

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: تدريب رياضي



دور دافعية الإنجاز في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي

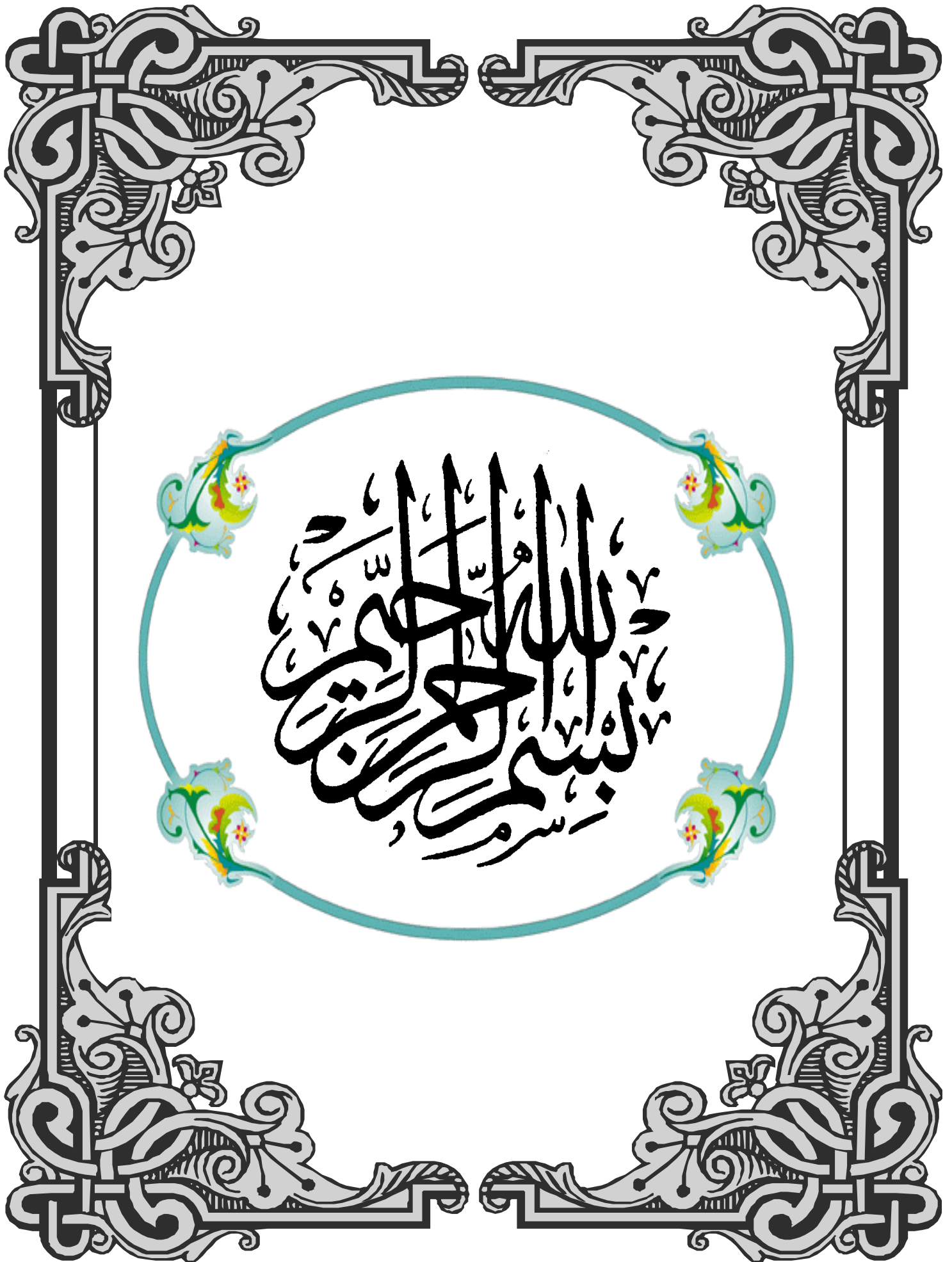
كرة اليد بالمرحلة الثانوية

دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية خنشلة

إشراف الدكتور :  
د / طيبي أحمد

إعداد الطالب:  
جابر شعيب

السنة الجامعية: 2015 / 2016



## كلمة شكر وتقدير

الحمد لله والصلوة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

بداية أشكر الله عز وجل الذي ساعدني في إكمال عملي وكامل الشكر والتقدير إلى

الدكتور طيبي أحمد الذي لم يبخل أي شيء منذ دخلت الجامعة

إلى كل الأساتذة المحترمين بجامعة محمد خيضر وخاصة مدير المعهد

الدكتور بوعرووي ..

## إهداء:

إلى الوالدين الكريمين و زوجة أبي

أطال الله في عمرهم.

إلى أخواتي وإخواتي: عماد و زوجته ، راوية ، رياض ، وفاء

والكتوتة نجود .

إلى كل الأصدقاء وعمال وعاملات معهد التربية البدنية والرياضة.

خاصة : احمد خازن ، تراكة عبد الكريم ، محمد لخضر بوزاهر

الى اعز الأصدقاء :

عيسوي عبد الرزاق ، رافعي عيسى ، سليماني حابر ، يوسفى هارون ، خفاقلية قيس ، خفاقلية حمزة

محمد بن محمد ، سعديوي رمزي ، شريفى هارون .

الى كل من عرفهم من قريب أو بعيد.

إلى من أسدى بنصيحة أو أدلى برأي في إنجاز هذه الدراسة.



## الفهرس

الصفحة	العنوان
	كلمة شكر
	إهداء
	ملخص البحث باللغة العربية
	قائمة الجداول و المحتويات
	مقدمة
	الجانب التمهيدي
4	1- الإشكالية .
4	2- الفرضيات .
5	3- أهمية البحث.
5	4- أهداف البحث.
5	5- تحديد المصطلحات و المفاهيم.
6	6- الدراسات السابقة و المشابهة.
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الدافعية
10	تمهيد.
11	1- تعريف الدافعية
11	2- مفهوم الدافعية.
12	3- الدافعية وأهميتها.
13	4- حالات الدافعية.
13	4-1- الدافع.
14	4-2- الحاجة.
14	4-3- الغريزة.
14	4-4- الحافز.
14	4-5- الباعث.
14	4-6- الميل.
14	4-7- الإتجاه.

## الفهرس

16	5- سيكولوجية الدافعية.
16	6- وظيفة الدافعية.
17	7- نظرية الدافعية.
17	7-1- النظرية الإنسانية.
18	7-2- نظرية التحليل النفسي.
18	7-3- نظرية التعليم الإجتماعي.
18	7-4- نظرية الإثارة المنشطة.
18	8- تقسيم الدافعية.
18	8-1- الدافعية الداخلية.
19	8-2- الدافعية الخارجية.
20	9- تقنيات دراسة الدافعية.
20	9-1- تقنيات الحوار الموجه.
20	9-2- تقنية التعاليق المثارة.
20	9-3- تقنيات الحوار الجماعي.
20	9-4- تقنية العرض.
20	10- دافعية الإنجاز في الميدان الرياضي.
21	11- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية.
21	11-1- اللياقة البدنية والصحية.
22	11-2- الموافقة الإجتماعية (الإستحسان الإجتماعي).
22	11-3- التفوق الذاتي.
22	11-4- الصداقة و المزاملة الشخصية.
22	11-5- المكاسب المادية.
23	11-6- النجاح والإنجاز.
23	11-7- المنافسة.
23	11-8- الميل الرياضي.
23	11-9- التفرغ الإنفعالي.
24	11-10- الخوف من الفشل.
24	11-11- الإعتراف.

## الفهرس

24	11-12- المكانة.
24	11-13- الوعي الذاتي.
24	11-14- إشرطاطات المتفرجين.
26	-خلاصة.
	الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة اليد.
28	تمهيد.
29	أولا: الأداء المهاري.
29	1- مفهوم الأداء.
29	2- أنواع الأداء.
29	2-1- الأداء و المواجهة.
29	2-2- الأداء الدائري.
29	2-3- الأداء في محطات.
30	3- مفهوم الأداء المهاري.
30	4- مراحل الأداء المهاري.
30	4-1- مرحلة التوافق الأولى للمهارة.
30	4-2- مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة.
30	4-3- مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة.
31	5- أهمية الأداء المهاري.
31	ثانيا: كرة اليد.
31	1- أنتشار كرة اليد.
32	2- ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر.
33	3- الأداء المهاري في كرة اليد.
33	3-1- الإستقبال و التمير.
36	3-2- التصويب.
37	3-3- تنطيط الكرة.
38	4- متطلبات الأداء في كرة اليد.
38	4-1- المتطلبات البدنية.
39	4-2- المتطلبات مهارية.



## الفهرس

39	4-3- المتطلبات الخططية.
40	4-4- المتطلبات النفسية.
41	4-5- المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد.
41	5- القواعد الأساسية لكرة اليد.
41	5-1- الملعب.
42	5-2- الحكام.
42	5-3- الفرق.
42	5-4- الكرات.
42	5-5- اللباس.
42	5-6- زمن المبارات.
44	-خلاصة.
	الفصل الثالث: المراهقة.
46	-تمهيد.
47	1- مفهوم المراهقة.
47	1-1- تعريف المراهقة.
48	2- علاقة المراهقة بالتربية البدنية و الرياضية.
48	3- علاقة المراهق بمربي التربية البدنية.
48	4- علاقة المراهق بالأسرة.
48	5- مميزات النمو في مرحلة المراهقة.
49	6- واجبات الأباء و المربين نحو الشباب في مرحلة المراهقة.
49	7- خصائص المراهقة في المرحلة الثانوية.
49	7-1- الخصائص الجسمية.
50	7-2- الخصائص الحركية.
50	7-3- الخصائص العقلية.
51	7-4- الخصائص الإجتماعية.
52	8- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق.
52	8-1- من الناحية البيولوجية.
52	8-2- من الناحية النفسية.

