعنوياتنا و كسر اهدافنا (افعالكم السلبية كانت دوافعا اجابية لنا)

إهداء

* اللهم اجعلني سببا دائما في رسم البسمة على وجههما*، من قال فيهما الله جل جلاله: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا" (سورة الاسراء، الآية (24)).

ومن قال فيهما المصطفى صلى الله عليه وسلم:

"الجنة تحت اقدام الامهات"

إلى عبق و روح الحياة أمي الغالية " حفظها الله"

*إلى من علمني الجد والاجتهاد والصبر .. وان مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة

أبي العزيز " حفظه الله "

*إلى جميع إخوتي وأخواتي ... * "رعاهم الله و وفقهم لكل خير"

*إلى كل فرد أدرجته ضمن قائمة العائلة سواءا من قريب أو بعيد أو صديق سميته
اننا*... "لکم مني فائق التقدير وشکراً على سنداکم لي وقت الحاجة".

والحمد لله رب العالمين على كل حال وكل نعمة



فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	مقدمة
الجانب التمهيدي	
5	اشكالية البحث
7	تساؤلات البحث
7	فرضيات البحث
8	أهداف البحث
8	أهمية البحث
9	تحديد المفاهيم والمصطلحات
10	الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: النشاط البدني والرياضي	
14	تمهيد
15	النشاط البدني
15	تعريف النشاط (Activité)
15	تعريف النشاط البدني
16	أهداف النشاط البدني
17	الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني
23	النشاط البدني الرياضي
24	أهداف النشاط البدني الرياضي
30	أنواع النشاط البدني الرياضي
32	خصائص النشاط البدني الرياضي
37	مفهوم التربية البدنية والرياضية
38	المفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية
39	علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية

42	الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية
49	الخلاصة
الفصل الثاني: المهارات النفسية	
51	تمهيد
52	علم النفس الرياضي
52	مفهوم علم نفس الرياضة
56	تدرب المهارات النفسية
53	تعريف التحضير النفسي
53	أهمية التحضير النفسي
54	أهداف التحضير النفسي
55	مراحل التحضير النفسي الرياضي
56	تدرب المهارات النفسية
56	مفهوم المهارة النفسية
57	المهارات النفسية الأساسية
58	الاسترخاء
59	انواع الاسترخاء
60	أهمية الاسترخاء
60	إدارة الضغوط النفسية
61	مهارات الانتباه
62	مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف
63	أهمية تدريب المهارات النفسية
64	الأخصائي النفسي الرياضي
70	الخلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
72	تمهيد

73	مرحلة المراهقة
74	مميزات وخصائص النمو في مرحلة المراهقة
78	حاجات المراهق
80	مشاكل المراهقة
82	علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه
85	دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية لدى المراهق
87	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث	
90	المنهج العلمي المتبع
91	الدراسة الاستطلاعية
92	مجتمع وعينة البحث
93	مجالات البحث العلمي
93	متغيرات البحث
94	أدوات جمع البيانات
95	كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث
98	الأساليب الإحصائية المستعملة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
103	تمهيد
104	عرض وتحليل نتائج استمارة خصائص العينة
106	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
111	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
115	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الثالثة
119	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
123	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية العامة

126	الاستنتاج العام
125	خاتمة
الملاحق	
الملخص	



قائمة الجداول

قائمة الجداول:

الصفحة	الجدول
97	جدول رقم (1): يبين العبارات الموجبة والسالبة في المقياس
98	جدول رقم (2): "يوضح عبارات المقياس حسب الأبعاد"
104	جدول رقم (3): * يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل الجنس *
104	جدول رقم (4): * يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل السن *
105	جدول رقم (5): * يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل المستوى *
106	جدول رقم (6): يبين نتائج عبارات بعد التصور العقلي
109	جدول رقم (7): يبين * قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكاف تربيع *
111	جدول رقم (8): يبين نتائج عبارات بعد الاسترخاء
114	جدول رقم (9): يبين نتائج الفرضية بعد الاسترخاء
115	جدول رقم (10): يبين نتائج عبارات بعد تركيز الانتباه
117	جدول رقم (11): يبين نتائج الفرضية بعد تركيز الانتباه
119	جدول رقم (12): يبين نتائج عبارات بعد الثقة بالنفس
122	جدول رقم (13): يبين نتائج الفرضية بعد الثقة بالنفس
123	جدول رقم (14): يبين نتائج الفرضية العامة للمهارات:
124	جدول رقم (15): فريدمان يبين رتبة كل بعد ومدى تأثيره بالنشاط البدني والرياضي

مقدمة

مقدمة:

خلق الله الانسان في أحسن تصوير وميزه عن باقي الكائنات الحية بالعقل، والعقل مرتبط بالبدن حيث يكملان بعضهما لأداء مختلف الوظائف الحيوية، ومنه فإننا نتحدث عن جانب مهم من جوانب نظام الحياة اليومية اللازمة للبدن كالمأكل والمشرب لأن تكوين الانسان ليس البدن فحسب ولكن الروح أيضا.

ومن اجل جسم وقوام سليم يستوجب أداء مختلف الرياضات وهذا لأهميتها في حياة الفرد والمجتمع. والنشاط البدني والرياضي يندرج ضمن الرياضات المنتظمة والمضبوطة بأحكام وقوانين مختلفة خلال مراحل الأداء، وهو نظام فيه نشاطات فردية وجماعية، تؤدي بنظام والغرض منها الفرد وتنمية روح المجموعة، كما أنها تصقل الروح والعقل وتهيئ الشباب الى اكتساب الأخلاق الرياضية لتحقيق العقل السليم في الجسم السليم.

وللنشاط البدني الرياضي أهمية ومكانة أساسية منذ القدم عند الدول المتقدمة، فوجهت اليه عناية كبيرة حتى أصبح النشاط البدني والرياضي شطرا من مناهج التعليم بمستوياته واعتبرته اجباريا بالمدارس.

كما اهتمت الدولة الجزائرية بالنشاط البدني الرياضي وشجعت ممارسته من خلال ما سنته من قوانين خاصة به، وهذا بغرض تطويره وترقيته لكنها لم تنجح في ترسيخه وهذا لنقص الوعي بأهميته في النمو البدني والعقلي خاصة في مراحل التمدرس بأطواره.

ولهذا يجب تطوير خبرات ووظيفة الأساتذة الذين يقومون بتدريس هذا النشاط في المدارس التعليمية، بحيث لم تعد هذه الوظيفة قاصرة على مجرد تلقين المهارات الحركية للتلميذ وانما اتجهت أساسا الى هدف تكوين شخصيته المتكاملة والمنتجة والقادرة على العمل والتفكير المستقل عن طريق الممارسة المنظمة في النشاط البدني الرياضي.

وما زالت الجزائر تحاول تعميم ممارسة النشاط البدني الرياضي على مختلف شرائح المجتمع خاصة تلاميذ المدارس والثانويات وفقا لبرنامج تربوي عام، وهذا كله من أجل خلق فرد صالح من كل الجوانب والأبعاد ويساهم مساهمة فعالة في تطوير المهارات النفسية دافعا بذلك بهذا الأخير الى الازدهار والرقي ليحتل مكانة رائدة في المجتمع.

وتم اختيار عنوان دراستنا (أثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي)، حيث قمنا بتقسيم بحثنا الى ثلاث جوانب، الجانب التمهيدي وفيه قمنا بطرح الاشكالية ووضع الفرضيات وتطرقنا الى أهمية وأهداف البحث، وشرح بعض المصطلحات اللازمة والبارزة.

اولا: الجانب النظري تناولنا فيه ثلاث فصول:

الفصل الأول: تطرقنا فيه الى النشاط البدني، تعريفه، أهدافه وأشكاله الاجتماعية، ثم تطرقنا الى النشاط البدني والرياضي، تعريفه، أهدافه، أنواعه، خصائصه، وبعده تطرقنا الى التربية مفهومها وأهدافها، أنختم الفصل بمفهوم التربية البدنية والرياضية، أهدافها وعلاقتها بالتربية العامة.

الفصل الثاني: تحدثنا فيه عن التحضير النفسي، وعن مفهومه وأهدافه وخطواته ثم انتقلنا إلى تدريب المهارات النفسية، فعرفناها وقدمنا مراحل تعليمها والمسؤول عن تقديمها أين تحدثنا عن الأخصائي النفسي وفئاته.

وبما أن دراستنا مست تلاميذ الطور الثالث فكان الفصل الثالث كالتالي:

الفصل الثالث: تطرقنا فيه الى مرحلة المراهقة، مميزاتها وخصائصها البدنية والنفسية وتكلمنا عن حاجات المراهق النفسية والجنسية والبدنية، ومشاكل المراهقة الانفعالية النفسية الاجتماعية الصحية الحركية، وتحدثنا عن علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه، ودوافع ممارسته للرياضة.

ثانيا: الجانب التطبيقي فقد قسمناه الى فصلين:

الفصل الرابع: منهجية البحث

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وفي الختام ضبطنا الخاتمة والتي تعد كحوصلة بصفة عامة لموضوعنا هذا وللنتائج التي خرجنا بها من الدراسة الميدانية وتطابقها والدراسة النظرية. بالإضافة الى تسليط الضوء على بعض الاقتراحات والتوصيات التي ننصح بها من اجل تطوير هذا الجانب المهم من الرياضة بشكل عام وعن النشاطات البدنية والرياضية وعلاقتها بالمهارات النفسية بشكل خاص.



الجانب التمهيدي

1- اشكالية البحث :

« العقل السليم في الجسم السليم » على ضوء هذه المقولة تتضح علاقة الجسم بالعقل الذي يعتبر المركز المحرك لجسم الانسان. فسلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسم وهذا ما ينعكس على كبار السن (تدهور الحالة الصحية واختلال مختلف وظائف الجسم عندهم مما يتسبب في مشاكل ذهنية وعقلية مختلفة، مثل مرض الزهايمر). ومن اجل جسم سليم يستوجب اداء مختلف الانشطة البدنية والرياضية، وهذه الاخيرة اصبحت مؤطرة ومضبوطة كعلم واسع لمدى اهميتها، وهو علم يدرس في مختلف الاطوار التعليمية يطلق عليه " مادة التربية البدنية والرياضية ".

وشهدت مادة التربية البدنية والرياضية كعلم يدرس اقبالا واسعا خلال الفترة الاخيرة من طرف المتعلمين (طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية)، وكذلك نلاحظ تزايد المدارس والمعاهد والكليات المتخصصة التي تعمل على اعداد وتأهيل أساتذة التربية البدنية والرياضية تأهيلا تربويا ومعنويا على أفضل مستوى. وهذا ما ياكّد أهمية أساتذة التربية البدنية والرياضية واعتباره عنصر هاما في المؤسسة التربوية وفي المجتمع ككل وفي نجاح العملية التربوية مما يحتاج أساتذة اكفاء قادرين على أداء دورهم بكفاءة فإننا نجد ان الاهتمام بالأساتذة من ناحية قدراتهم المعرفية والتكوينية يكون أكبر مقارنة من الناحية النفسية (هناك اهمال للجانب النفسي مقارنة بالتركيز على الجانب المعرفي) وهذا يرجع بدوره إلى اعداد التلاميذ من الناحية البدنية أكثر من الناحية النفسية.

كما أن للنشاط البدني والرياضي أهمية ومنزلة رفيعة في مختلف مجالات الحياة ويعتبر أيضا ذو أبعاد ثقافية واجتماعية، حيث أنه يعد عنصرا فعالا في اعداد المواطن الصالح داخل مجتمعه لأنه يزوده بمختلف المهارات (البدنية، النفسية) ، حيث تؤهله وتسمح له بالعيش في صحة جسمانية ونفسانية جيدة بعيدا عن التغيرات التي يواجهها، كما تساعده على التكيف السريع والسليم مع كل ما هو في حاجة اليه.

وللجانب النفسي دورا هاما في تحقيق مختلف الانجازات الرياضية، وان الاستهزاء وتهميش الجانب المهاري النفسي كعلم ينعكس ويذبذب الأداء بدرجة بعيدة، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتتميتها يجب ان يسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والرياضية وان ينظر الى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى الى القوة والسرعة ومختلف المهارات الحركية. وأبرز مثال عن ترابط الجانب المهاري والجانب النفسي يسطر في المهارات الحس-حركية (تستلزم ترابط الجهاز العصبي والعضلي قصد اداء سليم ومتوافق).

وبناء على ماتم التطرق اليه حول النشاط البدني والرياضي والمهارات النفسية بصفة عامة وخاصة، نطرح التساؤل العام التالي:

« هل هناك تأثير للنشاط البدني و الرياضي على بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي » ؟

2-تساؤلات البحث:

- هل هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة التصور العقلي؟
- هل هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة الاسترخاء؟
- هل هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة تركيز الانتباه؟
- هل هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة الثقة بالنفس؟

3-فرضيات البحث :

_الفرضية العامة:

« هناك تأثير للنشاط البدني و الرياضي على بعض المهارات النفسية (التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس) لدى تلاميذ الطور الثانوي ».

الفرضيات الجزئية:

- هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة الاسترخاء لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة تركيز الانتباه لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4-أهداف البحث:

1. التعرف على أثر النشاط البدني و الرياضي على المهارات النفسية " اولا : مهارة التصور العقلي " عند تلاميذ الطور الثانوي.
2. التعرف على أثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية " ثانيا: مهارة الاسترخاء " عند تلاميذ الطور الثانوي.
3. التعرف على أثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية " ثالثا: مهارة تركيز الانتباه " عند تلاميذ الطور الثانوي.
4. التعرف على أثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية " رابعا: مهارة الثقة بالنفس " عند تلاميذ الطور الثانوي.
5. ابراز حاجة الفرد داخل المؤسسات التربوية للمهارات النفسية لرفع مستوى أدائه.
6. ادخال برامج تدريب المهارات النفسية في المؤسسة التربوية للارتقاء بالرياضة الجزائرية باعلى مستوياتها.

5-أهمية البحث:

لازالت الدراسات النفسية لم تحض بمكانتها في مجتمعنا الجزائري مقارنة مع الدول المتقدمة وعليه فإننا بحاجة الى معرفة كل ما يمكن أن يكون دافعا لمجتمعنا بوجه عام، ونظامنا التربوي بوجه خاص الى التقدم، وهذا لا يأتي بدون إجراء دراسات وأبحاث، ولقد جاءت دراستنا التي نرى بأنها تساعد على توفير المعلومات الأساسية التي توضح أثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي.

من الضروري ان يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد "مارتنر" أن برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف ضرورة ان يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهارى والخططي والى هذا الرأي يذهب "العربي شمعون" من ان تنمية المهارات النفسية يجب ان تسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1/- النشاط البدني والرياضي: يعرفه الدكتور "تهاني عبد السلام محمد" بأنه نشاط من شكل خاص يحتوي على مزايا عديدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يساهم في اخراج الكبت الداخلي للممارس والاستراحة من عدة حالات عالقة في نفسه، وتحقيق ذات الفرد بإعطائها الفرصة لإثبات صفاتها الطبيعية.

التعريف الاجرائي: "مختلف الممارسات ذات الطابع الرياضي البدني والتربوي، وتشمل أي

اداء او نشاط معدل ومضبوط وفق مراحل وقوانين تحكم مراحل ادائه المتسلسلة".¹

ب/- المهارات النفسية:

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 م

ويرى " أسامة كامل راتب " ان المهارات النفسية هي (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع)

ج/-التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او الجديدة بغرض الإعداد العقلي للأداء.

د/-الاسترخاء:

أحد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسة الرياضية.

ه/-الثقة بالنفس:

الثقة الرياضية هي درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة
و/-تركيز الانتباه:

مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.²

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

-الدراسة (1) :

دراسة الباحث «عبد المحسن زكرياء أحمد عبد السلام» جامعة حلوان الدرجة العلمية دكتوراه 2003.

• فاعلية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهارى والخططي للاعبى كرة القدم

²- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، المرجع السابق.

- دراسة تجريبية، وكانت أدوات جمع البيانات (مقياس القدرة على الاسترخاء/ مقياس التصور العقلي/ برنامج التدريب العقلي المقترح)، وكانت النتائج كالتالي:
- برنامج المهارات النفسية ذو فاعلية في الارتقاء بالمستوى الأداء الخططي والهجومى في كرة القدم.
- إن الدمج والجمع بين التدريب العقلي وبرامج التدريب في كرة القدم يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل من استخدام برامج التدريب النمطية التقليدية فقط.

ومن التوصيات:

- استخدام التدريب العقلي عند التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في برامج تدريب كرة القدم نظرا لدوره الفعال في تطوير الأداء عموما.
- استخدام أسلوب التدريب على المهارات النفسية في جميع الموسم .

- الدراسة(2):

دراسة الباحث "مفتي محمد" * دور منهاج التربية البدنية والرياضة للمقاربة بالكفاءات في تطوير بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط 2001.

* كانت النتائج :

أن منهاج التربية البدنية والرياضة للمقاربة بالكفاءات يؤدي فعلا إلى تنمية المهارات النفسية.

ومن التوصيات:

- لابد لأستاذ التربية البدنية أن يكون مدركا لبرامج تدريب المهارات النفسية.

- الدراسة(3):

دراسة الباحث «يوسف يحيايوي أحمد حرشاوي» *التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)، 2007.

- دراسة مسحية أجريت على تلاميذ الطور الثانوي بمدينة حمام بوججر .

كانت نتائجها:

- للتربية البدنية والرياضية دورا هاما في تنمية المهارات النفسية (القدرة على التصور، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، الاسترخاء)،

ومن التوصيات:

- لابد من الاهتمام بجانب المهارات النفسية داخل المؤسسات التربوية.
- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:
- استعمال نفس أدوات القياس في الدراسات السابقة مع موضوع دراستنا.
- استخدام نفس المنهج المتبع في الدراسات السابقة.
- المقارنة بين نتائج الدراسات السابقة ودراستنا الحالية.



الجانب النظري

الفصل الأول:

النشاط البدني والرياضي

تمهيد:

لا يخفى للجميع أن للنشاط الرياضي المنتظم فوائد صحية نفسية واجتماعية عامة للأفراد، فالمواظبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد الأطفال والشباب على أن يبنوا عظامهم ومفاصلهم وعضلاتهم بناءً سليماً وأن يحافظوا عليها كما أنه يهيئ الفرصة للشباب للتعبير عن الذات وبناء الثقة بالنفس والإحساس بالإنجاز والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه كما تساعد هذه الآثار الإيجابية على مواجهة الأخطار والأضرار الناجمة عن أسلوب الحياة المتسم بالقسوة والكرب وقلة الحركة والذي ينتشر انتشاراً بالغاً بين مراهقي اليوم والذي قد ينجم عنه في غالب الأحيان انحرافات سلوكية طائشة بين هؤلاء المراهقين وسنحاول في هذا الفصل ولو بإيجاز أن نبرز الدور الإيجابي الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية في حياة الأفراد عامة والمراهقين خاصة.