## الفهرس

52	8-3- من الناحية الاجتماعية.
53	9- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهق.
53	10- أثر التربية البدنية والرياضية على يلوك المراهق.
53	11- مخاطر المراهقة ومشكلاتها.
54	11-1- مشكلات النمو الجسمي لدى المراهق.
54	11-2- المشكلات النفسية في مرحلة المراهقة.
56	12- علاقة المراهقة بالثانوية وأهمية التربية البدنية والرياضية إتجاهه.
56	12-1- المراهقة ووظيفة الثانوية.
56	12-2- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق.
57	-خلاصة.
الجاب التطبيقي	
الفصل الأول: المنهجية العلمية المتبعة	
60	-تمهيد.
61	1- المنهج المتبع.
61	2- مجتمع الدراسة.
61	3- عينة البحث وخصائصها وكيفية إختيارها.
61	3-1- طريقة إختيار العينة.
62	3-2- العينة العشوائية البسيطة.
63	4- الدراسة الإستطلاعية.
63	4-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية.
63	5- مجالات البحث.
63	5-1- المجال الزمني.
63	5-2- المجال المكاني.
64	6- تحديد متغيرات الدراسة.
64	- المتغير المستقل.
64	- المتغير التابع.
64	7- أدوات البحث.
64	7-1- الإستبيان.



## الفهرس


## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
15	الشكل رقم (1) يمثل النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية والعوامل الموقفية.	01
19	الشكل رقم (2) يوضح مصادر الدافعية للسلوك و الأداء.	02
21	الشكل رقم (3) يوضح قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي.	03
69	الشكل رقم (1) يمثل المستوى العلمي للتلاميذ.	04
70	الشكل رقم (2) يمثل مدى ممارسة كرة اليد.	05
72	الشكل رقم (1) يمثل تأثير شخصية الأستاذ في التلاميذ.	06
73	الشكل رقم (2) يمثل مدى تنفيذ التلاميذ لأوامر الأستاذ.	07
74	الشكل رقم (3) يمثل مدى إنفعال التلاميذ عند نقد الأستاذ لهم.	08
76	الشكل رقم (4) يمثل معاملة الأستاذ للتلاميذ.	09
77	الشكل رقم (5) يمثل شعور التلاميذ حول تفهم الأستاذ لهم.	10
78	الشكل رقم (6) يمثل تشجيع الأستاذ للتلاميذ أثناء الأداء الجيد.	11
80	الشكل رقم (7) يمثل نوع العلاقة بين التلاميذ و الأستاذ.	12
81	الشكل رقم (8) يمثل إستشارة التلاميذ لأستاذهم عند مواجهة بعض المشاكل.	13
83	الشكل رقم (9) تأثير حماس الأستاذ على التلاميذ أثناء أداء المهارات في المباريات.	14
84	الشكل رقم (10) يمثل التأثير الإيجابي لإبتسامه الأستاذ على لتعلم المهارات بسهولة.	15
86	الشكل رقم (11) يمثل تأثير العلاقة الحسنة بين الأستاذ و الأسرة على الأداء المهاري للتلاميذ.	16
87	الشكل رقم (12) يمثل ردة فعل الأستاذ إتجاه التلاميذ أثناء الإخترام.	17
88	الشكل رقم (13) يمثل نوع السلوك الذي يظهر به الأستاذ أمام تلاميذه.	18
90	الشكل رقم (14) يمثل تأثير الحوافز التشجيعية التي يستخدمها الأستاذ على مستوى أداء التلاميذ.	19
91	الشكل رقم (15) يمثل مشاركة التلاميذ في المنافسات الرياضية داخل وخارج الثانوية.	20
92	الشكل رقم (16) يمثل الغاية من المشاركة في المنافسات الرياضية مع فريق الثانوية.	21
94	الشكل رقم (17) يمثل تأثير التكريمات والتتويجات الناتجة عن الفوز في تنمية الأداء المهاري.	22
95	الشكل رقم (18) يمثل الهدف من المشاركة مع فريق الثانوية.	23

96	الشكل رقم (19) يمثل تأثير وجود أو عدم وجود جوائز بعد الفوز في الدورات الرياضية.	24
99	الشكل رقم (20) يمثل رأي التلميذ في أدائه أثناء المقابلات والحصص التدريبية.	25
100	الشكل رقم (21) يمثل أهمية تحسين في المهارات أم تحقيق الفوز.	26
102	الشكل رقم (22) يمثل أهمية الأداء المهاري الجيد في الدفع لكسب النقاط.	27
103	الشكل رقم (23) يمثل إظهار التلاميذ لقدراتهم و مهاراتهم الحقيقية أثناء المناقسة.	28
104	الشكل رقم (24) يمثل مدى إستعانة الأستاذ بالوسائل السمعية البصرية أثناء أداء التمارين.	29
106	الشكل رقم (25) يمثل السبب الأساسي في الفوز بالمباريات.	30
107	الشكل رقم (26) يمثل السعي إلى تحسين الأداء المهاري لتفادي الخسارة من قبل التلاميذ.	31

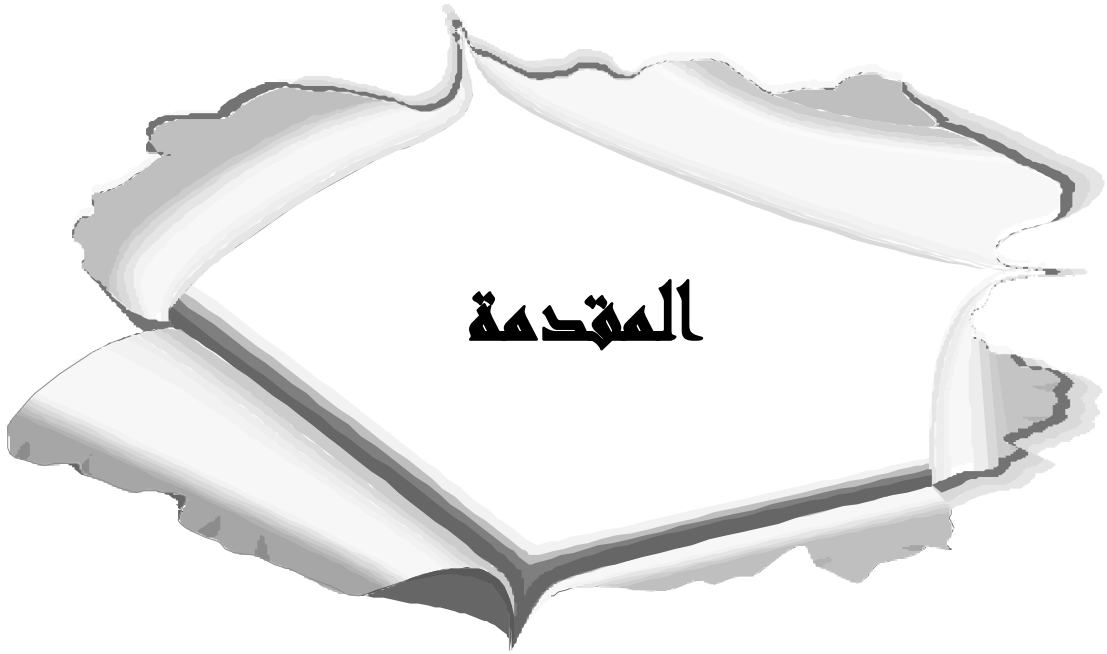
جدول رقم 01 : يبين توزيع عدد تلاميذ فريق النخبة لكل ثانوية

عدد اللاعبين	اسم الثانوية
14	ثانوية بلال ابن رباح - ششار-
14	ثانوية أعراب مسعود - ششار-
14	ثانوية قنطري الصديق - بابار-
12	ثانوية شيحاني بشير - حنشلة-
10	ثانوية الأخوة عشي - قايس-

### قائمة الجداول: مناقشة الفرضيات الجزئية

الصفحة	العنوان	الرقم
108	الجدول رقم (1) يبين الدلالة الإحصائية لجدول الفرضية الجزئية الأولى.	01
109	الجدول رقم (2) يبين الدلالة الإحصائية لجدول الفرضية الجزئية الثانية.	02
110	الجدول رقم (3) يبين الدلالة الإحصائية لجدول الفرضية الجزئية الثالثة.	03
111	الجدول رقم (4) يبين مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	04







## مقدمة

إن الإنسان مهما كان طفلاً مراهقاً، راشداً أو شيخاً يسعى دائماً إلى القدرة على تحقيق ذاته و مكانته في المجتمع و إتخاذ قراراته، لكن تبقى مرحلة المراهقة الفترة الحساسة التي يسعى فيها إلى تحقيق أكبر مستوى من التوافق مع التغيرات الجسدية و التوقعات الاجتماعية و الدراسية.

فالتوافق النفسي الاجتماعي للمتعلم يمكن أن يؤثر على مساره الدراسي من خلال أسلوب تفاعله و تعامله مع العناصر التربوية في البيئة المدرسية، حيث تعتبر هذه الأخيرة المؤسسة الثانية بعد الأسرة أين يقضي المراهق جزءاً كبيراً من حياته يتلقى فيها أنواع المعرفة، التربية والتعليم الذي يعد من الطرق الناجحة في تعديل السلوك، فسوء التوافق النفسي الاجتماعي يظهر من خلال سوء العلاقة مع الذات، الأسرة و مع المدرسة و ذلك من خلال السلوكيات كتمارس العنف و فقدان الثقة ثم الانعزال عن الزملاء و بعدها الغياب المستمر لعدم قدراته على مواجهته المواقف التعليمية و بالتالي انخفاض التحصيل و تدني الدافعية للتعلم التي تعتبر هدفاً تربوياً من بين أهم المعايير التي تلعب دوراً هاماً في النجاح أو الفشل.