أ- النشاط البدني:

1- تعريف النشاط (Activité): كعملية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن

الحي، وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة¹.

2- تعريف النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان

وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكن ألوان النشاطات

البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي تستخدم فيها بدنه بشكل عام ، وهو مفهوم

أنتروبولوجي أكثر منه اجتماعي ، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب

الثقافية و النفسية و الاجتماعية لبني الإنسان.

ولقد استخدم بعض العلماء تعبير (النشاط البدني) على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل

على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان.

الذي اعتبر النشاط البدني، Larsen ومن بين هؤلاء العلماء يبرز لارسون بمنزلة نظام

رئيسي تدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وغالى لدرجة" أنه لم يرد ذكر "التربية

البدنية" على الإطلاق في مؤلفاته النشاط البدني التعبير المتطور تاريخيا، من التغيرات

¹- أحمد زاي. معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، سنة 1988، ص 8.

الأخرى، كالتدريب الثقافة البدنية وهي تعبيرات . مازالت تستخدم حتى الآن ولكن بمضامين مختلفة"¹.

3- أهداف النشاط البدني:

تتمثل أهم الأهداف التي يحققها النشاط البدني فيما يلي:

- زيادة الفرد على التركيز و الانتباه والإدراك والملاحظة، والتصور، والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كجهاز الدورة الدموية و التنفسية ...وذلك من أجل تقوية عضلات القلب والرئتين، كما يزيد من كفاءتها الوظيفية .
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يستمتع البعض بصحة جيدة دون أي ممارسة أي نشاط بدني وفي المقابل إن الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني يشعرون بالنشاط أوفر وينامون بعمق ويشعرون بالبهجة.
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية كفاءة دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مع بقاء الطاقة التي تلزمها لتمتع بوقت الفراغ .
- تحسين عمليات التمثيل الغذائي.
- التحكم في الوزن المناسب للجسم .

¹- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع، المجلس الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، 1996 ص 10

-تقوية العظام والأربطة و الأوتار.

- هذا إلى جانب التأثيرات النفسية والاجتماعية الأخرى المتمثلة في :

- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه .

-اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها، كالتعاون واحترام الغير والأخلاق

السامية، زيادة على ذلك فلقد كان النشاط البدني ولا يزال جزء متكامل من حياة الفرد

والأسرة عبر العصور والحضارات المختلفة التي عرفها الإنسان، ولا طالما أسهم في

الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها، ومنح أفراد الأسرة السعادة المتعة

والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ، والمظاهر الاحتفالية المتعددة

الأغراض، كما كان له الأثر الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد

والمجتمعات ، علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطيات النشاط البدني.

4-الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني :

استعمل كثير من الباحثين والمؤلفين مرادفات وأسماء شتى تعبيراً عن الرياضة، فمنهم من

استعمل نفس التعبيرات، لكن من خلال معان مغايرة ومختلفة، ومع صعوبة التعبير و

الاصطلاح وعبر المائة سنة الماضية ظهرت ثلاث مفاهيم أساسية تبناها أغلب الباحثين

والمؤلفين وأصبحت متداولة في مجال دراسة : الرياضة وهي¹

-اللعب.

¹- أمين أنور الخولي : المرجع السابق،ص. 20، 21، سلسلة 216

-الألعاب.

-الرياضة.

4-1- اللعب:

لقد اختلف علماء التربية والباحثين في وضع تعريف عام للعب، حيث جاء أن اللعب هو النشاط المنظم المتمثل إما [Norbert Silny] في قاموس علم النفس في تمرين الوظائف الحسية الحركية العقلية والاجتماعية وإما في إعادة البناء. الخيالي بشكل رمزي لوضعية معاشة¹، أما "ليلي يوسف" فترى أن اللعب هو نشاط إرادي مغمور بالحماس والرغبة فاللعب يصدر من طبيعة الفرد نفسه ولا يفرض عليه من الخارج ويقوم. هذا الفرد بهذا النشاط بمجرد شعوره باللذة والارتياح²، ويرى "أحمد زكي صالح" أن اللعب عبارة عن نشاط سلوكي هام يقوم بدور رئيسي في شخصية الفرد وتأكيد تراث الجماعة أحيانا، وهو ظاهرة سلوكية في الكائنات الحية وتميز بها الفقريات العليا والإنسان على وجه الخصوص يرى أن اللعب هو استيعاب حر لمختلف ميادين J. Piaget "أما" بياجي . الواقع بناء على التمرکز حول الذات المسيطر عن الطفل كما يرى كل من (كارل كروس Cross Carl) و (شاتو J - Château). أن اللعب هو نشاط قلبي للميولات التي ستطور فيما بعد كما يظهر الرغبة في تجاوز مرحلة الطفولة .ومن خلال هذه التعاريف

¹ -Dictionnaire Usvel de psychologie, Non bent. Paris, 1983, P365

² -مراجعة أحمد زاي صالح ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، سنة 1984 ، ص05

نجد أن اللعب هو مطلب النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي حيث يساهم في الاسترخاء العضلي التنفسي وفي بناء الشخصية، كما يعمل على تأكيد حدود الجماعة التي ينتمي إليها الطفل، ولهذا فاللعب هو نشاط الاستراحة والترفيه الذي يخرج الطفل من وحدانيته إلى العالم الخارجي بممارسته لمختلف أنواعه .

4-1- البعد الاجتماعي للعب :

يعتبر اللعب من المنظور الاجتماعي أحد السبل التي يوفرها المجتمع للأطفال ليكتشفوا ما في أنفسهم من قدرات واستطاعات بدنية وحركية، وعقلية فمن خلال اللعب يكتسب الأطفال قدرا هاما من المعارف وخاصة المتعلقة ببيئتهم وبذلك يكون اللعب دورا في تشكيل الجوانب المعرفية لهم، ويكسب اللعب ذو الطابع الحركي، فنتسع دائرة، ثرائه الحركي، حيث يكسب أنماط حركية كثيرة من شأنها إكسابه الطاقة الحركية، بحيث يسهل عليه تعلم المهارات الحركية سواء في الرياضة أو التحصيل الأكاديمي كمهارة الكتابة والرسم و الرقص ..أو مهارته في الحياة الاجتماعية : كارتداء الملابس، تصفيف الشعر - زيادة على ذلك أن أنشطة اللعب الحركي من شأنها الارتقاء باللياقة البدنية و الصحة العضوية للطفل.

ويلعب شكل اجتماعي يعبر من خلالها الطفل عن نفسه، سواء لفظيا أو حركيا، فكثيرا ما يشاهد الطفل يلعب وهو يقلد أصوات أو حركات بعض الحيوانات أو الطيور و قد يكون ذلك في إطار المكبوتة والاجتماعية المهمة في التنفيس عن الرغبات .

4-2- الألعاب:

تعتبر الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني ، وهي تحتل مكانا متوسطا بين كل من اللعب والرياضة، ذلك لأنها أكثر تنظيما من اللعب ولكنها أقل تنظيما من الرياضة كما أنها تتطلب قدرا من المهارة الحركية في .المقابل هي الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية¹¹ والألعاب شكل متطور من اللعب، ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص والمميزات يصبح ألعابا، والتي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي :

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة).

-تتسم ببعض التنظيم (كتقييم اللاعبين لفريقيين).

ويقرر (كايو Caillais) أن أهم خصائص الألعاب الأساسية تتلخص فيما يلي :

4-2-1 السلوك الوصفي :

وهذا يعني إمكانية وصفها لمن يعرفها، حتى يمكن أن تكرر عدة مرات ويتضمن الوصف قواعدها بالطبع.

¹¹- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع، المجلس الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، 1996، ص31

4-2-2 المشاعر وروح النشاط :

بمعنى أن لكل لعبة من الألعاب مشاعرهما المصاحبة التي يتوقعها اللاعبون الألعاب وديناميكيته Werner " وتتميز بروح خاصة تشكلها ولقد أكد " ورنر وتضمنها مادة اللعب كأساس لها، مشيرا إلى أن الإنسان يمكن أن يلعب دون أن يمارس لعبة من الألعاب، كان يلعب بطريقة اجتماعية (عقلية ، لفظية ، تخيلية) ، ولكنه لا يستطيع أن يشترك في ألعاب حقيقية دون لعب، ولهذا فإن اللعب متطلبات قبلي للألعاب.

ويمكن تعريف الألعاب بأنها اشترك عدد من الأفراد في نشاط اجتماعي منظم بهدف اللعب ومن التعريف يتضح لنا أن جوهر الألعاب هو اللعب ولكنه منظم ومن خلال إطار اجتماعي أي يجب أن يتمتع فرد آخر على الأقل، على عكس اللعب الذي يمكن للطفل أن يمارسه مع نفسه أو مع دميته أو كرتة.

4-3- الرياضه:

تعتبر الرياضة من أرقى الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني التي يمارسها الإنسان، وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب وهي الأكثر تنظيما وهي ترجع إلى Sport والأرفع مهارة، وكلمة رياضة في الإنجليزية والفرنسية والذي يرجع ظهوره إلى القرن Desportet منفعل Desport كلمة فرنسية الثالث ، حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية وابتداء من القرن السادس عشر أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني حيث أصبح كل

نشاط يطلق عليه اسم خاصة تلك الحركات البدنية الآتية من إنجلترا مثل ما يتصل بكرة

Sport رياضة .القدم ، وألعاب القوى والمصارعة¹ ، وفي الحقيقة أن مفهومها :

هو مجموعة من التمرينات ، والمباريات ، والمسابقات التي يؤديها الإنسان منذ آلاف

السنين بقصد تنمية قدراته البدنية والعقلية وبقصد الترفيه والتسلية .

أما "بيرنار دجيلات Bernard Gillete" فيرى أن الرياضة هي : (معركة ولعب، يضيف

إلى ذلك أنها النشاط البدني الحار الذي يركز على قواعد مدروسة ويحفز عن طريق

تدريب منهجي) .

ويراها " جورج مايناويرس Georgemanawer" (أنها نشاط خاص بأوقات الفراغ يتغلب

عليها الجهد البدني بمشاركة اللعب والعمل مرة واحدة وبطريقة تنافسية تتضمن قواعد

معينة ، فالرياضة تتميز عن بقية ألوان النشاط البدني ، كونها مؤسسة على قواعد وأسس

منظمة ودقيقة تقوم على أساس العدالة و احترام القوانين والنزاهة) .

ويرى " بيار كوبيرتيار Pier de Coobertier " أن الرياضة هي (حصيلة العمل العقلي

والمتبوعة بالجهود المتواصلة و المعتمدة على الرغبة في تحقيق التحسن والتي بإمكانها

أن تصل إلى المجازفة) .

¹- محمد خاسف ، مصطفى بن سالم :المجتمع الجزائري بين التربية البدنية والرياضية ،مذكرة نهاية الليسانس، سنة

ب -النشاط البدني الرياضي:

1-تعريف النشاط البدني الرياضي : يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة

الرياضي الذي يرجع أساسها إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا من ضروبها تلقائيا ، ضمنا لإشباع حاجاته الأولية فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والري والمصارعة والقفز . ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل والكرات والشبكات و المضمرات ووضع القوانين واللوائح ، وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبح إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر على سائر الأمم.

-أما في عصرنا هذا، فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة للشباب ليتعارفوا ببعضهم البعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود ، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي والمهني¹ .

¹- علي يحي المنصوي : الثقافة والرياضة، الجزء الأول، الطبعة 1 / 1971 - ص 210/ 209 .

2-أهداف النشاط البدني الرياضي :

2-1-هدف التنمية البدنية :

يعتبر هدف التنمية البدنية عن إسهام النشاط البدني والرياضي في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية ، فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي، إذ لم يكن أهمها على الإطلاق، وتطلق عليه بعض المدارس البحثية التنمية العضوية لأنه يعمد إلى تطوير و تحسين وتطوير وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها، وتتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصورة على مجال النشاط البدني والرياضي، ولا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان، بما في ذلك الطب وهذا سيرى على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة ، أو خارجها كالأندية مثلا ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيما بدنية مهمة، تصلح لأن تكون أغراضا ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي.

وتتمثل فيما يلي :

- اللياقة البدنية .

-القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات .

-التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل .

-السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم .

ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني، بالاندماج البدني الخالص ويشير "لونشو يسبح" إلى أن النشاط الرياضي مفعم باللعب التنافسي داخلي وخارجي، المردود أو العائد، يتضمن أفراد أو فرق انتشار كفي مسابقات وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط¹ وبشكل عام يقدم النشاط الرياضي مناخا تربويا و تنافسيا مقبولا للأطفال في المؤسسات التعليمية خلال درس التربية البدنية والرياضية ، حيث يمر أغلب التلاميذ بخبرات القيادة والتبعية من خلال لعب الأدوار المختلفة المتباينة في النشاط الرياضي ما بين أداء حركي وقيادة الفريق والتنظيم مع المشاركة الفعالة والعمل من أجل صالح الفريق والمواظبة على التدريب وهيكلها أمور تدعي إلى تنظيم حياة الفرد الرياضي تنظيما اجتماعيا جيدا .

وتقول "حنان عبد الحميد العناني" أن النشاط البدني الرياضي يساعد على الكشف وتشخيص حالة الفرد وعملية الكشف هذه تساهم في علاج هو يخلص الفرد سواء كان معاقا أم سويا من التوتر و القلق، ويعمل على نمو الفرد من جميع النواحي².

ويعرفها Clark et W.Hethrvieglon"هي أنها ذلك الجانب من التربية

الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب

¹- أمين الخولي: الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون الطويت ، سلسلة عالم المعرفة، 1996 ،

²- حنان عبد الحميد العناني: الصحة النفسية ، دار الفكر العربي ، لبنان ، 2000 ، ص192

التنمية والتكيف في المستويات الاجتماعية و الصحية ، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العمليات التربوية دون معوقات لها.؟

2-2-هدف التنمية المعرفية :

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي ،وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي ، والتحكم في أدائه بشكل عام ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتراكيب والتقدير لجوانب معرفية ، في جوهرها رغم انتسابها للنشاط البدني الرياضي مثل:

-تاريخ وسيرة الأبطال .

-المصطلحات والتعبيرات الرياضية .

-قواعد اللعب ولوائح المنافسة

2-3-هدف التنمية النفسية :

يعتبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات و الحصائل الانفعالية المقبولة، التي تكتسب بها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى أعماق مستويات السلوك، ولقد

أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضة " أوجيفلي " وتتكون من خمسة

عشر ألف من الرياضيين، أن للرياضيين التأثيرات النفسية التالية :

-اكتساب الحاجة إلى التحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم وغيرهم .

-الالتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة والاحترام للسلطة .

-اكتساب مستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس، الاتزان

الانفعالي، التحكم في النفس ، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية) .

- ولقد تأكد تأثير النشاط البدني الرياضي على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال

لأن تحسين صورة الجسم ومفهوم الجسم ومفهوم الحركة لدى الطفل من الأمور التي

تشكل مفهوم الذات عنده ، على نحو إيجابي كما أنها تقدم اللبنة الأولى لنمو شخصية

الطفل .

ويعرف " أمين أنور الخولي " على أنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يقيم من

خلالها إشباع حاجات الفرد معاقا كان أو سليما و دوافع هو ذلك من خلال تهيئة .

المواقف التعليمية التي يتلقاها الفرد هي حياته اليومية¹

¹- أمين أنور الخولي، محمد الحماصي، برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 17 18 194

2-4- هدف التنمية الحركية :

تشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها وارتقاء بكفائتها من المفاهيم " :المهارة الحركية، وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة والإنجاز هدف محدد ."

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوما للوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته ، ومن ثم على أدائه أيا كانت خلال حياته .

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برامجها لأنشطة الحركية وأنماطها وحركاتها المتنوعة في سبيل اكتساب :

-الكفاية الإدراكية الحركية .

- الطلاقة الحركية .

- المهارة الحركية .

فاكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة وفوائد ذات أبعاد ، نذكر منها على سبيل المثال:

- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكتسب الثقة بالنفس .

- المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .

-المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان .

-المهارة الرياضية تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ ونشاطات الترويح .

2-5- هدف التنمية الاجتماعية :

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد أهداف والرئيسية فالأنشطة الرياضية تتسم ببراء المناخ الاجتماعي " ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عددا كبيرا من القيم والخبرات و الحاصل الاجتماعي المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية وقد الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيما Coakley استعرض كوكلي يلي:

- الروح الرياضية - تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق- التعود على القيادة والتبعية - التعاون - متنفس للطاقات - اكتساب المواطنة الصالحة - التنمية الاجتماعية كما يعمل النشاط البدني الرياضي على نمو العلاقات الاجتماعية، كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والامتنال لنظم المجتمع.

2-6- هدف الترويج وأنشطة الفراغ:

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها أنشأت بهدف التسلية والمتعة والترويج وشغل أوقات الفراغ ومازالت المهارات الحركية الرياضية تحتفظ بذلك كأحد أهدافها، وهو الهدف الذي يرجى إلى إكساب الفرد المهارات الحركية الرياضية، زيادة على المعارف

والمعلومات المتصلة بها ، وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية نشاطات رويجي
 يستثمر هالفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي
 والانسجام الاجتماعي، وتتمثل التأثيرات الإيجابية فيما يلي : الصحة واللياقة البدنية
 - البهجة واللياقة والاستقرار الانفعالي .

- تحقيق الذات ونمو الشخصية - التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل .

3-أنواع النشاط البدني الرياضي :

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة
 أن هناك نشاط يمارسه الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين
 ومن بينه الملاكمة - ركوب الخيل، الجمباز، المصارعة ...أما النشاط الأخر فيمارسه
 الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته : كرة القدم، كرة السلة ،
 الجري ، هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية .

ويمكن تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها النشاط فمن النشاط ما
 يحتاج إلى أدوات ووسائل وبعضها لا يحتاج لي ذلك ومنها :

3-1- ألعاب المنافسة :

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع . هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا¹ .

3-2- ألعاب هادئة : لا يحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد أو مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب لدا خلية ، أو إحدى الفرق وأغلبها ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طول اليوم .

3-3- ألعاب بسيطة : ترجع بساطتها إلى خولها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال . إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز ، وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعي بالنشاط اللاحق للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها، وينقسم . بدوره إلى نشاطات الفرق المدرسية و النشاطات الخلوية (المعسكرات، الرحلات)² .

أما عن السم العام و الشامل فيمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أنواع :

¹- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الطبعة الثانية ، 1992 ، ص132

²- محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، القاهرة ، مصر ، ص70

✓ النشاط الرياضي الترويحي .

✓ النشاط الرياضي التنافسي .

✓ النشاط البدني الرياضي النفعي .

4- خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص من بينها :

-النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد

مع متطلبات المجتمع .

-خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي .

-أبحاث الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس .

-يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من

المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود الكبير على سبيل العمليات النفسية للفرد

ولأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز .

لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز و الهزيمة أو النجاح

والفشل ما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة ، بصورة واضحة مباشرة مثلما

يظهره النشاط الرياضي¹ .

1- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ، ط2 ، مصر 1982 ، ص 14

- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي البدني ، يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه ، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه .

ج- مفهوم التربية :

قد يبدو أن ليس من أمر أسهل من تعريف كلمة تربية. ومع ذلك ما نكاد نقبل على هذا التعريف حتى تجابها منذ الخطوات الأولى بعض الصعوبات لهذا من الصعب إن لم نقل من المستحيل حصر مفهوم التربية في مفهوم واحد.

وإذا ما اتجهنا شطر الفلاسفة، وجدنا تعريفات متباينة تباين مذاهبهم الفلسفية ولنذكر بعض هذه التعريفات صدفه:

إن التربية في نظر جون ديوي " إعادة بناء الأحداث التي تكون حياة الفرد حتى يصبح ما يستجد من عوارض و أحداث ذا أغراض ومعنى كبيرين "1.

ويصف عالم النفس هنري جولي التربية بأنها "مجموعة الجهود التي تهدف إلى أن نيسر للفرد الامتلاك الكامل لمختلف ملكاته ، وحسن استخدامها "2.

1- صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، ط 1 ، دار المعارف مصر، 1968، ص26.

2- عبد الله عبد الدائم: التربية العامة، ط4، دار العلم للملايين، لبنان، 1979، ص23.

ويرى عالم الاجتماع دور كهائم "العمل الذي تحدثه الأجيال الراشدة في الأجيال

التي لم تتضج بعد النضج اللازم للحياة الاجتماعية " ¹

ويعرفها أفلاطون "إن التربية هي إعطاء الجسم و الروح كل ما يمكن من الجمال

وكل ما يمكن من الكمال " ².

يرى هيل أن التربية تلك التي تحفظ الصحة البدنية و القوة الجسمية و تمكنه من

السيطرة على قواه الجسمية و تزيد في سرعة إدراكه و حدة ذكائه و تعوده سرعة الحكم و

دقته و تقوده إلى أن يكون رقيق الشعور يؤدي واجباته بكل ضمير " ³.

أما علماء العصر الحديث فقد ذكروا عدة تعريفات أخذنا منها :

(أ) "التربية هي عملية تكيف بين الفرد وبيئته اجتماعيا وطبيعيا ، المفهوم من هذا

التعريف أن الإنسان كغيره من الكائنات الحية يسعى للمحافظة على بقاءه ووسيلته

لذلك هي أن يعمل على تعديل سلوكه و تنميه قدراته و تكوين عادات و مهارات

تفيده في حياته. ثم أن يعمل على التغيير في بيئته فيحسنها من الناحيتين الطبيعية و

الاجتماعية حتى يستطيع الاستفادة منها على الوجه المطلوب فالوظيفة الأساسية

¹ - عبد الله عبد الدائم: مرجع سابق، ص24.

² - رابح تركي : أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص18.

³ - صالح عبد العزيز و عبد العزيز عبد المجيد: نفس المرجع السابق، ص26.

للتربية حسب هذا التعريف هي أن تجعل الإنسان قادرا على ملائمة حاجاته مع الظروف المحيطة¹.

(ب) التربية هي عملية نمو الفرد و هي تعني أن الطفل الذي يتربى وينمو نموا تدريجيا في جسمه وعقله و أخلاقه بينما لا يتم له النمو إذا حرم من التربية أي أن التربية بناءا على هذا التعريف هي كل نشاط يؤثر على نمو الطفل و توجيهه و يشمل ذلك الأسرة ، المجتمع ، المدرسة... الخ

"التربية إذا هي العامل الأساسي في نمو الفرد نمو شاملا و كاملا و بناءا على ذلك فإن هذا التعريف الأخير يعتبر أكثر شمولاً من التعريف الأول ، لأن التكيف جزء من النمو والنمو عملية مستمرة و متزايدة نتجه دائما إلى تحقيق هدف معين و هو الوصول بالطفل الصغير إلى فرد بالغ"².

1- ماهية التربية:

التربية هي الفعل الذي تمارسه الأجيال الراشدة على الأجيال التي لم ترشد بعد من أجل الحياة الاجتماعية، وهي تعمل على خلق مجموعة من الحالات الجسدية والعقلية والأخلاقية عند الطفل وتتميته، وهي الحالات التي يتطلبها المجتمع بوصفه كلاً متكاملًا والتي يفتضيها الوسط الاجتماعي الخاص الذي يعيش فيه الطفل، وهي عملية ذاتية واعية

¹ - رابح تركي: مرجع السابق، ص20.

² - نفس المرجع ، ص21.

مسيطر عليها بواسطة أفراد في المجتمع، هؤلاء الأفراد الذين يسيطرون على التربية، يمكنهم إحداث أي تغيير في سلوك الأفراد من خلال ثقافتهم أما مارغريت فتقول عن التربية في مقالة لها أن الوليد الإنساني يولد عاجزا عن التكيف بنفسه مع البيئة المحيطة به اجتماعية أو مادية، ويدل ذلك على أهمية إعداده وتشكيله للمجتمع الذي يعيش فيه، فالتربية إذن "العملية الثقافية والطريقة التي يصبح بها الوليد الإنساني الجديد عضوا كاملا في المجتمع الإنساني المعين" يمكن النظر إلى التربية باعتبارها موضوعها أساسيا بعدد من النظم العملية الرئيسية التي تهتم بفهم السلوك البشري، مثل علم الاجتماع وعلم النفس وعلم الاقتصاد وعلم السياسة... ونظرا لأن التربية تشكل أحد الموضوعات السياسية لتلك العلوم فقد خصصت لها فروع مستقلة لدراستها وفهم أبعاد كنظام أكاديمي أو نظام اجتماعي أو عملية اجتماعية، وإذا كان علم النفس يسلم بالمجتمع ويتخذ من الفرد مدخله لفهم السلوك، في حين أن علم النفس الاجتماع يسلم بالفرد ويتخذ من المجتمع وظواهره مدخله لفهم السلوك البشري، فإن علم النفس التربوي ينطلق من مدخل علم النفس في تناوله للتربية، أما علم الاجتماع في تناوله للتربية كظاهرة اجتماعية وكنظام اجتماعي يرتبط بالنظم الاجتماعية الأخرى وكمعملية اجتماعية تسهم في إعداد الشخصية وتشكيلها وتنمية قدراتها وتهيئتها للاستجابة التكيفية في المواقف الاجتماعية المختلفة في المجتمع¹.

¹ - حسان هشام: مدخل إلى علم الاجتماع التربوي، ط1، مطبعة النقطة الجلفة، الجزائر، 2008، ص60-61.

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكيف الفرد، بما يتلاءم حاجته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تطوره والتقدم به.

إن التربية البدنية والرياضية، ليست بالأمر الجديد المستحدث و إنما هي قديمة و أساسية ، إلا أن النظر إليها قد اقتصر على الناحية البدنية وحدها بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير.

يعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف أنواع الرياضات والبعض الآخر يرى أنها عضلات و عرق أو عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة، وذكرت على أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم تجارب جديدة بطريقة أفضل، لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري، ذلك المفهوم الذي يبرز وحده الفرد، الذي جعل التربية البدنية والرياضية تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي وما يترتب على ذلك من الناحية التطبيقية من ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الاجتماعي والوجداني والجمالي أما الاهتمام بالناحية الجسمية والمهارات الحركية فهي أمور لها من الأهمية ما لا ينبغي إهمالها إلا أنه ليست كافية لتربية الفرد لأن التربية البدنية والرياضية شملت إعداد الفرد من كل النواحي من

مهارات وعادات ومعارف ومعلومات ومعاني وسلوك اجتماعي مميز، وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو المدرسة أو النادي¹.

وعلى ضوء ما تقدم يمكن القول أن أي تعريف لهذا المفهوم لابد أن يتضمن بعض المفاهيم مثل أوجه نشاط بدنية مختارة والتعلم الذي يصاحب هذه الأوجه من النشاط والذي يتحقق عن طريق ممارسته، كما يجب أن يظهر أن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني.

3- المفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية:

- يمكن تناول مفهوم التربية البدنية والرياضية من منظور إجرائي على أساس أنها:
- مجموعة أساليب وطرق فنية: تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفة والاتجاهات.
- مجموعة نظريات ومبادئ: تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.
- مجموعة قيم ومثل: تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة محاكاة وموجهات للبرامج والأنشطة.

¹- أحمد مختار عضاضة، التربية العملية التطبيقية في المدارس العراقية والتكميلية، ط3، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، لبنان، بدون سنة، ص 123.

- وكما يبدو فإن هذه العمليات مرتبطة ومتكاملة، كما أنها تقضي إلى بعضها البعض، وذات طبيعة هرمية متدرجة فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية أولاً، إلا أنها هي الخطوة الأخيرة، بعد تشكيل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والبادئ¹.

4- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

التربية العامة تعبير يطلق على النمط الرئيسي الواسع للتربية، وهو مفهوم قريب الصلة من مفهوم التنشئة الاجتماعية، ويقصد به كافة المحاولات التي تبذل لتنمية القدرات والاتجاهات ولكن ليس على نحو غرضي خاص لمهنة ما أو إعداداً لوظيفة معينة، فهي جزء من التربية الشاملة تتعامل بشكل أساسي مع المشكلات والموضوعات العامة التي بين الفرد ومجتمعه.

والاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية العامة تعد من الظواهر التربوية للقرن العشرين، فالتربية للبدن ومن خلاله أصبحت من الاتجاهات المطروحة والمقبولة منذ عام 1955، ولقد قدم العديد من مفكري التربية البدنية مقترحات وأفكار جديدة بالدراسة من أجل العمل على تقبل التربية البدنية والنشاط الحركي عامة كإطار للعمل التربوي أو كمجال حيوي لتحقيق أهداف التربية العامة، فقدمت دراسات

¹- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1996، ص34-35.

"هيدرنيجتون"، "وليامز ناش" الإطار النظري لهذه العلاقة ، وقد قدم باحثون كثيرون إسهامات عن علاقة النشاط الحركي بالتربية، فكان ذلك بمثابة تدعيم إمبريقي لهذا الاتجاه. ويعد النظام الفرعي التربوي الحديث (التربية الحركية) انعكاسا وصدى لهذه الاتجاهات والجهود، ويرى أرنولد 1979، أن علاقة التربية بمفهوم الحركة يتجدد من خلال ثلاثة أبعاد هي:

أ- التربية بشأن الحركة Education About Movement حيث يمكن النظر إلى هذا البعد على أنه يمثل الشكل المنطقي للبحث والتقصي والاهتمام، حيث تطرح تساؤلات مثل:

- ما هي العوامل التي تقرر اكتساب الإنسان للكفاية الحركية.
- كيف يرتبط النمو والتطور بالتحكم الحركي.
- ما مدى تأثير الحركة من عدمها على الشخصية.
- كيف يمكن للحركة أن تسهل عمليات اتصال الإنسان وتفاعله.
- ما موقع الحركة في الدراسات الثقافية لتراث الإنسان.

وكما يبدو واضحا أن هذا البعد معنى بمجال البحث في ظاهرة الحركية لدى الإنسان وإسهاماتها ومعطياتها التربوية، وحتى يمكن إنتاج أطر نظرية لفهم الحركة وحتى يمكن للفرد أن يتعايش كليا مع الحركة، يؤديها، يتذوقها، ويحللها من المنظور الفكري والمعرفي.

ب- التربية من خلال الحركة Education Through Mouvement وهي تربية تتم من خلال حركة البدن، ولعل مفهومي التربية البدنية والتربية الحركية هما أقرب ما يكون ارتباطا بهذا البعد وكما ذكر ويندر ليش أنها الحركة التي تقدم للفرد البيانات الحسية، والتي تشكل أفق مدركاته وتحفز وظائف البناء لكل أعضاء الجسم، وهي الطريقة التي يعرف بها الفرد ما يتصل بنفسه وبجسمه وعن طريقها ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه على المستوى الحركي أساسا وأيضا على المستوى الانفعالي والمعرفي والاجتماعي بعدما أن أثبت البحث الإمبريقي جدوى النشاط البدني والحركي في الارتقاء بالحصائل العامة المرغوبة في الصحة، النمو، التنمية.

ج- التربية في الحركة Education in Mouvement وهي التربية التي يدرك فيها الفرد أن الحركة مهمة في حد ذاتها، فهي مفيدة لأنها تشكل إطارا أو وجهها عاما لوجوده الطبيعي في الحياة وأنها تجسيد حي نشط لهذا الوجود. وهذا النوع من التربية في الحركة يتم عبره تشكيل القيم والخبرات والحصائل التي تعد من صميم مكونات النشاط الحركي في حد ذاته ومنها على سبيل المثال: إدراك الذات - تحقيق الذات - الوعي الجسمي - الوعي بالعلاقات الحركية.

5- الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية :

إن هذه الأهداف هي الأكثر شيوعا في قوائم الأهداف العامة للتربية البدنية التي تبنتها أغلب المدارس العالمية وهي:

5-1- التنمية العضوية:

تهتم التربية البدنية في المقام الأول في تمشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه القدرات الحركية، واللياقة البدنية التي تعمل على تكيف أجهزة الإنسان بيولوجيا ورفع مستوى كفاءتها الوظيفية وإكسابها الصفات التي تساعد الإنسان على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب والإرهاق.

ومن خلال هذه الأنشطة يكتسب الفرد القوة والسرعة والجلد العضلي والتحمل الدوري التنفسي والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوافق العضلي العصبي وتحسن عمل جهاز القلب والتنفس وعمل الكليتين وبقية أجزاء الجسم ما يساعد على الارتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية في الإنسان.

5-2- تنمية المهارات الحركية:

من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية حيث تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية والأصلية وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم إلى:

أ- حركات انتقالية كالمشي والجري والوثب.

ب- حركات غير انتقالية كالثني واللف والميل.

ج- حركات معالجة كالرمي والدفع والركل.

ويتم تأسيس المهارات الحركات على هذه الأنماط البسيطة الأساسية¹.

5-3- التنمية المعرفية:

يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي وكيف يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية بحيث يركز تعلم المهارات على الجوانب المعرفية والإدراكية، كما تنمي لدى الأفراد المهارات الذهنية التي يمكن أن تفيده في حياته اليومية وتساعد على التفكير واتخاذ القرارات.

5-4- التنمية النفسية والاجتماعية:

تستفيد التربية البدنية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد مع ذاته ومجتمعه، وتعتمد أساليب متغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية على عدة مبادئ منها (الفروق الفردية) في انتقال التدريب على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به التي تختلف عن بقية أقرانه، وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في النشاط البدني تنعكس أثرها من ذاته إلى المجتمع في

¹- يحيوي محمد: تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية، ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الجزائر، 2001، ص27.

شكل سلوكيات مقبولة، ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات وإشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية والتطبيع الاجتماعي على مركب التنافس والتعاون وتنمية المستويات، الطموح والتطلع للتفوق والامتياز.

5-5- التنمية الجمالية:

تتيح الخبرات الجمالية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني قدرا كبيرا من المتعة، والبهجة، كما أنها توفر فرص التفوق الجمالي والأداءات الحركية المتميزة الذي يسعد المشاعر، وينمي التدوق والمشاركة الانفعالية لجماليات الحركة بألوانها المختلفة¹.

5-6- الترويح وأنشطة الفراغ:

يعد الترويح وأنشطة الفراغ:

يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية البدنية والرياضية، بالمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية، وذلك لأنها تمد الأفراد بوسائل وأساليب للتكيف مع نفسه ومجتمعه.

وبما أننا في صياغة دراسة العوامل النفسية والاجتماعية وعامل التوافق نجد أنفسنا

أمام ضرورة التعرض لأهداف التنمية النفسية والاجتماعية من خلال النشاط البدني

¹- أمين انور الخولي: فلسفة الجمال في الرياضة، دار الفكر العربي القاهرة، 1993، ص89.

والرياضي بتعمق وإمعان لنكتشف مدى تأثير هذا الأخير على توافق الفرد وانسجامه

النفسي والاجتماعي¹.

أ. هدف التنمية النفسية:

5-6-1- تشكيل الشخصية:

من خلال اعتبار أفلاطون جسد الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد ويوضح فرويد بأن الجهاز النفسي هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، وتؤكد لوريا أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة وقد تبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية، وقد تعددت هذه المظاهر من خلال المبحث النفسو جسمي² Psychosomatique.

ومنه فإننا ندرك أن التربية البدنية والرياضية من خلال الأنشطة البدنية لها أثر مباشر في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل.

5-6-2- تحقيق الذات عبر النشاط الحركي:

لقد أوضح جوردن "أن للنشاط الحركي ومقدرة الطفل على أداء واجبات وأفعال حركية اعتمادا على نفسه من العوامل الأساسية في تحديد ذات الطفل بطريقة ملائمة،

¹ - Boeche, Spratique pédagogique, L.E.P.S, a L'école élémentaire, paris A, Coline, Burrelier 1982, P 123.

² - تأليف تشارلز بوشر ترجمة حسن معوض: نفس المرجع السابق، ص 114.

ويتأكد هذا على نحو خاص عندما يشعر الطفل باهتمام الكبار المخالطين له بهذه التغيرات¹.

كما يبين كل من واتسن وجونسن "إن الأفراد الذين لديهم اتجاهات إيجابية نحو أجسامهم يتصفون بارتفاع تقدير الذات"².

ويبين زيون "إن شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقته في نفسه كما أن درجة قبول الطفل لذاته تتأثر بدرجة كفايته الإدراكية الحركية"³.

وبناءً على هذه الأقوال النابعة من بحوث ودراسات مفكرين فإن للنشاط البدني الرياضي قدراً كبيراً من تحقيق الذات وتأكيداتها وخاصة في ظل ما يواجه الإنسان في العصر الحديث من اغتراب وضيق فرص التعبير.

ب . هدف التنمية الاجتماعية:

5-7-1 القيم الاجتماعية للنشاط الحركي:

إن القيم الاجتماعية تعتبر في الإطار المحدد لتوازن وتماسك المجتمع غير أن للتربية البدنية والرياضية قيم اجتماعية للنشاط البدني والرياضي كما يلي: الروح

¹ - نجم الدين الصهر وردي: مرجع سابق، ص 62.

² - محمد علي حافظ: الرياضة البدنية في مصر الحديثة، دار النهضة العربية القاهرة، بدون سنة، ص 45.

³ - محمد عبد الفتاح عنان: الثقافة والتربية في العصور القديمة، دار المعارف القاهرة، 1961، ص 92.