فالتحصيل الرياضي يعتمد أساساً على التعلم و التعليم، التوجيه و الدافعية و يرى "إدوارد موراي" (1988): "الدافعية للتعلم هي الرغبة المستمرة للسعي إلى النجاح و إنجاز الأعمال الصعبة و التغلب على العقبات بكفاءة و بأقل قدر ممكن من الجهد و الوقت و بأفضل مستوى من التعلم"، ولتحقيق حاجة التلميذ من دوافع تم إدماجها بالتربية البدنية والرياضية من جهة و التوافق النفسي الاجتماعي من جهة.

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من الأنشطة البدنية والرياضية التي تلعب دوراً هاماً و محورياً في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية والخلقية، والنفسية والاجتماعية.

ومن بين الرياضات الأكثر إنتشاراً لعبة كرة اليد التي لها تأثير إيجابي في أوساط المراهقين وفي الميدان الرياضي فهي تتميز بقانون مبسط وواضح وتعتبر وسيلة ناجحة في تطوير الأداء المهاري، مما يتيح لكثير من أفراد الجنسين الفرصة لممارسة هذه الرياضة، فالأداء المهاري من خلال هذه الرياضة يشكل وحدة تشترك في إنجازها.

ونظراً لإلا أن المهارة في كرة اليد تعد عنصراً أساسياً، أصبح الإمام بكل جوانبها النظرية و التطبيقية والتحم فيها ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرنامج الخاص بها من أجل الإرتقاء بمستوى أداء اللاعب، الشيء الذي يجعله قادراً على المشاركة في تنفيذ وبناء الخطط بفعالية وكفاءة كبيرة.

كما تعتبر التربية البدنية والرياضية مجالاً لتأكيد المراهق لذاته التي تعتبر من الإزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل والانحرافات، كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه ولغيره من خلال اللعب ودور زملائه نحوه بالإضافة إلى التأثير بشخصيات كبيرة وتقليدها.

و عليه سوف نتطرق في موضوع دراستنا هذا المتمثل في دور دافعية الإنجاز في تطوير الأداء المهاري في كرة اليد بالمرحلة الثانوية في ولاية خنشلة و التي تم تقسيمها إلى ثلاث جوانب:

## **الجانب التمهيدي :**

و الذي يحتوي على إشكالية الدراسة مع تحديد الفرضيات و أهمية و أهداف الدراسة و تحديد المفاهيم والمصطلحات و أخيرا الدراسات السابقة و المشاهدة .

## **الجانب النظري :**

و الذي يحتوي على ثلاث فصول كل فصل يبدأ بتمهيد و ينتهي بخلاصة .

**الفصل الأول :** الدافعية .

**الفصل الثاني :** الأداء المهاري في كرة اليد .

**الفصل الثالث :** المراهقة .

## **الجانب التطبيقي :**

و الذي بدوره قسمناه إلى فصلين .

**الفصل الأول :** طرق و منهجية الدراسة .

**الفصل الثاني :** عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

و في الأخير الخاتمة و الاستنتاجات و بعض الاقتراحات .



**الجانبة التمهيدي:**

**مدخل عام للدراسة**

## 1- الإشكالية :

يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها اقبالا شديدا حتى اصبحت المعرفة النفسية من اكثر فروع المعرفة الانسانية شيوعا بين الناس ، كما اصبحت اساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغيرها من المشكلات ، وكذلك يساهم في تنمية وتقديم الامم والحضارات في تحقيق اهداف تربوية ، كما انه يعتبر ضروريا لتحسين وتعزيز القدرة على الانجاز والعمل .

و يعتبر موضوع دافعية الانجاز من اهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس عامة و علم النفس الرياضي خاصة .

و قد اشار مجموعة من علماء النفس منذ اوائل هذا القرن ود وورث **wood worth**

1908م وغيره من العلماء الى اهمية دراسة الدافعية من حيث انها المحرك الاساسي لجميع انواع السلوك البشري . و قد اشار العديد من الباحثين الى ان دافعية الانجاز هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما انها المتغير الاكثر اهمية التي تحرك و تثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة الدولية والعالمية . و يشير واقع الرياضة في الجزائر و منهاكرة اليد الى اهتمام المدربين بالنواحي المهارية و البدنية و الخططية دون اعطاء أي اعتبار للجانب النفسي للاعبين رغم ان الاداء الرياضي بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات مهارية و بدنية و خططية و كذلك مهارات نفسية و من بين هذه الاخيرة الدافعية و من هنا اخترنا موضوع بحثنا و الذي يتطرق الى الدافعية و هي صفة نفسية و الاداء المهاري و هو جوهر العمل و الانجاز ما ادى بنا الى طرح التساؤل التالي :

- هل لدافعية الانجاز دور في تطوير الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية ؟.

من خلال الإشكالية العامة يتبادر الى اذهاننا طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل لدافعية الانجاز الخارجية و العلاقات مع الاستاذ تأثير على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية ؟
- هل للتكريمات و التتويجات التربوية دور في تطوير الاداء المهاري للاعبين كرة اليد بالمرحلة الثانوية ؟
- هل للنجاح و الفوز الرياضي دافع للاعب كرة اليد نحو تحسين مستوى ادائه المهاري ؟ .

## 2- الفرضيات :

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا ارتأينا الى وضع الفرضيات التالية و التي يمكن اعتبارها اجابات مؤقتة لهذه التساؤلات :

الفرضية العامة :

- لدافعية الانجاز دور في تطوير الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية.

### الفرضيات الجزئية :

- لدافعية الانجاز الخارجية و العلاقات مع الاستاذ تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية .
- للتكريمات و التتويجات التربوية دور في تطوير الاداء المهاري للاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية .
- للنجاح و الفوز الرياضي دافع للاعب كرة اليد نحو تحسين مستوى ادائه المهاري .

### 3- أهمية البحث :

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع دور دافعية الانجاز في تطوير الاداء المهاري للاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية ، بالإضافة الى اثر الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية و الرياضية و التدريب الرياضي ، و كذلك نهدف الى ابراز اهمية معرفة طبيعة الدوافع التي تدفع باللاعب لان يرقى في مستوى ادائه المهاري .

### 4- أهداف البحث :

- معرفة ما اذا كانت المنافسة دافعا للاعب كرة اليد لتطوير ادائه المهاري .
- كشف مدى دور دافعية الانجاز في تطوير الاداء المهاري للاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية .
- ادراك قدرة استاذ التربية البدنية و الرياضية على زيادة دافعية الانجاز للاعبين باستعمال حوافز معنوية و تربوية .
- التعرف على مدى دور شخصية استاذ التربية البدنية و الرياضية على اللاعبين في المرحلة الثانوية .

### 5-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

#### 5-1-الدافعية :

تعرف الدافعية على انها طاقة كامنة في الكائن الحي ، تعمل على استثارته يسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي ، و يتم ذلك عن طريق الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكييفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين<sup>(1)</sup> .

#### 5-2- المهارة: skill :

تدل على مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين ، و تعني ايضا مقدرة الفرد على التواصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء و لجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن<sup>(2)</sup> .

(1) - جابر عبد الحميد جابر: الدافعية نظريات و تطبيقات ، جامعة القاهرة ، 1998 ، ص07.

(2) - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص104 .

### 5-3- الأداء المهاري :

كل الاجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها في الملعب بهدف الوصول الى دقة اداء المهارات بالية و اتقان تحت أي ظرف من ظروف المباراة <sup>1</sup>.

### 5-4- كرة اليد :

#### 5-4-1- الكرة لغة :

( جمع كرى و كرات و كرين و اكر ) كل جسم مستدير من مطاط او جلد يلعب به او يتخذ في الالعاب الرياضية <sup>2</sup>.

### 5-4-2- كرة اليد :

هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من سبعة لاعبين و غرض كل فريق من هذان الفريقان احراز هدف في مرمى الفريق الاخر و منعه من احراز هدف ، و تلعب هذه الرياضة باليدين و ضمن قواعد و قوانين اللعبة <sup>3</sup>.

#### 5-5- لاعبو الأواسط :

#### 5-5-1- لغة :

الواسط ( جمع اواسط ، مفردة وسطى ) المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطا بين طرفي الشيء <sup>4</sup>.

### 5-5-2- اصطلاحا :

المرحلة (16-18) تسمى مرحلة المراهقة ، و المراهقة مصطلح من العمر ، و الذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و قد اقترب من النضج العقلي و البدني و الاجتماعي و الانفعالي <sup>5</sup>.

### 6- الدراسات السابقة و المشابهة :

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قارب مضمونها موضوع بحثنا :

1- مذكرة تحت عنوان : " دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين " من اعداد الطلبة تهملاي يوسف ،

مسعود إسماعيل ، كانوني نذير، تحت اشراف الاستاذ حسان شريط ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي

ابراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي 2000-2001 و كان هدفهم ابراز دور الرياضات الجماعية في

التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق و ابراز دور الجماعة و الاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة .

و كانت الاداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للاعبين ، اما عينة البحث فكانت عشوائية و

كانت النتائج كالتالي :

1 - وجدي مصطفى الفاتح ، محمد السيد لطفي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.

2- راتب أحمد قبيبة: المتنن ، القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، ص 252 .

3- خالد الحشوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، ط1 ، دار يافا العلمية ، عمان ، 2006 ، ص 188 .

4- راتب أحمد قبيبة : المتنن ، القاموس العربي المصور ، مرجع سابق ، ص 26 .

5 - مصطفى فهمي: علم النفس التربوي، دار الفكر ، القاهرة ، 1985 ، ص 153

- الدور الذي تلعبه الصحافة في نقل الاحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل الى هذه الرياضة بصفة كبيرة .

- الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل النفسية و تحقيق الاندماج الجيد في الجماعة .  
- دور البيئة في اقبال الرياضيين على الرياضات الجماعية.

**2-** مذكرة تحت عنوان : " دوافع النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر " من اعداد الطالبة الملا شهد ، الموسم الجامعي 1997-1998 و كان هدفها التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر و معرفة الفروق الفردية في الممارسات بين الجنسين و كانت الاداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة لعينة من الطلبة الجامعيين فكانت عينة البحث عشوائية شملت الذكور و الاناث و اهم النتائج المتحصل عليها :

- جاءت الدوافع الاجتماعية في المرتبة الاولى بنسبة 83.81 % من افراد العينة حيث تراهم ابدو اهمية ممارسة النشاط الرياضي في تنمية الروح الاجتماعية و التعاون و في المرتبة الثانية دوافع تحقيق الذات بنسبة 65.84 % من أفراد العينة .

و في المرتبة الأخيرة دوافع التفوق الرياضي بنسبة 07.99 % من اختيارات العينة.

**3-** دراسة الدكتور " ابراهيم شوقي عبد الحميد " المقدمة في المؤتمر السنوي الثالث للبحوث بجامعة الامارات العربية المتحدة يومي 31 أبريل و 01 ماي 2002 حيث هدفت الدراسة الى الكشف عن الدافعية للانجاز لدى عينة من الموظفين المكتبيين ، و علاقتها بتأكيد الذات حيث تم التوصل في هذه الدراسة الى ان الدافعية للانجاز لدى الرجل اكثر منها عند المرأة .

**4-** توصيات المؤتمر الثامن عشر حول الدافعية لمنتديات البحرين بقلم الأستاذ محمد الغصرة و التي تهدف الى دراسة الدافعية لدى الطالب في الفصل اما لها من دور كبير في رفع التحصيل الدراسي للطلاب كما جرت فعالياته في يناير 2004 .

و قد اهتمت المعاهد الامريكية بدراسة الدافعية و من هذه الدراسات نذكر تلك التي قدمت في مؤتمر علم النفس الرياضي و الذي عقد بالعاصمة الايطالية روما عام 1964م.



**الجزء الأول:**

**الجانب النظري**





# الفصل الأول:

## الدافعية

تمهيد

1/ تعريف الدافعية

2/ مفهوم الدافعية

3/ الدافعية وأهميتها

4/ حالات الدافعية

5/ سيكولوجية الدافعي

6/ وظيفة الدافعية

7/ نظرية الدافعية

8/ تقسيم الدافعية

9/ تقنيات دراسة الدافعية

10/ الدافعية في الميدان الرياضي

11/ فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية

خلاصة

تمهيد:

تلعب الدافعية دوراً كبيراً في حياة الإنسان لسلوكه وأنشطة حياته المختلفة ويعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع التي اهتم بها علم النفس التي تهتم وتبحث عن محركات أسباب السلوك.

وتكمن أهمية الدافعية في الإجابة عن التساؤلات: لماذا يسلك الإنسان هذا السلوك؟

ويعني هذا أن وراء كل سلوك إنساني دافع يحركه أو يثيره والدافعية ليست شيئاً مادياً يمكن رؤيته مباشرة وإنما هي حالة في الإنسان يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة.

كما سبق ذكره فإن أي أداء حركي مهما كان هدفه لا يتحقق إلا بوجود دافعية تتغير وتتطور هذه الدافعية خلال تطور الإنسان في سلم نمو حياته.

ولقد وردت عدة تعاريف لمصطلح الدافعية اختلفت فيها علماء النفس باختلاف تخصصاتهم (علم النفس الرياضي، علم النفس التربوي... إلخ) تختلف في المصطلحات ولكن تتفق في المعنى ونحاول إعطاءها هذه التعاريف في هذا الفصل الثاني.

## 1- تعريف الدافعية :

يعرفها السيد خير الدين 1983 أنها طاقة كامنة للكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفه مع البيئة الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الوصول إلى هدف معين.<sup>1</sup>

ويرى الدكتور أنور الشرفاوي 1981 أن هذا التعريف يضمن ثلاث خصائص أساسية.

\* تبدأ الدافعية في تغيير نشاط الكائن الحي وقد يشمل ذلك على بعض التغيرات الفيزيولوجية التي تربط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.

\* تتميز الدافعية بحالة استشارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير وهذه الاستشارة هي التي توجه سلوك الفرد في حالة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتجة عن وجود الدافع وتستمر حالة الاستشارة طالما يتم إشباع الدافع.

\* وتتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف.

كما يعرفها محمد حسين علاوي 1998 بأنها قوة تثير الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين.

والدافعية تتضمن الدوافع والحوافز و الاتجاهات والميول وهي عبارة تثير الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين.<sup>2</sup>

وتعرف الدافعية بأنها استعداد لبذل جهد معين.<sup>3</sup>

## 2- مفهوم الدافعية:

إن كلمة " الدافعية " تأخذ معاني عديدة ومختلفة في الحياة الميدانية تعريفها غالباً يكون غامضاً إذا أننا لا نستطيع تحديده بدقة تعرف الدافعي بأنها:

- ميزة داخلية للشخصية.

- تأخر خارجي مثل القول أنا بحاجة إلى شيء ما يهزني لمباشرة فعالية ما.

<sup>1</sup> - محمد حسن باهي ، أمينة إبراهيم شلبي: الدافعية نظريات وتطبيقات ، مركز للكتاب والنشر ص 7- 8 .

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي : التباين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1988 ص 42.

<sup>3</sup> - أسامه كامل راتب: علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، الطبعة الأولى 1995، ص 72 .

- أو نتيجة أو تفسير لسلوك ما مثل القول كنت راغباً جداً ما متحمساً لدرجة كبيرة<sup>1</sup>.

- فالدافعية ليس لها تقنين محدد في العلوم النفسية ومنذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة ونبضات الغريزة، ولقد جمع " Low " سنة 1970 لأداء المدارس السيكولوجية المختلفة عن مفهوم الدافعية فتوصل إلى التعريف التالي تحت مصطلح الدافعية تفهم على أنها نسيج مركب من الدوافع و القوى المحركة متعددة الأنواع و التي تنشأ في عملية داخلية و نشترط سلوك الإنسان (سلوك إنجازي و اجتماعي)<sup>2</sup>،

في حين قال السيد " خير الله " 1983 بأن الدافعية هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً في العال الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة.

### 3- الدافعية و أهميتها:

موضوع الدافعية MOTIVATION يعتبر من أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم. وهناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم هو:

(You can lead the horse to the river, but you can't force him to drink)

أي "يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر، ولكن لا تستطيع أن تجبره على الشرب لأنه يشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة إلى الماء أي عندما يكون لديه الدافعية إلى الشرب"

وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي: يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجابة وبذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوفر لديه الدافعية.<sup>3</sup>

وموضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات التي تهم المربي الرياضي و أكثرها إثارة واهتماماً. إذ يهيمه أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الأخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من

1- R. S. WEINBERG. D. GOULD. PSYCHOLOGIEPU. SPORT. ETDE. LACTIVITE. PHISIQUE.CANADA. EPTION. 1997.P 18.

2 - محمد حسن أبو عبيدة : المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف مصر، 1997 ص 143.

3 - محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط5 مصر 2006 ص 211 .

الأنشطة الرياضية الأخرى؟ كما يهم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي و المواظبة على التدريب و محاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق؟ كما قد يتساءل المربي الرياضي دائماً على أهمية الحوافز أو البواعث أو المثيرات التي يمكن أن تحفز أو تثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة و الاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم في ذلك كله يتساءلون عن الدافعية و أهميتها وطرق استثمارها تطبيقياً في علمهم التربوي الرياضي .

وفي ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامكية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية المكتسبة، الداخلية والخارجية. المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية و اللا شعورية وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيهه واستمرار السلوك، وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك.

ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادياً، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، إنما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه وليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته.<sup>1</sup>

#### 4- حالات الدافعية:

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل الدافع و الحاجة والغريزة والحوافز والباعث والميل و الاتجاه والتي يمكن تعريفها على النحو التالي:

#### 1-4 الدافع :

حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه لتحقيق هدف معين تؤثر عليه. كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 5 ط مركز الكتاب للنشر مصر 2006 ص 211-212 .

**4-2 الحاجة:**

هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص و أشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة إلى الدفء).

**4-3 الغريزة :**

يقصد حالة فطرية تحدث دائماً أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة مثل الميراث.

**4-4 الحافز:**

يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ما هي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة و الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفيزيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين.