الرياضية، التعاون، الحراك و الارتقاء الاجتماعي ، والتمية الاجتماعية، والانضباط الذاتي، اكتساب السلوكات السوية، المتعة والبهجة الاجتماعية، اللياقة والمهارات النافعة¹. كما قدم كينون الإطار التالي كقيم للنشاط البدني ووظائفه في نفس الوقت وهي:

كتعبير اجتماعي، كطريقة لتحسين الصحة واللياقة البدنية، كنمط للتعبير الجمالي، كاسترخاء بدني، مصادر لتحقيق الذات وبناء الانضباط².

ومنه فإن قيم التربية البدنية بواسطة النشاط الحركي هي قيم سامية يصبو إليها كل مواطن صالح ونافع لمجتمعه ووطنه.

5-7-2- التكيف الاجتماعي:

قام المفكر أول سون بدراسة تجريبية على أطفال المراحل الابتدائية وضحت نتائجها أثر برنامج النشاط البدني الرياضي على تحسين المهارات الحركية وعلى التكيف الاجتماعي للأطفال، كما أوضحت نتائج دراسة لي مان ويتيه أن أوجه النشاط التي يقبل عليها الأفراد من سن السابعة حتى التاسعة تشكل أساسا للتفاعل الاجتماعي لهم كنتيجة لممارسة النشاط البدني والرياضي

¹ - نفس المرجع ، نفس الصفحة .

² - تأليف تشارلز بوشنر ترجمة حسن معوض: مرجع سابق، ص117.

واستنادا إلى ما سبق فإنه للنشاط البدني الرياضي تأثيرات ايجابية على التكيف الاجتماعي، حيث يتيح اللعب والألعاب فرصا عريضة للتعرف على قيم المجتمع ومعاييره الاجتماعية ونظمه بالتدرج ينمو الحس الاجتماعي للطفل فينتفهم تقاليد مجتمعه وعاداته وظروفه ويدرك المعاني والرموز الاجتماعية المحيطة به.

الخلاصة:

إن المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي والتي أصبحت تلازم حياة الفرد اليومية المعاصرة وتوفر له أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام وان الدور الايجابي الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية التي تشمل المدرسة والعائلة والمجتمع لها فيما بدا لنا في هذا الفصل اكبر اثر مفيد في تخليص الفرد عامة والمراهق خاصة من الخمول والكسل والعادات السيئة وتجديد نشاطهم الفكري والعضلي والمحافظة على الصحة الجيدة من كل النواحي.



الفصل الثاني:

المهارات النفسية

تمهيد :

يتطلب تحقيق التلميذ داخل المؤسسة التربوية أو اللاعب للمستويات الرياضية العالمية تضحيات و مجهودات كبيرة، ففي مجال إعداد اللاعب للاشتراك في المسابقات والمنافسات الرياضية ، يحضر ويوجه عمله عدد كبير من المختصين مثل المدربين الأطباء ، أخصائي التدليك والعلاج الطبيعي، أخصائي التغذية ، وأخصائي وضع وتجهيز الأدوات والأجهزة الرياضية ، وأخصائي التأهيل والإعداد النفسي ...إلخ ، ويمكن تصنيف جميع المختصين القائمين على مساعدة الفرد الرياضي أين كانت تخصصاتهم إلى مجموعتين الأولى تهدف وتسهر على تهيئة الظروف الملائمة لإعداد اللاعب بينما تسعى الثانية إلى تنمية وتطوير قدرات اللاعب ومن بين أخصائي هذه المجموعة نجد المدربين الأطباء ، أخصائيو العلاج الطبيعي ، أخصائيو الإعداد النفسي ، ودور هذه المجموعة يساهم بلا شك بدرجة كبيرة في تحقيق الهدف الرئيسي من ممارسة الفرد للرياضة والذي يدور في مجمله حول تحقيق النمو المتوازن له بحيث يعتبر الإعداد النفسي واحد من أكثر الطرق تأثيرا وفعالية في تحقيق النمو المتوازن للأفراد عامة وللرياضيين خاصة .

1-2 علم النفس الرياضي:

1-1-2 مفهوم علم نفس الرياضة :

يحاول علم النفس الرياضي دراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية لدى الرياضيين حتى يتفهم القائمون بهذه الدراسة والعاملون في المجال الرياضي، العلاقة بين المتغيرات المختلفة والأداء في الأنشطة الرياضية في مختلف مواقف التدريب والمنافسة الرياضية.

فيمكن تعريف علم نفس الرياضة بأنه "العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الفرد في المجال الرياضي"¹ أي أن موضوعه هو الإنسان من حيث هو كائن حي يرغب ويحس ويدرك وينفعل ويتذكر ويتعلم ويتخيل ويفكر ويعبر ويريد ويفعل .

كما عرفه أيضا مورجان Morgan (1972) بأنه "دراسة الأسس النفسية للنشاط البدني"².

وقد قدمت جمعية تطوير علم النفس الرياضي التطبيقي تعريف أكثر شمولا وقبولا فيعرف بأنه :

أ. "دراسة العوامل النفسية والعقلية التي تؤثر وتتأثر بمشاركة الأداء في الرياضة تمرينات أو تدريبات وأنشطة بدنية " .

1- صديقي نور الدين محمد، "علم نفس الرياضة"، المكتب الجامعي الحديث ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2004 ، ص 26 .

2- عبد العزيز عبد المجيد محمد ،"سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي"،مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر ، 2005، ص 03.

ب. "تطبيق المعرفة المحصلة من هذه الدراسة في مواقف كل يوم¹.

2-1-2 تعريف التحضير النفسي :

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة موجهة نحو التكوين الرياضي².

الإعداد النفسي "هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك إيجابي لكل من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب اللعبة، والفريق والوصول به إلى قمة المستويات"³.

2-1-3 أهمية التحضير النفسي :

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة ، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة⁴.

1- عبد العزيز عبد المجيد محمد ، مرجع سابق ، ص 04 .

2- محمد حسم علاوي : "علم النفس الرياضي" ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، ط 1 ، 1995 ، 1995 ، ص 26 .

3- مفتي إبراهيم حماد : "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص 235 .

4- أسامة كامل راتب : "الإعداد النفسي للناشئين" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004 ، ص 23 .

4-1-2 أهداف التحضير النفسي :

- بناء على مفهوم الإعداد النفسي الرياضي وأهميته تحدد أهدافه فيما يلي :
- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة.
- تطوير دوافع الرياضي نحو الإنتاج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس .
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي والقادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات .

- توجيه الرياضي وإرشاده نفسياً لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأعمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات، مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية¹.

2-1-5 مراحل التحضير النفسي الرياضي :

يعتمد الإعداد النفسي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار، المؤشرات النفسية العامة لإبراز أفضل قدرات اللاعبين ويشمل هذا النوع من الإعداد على المراحل التالية :

* **مرحلة الرضا عن الممارسة :** وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أن كان النشاط الرياضي الممارس.

* **مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي الممارس :** وهي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس .

* **مرحلة الميل نحو النشاط :** وهي المرحلة التي تجعل الفرد ينتبه لنشاط معين ويهتم به ويختار التعامل معه أو الخوض فيه وتفضيله عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى .

* **مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية :** فيها يتم اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية².

1- أحمد أمين فوزي "مبادئ علم النفس الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003، ص 162 .

2- أحمد أمين فوزي، نفس المرجع، ص 167.

* **مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي** : هي مرحلة تلي مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية فهي دخول المنافسة وبالتالي اكتساب مجموعة من الخبرات التنافسية وتدعيمها وتطبيقها ميدانياً أو في مواقف تنافسية .

* **مرحلة الإعداد النفسي الخاص للنشاط** : هي مرحلة انتقال الرياضي في إعداداته النفسية إلى اكتساب مجموعة من السمات والمهارات النفسية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي ولنوع الواجبات الحركية المطلوبة .

* **مرحلة الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط** : هي مرحلة يتم خلالها إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس في نشاطه المحدد ، فكل نشاط من الأنشطة الرياضية يختلف عن الآخر من حيث متطلباته النفسية خلال التنافس .

2-2 **تدريب المهارات النفسية .**

1-2-2 **مفهوم المهارة النفسية :**

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يكمن تعلمها عن طريق التعلم والتمرن والتدريب فاللاعب لا يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التميرير أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان وينطبق ذلك على المهارات النفسية فلا يستطيع اللاعب إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها لأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في أداء

هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم التمرن والتدريب.

إن تدريب المهارات النفسية ليست شيئاً سحرياً أو برامجا سريعة المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع¹.

2-2-2 المهارات النفسية الأساسية :

هناك العديد من المهارات النفسية التي يحتاج اللاعب إلى اكتسابها وهذا لما لها من أهمية كبيرة في مواجهة الضغوطات النفسية وقد قسمها أسامة كامل راتب إلى خمس مهارات نفسية:

- مهارات التصور العقلي .
- الاسترخاء.
- إدارة الضغوط النفسية .
- مهارات الانتباه.
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف².

1- محمد حسن علاوي "علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص 192 .

2- أسامة كامل راتب : "الإعداد النفسي للناشئين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004 ، ص 80 .

2-2-3 مهارات التصور العقلي :

يعتبر عملية تذكير ومراجعة لما يجب أن يكون عليه الأداء كما أنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد العقلي للأداء .

انواع التصور العقلي:**التصور الخارجي:**

وهو تصور اللاعب لنفسه كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً ، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو .

التصور الداخلي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء .

عدم التصور العقلي:

ويعنى عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي او الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط .

2-2-4 : الاسترخاء :

يمثل الاسترخاء بوجه عام احد المحاور الأساسية في إزالة التوتر والقلق كما يتميز بغياب النشاط والتوتر ، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس .

ويعتبر الاسترخاء احد الإبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن إن تنشأ في مثل هذه الظروف" هو غياب أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي .

2-2-4-1- أنواع الاسترخاء :

نقسم الاسترخاء الى نوعين هما :

1- الاسترخاء العضلي:

يقصد به القدرة على خفض التوتر والشد العضلي، ويتضمن انواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل على الوصول الى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء ، وتختلف في الوسيلة التي توصل الى هذه الحالة.

ومن انواع الاسترخاء العضلي نذكر :

✓ الاسترخاء التعاقبي

✓ الاسترخاء التخيلي

✓ الاسترخاء الذاتي

✓ الاسترخاء الموضعي

✓ الاسترخاء خلال الجهد

✓ استرخاء النفس الواحد

- الاسترخاء العقلي :

يقصد به القدرة على خفض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق

ويأتي دورة بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي، وينقسم الى :

✓ الاستجابة للاسترخاء

✓ التحكم في التنفس

✓ الاسترخاء المعرفي

2-4-2-2 أهمية الاسترخاء :

✓ خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي

✓ المساعدة في الوصول الى المستوى الامثل من الاستثارة .

✓ منع تأثير تراكم الضغط العصبي.

✓ ممارسة خبرة ايجابية سارة وتحقيق الاستفادة من القدرات البدنية والعقلية

والانفعالية

2-2-5 إدارة الضغوط النفسية :

مهارات إدارة الضغوط النفسية من المهارات الأساسية التي تسمح للاعب أو الرياضي

باستخدام أساليب معينة من أجل التحكم في الضغوط النفسية والحد من تأثيرها السلبي

واستغلال تأثيرها الإيجابي .

2-2-6 مهارات الانتباه :

الانتباه هو إحدى المهارات العقلية الأساسية لممارسة الرياضة ، وتتمثل في قدرة الفرد الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره والعلاقات القائمة بينها .

يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة ، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور.

2-2-6-1 تعريف تركيز الانتباه:

هو " القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن."

مهارات الانتباه:

تشتمل مهارات الانتباه على :

1- انتقاء الانتباه:

القدرة على اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

2 - تحويل الانتباه:

عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف ، ويمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف، ويجب أن يتعامل مع التغيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو المنافسة ، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه و من الأهمية بمكان أن يتعلم الرياضي متى يقوم بتحويل الانتباه من حيث المجال(الواسع- الضيق) أو من حيث الاتجاه (الخارجي - الداخلي)

3 - شدة الانتباه:

تمثل إحدى مهارات الانتباه الهامة ، حيث أن بعد اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه ، يجب على اللاعب أن يكون لديه القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة.

2-2-7 مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف :

الثقة الرياضية هي درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، أما الأهداف فيعرفها الكثير على أنها المستويات المطلوب تحقيقها وهناك أهداف موضوعية وأخرى غير موضوعية¹ .

1- أسامة كامل رابع ، مرجع سابق ، ص 81 .

2-2-8 أهمية تدريب المهارات النفسية :

يتوقف التفوق الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من القدرات العقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، إن القدرات العقلية -النفسية - هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي ، وهذه القدرات يمكن تطويرها من خلال تمرينات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي برامج تدريب المهارات النفسية ، وهذا من أجل إنجاح العملية التدريبية لكل من المدرب واللاعب¹.

2-2-9 مراحل تدريب المهارات النفسية : تمر عملية تدريب المهارات النفسية عبر

ثلاثة مراحل أساسية تتميز بالترابط فيما بينها وهذه المراحل هي²:

2-2-9-1 مرحلة تعلم المهارات النفسية :

نظرا إلى أن الكثير من اللاعبين ليس لديهم المعرفة بتأثير المهارات النفسية - العقلية- في الأداء الرياضي فإن المرحلة الأولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف إلى مساعدة اللاعبين على معرفة أهمية تلك المهارة النفسية وكيف تؤثر في الأداء هذه المرحلة يمكن أن تكون لفترة قصيرة جدا (ساعة واحدة) وقد تمتد لتشمل بضعة أيام وأهم شيء يجب التركيز عليه هو أهمية تنمية المهارات النفسية ، فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارات مواجهة الضغوط النفسية، فإننا نحتاج إلى توضيح أسباب الضغوط وعلاقة الحالة الانفعالية للاعب مع الأداء .

1- محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص 206.

2- أسامة كامل راتب، مرجع سابق ، ص 88 .

2-9-2-2 مرحلة اكتساب المهارات النفسية :

تركز المرحلة الثانية أو مرحلة اكتساب المهارات النفسية، على أساليب تعلم المهارات النفسية، حيث تخصص بعد اللقاءات الرسمية، وغير الرسمية لتعليم هذه المهارات ، وعلى سبيل المثال ، عندما يكون الغرض تعلم مهارة إدارة أو مواجهة الضغوط ، فإن الجلسات الرسمية ، يجب أن تتضمن التركيز على التقديرات الذاتية الإيجابية لتحل محل التقديرات الذاتية السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة وقد تتبع هذه الجلسات الرسمية ، جلسات فردية لتعليم كل لاعب المواجهة الإيجابية لمواقف المنافسة الفعلية .

2-9-2-3 مرحلة الممارسة :

تتضمن مرحلة الممارسة ثلاث أهداف أساسية :

- أ. الوصول إلى الأداء الآلي للمهارة من خلال التكرار والتعلم الزائد .
- ب. التكامل بين المهارات النفسية في موقف الأداء .
- ج. تطبيق المهارات النفسية التي يحتاج إليها اللاعب في موقف المنافسة .

2-3-2 الأخصائي النفسي الرياضي :

2-3-1 تعريف الأخصائي النفسي الرياضي :

يرى هيمان Heyman أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يستطيع تحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال التوظيف الصحيح لقدراته وتعزيز مهاراتهم

السيكولوجية ومساعدتهم على تجنب الانفعالات والتوترات بالإضافة إلى المساهمة في حل مشكلاتهم الشخصية التي تأثر بصورة مباشرة على مستوى الأداء لديهم¹.

وتشير الرابطة من أجل تقدم تطبيق علم النفس الرياضي (AASP) أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يقدم العديد من الخدمات اعتماداً على تدريبه المهني وأكثر تلك الخدمات أهمية هي :

1. تقديم معلومات عن دور العوامل السيكولوجية في الرياضة بالتدريب والنشاط البدني للأفراد والجماعات والمنظمات ، حتى يمكنهم من إعداد البرامج التي تساعد في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .
2. تنمية وتطوير المهارات العقلية التي ترتبط بالرياضة والتدريب والنشاط البدني لممارسي تلك المهارات التي لها مدلول إيجابي على المستوى السلوكي والانفعالي والتي تساعد على التركيز والاسترخاء أو استخدام الخيال .
3. المساعدة السيكولوجية للاعبين عند التأهيل وعند الإصابة سواء كانت إصابة بدنية أو نفسية .

2-3-2 تأهيل الأخصائي النفسي الرياضي :

هناك محاولات عديدة قدمت بغرض تحديد التأهيل المناسب لعمل الأخصائي النفسي الرياضي ومن بين ذلك الجمعية البريطانية لعلوم الرياضة والنشاط البدني

1- أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين، "سيكولوجية الفريق الرياضي"، دار الفكر العربي ، 2001 ، 196 .

لتأهيل عمل الأخصائي النفسي الرياضي ، حيث لا يحق لأحد ممارسة هذا العمل ، قبل الحصول على شهادة (إجازة) معتمدة من طرفها .

ولذلك ساهمت الجمعية الأهلية لعلم النفس الرياضي (ASP) بالتعاون مع رابطة علم النفس الألمانية في وضع مقررات لعمل الأخصائي النفسي الرياضي ، وتتطلب الدراسة خمس سنوات ، وفق برنامج محدد لهذا الغرض، يتم في الأكاديمية الألمانية للثقافة البدنية (لايبرزج)، ويمنح للخريج شهادة معتمدة لهذا الغرض¹.

2-3-3 فئات الأخصائي الرياضي :

لقد قدمت اللجنة الأولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية (USOC) عام 1973 حل جزئي لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزاوله مهنة الأخصائي النفسي الرياضي وذلك بعدما توصلت إلى تحديد 3 فئات للأخصائيين النفسيين² :

2-3-3-1 الأخصائي النفسي الرياضي التربوي :

يعمل في هذه الوظيفة من لديهم معرفة علمية في مجال علوم الرياضة ، والعلوم المرتبطة بها ، وخاصة علم النفس الرياضي ، ومختلف فروع علم النفس ، ويرتكز دور هؤلاء على الجانبين التاليين:

1-أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة" ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص 31.

2-أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، ص 101.

- إكساب وتعليم الرياضيين المفاهيم التربوية النفسية : حيث يعملون على إكساب الرياضيين وتعليمهم المفاهيم والخصائص التربوية الإيجابية وبالتالي تجنيبهم الخصائص السلبية مثل القلق والعدوانية وعدم الثقة بالنفس .
- إكساب وتعليم الرياضيين المهارات النفسية : يعملون على مساعدة الرياضيين على مواجهة المتغيرات التي قد تؤثر سلباً على شخصية الرياضي ، وذلك بإعداد وتطبيق برامج تدريب تشكل استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط مثل : الاسترخاء، التركيز الانتباه...إلخ .