**4-5 الباعث :**

عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف على ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

**4-6 الميل:**

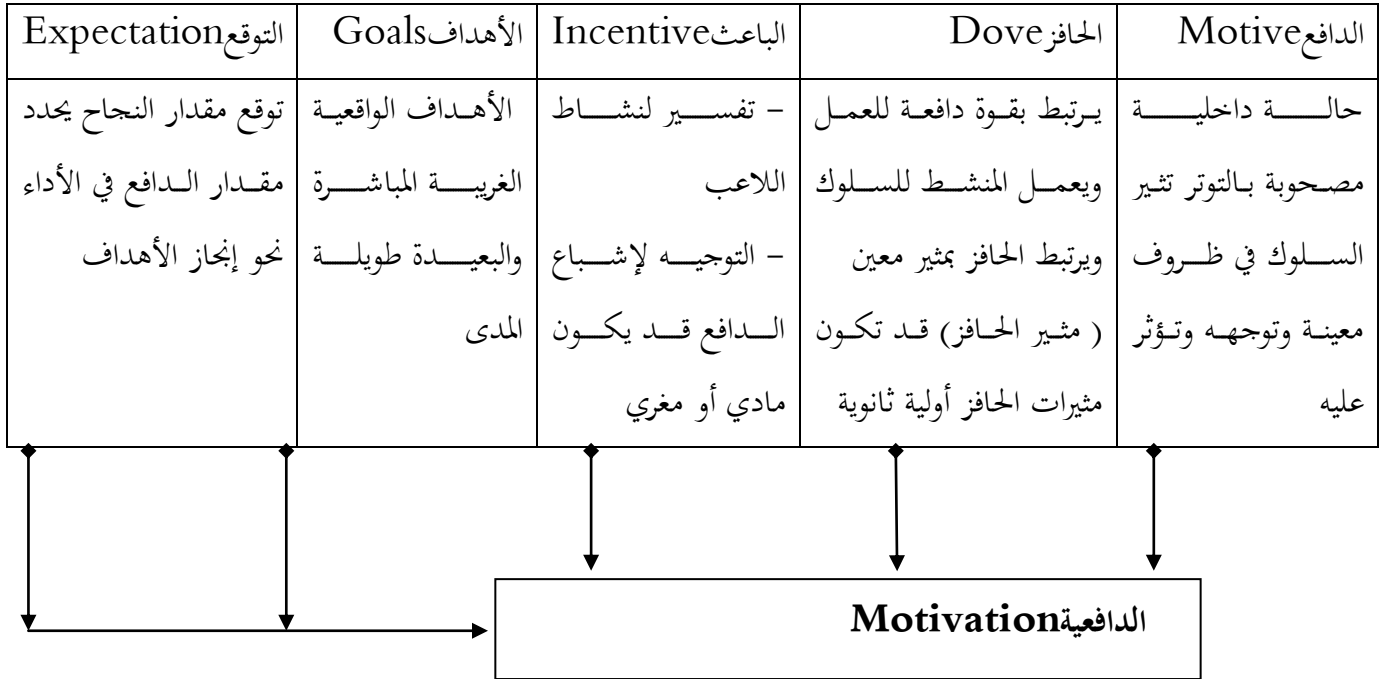
يسعى بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد يدعو إلى الانتباه لأشياء معينة تثير وجدانه.<sup>1</sup>

**4-7 الاتجاه :**

ينظر للاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيمنة للسلوك. وهناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه ومن بينها أن الاتجاه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، سنة 2004 ص 213.

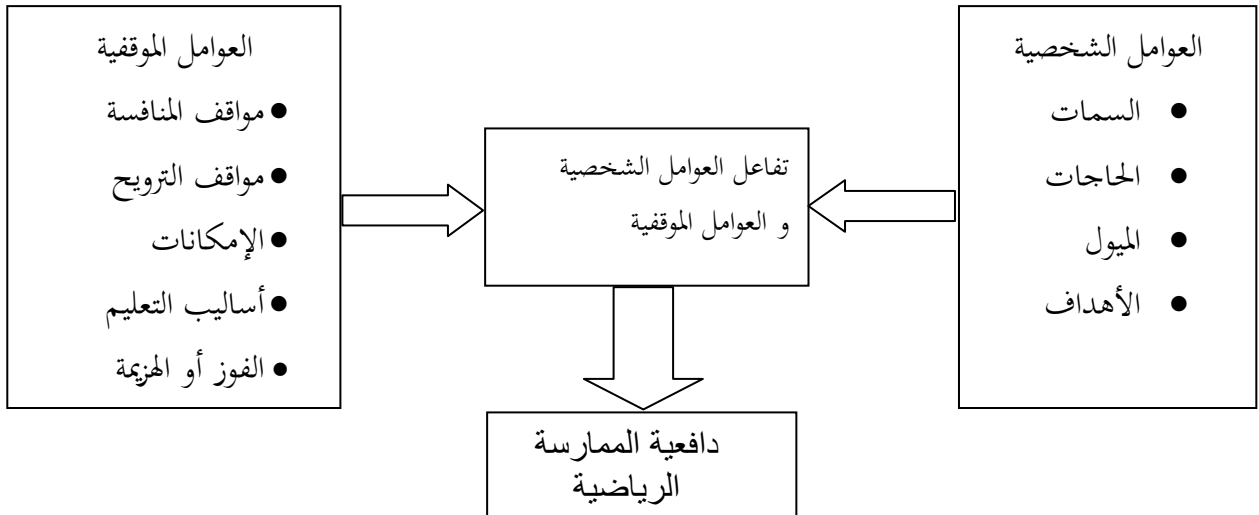
جدول (01): يوضح عناصر تشكيل الدافعية:



عناصر تشكل الدافعية الرياضية عن محمود عنان 1994 ( سيكولوجية المنافسات الرياضية) للمجلس الأعلى للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة.

ويمكن الإشارة إلى العناصر التي تشكل الدافعية في الرياضة كما هو مبين في الشكل السابق.<sup>1</sup>

الشكل رقم (01): يمثل النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و العوامل الموقفية



<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، سنة 2004 ص 213.

النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و العوامل الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية عن : واينبرج و جولد 1995<sup>1</sup>.

### 5- سيكولوجية الدافعية:

ترتبط أول مهام سيكولوجية الدافعية إلى الإجابة عن تساؤلات مؤداها لماذا وذلك فيما يختص بالسلوك. لماذا يمارس شخص ما كرة القدم بينما آخر السباحة في الوسط المائي... ولماذا يعدو العداء في المضمار ولماذا يتوقف الكثير عن ممارسة نشاط ما بعد بداية ممارسته بفترة؟ ويشير أولييك 1981 بان سيكولوجية الدافعية تعني مسألة الأصول، الاتجاه المثابرة وعليه تتحدد جميع التساؤلات المحتملة في مجالات سيكولوجية الدافعية في ثلاث جوانب.

- لماذا يستثمر بعض الناس الطاقة في القيام بأنشطة معينة؟

- لماذا هذه الأنشطة دون غيرها؟

- لماذا يثابر البعض في الاتجاه المختار ويقطع عنه البعض الآخر؟

واتفق كل من انكسون، و ديسي، مواري، اولييك في تناول عدة نظريات التي تتناول الدافعية في اتجاهات رئيسية ثلاث هي:

- نظريات مركز الدفاع.
- نظريات الغرائز.
- نظريات التوقع.<sup>2</sup>

### 6- وظيفة الدافعية :

تتضمن وظيفة الدافعية للإجابة عن تساؤلات ثلاث :

- ماذا نقرر أن نعمل ؟ = اختيار نوع الرياضة.
- ماذا مقدار تكرار العمل ؟ = كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.
- كيفية إيجاد العمل ؟ = المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

<sup>1</sup> - محمود عبد الفتاح عنان ، د مصطفى حسين باهي : مقدمة في علم النفس ، مركز كتاب للنشر ط2 2001 ، ص 96.

<sup>2</sup> - محمود عبد الفتاح سيكولوجية التربية الرياضية النظرية والتطبيقية والتجريب ، دار الفكر العربي مدينة النصر ط1 1995 ص 73.



وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار المنافسة وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة و الاستمرار في الممارسة أي يؤدي إلى المثابرة في التدريب إضافة إلى العمل الجاد بما يتضمن تعلم واكتساب صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إيجاد العمل ؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائم من الحالة النشيطة وللاستثارة أهمية كبيرة حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم لاستثارته حتى يتحقق أفضل أداء موقف المنافسة.<sup>1</sup>

### 7- نظرية الدافعية:

هناك أربع نظريات بارزة حاولت تفسير حالات الدافعية وتمثل في النظرية الإنسانية نظرية التحليل النفسي، نظرية التعلم الاجتماعي، نظرية الإثارة و المنشطة.

### 7-1 النظرية الإنسانية:

يكمن أساس النظرية الإنسانية في ما يسمى بهرمية الحاجات التي أشار إليها إبراهيم ماسلو ويمكننا تقديم موجز مبسط لهذه الهرمية فيما يلي:

- الحاجات الفيزيولوجية (دوافع البقاء).
- حاجات الأمن (دوافع الأمن).
- حاجات الانتماء ودوافع التقبل و التواد.
- حاجات التقدير (دوافع المكانة والانتماء).
- حاجات تقدير الذات ( تحقيق الفرد لما يكون قادراً على تحقيقه و يجب أن يحدث إشباع ولو جزئياً عند أي مستوى قبل أن يصبح المستوى التالي ذو أهمية بالنسبة للفرد) ويرى الأخصائي النفسي الذي يتبع هذه النظرية أن تحقيق الذات هو الهدف النهائي لكل شخص.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب رابع : علم النفس الرياضي دار الفكر العربي مدينة النصر ط1 1995 ص 83 - 89 .

### 7-2 نظرية التحليل النفسي:

صاحب هذه النظرية سيجموند فرويد للدافعية بأنها تعبير لا شعوري بصورة كبيرة للدرجات العدوانية و الجنسية والتي يعبر عنها بطريقة صحيحة أو في بعض الصور الرمزية مثل الأحلام أو زلات اللسان.

### 7-3 نظرية التعلم الاجتماعي:

يشير علماء هذه النظرية إلى أن التعلم السابق يعتبر أهم مصدر من مصادر الدافعية فالنجاح أو الإخفاق لاستجابات معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء إلى نتائج إيجابية أو سلبية ومن ثمة الرغبة في تكرار الأنماط السلوكية الناجحة و الخبرة الشخصية لا ترتبط بالضرورة بحدوث التعلم الاجتماعي فقد يكون التعلم بملاحظة بعض الأشخاص الآخرين الناجحين أو الفاشلين كافياً لاستثارة حالات الدافعية و علاوة على ذلك فإن الثواب أو العقاب قد يكون داخلياً أو خارجياً.