2-3-3-2 - الأخصائي النفسي الإكلينيكي الإرشادي الرياضي :

ويعمل في هذه الوظيفة المتخصص في علم النفس الإكلينيكي والطب النفسي، مع ضرورة أن يكون لديه خلفية علمية في التعامل مع الرياضيين الذين لديهم مشكلات نفسية عميقة وحادة وهم يمثلون نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين يحتاجون لهذه المساعدة .

2-3-3-3 الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة :

يعتمد تطور علم النفس الرياضة باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية ومواجهة المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير به كأحد العلوم الإنسانية الاجتماعية الهامة .

2-3-4 الميثاق الأخلاقي للأخصائي النفسي الرياضي :

إن من المتوقع أن تتضمن ممارسات عمل الأخصائي النفسي سواء بواسطة المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي الحامل على إجازة معتمدة تسح له بممارسة ذلك مجالين رئيسيين أولهما ذو طبيعة تعليمية مثل تعليم المهارات النفسية ، وثانيهما ذو طبيعة إكلينيكية مثل العلاج أو القياس النفسي ، قد يستطيع المدرب أو المدرس المؤهل، العمل في المجال الأول (أي التعليم أو التدريبات النفسية) ، ولكن المجال الثاني الخاص بالعلاج والقياس النفسي يتطلب الحصول على تصريح خاص أو إجازة معتمدة تسمح له بممارسة ذلك ، إنه من السهل على البعض إدعاء التخصص في هذا المجال دون حصولهم على التأهيل المناسب ، لذلك فإن هناك مجموعة من المبادئ العامة التي توجه العمل في مجال علم النفس الرياضي .

- **المسؤولية:** يتقبل الأخصائي النفسي الرياضي مسؤولية نتائج أعماله ويبذل كل الجهد لضمان أداء الخدمات على النحو الصحيح وعندما يكلف أحد مساعديه بالتعامل مع اللاعب بالنيابة ، فهذا الأخصائي يتحمل مسؤولية كاملة على عمل هؤلاء المساعدين.
- **الكفاءة :** يقدم الأخصائي النفسي الرياضي الخدمات ويستخدم الأساليب التي هو مؤهل لها من خلال التدريب والخبرة ولا يستخدم أدوات فنية وطرق وأساليب مهينة لا يجيدها ولا يضمن صلاحيتها .

- **المعايير الأخلاقية والقانونية للمجتمع** : ضرورة أخذ الأخصائي النفسي الرياضي بالمعايير الأخلاقية والقانونية ، ولا يقيم علاقات أو يشترك في أعمال تتعارض مع ذلك ، وأن يحترم حقوق الآخرين واعتناق القيم والاتجاهات والآراء التي تختلف عما يعتنق ولا يتورط في أية تفرقة .
- **الاعتراف المهني** : يجب أن يقدر الأخصائي النفسي الرياضي بدقة وموضوعية² حدود وإمكانية النشاط والانتقاد المهني دون مبالغة أو خداع .
- **الثقة** : يكون الأخصائي النفسي الرياضي مؤتمنا على ما يقدم له من أسرار خاصة والبيانات الشخصية فلا يطلع أحد عليها إلا بما يقتضيه الموقف أو لصالح العميل (الرياضي).
- **السعادة والرفاهية** : يلتزم الأخصائي النفسي الرياضي بتحقيق السعادة والرفاهية للرياضي ويتحاشى كل ما يتسبب بصورة مباشرة أو غير مباشرة في الإضرار به.
- **العلاقة المهنية** : يقيم الأخصائي النفسي الرياضي علاقات طيبة مع الزملاء الآخرين العاملين في مجالات الرياضة مثل المدرب ، الإداري ، الحكام الإعلاميين... إلخ .
- **أساليب التقييم** : يستخدم الأخصائي النفسي الرياضي أساليب التقييم الأكثر حداثة والأفضل نفعا ويحرس على مواجهة التدريب والتجربة قبل الشروع في تطبيقها¹.

1- نزال حميد : "علم النفس الرياضي" جامعة بغداد ، كلية الرياضة ، 1980 ، ص 85 .

الخلاصة :

إن مجال الرعاية النفسية للاعبين والفرق الرياضية في الوقت الحالي وفي العديد من بلدان العالم لم يعد حكرًا على فئة معينة في الأخصائيين النفسيين ذو الجذور العلمية المتباينة ، لكن المجال متسع لجميع الخبرات لأن المحك الرئيسي للحكم على فاعلية الأخصائي النفسي يكمن في النتائج العملية المباشرة لعمله مع اللاعبين الرياضيين أو الفرق الرياضية الذي يتمثل في اكتساب اللاعب سمة (السلوك النفسي الفائق) ومن المؤسف حقا وجود بعض المفاهيم الخاطئة حتى في وقتنا هذا لدى بعض الدول خاصة الدول النامية والتي لا تؤمن إدارتها الرياضية أو العاملين بها من قادة رياضيين أو مدربين، باستخدام أخصائيين نفسيين للعمل في مجال الرعاية النفسية للاعبين أو الفرق وهذا للفكرة الخاطئة للبعض بأن هؤلاء الأخصائيين مهمتهم الأساسية العمل مع المجانين أو المتخلفين عقليا ، وهو الأمر الذي يتطلب ضرورة الوعي بأهمية تواجد أخصائي نفسي رياضي لكي يعمل جنبا إلى جنب مع المدرب والطبيب الرياضي والإداري للارتقاء بالقدرات والمهارات والسمات النفسية للتلاميذ أو للاعبين لكي يصبحوا في أقصى حالات السواء النفسي .



الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد :

لمرحلة المراهقة أهمية بالغة في حياة الإنسان ، ذلك لأنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة أو الرشد، ولا شك أن مراحل الانتقال مراحل حرجة في حياة الإنسان بسبب حاجته إلى التكيف وإعادة التكيف مع ظروف جسمه وبيئته المتغيرة، وبسبب نظرة المحيطين من الكبار نحو الشاب المراهق أو الفتاة المراهقة .ولذلك هناك اهتمام متزايد بمرحلة المراهقة ودراساتها في المجتمعات المتقدمة ، بغية إلقاء الأضواء الكاشفة عليها ،وعلاج ما يواجه المراهقين من مشكلات تعترض سبيل النمو السوي.

مما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة ،أنها المرحلة التي يتم في آخرها اختيار المراهق لدراسته أو تخصصه أو مهنته ،ولذلك كانت جديرة بكل رعاية و اهتمام ، وكفيلة بأن تجري فيها البحوث الميدانية وخاصة على بيئتنا العربية التي تعد بيئة خصبة وبكرا لمثل هذه الدراسات وذلك للكشف عن طبيعة المراهق العربي ونمط تفكيره وطموحاته وآماله وآلامه ومشاكله بغية رسم البرامج الكفيلة برعايته ووقايته وعلاجه¹.

ونتطرق في هذا الفصل من الدراسة إلى خصائص المراهقين في الثانوية بالإضافة إلى المشاكل التي يواجهونها في حياتهم اليومية وعلاقاتهم بالثانوية والأساتذة وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية.

¹ - عبد الرحمان محمد العيسوي ، " المراهق و المراهقة " ، دار النهضة العربية ، ط1 ، بيروت ، 2005 ، ص 208 ، 209 .

1-مرحلة المراهقة:

مرحلة المراهقة إحدى مراحل النمو البشري، تبدأ من بداية البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى النضج، أي اكتمال وظائف أعضاء الإنسان الجسمية والعقلية، وقدرتها على أداء رسالتها وعلى ذلك تمتد المراهقة عبر فتره طويلة من عمر الإنسان، فهي ليست عارضة طارئة ويفضل علمياً النظر للمراهقة على أنها مجموعة من التغيرات التي تطرأ على النمو الجسيمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والروحي للفرد¹.

ويعرفها العالم "دورتي روجوز": "بأنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة"².

ويرى العالم "رونيه أوبير" في كتابه التربية العامة: "أن مرحلة المراهقة تتميز بانطلاق الحاجة إلى الاجتماع والشعور الواضح لحاجة إلى الرفاق بل إلى الصداقة العنيفة. كروح المشاريع والحماسة للتضحية والنزوع المتزايدة إلى التضامن وإلى جانبها أيضاً الشخصية الأذية SVSCE PCIBLE " والغامضة أحيانا"³.

وتبدأ المراهقة كظاهرة سيكولوجية تتمثل بالتغيرات الجنسية الأولية والثانوية التي تظهر على كل من الذكور والإناث، حيث تتضج الأعضاء التناسلية ليصبح قادرين على إنتاج الحيوانات المنوية والبويضات وبالتالي على الإنجاب.

¹ - عبد الرحمان محمد العيسوي: "المراهق و المراهقة"، مرجع سابق، ص 209.

² - ميخائيل إبراهيم "مشاكل الطفولة و المراهقة"، دار الأفق الجديدة، ط2، بيروت، 1991، ص 230.

³ - رونية أوبيرة "التربية العامة"، (ترجمة) د/ عبد الله الدائم، دار العلم للملايين، ط6، بيروت، 1983، ص223.

هذا وتشير الدلائل إلى أن الإناث يصلن إلى البلوغ بسنة أو سنتين قبل الذكور ، مما يؤثر على طبيعة العلاقة ما بين الجنسين ، بحيث تبدأ المراهقة بالتحول إلى ظاهرة سيكو اجتماعية¹

2- مميزات وخصائص النمو في مرحلة المراهقة :

1-2 - النمو الجسمي والفسولوجي :

تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغدي الوظيفي وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة وفي نمو الجهاز العضلي والقوة العضلية وفي أثر هذه النواحي على النمو الطولي والوزني² .

ففي حوالي السنة 15 إلى 16 سنة يدرك وزن الفتيات وزن الفتيان وتعود هذه الزيادة إلى تضخم العضلات والعظام والتي تشكل احتياطي من الشحم تحت الجلد وإلى نمو الأعضاء الداخلية . وبالاختصار إلى التوازن الجديد في العلاقات الهرمونية ، ويزول مظهر الضعف والعطب الذي صحب فترة ما قبل البلوغ .

من 16 إلى 17 سنة يتجاوز وزن الفتيان وزن الفتيات ومنذ ذلك السن ينمو الكائن المؤنث ببطء أكثر بكثير من نمو الكائن الذكر .

إن الأعضاء الداخلية تنمو من حيث الحجم ومدة المردود بمثل النسق الذي تنمو به الأجزاء الأخرى حتى سن البلوغ ، وفي ذلك الحين يحدث أن ينمو القلب متأخرا بعض الشيء فيعاني

¹ - عبد الرحمان عدس ، محي الدين توك : " مدخل إلى علم النفس " ، دار الفكر، طه ، عمان ، 1997 ، ص 128 .

² - فؤاد البهي السيد ، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 275 .

أعباء ثقيلة، وتتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني، فيستعيد الفتى والفتاة تناسق شكل الجسم .

كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا ، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة.

وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات.

ومن ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي بنواحي الارتباك والاضطراب الحركي¹.

2-2-2- النمو العقلي :

يصاحب النمو الجسمي والفسولوجي النمو العقلي، وهذا من خلال تصرفات الفرد في مراحل نموه المختلفة، وعند تعرضنا للنمو العقلي لابد لنا أن نتطرق إلى القدرات التي تبرز في هذه المرحلة بشيء من التفصيل ومن أهمها .

2-2-1- الذكاء: القدرة المعرفية العامة ، ينمو الذكاء نمو مضطربا حتى السن الثانية عشر ثم

يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة

¹ - محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات و طرف التربية البدنية و الرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، 1992 ، ص ، 147.

وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن التوزيع في الذكاء يختلف من شخص لآخر¹.

2-2-2-2-انتباه المراهق: تزداد فترة المراهق على الانتباه سواء في هذه الانتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة من سير سهولة الانتباه.

2-2-3- التذكر: يبني تذكر المراهق ويوسوس على الفهم والميل فيعتمد على عملية الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق أن مر به في خبراته السابقة .

2-2-4- التخيل: يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد والمبني على الألفاظ أي الصورة اللفظية يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعلم².

2-2-5- الاستدلال والتفكير: نمو التفكير والمجرد والقدرة على التخيل والتركيب وتكوين التصميمات الدقيقة وفهم الأفكار المجردة³.

2-3- النمو النفسي: يعني الانفعال أن المرء يثار بمنبه خارجي أو داخلي، وعندما يثار المرء تحدث لديه تغيرات جسمية يمكن أن يكون على درجة ما من الوضوح أو الغموض له وللآخرين من حوله ويشمل التجربة الانفعالية عموما الشعور بالخوف مثلا والنزعة للفعل وإدراك المثير .

¹ - محمد مصطفى زيدان: "النمو النفسي للطفل و نظرية الشخصية"، دار الشروق ، ط2 ، بيروت ، 1986 ، ص 164.

² - محمد محمود الزيني: " سيكولوجية النمو والدافعية " ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، 1996 ، ص286 .

³ - محمد محمود الزيني، نفس المرجع ، نفس الصفحة 286 .

فالمراهقة فترة قلق انفعالي وهذا راجع إلى التغيرات النفسية الجسمية التي تحدث له في هذه الفترة ونتيجة الصراع الحادث في نفسية المراهق، إذا فالمراهق يعاني من انفعالات متناقضة كالحب الكره الشجاعة والخوف و الانسراح و الاكتئاب... الخ وهو غالبا لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية نتيجة لتحقيق التوافق مع البيئة المحيطة به¹.

2-4 - النمو الاجتماعي: الإنسان بحاجة مستمرة للجماعة فهو يتجاوب و يتفاعل مع أفرادها، والمراهق كفرد ينمو اجتماعيا وذلك بالتغير الذي يطرأ على عاداته واتجاهاته الاجتماعية وعلى علاقاته وتصرفاته مع الآخرين، فتجده ميالا للاندماج في الجماعة لأنه يجد فيها الراحة النفسية كما تخفف عنه الاحباطات والمكبوتات .

فنجد أن التكيف الاجتماعي يتأثر بالاضطراب الانفعالي، خاصة وأن المراهق يعاني من اضطرابات انفعالية عنيفة إضافة إلى التغيرات التي تحدث له بعوامل ذاتية وعوامل محيطة به² إذا فالشخصية لا تولد مع الفرد لكنها تتكون وتتمو تدريجيا بالتفاعل مع الفرد في المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيه وأول عنصر من هذا المحيط :

2-4-1 الأسرة : التي يتفاعل فيها الفرد حيث أكتسب عنها كثيرا من مقومات شخصيته ومن اتجاهات وعادات نفسية فإذا كانت صالحة يتلقى المراهق دروسه الأولى في الثقة بالنفس

¹ - مالك سليمان المخول ، " علم النفس الطفولة و المراهقة " ، مؤسسة الوحدة ، 1980 ، ص 272 .

² عمر محمد التومي الشيباني ، " الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب " ، دار الثقافة ، بيروت ، 1979 ، ص 104 .

والاعتماد عليها و الشجاعة و الإقبال و التسامح . أما إذ كانت الأسرة غير صالحة في جوهرها وعلاقتها وأساليب تربيتها، فإنها لا تنتج إلا شخصا مضطربا في نفسيته شاذا في سلوكاته و تصرفاته .

2-4-2- المدرسة : فهي تكمل ألوانا مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعده على سرعة النمو واكتمال النضج ويتأثر المراهق بمدربيه بنفوره وحبهم لهم¹ .

3- حاجات المراهق:

3-1- الحاجة إلى المكانة الاجتماعية :

إن المرحلة التي يمر بها المراهق تجعله في بحث دائم لتحديد قيمته وذات يعرف بها في محيطه الاجتماعي ، وانطلاقا من حبه أن يكون شخصا مهما، أن له مكانة في جماعته وأن يعرف به كشخص ذو قيمة ، فإنه يصبو دائما لتحديد مكانته ضمن جماعة الكبار والابتعاد عن مرحلة الطفولة التي مازال يعيشها نفسيا وقد يتجلى ذلك في قيام المراهقين أحيانا بتقليد الكبار في التدخين مثلا،ولهذا من الضروري مساعدتهم في تحديد مكانتهم .

3-2- الحاجة الجنسية :

في هذه المرحلة بالذات تكون هناك رغبة كبيرة في إجراء العلاقات مع الجنس الآخر ويقول الباحث كيسني إن المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية ، وإشباع الحاجة الجنسية تختلف من فرد إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر ومن طبيعة اجتماعية إلى أخرى¹ .

¹ - محمد مصطفى زيدان: "النمو النفسي للطفل و نظرية الشخصية" ، مرجع سابق ، ص 206

3-3- الحاجة البيولوجية :

هناك مجموعة من الحاجة البيولوجية والفطرية لدى الإنسان ،ولدى المراهق على وجه الخصوص ، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة والجنس ودرجة حرارة الجسم والتخلص من الفضلات، وهذه الحاجات رغم اشتراكها بين الناس إلا أن طريقة إشباعها تختلف من فرد إلى آخر، ووجود هذه الحاجات يولد نوع من عدم التوازن، فإن كانت الحاجة البيولوجية تظل في حالة عدم التوازن (HOMOEOSTASIES)².

أما إذا كانت الحاجة النفسية أخذ الفرد المراهق في محاولة إشباعها حتى يستعيد توازنه النفسي فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ باعتراض على كل رأي يقال ،أو يكثر من الأسئلة .

3-4- الحاجة إلى الاستقلال :

يبدأ البحث عن الاستقلال بالنسبة إلى المراهق في المرحلة المتأخرة من الطفولة حيث نلاحظ سرور الطفل بمجرد ربط خيط حذائه مثلا³.

هناك محاولات متكررة من قبل المراهق للتخلص من قيود الكبار ويتجلى ذلك في مخالفة أمور الأولياء أو المدرسين أحيانا،ويحس في أنه بحاجة إلى الاستقلالية كونه أصبح مسئولاً عن نفسه وقادراً على القيام بمهامه لوحده ، ويعبر أحد الباحثين عن هذه الفكرة بقوله أنه يريد غرفة

¹ - فاخر عاقل : " علم النفس التربوي " ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1978 ، ص 120 .

² - عباس محمود عوض : " علم النفس العام " ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 1978 ، ص 146 .

³ - فاخر عاقل : " علم النفس التربوي " ، مرجع سابق ، ص 197 .

خاصة لنفسه، وبيتعد فيها عن الأصغر منه ويستطيع أن ينكر لذاته ويخطط فعاليتها، إنه يرغب في أن يحيا حياته¹.

4- مشاكل المراهقة :

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ، ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق .

4-1-المشاكل الانفعالية :

إن عامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدوا واضحا في عنف انفعالاته وحدثها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق ينمي جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح ثخينا فيشعر المراهق بالزهور والفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي يطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته².

4-2-المشاكل النفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وتوتره

¹ - ميخائيل إبراهيم أسعد : "مشكلة الطفولة و المراهقة"، دار الأفاق الجديدة ، ط2 ، بيروت ، 1991 ، ص 300 .