### 7-4 نظرية الإثارة المنشطة:

تفترض هذه النظرية أن أي كائن لديه مستوى معين و مناسب و خاص به للاستثارة و بالتالي فالسلوك سيوجه نحو محاولة الاحتفاظ بهذا المستوى و أن هذا يعني أنه إذا كانت الإثارة البيئية مرتفعة أكثر من اللازم يحدث السلوك لمحاولة تخفيض الإثارة وإذا كانت الإثارة منخفضة أكثر من اللازم يقوم السلوك بمحاولة زيادة الإثارة.<sup>1</sup>

### 8- تقسيم الدافعية:

يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية.

### 8-1- الدافعية الداخلية intrinsic motivation :

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة برياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه و التي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا و السرور و المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، و الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة و تناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقاب أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

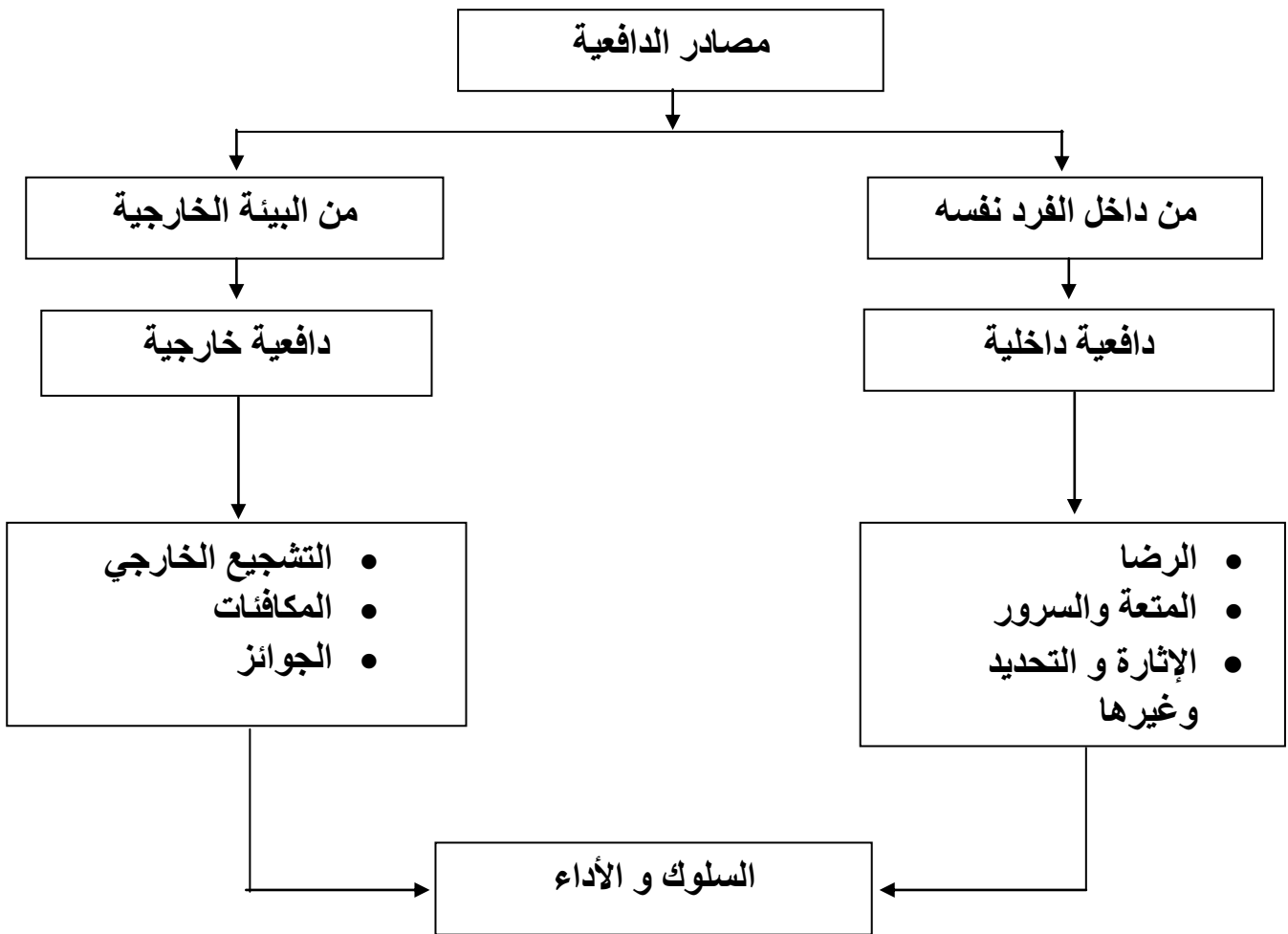
<sup>1</sup> - ارنوف وبيتيغ : ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون نظريات، ومسائل في مقدمة علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1994 ص 126، ص 127 .

فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو القيمة في حد ذاته.

### 8-2- الدافعية الخارجية external motivation:

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب رياضي. كما يدخل في إعداد الدافعية الخارجية متخلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافئات أو جوائز أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة و الياقة وغيرها.

شكل رقم (02): يوضح مصادر الدافعية للسلوك والأداء.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> - محمد حسن عنان : مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكاتب للنشر ط5 مصر 2007 ، ص 216 .

## 9- تقنيات دراسة الدافعية:

يرى علماء النفس أن هناك عدة تقنيات لدراسة الدافعية نذكر منها فيما يلي:

### 9-1 تقنيات الحوار الموجه:

تكون نحو موضوع معين بحيث أن المقابلة تساعد على المحافظة أو الاستقرار مثل التقنية المساعدة في العلاج النفسي لكارل وجرس 1966 والذي يركز على مبادئ منها القبول، التفاهم التعاطف، الاحترام أي أخذ بعين الاعتبار كل ما يقوله أو يصدر عنه.

### 9-2 تقنية التعاليق المثارة:

وتكون عن طريق مقابلات فردية أو جماعية مثل ديناميكية الفريق أو الجماعة حيث يقوم الأفراد بتحليل الوضعية فيعبرون عن آرائهم فيما يبدي الآخرون اتفاقات ومعارضات و التي تظهر من خلال موضوع التحليل ويندرج ذلك في رد فعل لفظي أو غير لفظي.

### 9-3 تقنيات الحوار الجماعي:

وهي عبارة عن ظاهرة جماعية ( تتكون من 8-12 فرد أو عضو) لديناميكية الجماعة حيث ينبغي تقويم موضوع الحوار مسبقاً كما ينبغي أيضاً للمحاور أن يتقن النشاط الجماعي مثل المناادة للمشاركة، الدعوة لتكملة المعلومة.

### 9-4 تقنية العرض:

يستخدم الشخص مرتكزاً على ميكانيزمات العرض بحيث تترجم العناصر المؤثرة التي تعطي الموضوع ميزة خاصة وتوجد علاقة بين التحضير و تحليل الشخصية كما أن التحفيز يعرف لعدة مستجدات ENTER SITALIONNELLE مثل الحاجة إلى النجاح يعتبر موضوعاً لتحليل الشخصية وعندما تنخفض الدوافع يكون الحديث عن الدافعية.

## 10- دافعية الانجاز في الميدان الرياضي:

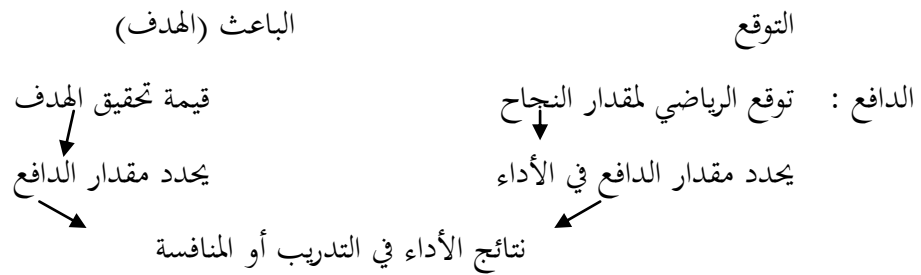
إن القضية الأساسية التي تشغل ذهن أي مدرب هي كيف أرفع أداء وسلوك اللاعبين، وربما يكون هدف المدرب ارتفاع سلوكهم مثل: الوصول إلى مستوى لياقة بدنية معينة عن طريق الجري لأميال أكثر أو تصويب ضربات حرة بدقة أكثر أو توجيه سلوكهم للحضور إلى التدريب بانتظام.

ويرى علم النفس أن الدافعية ذات بعدن بعدن **الشدة والتوجيه** ويقصد بالشدة في مجال الرياضة تنشيط الفرد وجعله يفيض حيوية وبمعنى آخر مقدار الجهد المطلوب لتحقيق هدف معين، أما التوجيه فيتعلق باختيار الهدف.<sup>1</sup>

ويمكن تعريف الدافعية بأنها " استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين " وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدد الإشارة إلى ثلاث عناصر هامة هي:

- **الدافع MOTIVE**: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
- **الباعث INCENTIVE**: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

- **التوقع EXPECTATION**: مدى احتمال تحقيق الأهداف.



**الشكل (03):** تتوقف قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي وفي التوقع الإيجابي لنتائج الأداء ومدى قيمة الهدف الذي ينبغي تحقيقه.<sup>2</sup>

### 11- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية:

في ضوء نتائج العديد من الدراسات في مجال الدافعية المرتبطة بالرياضة على مختلف مستوياتها « سون 1991 SUINN، محمد علاوي 1991، و روبرتس 1991 Rbertes » تم التوصل على تحديد العديد من فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة والتي تتضمن الدافعية الداخلية والدافعية الخارجة على النحو التالي:

### 1-11 اللياقة البدنية و الصحية physical fitness and health :

\* اكتساب اللياقة البدنية.