² - ميخائيل خليل عوض: "مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف"، دار المعارف، القاهرة، 1971، ص72، 73، 74.

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 بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه لا تحس إحساسه الجديد الذي يسعى دون قصده لأن يؤكد بنفسه وبتوتره وتمرده وعناده، فإذا كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية بحيث يجب أن يحس بذاته وأن يتعرف الكل بقدراته¹.

4-3-المشاكل الاجتماعية : إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة².

4-4- المشاكل الحركية : في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم وطوله بزيادة وزن العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المتزن، لأن نمو العظام في الطول والسمك والكثافة يغير النظام الميكانيكي للجسم كله. ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط الحركات وظهور علامات التعب عليه بسرعة.

4-5- المشاكل الصحية : نظرا للتغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة المراهقة التي هي نتاج لتغيرات هرمونية بواسطة زيادة إنتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية وما يتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية .

¹ - ميخائيل خليل عوض: "مشكلات المراهقين في المدن والأرياف"، مرجع سابق، ص73.

² - نفس المرجع، نفس الصفحة.

ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث مع كبر حجم الثديين وظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين واستدارة الحوض ، ولدى الذكر يكبر حجم الأعضاء التناسلية والخصيتين وكيس الصقن مع ظهور اللحية والشارب وغلظ الصوت وتضخم العضلات¹ .

5 - علاقة المراهق بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه:

5-1 - علاقة المراهق بالثانوية :

تعتبر المرحلة الثانوية من التعليم منعرجا حاسما في حياة التلميذ وهذا لما يخفيه من السلوكات وأفعال يؤديها في مختلف السنوات حيث تميل سلوكات المراهق نحو الأشياء التي يجذب إليها بدون أن يشعر أنها ببساطة المراهقة، وما يخفيه من علاقة مباشرة مع التلميذ وهذا نظرا لسنهم الذي يساير المراهقة وحدثها في التأثير عليهم ، فالثانوية مرحلة تهدف إلى إعداد التلميذ إلى المرحلة التي يليها وإكسابهم مهارات تعينهم وتنفعهم في حياتهم العملية خارج الثانوية وتهتم بقدرات التلاميذ المنطقية والتحليلية وتساهم في بناء الشخصية السوية الناضجة والملتزمة المسؤولة .

5-2 - أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق:

تتميز أهمية الحصة كمادة مساعدة ومنتشرة ومكيفة ل نفسية المراهق وتحقق له فرص لاكتساب الخبرات والمهارات البدنية والحركية التي تزيد رغبة وتفاعلات في الحياة، وتجعله يتحصل

¹ - محمود عبدا لرحمان حمودة، " الطفولة و المراهقة المشكلات النفسية و العلاج"، ط 1 ، القاهرة ، 1991 ، ص 47 ، 48 ،

على القيم التي يعجز على توفيرها له، وتقوم بصقل مواهبه البدنية والعقلية بما تتماشى مع متطلبات هذا العصر. لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن لا تقف عائق لذلك ولا يأتي ذلك إلا بتكثيف ساعات الرياضة داخل و خارج الثانوية، لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والضجر والقلق وعندما يتعب الرياضي المراهق . نفسه يستسلم للراحة والنوم بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته بما لا تحمد عقباه ولا يستعيد نشاطه الفكري والدراسي بعد ذلك، وبما أن التربية البدنية والرياضية بصفة عامة هي جزء متكامل من التربية العامة والميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت لغرض تحقيق هذه الأغراض فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف وعلى مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ، ويحقق احتياجاتهم البدنية مع مراعاة المرحلة السيئة للتلاميذ حيث عدل الانتظام في النمو .

إن هذا النمو يكون سريعا من الناحية الوزن والطول، حيث تستطيع حصة التربية البدنية والرياضية أن تخفف من وطأة المشكل العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، يستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات الغير مرغوب فيها، والتي تكون سلبية كالغيرة مثلا، ومن هذا يرى أن باستطاعة التربية البدنية والرياضية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ سليم العواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة والتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

3-5 - مخاوف المراهق الجزائري : أهم المخاوف المراهقة الجزائرية نجدها عند المراهقين

الجزائريين بصفة عامة، ولدى المراهقات بصفة عامة .

1-3-5 - القلق : عرف بأنه إحدى الحالات الانفعالية التي قد تصاحب الخوف والقلق.

بهذا المعنى يدور حول خوف الفرد من النتائج المجهولة مستقبليا للمواقف المختلفة. وهذا ما

يحدث لطلابنا وطالباتنا عندما يعبرون عن مشاعر من إمام مجموعة من الناس.

2-3-5 - الخجل : كثيرا ما نلاحظ الخجل عند المراهق وذلك نظرا للتغيرات الجسمية

التي تحدث عليه، فيبتعد على الجماعة خاصة الجنس المخالف فلذا تقل نشاطاته المختلفة .

3-3-5 - الارتباك : ويعرف أنه أحد الحالات الانفعالية التي قد تصاحب الخوف ، عندما

لا تجد المراهقة أو المراهق مخرجا للموقف الراهن المحيط بهم ، وهذا عندما يشعرون

بسخرية الآخرين منهم.

4-3-5 - الكآبة : وتعرف بأحد الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف بالنشاط النفسي

إلى المستوى الأدنى، وتقترب بالموافقة الفاشلة والخيبة والإخفاق واليأس والقنوط، وهذا

يرتبط بالقلق والخوف من المستقبل والخجل والهروب من الحاضر والكآبة .

5-3-5 - عدم الثقة بالنفس : تقل الثقة بالنفس بكثرة عند البنات بحيث يترددن أثناء

القيام بنشاط ما، لأنهن يخفن أن يفشلن وبالتالي يشعرن بسخرية الآخرين منهن .

6-3-5 - الصراع مع الأسرة : إن الصراع عند المراهق هو إحدى حقائق الحياة، إلا أن

وجهات النظر تختلف في تفسير طبيعة هذا الصراع بناء على النظرية الاجتماعية مثلا

وهناك من الأمن الإشارة الجنسية أثناء المراهقة فالجسم يخضع للتغيرات الأساسية أثناء البلوغ فلا ينبغي له إلا إنكار أبويه ويثور عليهما ويرفض تسليطهما، وهناك منظر آخر للتحليل النفسي الذي يعتقد بأن الآباء هم المسؤولين على ذلك الصراع.

ففي رأي - فريد - بمجرد أن يرى الأبناء علامات النضج في مرحلة المراهقة ، فإن ذلك يثير نوع من الخوف لديهم، وهذا يؤدي بهم إلى إجبار المراهقين أو الأبناء إلى البقاء تحت سيطرتهم طوال هذه المدة ،وقد لا توجد الاستجابة المطلوبة من ناحية الأبناء فتكون ثورة الصناعات والنظريات التي تفسر الصراع بين المراهق والأسرة على أساس أنه عملية نفسية داخلية، بحيث يرى الصراع فقط عملية حتمية بالضرورة للنمو الإنساني. كما أن مجموعة أخرى من العلماء ينظرون إلى هذا الصراع على أساس أنه ظاهرة اجتماعية، مثلا - Devis- يعتقد أنه يوجد فجوة جيلية بين جيل الأبناء وجيل الآباء أمر حتمي في مجتمع سريع التغيير، وذلك التباعد الزمني بينهم يؤدي بالضرورة إلى تباعد الأفكار¹.

6- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية لدى المراهق :

إن الدوافع المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها. والتي تحفز المراهق على ممارستها، وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه ، فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما. ولقد حدد الباحث "روديدك" أهم الدوافع المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية وقسمها إلى قسمين:

¹ - محمد عماد الدين إسماعيل : " نمو مرحلة المراهقة " ، دار القلم ، الكويت ، 1986 ، ص. 75.

6-1- دوافع مباشرة : والمتمثلة في ¹ :

- ❖ الإحساس بالرضا والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي كنتيجة للنشاط البدني.
- ❖ المتعة الجمالية سبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد مثل الجمباز ، التزحلق على الثلج....
- ❖ الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبات.
- ❖ الاشتراك في المنافسات والتجمعات الرياضية.
- ❖ تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز .

6-2 - دوافع غير مباشرة :

- ❖ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي
- ❖ التطلع لرفع المستوى للقدرة على عمل والإنتاج .
- ❖ الإحساس بالضرورة للدفاع عن النفس وإنقاص الوزن.
- ❖ الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق بوجوب المشاركة في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى الجماعة وتمثيلها رياضيا واجتماعيا .
- ❖ يمارس المراهق النشاط الرياضي والبدني لتحقيق النمو العقلي والنفسي .

¹ -قروي عبد الحق : " أهمية و مكانة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "، مذكرة نيل شهادة ليسانس

الخلاصة :

إن المراهقة مرحلة معقدة ومثيرة في حياة الإنسان نظرا للتطورات والتغيرات التي تطرأ على الفرد سواء كانت فسيولوجية وظيفية متمثلة في نمو الأجهزة الداخلية أو مورفولوجية شكلية متمثلة في الشكل الخارجي للجسم البشري أو نفسية متمثلة في الاضطرابات والانفعالات . وقد توجه العديد من العلماء والباحثين إلى دراسة هذه التغيرات والتي تدخل في تكوين شخصية المراهق .

وقد تطرقنا في فصلنا هذا إلى المفهوم العام لهذه المرحلة بالإضافة إلى خصائصها وأهم المشاكل المصاحبة لها ، بالإضافة إلى العلاقة الموجودة بين المراهقة والتربية البنية والرياضية والتغيرات الفسيولوجية لهاته المرحلة من حياة الإنسان كما يجب لفت انتباه الأساتذة إلى التركيز على الانعكاسات النفسية للتطبيقات التربوية وأخذها بعين الاعتبار عند رسم الأهداف التربوية.



الجانب التطبيقي



الفصل الرابع:

منهجية البحث

1 - المنهج العلمي المتبع:

المنهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول الى الحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من اجل اكتشاف الحقيقة، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار، أو الإجراءات من اجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها، أو من اجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون على علم بها¹.

ونظرا لطبيعة موضوعنا، " أثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي " ، تبين أنه من المناسب استخدام "**المنهج الوصفي**"، نظرا لملائمته لطبيعة بحثنا و يمكن تعريف **المنهج الوصفي** كما يلي: يهتم المنهج الوصفي بدقة ذكر الخصائص والمميزات للشيء الموصوف معبر عنها بصورة كمية وكيفية، ويكثر استخدام هذا المنهج في المجالات العسكرية، وكذلك في الدراسات الإنسانية، ويمكن تعريف هذا المنهج بأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي ، للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة².

1 - حسان هشام: "منهجية البحث العلمي" ، مطبعة النقطة ، ط 2 ، الجزائر ، 2007 ، ص 44.

2 - حسان هشام، مرجع سابق، ص 72، 73، 74 .

يرتبط استخدام المنهج الوصفي غالبا بدراسات العلوم الاجتماعية والانسانية ولكن هذا لا يعني أن استخدامه وتطبيقه يقتصر على هذه العلوم فحسب بل إنه يستخدم أحيانا في دراسات العلوم الطبيعية لوصف الظواهر الطبيعية المختلفة¹.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ يمكن من خلالها للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي: عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الاداة المستخدمة في الدراسة (مقياس المهارات النفسية للدكتور محمد حسن علاوي) كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الطرق المحيطة بعملية التطبيق².

1 - حسان هشام، مرجع سابق، ص 72، 73، 74.

2 - حربي سليم: "ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا"، رسالة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2008، ص 178.

وبناء على أن الدراسة الميدانية المتبعة في بحثنا تخص الطور الثانوي، والتي هي مرحلة من مراحل التي مررنا بها في مختلف مراحل الدراسة التربوية سابقا ومعرفتنا لطبيعة مجتمع العينة توجب علينا زيارة استطلاعية لإدارة " ثانوية بشير بسكري – سيدي عقبة"، وذلك بعد التسهيلات التي تلقيناها من مدير المؤسسة، وهذا قصد التعرف على قوائم التلاميذ لمختلف المستويات الثلاث ومعرفة توقيت حصة التربية البدنية والرياضية لكل الأقسام، وذلك للاتصال بهم وتسهيل مهمتنا في تنظيم وقت إجراء الدراسة الميدانية.

3-مجتمع وعينة البحث:

يواجه الباحث عند شروعه في بحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث والعينة.

ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو امكانية إقامة تعميمات على ظاهرة موضوع الدراسة على غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث. فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا¹.

¹ -حربي سليم، مرجع سابق، ص 180.

وعلى هذا الأساس كان مجتمع العينة مقصودا اما اختيار عناصر العينة فكان عشوائي، وبعد معرفة الثانوية واطلاعنا على قائمة التلاميذ من مختلف السنوات تم الاختيار العشوائي لهم حيث قدر عدد التلاميذ بـ "100 تلميذا"، مقسمين 40 تلميذ السنة الثالثة و 30 السنة الثانية و30 السنة الأولى.

4-مجالات البحث العلمي:

4-1-المجال المكاني:

أجري البحث (الدراسة الميدانية) في : ثانوية " بشير بسكري – سيدي عقبة ".

4-2-المجال الزمني:

انطلقنا في هذه الدراسة من تحديد موضوع البحث والمشكلة المراد دراستها، إذ تم ذلك ابتداء من شهر مارس 2021، وهذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف، وموافقة إدارة المعهد لعنوان بحثنا، وقد تم تكوين الإطار النظري للدراسة في حدود شهر أبريل 2021. أما فيما يخص الجانب الميداني فقد تم الانطلاق فيه بحلول شهر أبريل 2021، وتم النوزيع مرة واحدة من طرف أستاذ التربية البدنية بالمؤسسة، وبعد ذلك قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من اجل تحليلها وعرض نتائجها، انتهاءا بمرحلة مناقشتها وقد امتدت الأخيرة من بحثنا إلى غاية شهر جوان 2021.

5-متغيرات البحث:

اشتمل عنوان بحثنا " اثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي" على المتغيرين الآتيين:

5-1-المتغير المستقل: " النشاط البدني والرياضي"

5-2-المتغير التابع: " المهارات النفسية "

6- أدوات جمع البيانات:

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة، على الباحث انتقاء الاداة المناسبة لذلك ومن المنفق عليه أن اداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث.

- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه، وعدم الخروج عن أطره العريضة¹.

ومنه فأداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها للباحث حل المشكلة، وقد

استخدمنا في بحثنا: " مقياس المهارات النفسية " (لـ محمد حسن علاوي) .

6-1- استمارة المعلومات:

اعتمدنا في هذه الدراسة على تقديم استمارة المعلومات مرفقة بالمقياس المطبق كأداة لجمع

المعلومات، والمقدم لكل أفراد العينة، حيث احتوت الاستمارة على معلومات حول الجنس وسن

المبحوث، ومستواه الدراسي، وكان الهدف من هذا كله التعرف على الخصائص العامة لعينة

الدراسة.

¹ - حربي سليم ، مرجع سابق ،ص 182.

6-2- تعريف المقياس : *مقياس المهارات النفسية* (اقتباس وتعديل محمد حسن علاوي).

6-2-1- الوصف: اختبار المهارات العقلية صممه كل من : (ستيفان بل و جون البنسون و كريستوفر شامبروك 1990) لقياس بعض الجوانب العقلية "النفسية" الهامة للأداء الرياضي وهي:

• القدرة على التصور.

• القدرة على تركيز الإنتباه.

• القدرة على الإسترخاء.

• الثقة بالنفس.

ويتضمن الاختبار 16 عبارة وكل بعد من الابعاد الأربعة تمثله 4 عبارات ويقوم التلميذ بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق على تماما).

7- كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث:

قبل اجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة البحث، والمتمثل في توزيع المقياس المهارات النفسية، كان لابد لنا من المرور بالمراحل والخطوات التالية:

7-1- ابراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

للتعرف على الخصائص السيكومترية لأداة البحث المطبقة، وحساب معامل الثبات ومعامل الصدق، قمنا بتطبيقه على 10 أفراد من افراد العينة الإجمالية.

1-1-7 الثبات:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب ان يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه محمد عبد الحفيظ(1993): "بانه مدى الدقة والاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق ادوات جمع المعلومات على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين".

أما في الدراسة الحالية فقد اعيد حساب الثبات في مقياس المهارات النفسية الذي أعده الدكتور "محمد حسن علاوي"، والمطبق في بحثنا للتأكد من سلامته وملائمته لموضوع الدراسة، وكان ذلك عن طريق معامل α كرومباخ، حيث بلغت قيمة α كرومباخ المحسوبة) **0.73** وهي درجة دالة على معامل ثبات مرتفع يطمئن على ثبات المقياس ككل.

2-1-7 الصدق:**أولاً: الصدق الظاهري (صدق المحكمين)**

لقد قمنا بعرض أداة البحث (مقياس المهارات النفسية للدكتور محمد حسن علاوي) في صورته الاولية على عدد من المتخصصين في مجال موضوع الدراسة هم: "د.مفتاح مبروك ، د.رابع حشاني ، د.لحرش وليد". وذلك لإبراز واستطلاع آرائهم لإثبات أن مقياس الدراسة صالح لدراسة موضوع البحث .

ثانياً: حساب معامل الصدق الذاتي :

لقد تم استنتاج معامل الصدق المقياس انطلاقاً من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية وفق المعادلة التالية: **معامل الصدق الذاتي يساوي جذر معامل الثبات أي:**

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} = 0.85$$

2-7 التصحيح:

لقد تم تصحيح المقياس باستعمال طريقة لكرت لتدرج الدرجات، حيث نلاحظ مكان العلامة (x) الموافقة لرأي المجيب مع الدرجة الموضوعية والمقابلة لذلك، وفي الأخير وبعد الانتهاء من عملية تقدير كل عبارة نقوم بحساب درجة المقياس ككل، ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس.