\* اكتساب صفات بدنية معينة.

\* الارتفاع بالمستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم.

<sup>1</sup> - مصطفى حسن باهي وأمينه شلبي : الدافعية نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر 1998، ص 07.

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص72.

\* القوام الجيد.

\* الشعور بالسعادة البدنية.

### 11-2 الموافقة الاجتماعية (الاستحسان الاجتماعي) social approval:

\* الموافقة الوالدين (العائلية).

\* موافقة الزملاء والأصدقاء.

\* تشجيع المدرس أو المدرب.

\* موافقة الجنس الآخر.

\* تشجيع الدولة.

### 11-3 التفوق الذاتي self mastery:

\* الشعور بفاعلية الذات و كفاءة الذات و الثقة.

\* تحقيق تحكم العقل على الجسم.

\* المزيد من التحكم في الانفعالات الشخصية.

\* الشعور بالقدرة على التحكم في حركات الجسم.

\* التفوق في الأداء الحركي.

### 11-4 الصداقة والمزاملة الشخصية friendship and personal association:

\* مع الزملاء في الفريق.

\* مقابلة منافسين آخرين في المباريات.

\* التعرف على لاعبين مشهورين.

\* تكون علاقات اجتماعية وصدقات.

\* التفاهم المشترك مع الآخرين.

### 11-5 المكاسب المادية tangible payoffs:

\* منح دراسية رياضية.

\* درجات للتفوق الرياضي.

\* السفر وزيارة المزيد من البلدان.

\* جوائز رياضية.

\* فرص أكبر لحياة أفضل.

### 11-6 النجاح و الانجاز success and achievement :

\* تحقيق نجاحات في منافسات هامة.

\* الاشتراك كأساسي في المنافسات الهامة.

\* تحقيق أهداف رياضية شخصية.

\* وضع أهداف أكبر لانجازها.

\* تحقيق بطولات وانتصارات معينة.

### 11-7 المنافسة competition :

\* المنافسة ضد الوقت (كما في العد و مثلاً).

\* مع زملاء الفريق.

\* ضد فرق منافسات آخر.

\* الفوز على منافسين آخرين.

\* متعة المنافسة.

### 11-8 الميل الرياضي sport interest :

\* الميل نحو نشاط رياضي معين.

\* حب الرياضة والتحمس لها.

\* عدم وجود هويات أفضل لممارستها.

\* الاختيار الموجه من الآباء.

\* الممارسة الرياضية منذ الصغر.

### 11-9 التفرغ الانفعالي emotional lease :

\* الإحساس بالهدوء و الراحة.

\* الإحساس بتفرغ الإنفعالات.

\* ترك الحرية لمشاعر الفرد.

\* الشعور بالراحة النفسية.

\* الشعور بالانتعاش.

10-11 الخوف من الفشل :feardffailure

- \* احتلال مركز متأخر.
- \* الهزيمة وعدم القدرة على تحقيق الفوز.
- \* تقسيم الآخرين للأداء.
- \* التعليقات الناقدة من الآخرين.
- \* النقد الذاتي.

11-11 الاعتراف : recognition

- \* من الزملاء و الأصدقاء.
- \* من أشخاص معينين.
- \* من الجماهير.
- \* من المدرب أو إدارة النادي.

11-12 المكانة : status

- \* نظرة الآخرين لك على أنك أكثر أهمية.
- \* وضع الآخرين لك في مستوى أكثر ارتفاعاً.
- \* معاملة الآخرين لك بصورة أكثر احتراماً.

11-13 الوعي الذاتي :self awareness

- \* تركيز الوعي في أسلوب حياتك.
- \* المزيد من الشعور بفعالية الذات.
- \* المزيد من الشعور بالثقة في النفس.
- \* الشعور بذاتك كشخص فاعل.

11-14 اشتراطات المتفرجين :spectators condition

- \* تركيز المشاهدين على مشاهدتك في المنافسات.
- \* الاعتقاد بأنك المفضل لدى المشاهدين.
- \* الاعتقاد بأن المشاهدين يشجعونك .



\* المنافسة في وسط هتافات المتفرجين.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : مدخل إلى علم النفس الرياضي ط 5 مركز الكتاب مصر ص 220 - 221 - 222 - 223 .

## الخلاصة:

إن موضوع الدافعية من أهم المواضيع السيكلولوجية نظرياً تطبيقياً فمن الناحية الرياضية فإن موضوع الدافعية قد أصبح مجالاً لصياغة عدة نظريات تفسر الأسس المختلفة للدافعية و الميكانيزمات التي تقوم عليها، ومن الناحية التطبيقية فإن موضوع الدافعية و الآليات التي تقوم عليها تمكن الباحثين و الإداريين من تخطيط برنامج تحفز الأفراد الذين يتعاملون معهم سواء كان ذلك في الميدان الصناعي أو العيادي أو المدرسي... الخ.

سواء كان ذلك لبذل جهد أو لأجل رفع الإنتاج أو تحسين النوعية مثلاً: تجنيد الطاقة الجسمية النفسية لعلاج مريض ما سواء كان مريض نفسياً أو جسماً أو تجبير التلاميذ على الاجتهاد في الدرس و المنافسة بين الأفراد للحصول على نتائج أفضل.



# الفصل الثاني: الأداء المماري في كرة اليد

تمهيد

اولا : الاداء المهاري

1/ مفهوم الاداء

2/ انواع الاداء

3/ مفهوم الاداء المهاري

4/ مراحل الاداء المهاري

5/ اهمية الاداء المهاري

ثانيا : كرة اليد

1/ انتشار كرة اليد

2/ ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر

3/ الاداء المهاري في كرة اليد

4/ متطلبات الاداء في كرة اليد

5/ القواعد الاساسية لكرة اليد

خلاصة

## تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

و رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و اقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من نفس الجنسين ، مما لا بد لممارس كرة اليد التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات .

## أولا - الأداء المهاري :

### 1. مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما :

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .

ثانياً : يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعمله <Thomas> 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي ، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأقدرة ، الاستعداد ، الدافعية .... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء ، مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة<sup>(1)</sup>.

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

### 2. أنواع الأداء :

#### 1.2-الأداء والمواجهة :

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

#### 2.2-الأداء الدائري :

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

#### 3.2-الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة<sup>(3)</sup>.

(1) - عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40.

(2) - محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقييم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992 ، ص 168 .

(3) -قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ،دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998 ، ص 41 ، ص 42.

### 3- مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي ، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة<sup>(1)</sup>. كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.

### 4-مراحل الأداء المهاري :

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي :

#### 4-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها ، و تبدأ بإدراك اللاعب للمهارة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع اية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية ، و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقله و كفاءة الأداء المهاري .

#### 4-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة ، و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء<sup>(2)</sup> .

#### 4-3 - مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية ، و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة

(1) - وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.

(2) - احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص 26 ، ص 27 .

ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التحريمية<sup>(1)</sup>.

### 5. أهمية الأداء المهاري :

الإلتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى اعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإلتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه .

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

. إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة<sup>(2)</sup>.

ثانيا: كرة اليد :

### 1- انتشار كرة اليد :

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من الجنسين ، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول ، وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي و ترويجي في معظم دول العالم .

(1) - وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، مرجع سابق ، ص 374.

(2) - احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص 26 ، ص 27 .

فلقد كان لازدياد إعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية ، ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة ، كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات ، سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اومبيا .

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين و المنظمين و الإداريين و الحكام المتخصصين في هذه الرياضة ، وذلك كضمان ضروري لتعليم النشء و الشباب و الممارسين على مختلف أعمارهم ، فنون اللعبة و ضروبها و توفير المناخ المناسب قانونيا و تنظيميا اها ، و ذلك ضمنا لحسن الممارسة و الارتفاع بمستوى الأداء .

و لقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م اثر كبير على زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها، اذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات<sup>(1)</sup> .

## 2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م و ذلك بفرق تتكون من 11لاعب ، أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م و ما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد ، و مما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930-1962م كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية و التي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور و تنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية . و بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية ، حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تظم أهم الفرق التالية :

فريق omse saint augain بولوغين .

فريق الراسينغ بجامعة الجزائر

(1) - كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين :رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص ( 17-18) .



فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين

فريق نادي الجزائر H.B.C.A

فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية و سبارتو وهران

و في سنة 1963 م نخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E 1963 م و الكأس 1964 م<sup>(1)</sup>.

### 3-الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية ، و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ ، فالمهارات أساسية بالنسبة له ، و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

### 3-1-الاستقبال و التمير :

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان ( البيضة أولا أم الدجاجة ...) و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى ، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير و استقبال ، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع<sup>(2)</sup>.

### 3-1-1. استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها لعب . و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها .

(1) -محاضرات في كرة اليد : الاستاذ دادي عبد العزيز ، سنة ثالثة ، تربية بدنية ، جامعة قسنطينة ، 2006-2007 .

(2) - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ، ص 93،ص94.

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تامين الكرة و تمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها .

و تنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي :

لقف الكرة . إيقاف الكرة . التقاط الكرة

**لقف الكرة :**

و يتكون من :

اللقف باليدين . اللقف بيد واحدة

اللقف باليدين : . لقف الكرات العالية . الكرات المنخفضة . الكرات العالية باليدين

اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لاستحالة التحكم فيها باليدين ، و

هذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة و صحة توقع خط طيرانها

**. إيقاف الكرة :**

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التميرية أو عند استحالة

اللقف الصحيح للكرة .

**3-1-2. التقاط الكرة :**

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى ،

و كذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس و يتطلب الأمر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى

يستطيع معاودة اللعب ، و قد يظهر للبعض أن التقاط الكرة من الأمور السهلة و لكن الواقع يثبت أن كثيرا من

اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري<sup>1</sup> .