1-2-7: طريقة تقدير الدرجات:

يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعا لإيجابية وسلبية العبارات، أي أنه تعطى الدرجات: (6.5.4.3.2.1) على الترتيب للعبارة الموجبة، كما تعطى الدرجات على الترتيب (1.2.3.4.5.6) للعبارة السالبة، والجدول التالي يبين الفقرات السالبة والموجبة في المقياس:

جدول رقم (1) : يبين العبارات الموجبة والسالبة في المقياس:

العبارات الموجبة	العبارات السالبة	
14.13.12.10.5.4.2.1	16.15.11.9.8.7.6.3	
8 عبارات موجبة	8 عبارات سالبة	المجموع

وطبقا لهذا فإن أقصى وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس كما يلي:

$$\text{- أعلى درجة في المقياس} = 6 \times 16 = 96$$

- أقل درجة في المقياس = $1 \times 16 = 16$

7-2-2: توزيع العبارات حسب الأبعاد:

تتوزع عبارات المقياس إلى أبعاد، ويحتوي كل بعد على جملة من الفقرات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (2): "يوضح عبارات المقياس حسب الأبعاد"

أبعاد المقياس والعبارة الموافقة له:

أبعاد المقياس المهارات النفسية	التصور الذهني	الاسترخاء	تركيز الانتباه	الثقة بالنفس
رقم العبارة	13.9.5.1	14.10.6.2	15.11.7.3	16.12.8.4
المجموع	04	04	04	04

8- الأساليب الإحصائية المستعملة:

لقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التي تساعدنا في الوصول إلى نتائج ومعطيات بحثنا بالتفسير والتحليل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وجاءت كالتالي:

8-1- الإحصاء الوصفي:

ويتضمن الأساليب التالية:

8-1-1-1-المتوسط الحسابي: يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعاً، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية ويعني إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط¹، وهو حاصل قسمة مجموع القيم على عددها والصيغة الرياضية هي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

حيث: \bar{X} : المتوسط الحسابي

X : القيمة المستعملة:

\sum : رمز للمجموع:

N : عدد القيم:

8-1-2- الانحراف المعياري :

وهو من أكثر مقاييس التشتت استعمالاً، وهو يساوي إلى الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم المختلفة عن وسطها الحسابي².

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

حيث: \bar{X} : المتوسط الحسابي

S : الانحراف المعياري

1 - محمود السيد أبو النيل، (1987، ص 101).

2 - هوبل بول: "المبادئ الأولية في الإحصاء"، حقوق النشر العربية، مصر، 1978، ص 23.

رمز للمجموع : Σ

القيمة المستعملة : X

عدد القيم : N^2

3-1-8 النسبة المؤوية :

استعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد افراد الدراسة الاستطلاعية وكذا تقدير عدد أفراد مجتمع الدراسة الأساسية حسب متغيرات البحث.

وتكون العملية على الشكل التالي¹:

$$\text{عدد التكرارات} \times 100 \div \text{المجموع الكلي} = \%$$

4-1-8 اختبار بركسون k^2 :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للتلاميذ، وذلك بمقارنة بين التكرارات الحقيقية والتكرارات المتوقعة ويرمز لها:

$$K^2 = (\text{التكرار المشاهد} - \text{التكرار المتوقع})^2 / \text{التكرار المتوقع} \text{ حيث :}$$

K^2 : القيمة المحسوبة

التكرار المتوقع = N / O ، حيث:

N : عدد أفراد العينة

O : عدد الاختيارات الموضوعة².

¹ - AD MANEO ,HOANG ,KY ,OUAKLIN ,R : «statistique(cours et exercices)» ,opu ,Alger ,1998 ,p22. -
² - عبد الحميد عطية، "التحليل الإحصائي وتطبيقاته في دراسات الخدمة الاجتماعية، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2001، ص 391.



الفصل الخامس:

عرض وحليل ومناقشة النتائج



تمهيد:

- بعد دراستنا للجانب النظري ، وتحديد منهجية البحث ووسائله سنحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث وذلك بدراسة الميدانية حتى تكون النتائج المحصل عليها المنهجية العلمية وهذا بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدنا، وقد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض وتحليل نتائج الاستمارة الخاصة بخصائص العينة ، وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق اليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقياس الدراسة وتفرغ نتائجها ، كما سنقوم بعد المعالجة الإحصائية لهذه المعطيات باتباع طريقة تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات الى أن نصل الى للاستنتاج العام لهذه الدراسة للخروج بخاتمة للبحث مع بعض الاقتراحات التي نراها مناسبة لخدمة الهدف من هذه الدراسة .

1- عرض وتحليل نتائج استمارة خصائص العينة:

- تتسم عينة الدراسة بعدة سمات وخصائص في ضوء بعض متغيرات البحث يمكن توضيحها في الجداول التالية:

جدول رقم (3): * يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل الجنس *:

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	39	39%
أنثى	61	61%

*تحليل الجدول (3): نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن أفراد العينة انقسمت الى 61 اناث بنسبة 61 % و 39 ذكر بنسبة 39 % من العين الكلية.

جدول رقم (4): يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل السن: علما أن المجموع 94 يمثل نسبة 100%

السن	التكرار
16 سنة	13
17 سنة	24
18 سنة	28
19 سنة	22
20 سنة	07

تحليل الجدول(4) : نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن أفراد العينة مقسمين حسب السن،

العينة الأولى 16 سنة بتكرار 13، والعينة الثانية 17 سنة بتكرار 24، والعينة الثالثة 18 سنة بتكرار 28، والعينة الثالثة 19 سنة بتكرار 22، والعينة الرابعة 20 سنة بتكرار 07.

جدول رقم (5): يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل المستوى: علما أن المجموع 94 يمثل نسبة 100%

التكرار	المستوى
26	سنة أولى ثانوي
28	سنة ثانية ثانوي
39	سنة ثالثة ثانوي

تحليل الجدول(5) : نلاحظ من خلال الجدول توزيع الأفراد حسب المستوى، السنة الأولى ثانوي

بتكرار 26، والسنة الثانية ثانوي بتكرار 28، السنة الثالثة ثانوي بتكرار 39.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: * هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على

مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ الطور الثانوي *

جدول رقم (6): يبين نتائج عبارات بعد التصور العقلي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليك بدرجة كبيرة	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك بدرجة قليلة	تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق عليك تماما	النسب والتكرار	العبارات
1.62	3.87	19	11	38	5	7	14	التكرار	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
		20.2	11.7	40.4	5.3	7.4	14.9	النسبة	
1.78	4.21	29	22	18	6	3	16	التكرار	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا
		30.9	23.4	19.1	6.4	3.2	17	النسبة	
1.87	4.25	43	15	16	10	6	4	التكرار	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي
		45.7	16	17	10.6	6.4	4.3	النسبة	
1.75	4.12	29	16	20	10	5	14	التكرار	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيه
		30.9	17	21.3	10.6	5.3	14.9	النسبة	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال بيانات الجدول رقم (7) المعبر عن نتائج *عبارات بعد التصور* ، فكانت العبارة 'أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة' عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 14 ونسبة 14.9%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 7 ونسبة 7.4%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 5 ونسبة 5.3%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 38 ونسبة 40.4%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 11 ونسبة 11.7%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 19 ونسبة 20.2% وكان متوسط الحسابي للعبارة 3.87 و الانحراف المعياري لها 1.62 .

العبارة الثانية "أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 16 ونسبة 17%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 3 ونسبة 3.2%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 6 ونسبة 6.4%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 18 ونسبة 19.1% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 22 ونسبة 23.1%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 29 ونسبة 30.9%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.21 و الانحراف المعياري لها 1.78 .

وكانت العبارة الثالثة 'يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي' عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 4 ونسبة 4.3% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 6 ونسبة 6.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 10 ونسبة 10.6% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 16 ونسبة 17% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 15 ونسبة 16%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 43 ونسبة 45.7% ، وكان متوسط الحسابي للعبارة 4.25 والانحراف المعياري لها 1.87. والعبارة الرابعة أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيه عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 14 ونسبة 14.9% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 5 ونسبة 5.3% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 10 ونسبة 10.6% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 20 ونسبة 120.3% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 16 ونسبة 17%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 29 ونسبة 30.9%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة

4.12 والانحراف المعياري لها 1.75.

جدول رقم (7): يبين * قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكاف تربيع * فيما يخص بعد التصور العقلي) .

التصور	تكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النموذجي	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	Df	مستوى الدلالة	الدلالة
مرتفع	69	73.4	16.73	4.00	14	20.59	3.84	1	0.05	دالة
منخفض	25	26.6								

تحليل ومناقشة النتائج:

توضح نتائج الجدول أعلاه أن بعد التصور كان مرتفع بتكرار 69 ونسبة 73.4% ومنخفض بتكرار 25 وبالنسبة 26.6% وبمتوسط حسابي 16.73 هذا بانحراف معياري يقدر ب 4.00 وكان المتوسط النموذجي 14 وبمقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي فان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النموذجي $14 < 16.73$.

- أما فيما يخص قيمة K^2 المحسوبة على مستوى هذا البعد والمقدرة ب 20.59 فقد كانت أكبر من المجدولة ($3.84 < 20.59$) وهذا عند درجة الحرية 1 و عند مستوى الدلالة (0.05) ، وهي تثبت وجود أثر النشاط البدني والرياضي على مهارة التصور.

وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الأولى توصلنا في النهاية الى : *اثبات وجود أثر النشاط البدني والرياضي على مهارة التصور العقلي * ، أي أن الفرضية تحققت .

إن: تلاميذ العينة يستعملون التصور العقلي بصفة تلقائية غير منتظمة وهذا استجابة لمتطلبات المنافسة والأداء، هذا يتفق بالعديد من آراء لاعبين المستوى العالي، أي خبرتهم جعلتهم يلجؤون إلى التصور العقلي بصورة تلقائية، من أبرزهم تلك الآراء التي تطالعنا عنها في الخلفية النظرية مايلي:

- لاعب الجولف المحترف جاك نيكولاس (JACK NICHOLAS) حيث يشير إلى أنه لم يحاول أبدا ولو مرة واحدة أثناء التدريب أن يضرب الكرة قبل أن يستدعي صورة واضحة لها في العقل مثل الأفلام الملونة تماما.

- لاعبة الغطس سيلفيا برنبيير (SYLVIE BERNBIER) بطلة دورة لوس أنجلس الأولمبية من السلم المتحرك ثلاث أمتار حيث توضح أنها تقوم بالتصور العقلي لأدائها، يوميا بنفس الترتيب المطلوب في الألعاب الأولمبية¹.

وكما أكدت دراسة الباحث عبد المحسن زكريا أحمد عبد السلام جامعة حلوان الدرجة العلمية دكتوراه 2003 بعنوان فاعلية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري و الخططي للاعبين كرة القدم (دراسة تجريبية)، وكانت أدوات جمع البيانات مقياس القدرة على التصور العقلي.

¹ -ROBERT.S, AL,psychologie du sport et de l'activité physique, édit vigot, paris, 1997 p236.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (8): يبين نتائج عبارات بعد الاسترخاء:

العبارات	النسب والتكرارات	لا تنطبق عليك تماما	تنطبق عليك قليلا جدا	تنطبق عليك بدرجة قليلة	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك بدرجة كبيرة	تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة	التكرار	15	14	12	17	20	16	3.64	1.72
	النسبة	16	14.9	12.8	18.1	21.3	17		
عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	التكرار	22	14	18	7	11	22	3.39	1.90
	النسبة	23.4	14.9	19.1	7.4	11.7	23.4		
من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	التكرار	21	12	14	18	8	21	3.45	1.84
	النسبة	22.3	12.8	14.9	19.1	8.5	22.3		
من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	التكرار	19	5	15	16	17	21	3.75	1.79
	النسبة	20.2	5.3	16	17	18.1	22.3		

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (8) المعبر عن نتائج عبارات بعد الاسترخاء ، فكانت العبارة "أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 15 ونسبة 16% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 12 ونسبة 12.8% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 17 ونسبة 18.1% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 20 ونسبة 21.3% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 16 ونسبة 17% ، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 3.64 والانحراف المعياري لها 1.72.

العبارة الثانية "عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 22 ونسبة 23.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 18 ونسبة 19.1% وعند الإجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 7 ونسبة 7.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 11 ونسبة 11.7% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 22 ونسبة 23.4% ، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 3.39 والانحراف المعياري لها 1.90 .

وكانت العبارة الثالثة "من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 21 ونسبة 22.3% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 12 ونسبة 12.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 18 ونسبة 19.1% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 8 ونسبة 8.5%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 21 ونسبة 22.3%، وكان متوسط الحسابي للعبارة 3.75 والانحراف المعياري لها 1.79.

والعبارة الرابعة "من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية " عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 19 ونسبة 19.2% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 5 ونسبة 5.3% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 15 ونسبة 16% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 16 ونسبة 17% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 17 ونسبة 18.1%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 21 ونسبة 22.3%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.12 والانحراف المعياري لها 1.75 .

جدول رقم (9): يبين نتائج الفرضية بعد الاسترخاء:

الاسترخاء	تكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النموذجي	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	Df	مستوى الدلالة	الدلالة
مرتفع	42	44.7	14.25	4.74	14	1.06	3.84	1	0.05	غير دالة
منخفض	52	55.3								

توضح نتائج الجدول أعلاه أن بعد التصور كان مرتفع بتكرار 42 ونسبة 44.7% ومنخفض بتكرار 52 وبالنسبة 55.3% وبمتوسط حسابي 14.25 هذا بانحراف معياري يقدر ب 4.74 وكان المتوسط النموذجي 14 وبمقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي فان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النموذجي $14 < 14.25$.

أما فيما يخص قيمة K^2 المحسوبة على مستوى هذا البعد والمقدرة ب 1.06 فقد كانت أقل من المجدولة ($3.84 > 1.06$) وهذا عند درجة الحرية 1 وعند مستوى الدلالة (0.05)، وهي لا تثبت وجود أثر النشاط البدني والرياضي على مهارة الاسترخاء.

وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الثانية توصلنا في النهاية الى لا وجود لأثر النشاط البدني والرياضي على مهارة الاسترخاء، أي أن الفرضية لم تتحقق، وهذا يبين عدم استخدام التلاميذ لمهارة الاسترخاء من قبل أو بالأحرى عدم تعرضهم لهذه المهارة، وهذا ما يؤكد على أن مناهج التربية البدنية والرياضية لا يتضمن تدريب مهارة الاسترخاء في الطور الثانوي.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (10): يبين نتائج عبارات بعد تركيز الانتباه:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تتطبق عليك بدرجة كبيرة جدا	تتطبق عليك بدرجة كبيرة	تتطبق عليك بدرجة متوسطة	تتطبق عليك بدرجة قليلة	تتطبق عليك بدرجة قليلة جدا	لا تتطبق عليك تماما	النسب والتكرارات	العبارات
1.70	3.76	19	20	13	16	14	12	التكرار	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي
		20.2	21.3	13.8	17	14.9	12.8	النسبة	
1.71	4.02	28	14	17	9	19	7	التكرار	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة
		29.8	14.9	18.1	9.6	20.2	7.4	النسبة	
1.77	4.01	27	18	13	14	9	13	التكرار	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة
		28.7	19.1	13.8	14.9	9.6	13.8	النسبة	
1.90	3.80	29	12	11	13	12	17	التكرار	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب
		30.9	12.8	11.7	13.8	12.8	18.1	النسبة	

تحليل ومناقشة النتائج:

الجدول رقم (10) الذي يعكس نتائج عبارات تركيز الانتباه، فكانت العبارة "أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 12 ونسبة 12.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 16 ونسبة 17% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 13 ونسبة 13.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 20 ونسبة 21.3%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 19 ونسبة 20.2%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 3.76 والانحراف المعياري لها 1.70

العبارة الثانية "يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 7 ونسبة 7.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 19 ونسبة 20.2% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 9 ونسبة 9.6% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 17 ونسبة 18.1% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 28 ونسبة 29.8%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.02 والانحراف المعياري لها 1.71 .

وكانت العبارة الثالثة "مشكلتي هي فقداي للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة " عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 13 ونسبة 13.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 9 ونسبة 9.66.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 13 ونسبة 13.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 18 ونسبة 19.1%، وعند الاجابة تنطبق عليك

بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 27 ونسبة 28.7% ، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.01 والانحراف المعياري لها 1.77 .

والعبارة الرابعة "الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 17 ونسبة 18.1% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 12 ونسبة 12.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 13 ونسبة 13.8% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 11 ونسبة 11.7% عند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 12 ونسبة 12.8% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 29 ونسبة 30.9% ، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 3.80 والانحراف المعياري لها 1.90 .

جدول رقم (11): يبين نتائج الفرضية بعد تركيز الانتباه:

تركيز الانتباه	تكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النموذجي	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	D f	مستوى الدلالة	الدلالة
مرتفع	57	60.6	15.60	5.10	14	4.25	3.84	1	0.05	دالة
منخفض	37	39.4								

توضح نتائج الجدول أعلاه أن بعد التصور كان مرتفع بتكرار 57 ونسبة 60.6% ومنخفض بتكرار

37 وبالنسبة 39.4% وبمتوسط حسابي 15.60 هذا بانحراف معياري يقدر ب 5.10 وكان

المتوسط النموذجي 14 وبمقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي فان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النموذجي $15.60 < 14$.

-أما فيما يخص قيمة K^2 المحسوبة على مستوى هذا البعد والمقدرة ب 20.59 فقد كانت أكبر من الجدولة ($3.84 < 4.25$) وهذا عند درجة الحرية 1 وعند مستوى الدلالة (0.05) وهي تثبت وجود أثر النشاط البدني والرياضي على مهارة تركيز الانتباه.

وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الثالثة توصلنا في النهاية الى اثبات وجود أثر النشاط البدني والرياضي على مهارة تركيز الانتباه، أي أن الفرضية تحققت.

كما يؤكدنا الباحث مفتي محمد في دراسته * دور منهاج التربية البدنية و الرياضة للمقاربة بالكفاءات في تطوير بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط* وجد أن التربية البدنية و الرياضة للمقاربة بالكفاءات في تطوير المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

وكما يؤكدنا *الباحث يوسف يحيواوي أحمد حرشايوي* التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة): دراسة مسحية أجريت على تلاميذ الطور الثانوي بمدينة حمام بوحجر، كانت نتائجها للتربية البدنية والرياضية دورا هاما في تنمية المهارة النفسية (تركيز الانتباه).

5- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم (12): يبين نتائج عبارات بعد الثقة بالنفس:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليك بدرجة كبيرة	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك بدرجة قليلة	تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق عليك تماما	النسب والتكرارات	العبارات
1.81	4.24	35	15	16	8	6	14	التكرار	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي
		37.2	16	17	8.5	6.4	14.9	النسبة	
1.87	4.25	40	10	13	9	9	13	التكرار	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء
		42.6	10.6	13.8	9.6	9.6	13.8	النسبة	
1.67	4.15	25	22	20	7	9	11	التكرار	- طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
		26.6	23.4	21.3	7.4	9.6	11.7	النسبة	
1.78	4.27	36	14	14	12	6	12	التكرار	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
		38.3	14.9	14.9	12.8	6.4	12.8	النسبة	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم(12) الذي يعكس نتائج لعبارات بعد الثقة بالنفس، فكانت العبارة "أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 14 ونسبة 14.9% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 6 ونسبة 6.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 8 ونسبة 8.5% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 16 ونسبة 17% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 15 ونسبة 16%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 35 ونسبة 37.2%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.24 والانحراف المعياري لها 1.81

العبارة الثانية "عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 13 ونسبة 13.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 9 ونسبة 9.6% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 9 ونسبة 9.6% ، وعند الإجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 13 ونسبة 13.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 10 ونسبة 10.6%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 40 ونسبة 42.6%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.25 والانحراف المعياري لها 1.87 .

وكانت العبارة الثالثة "طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 11 ونسبة 11.7% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 9 ونسبة 9.6% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 7 ونسبة 7.4% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 20 ونسبة 21.3% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 22 ونسبة 23.4%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 25 ونسبة 26.6% ، وكان متوسط الحسابي للعبارة 4.15 والانحراف المعياري لها 1.67 .

والعبارة الرابعة "أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 12 ونسبة 12.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 6 ونسبة 6.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 12 ونسبة 12.8% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 36 ونسبة 38.3% ، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.27 والانحراف المعياري لها 1.78

جدول رقم (13): يبين نتائج الفرضية بعد الثقة بالنفس

الثقة بالنفس	تكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النموذجي	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	Df	مستوى الدلالة	الدلالة
مرتفع	61	64.9	16.93	4.40	14	8.34	3.84	1	0.05	دالة
منخفض	33	35.1								

توضح نتائج الجدول أعلاه أن بعد التصور كان مرتفع بتكرار 61 ونسبة 64.9% ومنخفض بتكرار 33 وبالنسبة 35.1% وبمتوسط حسابي 16.93 وهذا بانحراف معياري يقدر ب 4.40 وكان المتوسط النموذجي 14 وبمقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي فان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النموذجي $14 < 16.93$

-أما فيما يخص قيمة K^2 المحسوبة على مستوى هذا البعد والمقدرة ب 8.34 فقد كانت أكبر من المجدولة ($3.84 < 8.34$) وهذا عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة (0.05)، وهي تثبت وجود أثر النشاط البدني والرياضي على مهارة الثقة بالنفس.

وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الرابعة توصلنا في النهاية الى اثبات وجود أثر النشاط البدني والرياضي على مهارة الثقة بالنفس ، أي أن الفرضية تحققت .

كما يؤكد الباحث *يوسف يحيوي أحمد حرشايوي* التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة): دراسة مسحية أجريت على تلاميذ

الطور الثانوي بمدينة حمام بوحجر، كانت نتائجها للتربية البدنية والرياضية دورا هاما في تنمية مهارة الثقة بالنفس.

6- عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية العامة:

جدول رقم (14): يبين نتائج الفرضية العامة المهارات:

المهارات	تكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النموذجي	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	Df	مستوى الدلالة	الدلالة
مرتفع	57	60.6	63.70	12.71	54	4.25	3.84	1	0.05	دالة
منخفض	37	39.4								

توضح نتائج الجدول أعلاه أن تأثير النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية كان مرتفعاً بتكرار 57 ونسبة 60.6% ومنخفض بتكرار 37 وبالنسبة 39.4% وبمتوسط حسابي 63.70 هذا بانحراف معياري يقدر بـ 12.71 وكان المتوسط النموذجي 54 وبمقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي فإن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النموذجي $63.70 > 54$.

-أما فيما يخص قيمة K^2 المحسوبة على مستوى هذا البعد والمقدرة بـ 4.25 فقد كانت أكبر من الجدولة ($3.84 < 4.25$) وهذا عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة (0.05)، وهي تثبت وجود أثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية.

فيما استخلص *ابراهيم عبد ربه* اهم مكونات المهارات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من 69 دراسة وبحث عربي واجنبي واستخلص منها ان اكثر المهارات النفسية دراستا في المجال الرياضي وعلى مدى 30 عاما هي كالتالي:

- الاسترخاء
- التصور
- تركيز الانتباه
- الثقة بالنفس
- بناء الأهداف¹

جدول رقم (15): فريدمان يبين رتبة كل بعد ومدى تأثيره بالنشاط البدني والرياضي

الابعاد	قيمة فريدمان	الترتيب	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	DF	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور	2.75	1	19.98	07.81	3	0.05	دال
الاسترخاء	2.18	4					
تركيز الانتباه	2.49	3					
الثقة بالنفس	2.58	2					

¹ إبراهيم عبد ربه، المهارات النفسية والاداء الرياضي، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا، 2006م

هذا الجدول يبين مدى تأثير النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية أي التصور والاسترخاء وتركيز الانتباه والثقة بالنفس، وكانت نتائج التأثير بترتيب من المرتفع الى المنخفض كما يلي:

1-التصور 2.75 3-التركيز الانتباه 2.49

2- الثقة بالنفس 2.58 4- الاسترخاء 2.18

وقيمة كاف التربيع المحسوبة والمقدرة بـ19.98 أكبر من كاف التربيع المجدولة 07.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 وهي دالة احصائيا على وجود اثر للنشاط البدني والرياضي على لمهارات النفسية بقيم متفاوت كانت بترتب من المرتفع الى المنخفض كما سبق ذكره.

ويرى *أسامة كامل راتب* ان المهارات النفسية هي (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الاداء واتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع)¹، ولهذا لا بد من أم يكون منهاج التربية البدنية والرياضية يحتوي على تعليم المهارات النفسية لكل الأطوار.

¹ - أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م

الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بتلاميذ الطور الثانوي يتبين لنا أنه:

- من خلال نتائج الفرضية الأولى على *وجود أثر للنشاط البدني والرياضي على مهارة التصور* وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.
 - كما يتبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية *لايوجد أثر للنشاط البدني والرياضي على مهارة الاسترخاء* وهو ما ينفي صحة الفرضية الثانية.
 - كما يتبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثالثة *وجود أثر للنشاط البدني والرياضي على مهارة تركيز الانتباه* وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.
 - كما يتبين لنا من خلال نتائج الفرضية الرابعة *وجود أثر للنشاط البدني والرياضي على مهارة الثقة بالنفس* وهو ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة.
- ومن مختلف البيانات و التحاليل السابقة الذكر وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول: *هناك أثر للنشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي* قد تحققت.

خاتمة

- الخاتمة :

تعد التربية البدنية والرياضية كمادة علمية كغيرها من العلوم الواسعة الأخرى، مادة تحتاج إلى الكثير والكثير من الأبحاث والدراسات العلمية بغية تساوي كفتها سواء من الجانب النظري (مختلف الأبحاث الجديدة) أو الجانب التطبيقي (ميدانيا)، وهذا بغيت النهوض والارتقاء بمستوى الرياضة الجزائرية كما حول حالها في الدول المتقدمة أو التحسين فيها مما هي عليه في وقتنا الراهن على الأقل. ويضم بحثنا هذا مشكلة سلطنا عليها ضوء الدراسة تعد من ضمن الكثير من المشكلات التي لازالت لم تحظى بدراسة بعد أو اجريت عليها دراسة وليست بالكافية أو هي مهمشة بالأحرى دون أية دراسة، وهذا سبب من اسباب عدم تقدم مستوى الرياضية في الجزائر.

وفي نهاية هذه الدراسة والتي كان الهدف منها التعرف على*أثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي*، يمكننا القول حسب الدراسة النظرية و تطابقها ونتائج الدراسة الميدانية(التطبيقية): أن هناك أثر للنشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على *مقياس المهارات النفسية* لصاحبه محمد حسن علاوي، وقد تم تطبيق المقياس على التلاميذ وعلى أساس هذه المعطيات تم صياغة 04 فرضيات جزئية وضعت كحلول مبدئية فقط وكانت على النحو التالي :

*هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

* هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة الاسترخاء لدى تلاميذ الطور الثانوي.

* هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة تركيز الانتباه لدى تلاميذ الطور الثانوي.

* هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وبعد تحليلنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا في نهاية دراستنا الى اثبات وجود أثر

للسنشاط البدني والرياضي على كل من التصور العقلي، تركيز الانتباه والثقة بالنفس،

الاسترخاء بنسبة أقل منهم مما يثبت لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها كحلول

مؤقتة، وبالتالي اثبات صحة الفرضية العامة.

وانطلاقا من هذه النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث نأمل أن تكون الدراسة الحالية

الخطوة الأولى للقيام بدراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر للنشاط البدني والرياضي

على المهارات النفسية، كونه موضوع واسع ومفتوح قابل للدراسة من عدة جوانب.

الاقتراحات:

من خلال مختلف مراحل دراستنا السابقة نضع بين ايديكم هذه الاقتراحات البارزة :

* الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث لتوجيه وتكوين زملائي الطلبة "اختصاص تدريب

رياضي" الى اختصاص تدريب المهارات النفسية داخل المؤسسات التربوية.

*الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج التدريب العقلي للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات لتأثيرها الإيجابي على الأداء المهاري.

*استخدام تدريب المهارات النفسية مصاحبا للتدريب البدني خلال مراحل التعلم الحركي في المؤسسات التربوية.

*حث العاملين في مجال التربية البدنية بصفة عامة على استخدام تدريب المهارات النفسية وتعليم الطلاب في مختلف الأنشطة الرياضية كيفية استخدام محتوى تدريب المهارات النفسية.

*أن يكون هناك تطبيق عملي لتدريب المهارات النفسية في الكليات والمعاهد الرياضية لما لها من تأثير في اقتصاد في الجهد ورفع مستوى الأداء المهاري.

*توفير اجواء خاصة لتدريب المهارات النفسية في المؤسسات التربوية.

*الاهتمام بتنمية المهارات النفسية للأفراد داخل المؤسسات التربوية يؤدي الى رفع مستوى الرياضي في الجزائر عامة، و رفع مستوى الاداء البدني الرياضي المدرسي خاصة.



المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

- أحمد زآي :معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، سنة 1988
- أمين الخولي :الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون الطويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996
- أمين أنور الخولي، محمد الحماحي :برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- أحمد مختار عضاضة: التربية العملية التطبيقية في المدارس العراقية والتكميلية، ط3، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، لبنان، بدون سنة،
- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1996
- أمين انور الخولي: فلسفة الجمال في الرياضة، دار الفكر العربي القاهرة، 1993
- أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين : "سيكولوجية الفريق الرياضي"، دار الفكر العربي، 2001
- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م
- أسامة كامل راتب : "الإعداد النفسي للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004
- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003، ص 162.
- أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000

- أحمد زآي صالح، الهيئة المصرية العامة للكتاب، سنة 1984 ،
- إبراهيم عبد ربه : المهارات النفسية والاداء الرياضي، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين،سوريا، 2006م
- تهناني عبدالسلام محمد (2001)، الترويح والتربية الترويحية ، الطبعة الأولى، دار حسان هشام: مدخل إلى علم الاجتماع التربوي، ط1، مطبعة النقطة الجلفة، الجزائر، 2008
- حسان هشام : "منهجية البحث العلمي"، مطبعة النقطة، ط2، الجزائر، 2007
- خنان عبد الحميد العناني:الصحة النفسية، دار الفكر العربي، لبنان، 2000
- رابح تركي : أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990،
- رونية أوبيرة : " التربية العامة"، (ترجمة) عبد الله الدائم، دار العلم للملايين، ط6، بيروت، 1983
- طلعت همام : " سين، جيم، علم النفس التطوري"، دار عمار، ط3، بيروت، 1989
- ليلي يوسف، سيوأولوجية اللعب والتربية، الفكر العربي، القاهرة . طبعة 2، 1992مصر
- محمد علي حافظ: الرياضة البدنية في مصر الحديثة، دار النهضة العربية القاهرة، بدون سنة
- محمد عبد الفتاح عنان: الثقافة والتربية في العصور القديمة، دار المعارف القاهرة، 1961

- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1، 1995،
- مفتي إبراهيم حماد : "التدريب الرياضي الحديث " دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001
- محمد حسن علاوي : "علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية " دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002،
- ميخائيل إبراهيم : " مشاكل الطفولة و المراهقة "، دار الأفاق الجديدة، ط2، بيروت، 1991
- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي : " نظريات و طرف التربية البدنية و الرياضية "، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1992
- محمد مصطفى زيدان: " النمو النفسي للطفل و نظرية الشخصية"، دار الشروق، ط2، بيروت، 1986
- ميخائيل خليل عوض: " مشكلات المراهقين في المدن و الأرياف"، دار المعارف، القاهرة، 1971
- مالك سليمان المخول : " علم النفس الطفولة و المراهقة "، مؤسسة الوحدة، 1980
- محمود عبدا لرحمان حمودة : " الطفولة و المراهقة المشكلات النفسية و العلاج" ط1، القاهرة
- محمد عماد الدين إسماعيل : " نمو مرحلة المراهقة "، دار القلم، الكويت، 1986
- محمد محمود الزيني: " سيكولوجية النمو والدافعية " ، دار الكتب الجامعية، القاهرة، 1996

- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م
- محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة، مصر،
- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ :نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، 1992
- نزال حميد : "علم النفس الرياضي" جامعة بغداد، كلية الرياضة، 1980
- صديقي نور الدين محمد : "علم نفس الرياضة"، المكتب الجامعي الحديث، ط1، الإسكندرية، مصر، 2004،
- صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، ط 1، دار المعارف مصر،
- عبد الرحمان محمد العيسوي : " المراهق و المراهقة "، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، 2005
- عبد الرحمان عدس، محي الدين توق : " مدخل إلى علم النفس "، دار الفكر، ط4، عمان، 1997.
- عباس محمود عوض : " علم النفس العام "، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية
- عمر محمد التومي الشيباني : "الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب"، دار الثقافة، بيروت، 1979
- عبد العزيز عبد المجيد محمد : "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005،
- عبد الله عبد الدائم: التربية العامة، ط4، دار العلم للملايين، لبنان، 1979، .

- عبد الحميد عطية :التحليل الاحصائي وتطبيقاته في الدراسات الخدمة الاجتماعية، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2001 .
- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط 2، مصر1982 ،
- علي يحي المنصوي :الثقافة والرياضة، الجزء الأول، الطبعة 1 1971 -.
- فاخر عاقل : " علم النفس التربوي "، دار العلم للملايين، بيروت، 1978
- فؤاد البهي السيد: " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة "، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- هوبل بول: ” المبادئ الأولية في الإحصاء "، حقوق النشر العربية، مصر، 1978

المذكرات :

- محمد خاسف، مصطفى بن سالم :المجتمع الجزائري بين التربية البدنية والرياضية، مذكرة نهاية الليسانس، سنة1998
- قروي عبد الحق : " أهمية و مكانة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية مذكرة نيل شهادة ليسانس
- يحياوي محمد: تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية، ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الجزائر، 2001،
- حربي سليم : "ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف و علاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا "، رسالة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر، 2008

المراجع باللغة الأجنبية:

AD MANEO ، HOANG ، KY ، OUAKLIN ، R :“ Statistique (cours et exercices” ، opu ، Alger ، 1998

Boeche، Spratique pédagogique، L.E.P.S، a L'école élémentaire

Dictionnaire Usvel psychologie، Nonn Sillany، Paris 1983

paris A، Coline، Baurrelier 1982

Dictionnaire Usvel de psychologie، Non bent. Paris، 1983

ROBERT.S، AL،psychologie du sport et de l'activité physique، édit vigot، paris،

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

-جامعة محمد خيضر بسكرة

-تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

-قسم: التربية الحركية

استمارة مقياس المهارات النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، اخي الكريم اختي الكريمة:

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي صممت لجمع المعلومات اللازمة للدراسة التي نقوم بإعدادها استكمالا للحصول على شهادة الماستر في تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي (قسم التربية الحركية) بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-بجامعة بسكرة، حول موضوع: *أثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي* (دراسة ميدانية: لمختلف تلاميذ ثانوية بشير بسكري -سيدي عقبة-). ونظرا لأهمية رأيكم نأمل منكم التكرم بالإجابة على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة بدقة وموضوعية بعد قراءة العبارات الواردة فيها قراءة متأنية ثم وضع الإشارة (X) في الخانة التي توافق رأيكم. ونرجو منكم الجدية التامة بداية من لحظة استلام الاستمارة الى لحظة اعادتها مرفقة بآرائكم(الإجابات)، فمشاركتكم ضرورية ورأيكم عامل أساسي في نجاحها. كما نحيطكم علما بأن هذه البيانات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وستكون دقة إجابتكم ومساهمتم عونا كبيرا لنا في التوصل إلى نتائج موضوعية وعلمية، وتتعهد من جهتنا بسريتها.

ولكم منا جزيل الشكر على مجهوداتكم ونرجو أن تتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

الطلبة:

- قسميوري عمار

- خنفر محمد

السنة الجامعية: 2020-2021

القسم الأول: البيانات الشخصية

يرجى التفضل بوضع الإشارة (X) في الخانة المناسبة لإجابتك:

- 1-الجنس: ذكر أنثى
- 2-العمر: 16 سنة 17 سنة 18 سنة
- 19 سنة 20 سنة
- 3-المستوى الدراسي: أولى ثانوي ثانية ثانوي ثالثة ثانوي

القسم الثاني: محاور مقياس المهارات النفسية

الرقم	عبارات المقياس	لا تنطبق عليك تماما	تنطبق عليك قليلا جدا	تنطبق عليك قليلا	تنطبق عليك متوسطة	تنطبق عليك بدرجة كبيرة	تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا
المحور الأول: مهارة التصور العقلي							
01	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
02	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا						
03	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي						
04	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيه						
المحور الثاني: مهارة الاسترخاء							
01	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة						
02	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة						
03	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة						
04	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية						

المحور الثالث: مهارة تركيز الانتباه

						أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	01
						بضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	02
						مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	03
						الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	04

المحور الرابع: مهارة الثقة بالنفس

						أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	01
						عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	02
						طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	03
						أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	04

ملخص الدراسة:

دراستنا هذه تحت عنوان " أثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ". حيث اشتملت على مختلف المتغيرات الواردة في العنوان، والمتمثلة في:

1- المتغير المستقل: "النشاط البدني والرياضي"

2- المتغير التابع: " المهارات النفسية "

واشتملت دراستنا للجانب التمهيدي الذي برزت فيه إشكالية موضوعنا *هل هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مختلف المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟*، ومنه سطرنا مجموعة من التساؤلات الفرعية. وبعدها حددنا الفرضية العامة انطلاقا من التساؤل العام *هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مختلف المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي*، بحيث تعد اجابة مؤقتة للتساؤل العام الذي هو بصدد الدراسة الحالية. ومن الفرضية العامة قمنا بصياغة مجموعة من الفرضيات الجزئية لإبراز صحتها من خلال نتائج الدراسة الميدانية.

اما الدراسة النظرية اشتملت على مفاهيم ووصف لمختلف الجوانب المعرفية لمتغيرات بحثنا، وهي *النشاط البدني والرياضي/ المهارات النفسية/ مرحلة المراهقة (الفئة العمرية المحددة في دراستنا والتي تندرج ضمن فترة ومرحلة

المراهقة) * . اما في الجانب التطبيقي الذي يأتي كبرهان لما تم التطرق اليه في الجانب النظري،

قمنا باختبار العينة (100 تلميذ)، واعتمدنا على *مقياس المهارات النفسية-محمد حسن علاوي

* كاداة قياس في المرحلة التطبيقية قصد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها والوصول الى استنتاجات

نهائية.