**3-1-3. تمرير الكرة :** هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب ، و الظروف

التي يفرضها الموقف المتشكل ، مستخدما في ذلك أي نوع من أنواع التمرير التي تحقق الهدف من استخدام

التمريرة خلال استمرار سير اللعب ، و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها.

<sup>1</sup> - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 98-103.

و ينقسم التمرير إلى :

#### أ. التمريرة الكراجية :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد و تستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف ، و هناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة الأداء هما :

**التمرير من الارتكاز :** و يستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة او عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من وحدة كبيرة .

**التمرير من الجري :** يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز.

#### ب-التمريرة البندولية : ( المرجحة ):

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات و خاصة عند الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض و ذلك لان جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

التمريرة البندولية إلى الأمام .

التمريرة البندولية إلى الخلف .

التمريرة البندولية إلى الجانب<sup>(1)</sup> .

#### ج-التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير و هناك طريقتين لصور التمريرة الصدرية هما :

**باليدين :** تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة ، و تؤدي عند استقبال الكرة في

مستوى الصدر ، و يحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان حال مناسب ، و تخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين ، بعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج .

(1) - كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين ، مرجع سابق ، ص 153 .

. بيد واحدة : تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون الممرر في حالة حركة في الأمام<sup>(1)</sup>.

### 3-2. التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد أكبر من الأهداف ، و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ، اذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى . و يتأثر التصويب بعدة عوامل :

المسافة : فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .

التوجيه : و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب ، و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه السرعة : من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب .

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات : بعيدة المدى . التصويبات القريبة . رمية الجزاء الرمية الحرة المباشرة .

### 3-2-1. التصويب البعيد :

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس . و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع و حارس المرمى ، كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصوية مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى ، و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب<sup>(2)</sup>

### 3-2-2. التصويب القريب :

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف ، كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة ، أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة إليه للتصويب ، و من المستحسن في هذه الحالة قيامه

(1) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 107.

(2) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 106-107.

بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع . و أهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيهه و ليس قوة التصويب ، و لذا يجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة .  
رمية الجزاء :

و هي عبارة عن كفاح بين الرامي و حارس المرمى و التي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز و قوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما ، و يتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها ، و كذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي و سلوك حارس المرمى .  
الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة ، و على سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد ، و مما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم . و يمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :

التصويبة الكبراجية ( تصويبة الكنتف )

التصويبة بالوثب

التصويب بالسقوط

التصويب بالطيران

التصويب الخلفي

التصويبة الحرة المباشرة<sup>(1)</sup> .

### 3-3. تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة ف يحالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

(1) - منير جرجي ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 108-ص 109 .

و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته ، و تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

الخداع : يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و ينقسم الخداع إلى : خداع بدون كرة :

الخداع البسيط بالجسم

الخداع المركب بالجسم

خداع بالكرة :

الخداع بالتمرير ثم التمرير

الخداع بالتصويب ثم التمرير

الخداع بالجسم ثم التمرير

الخداع بالتمرير ثم التصويب

الخداع بالوثب ثم التصويب<sup>(1)</sup> .

4- متطلبات الأداء في كرة اليد :

4-1. المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية ، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية ، و الأسبوعية ، و الفترية ، و السنوية ، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات ، و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية ، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة . و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد

(1) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 139- 145 .

البدني العام ، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص ، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد ، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد ، و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية ، على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب ، و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة ، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما اذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين ، و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات<sup>(1)</sup>.

#### 4-2. المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ، و على ذلك فإن جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة ، و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد<sup>(2)</sup>.

#### 4-3. المتطلبات الخططية : عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد ، فإننا نعني التحركات و المناورات

الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في :

(1) - ، محمد حسنت علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002 ، ص 29، ص30 .

(2) ، محمد حسن علاوي و آخرون : الاعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 33

متطلبات خطوية هجومية .

متطلبات خطوية دفاعية .

المتطلبات الخطوية الهجومية لحارس المرمى – المتطلبات الخطوية الدفاعية وحارس المرمى<sup>(1)</sup> .

#### 4-4. المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العالية . حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي ، و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .

فمنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي ، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس ، و الثقة ، و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً و رئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات .

فمنظراً للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الاداءات المهارية و الخطوية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق ، و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني ، و المهاري ، و الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية ، و لذلك أصبح لزاماً على المدربين و المتخصصين ، و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .

و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات<sup>(2)</sup> .

(1) – محمد حسن علاوي و آخرون: المرجع نفسه ، ص 38.

(2) محمد حسن علاوي و آخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 39، ص 40 .



#### 4-5. المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية ( في غياب الأكسجين ) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد ، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية ، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي ، و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد<sup>(1)</sup>.

#### 5-القواعد الأساسية لكرة اليد :

##### 1.5- الملعب :

ابعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و 20 متر في العرض ، عرض جميع الخطوط هو 5 سم ، يدرج هذا العرض في جميع القياسات ، عرض المرمى 3 متر ، الارتفاع 2 متر ، مع قوائم بتريبعة 8 سم ، يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين ، و تكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى .

خط رمية الجزء طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 امتار من منتصف خط المرمى .

(1) - اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص 89، ص 90.

### 2.5- الحكام :

يكون هناك حكمان : حكم الملعب و حكم خط المرمى و كل له سلطة متساوية ، و يكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط ، الانذارات ، الايقافات ، الاستبعاد . و يكون هناك ميقاتي واحد و مسجل واحد يساعدان الحكمين .

### 3.5- الفرق :

تحتوي قائمة الفريق على 12 لاعب ، على الفريق ان يبدأ اللعب بسبعة لاعبين ( ستة لاعبين و حارس مرمى) يمكن اجراء التبديلات اثناء المباراة في أي وقت و دون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها ، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب قبل ان يدخل بديله الى الملعب ، يجب ان تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق .

- يجب ان يكون هناك 4 لاعبين و حارس مرمى واحد جاهزين للعب منذ البداية .

### 4.5- الكرات :

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 الى 60 سم للرجال و بين 54-56 سم للنساء، ووزن يتراوح ما بين 425-475 جرام في الالعاب العالمية للرجال و بين 325 الى 400 جرام للنساء ، يتم فحص انتفاخ الكرة بضغط الابهام على السطح الخارجي ، و اذا لم تستجب الكرة قليلا للضغط فان ذلك يعني انها زائدة الانتفاخ<sup>(1)</sup>.

### 5.5- اللباس :

يجب ان يرتدي لاعبو كل فريق زيا موحدا و يوصى بالترقيم من 1 الى 20 امام و خلف الزي ، يجب ان تكون الارقام الامامية بحجم 10 سم على الاقل و الارقام الخلفية 20 سم على الاقل.

### 5-6- زمن المباراة :

فترة المباراة شوطان مدة كل شوط 30 دقيقة ، تتخللها راحة مدتها 10 دقائق يستمر اللعب و يتوقف فقط حينما يشير الحكم الى انتهاء الوقت . تجرى عملية القرعة بعملة معدنية قبل بداية المباراة ، و يحق للفائز بالقرعة ان يختار اما امتلاك الكرة في بداية اللعب ، او المرمى الذي يرغب الدفاع عنه .

(1) - www.badnia.net.

عقب فترة الراحة يقوم الفريقين بتبادل المرميين و المقاعد ، و يقوم بتنفيذ ضربة البداية الفريق الاخر غير الذي بدا اللعب في الشوط الاول ، و يمنح لعب وقت اضافي لحسم التعادل في نهاية الوقت الاصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز . و لكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية<sup>(1)</sup>.

(1) - [www.badnia.net](http://www.badnia.net).

## خلاصة :

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل فان الاداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من اتقانه و تثبيته سواء كان في كرة اليد او في أي رياضة اخرى , و لايمكننا اغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة اليد اثناء تعلم المهارات و محاولة تثبتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الاحيان قد تجعله يفكر بالنسحاب من المنافسة او التدريب ، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فان المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا اعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي او داخلية نفسية و فسيولوجية .



## الفصل الثالث:

### المراهقة

-تمهيد .

- 1/ مفهوم المراهقة .
  - 2/ علاقة المراهقة بالتربية البدنية و الرياضة .
  - 3/ علاقة المراهق بمربي التربية البدنية .
  - 4/ علاقة المراهق بالأسرة .
  - 5/ مميزات النمو في مرحلة المراهقة .
  - 6/ واجبات الأباء و المربين نحو الشباب في مرحلة المراهقة .
  - 7/ خصائص المراهقة في المرحلة الثانوية .
  - 8/ أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق .
  - 9/ خصائص الأنشطة الرياضية للمراهق .
  - 10/ أثر التربية البدنية و الرياضية على سلوك المراهق .
  - 11/ مخاطر المراهقة و مشكلاتها .
  - 12/ علاقة المراهقة بالثانوية و أهمية التربية البدنية و الرياضية إتجاهه .
- خلاصة .

تمهيد:

لقد تميز عصرنا الحالي بكثير من المظاهر التي لم تكن موجودة في العصر السابق والتي بلغت فيها الاكتشافات العلمية أرقى مستوياتها، وتوصل الإنسان إلى علاج عدة أمراض كانت تفتك بالمجتمعات. لكن مع كل مظاهر هذه الحضارة المغربية إلا أن البشرية تعاني أزمة اجتماعية وأخلاقية تجعلها لا تنأى إلى ما وصلت إليه من إنجازات عملية، ومن هنا فإن المفكرون الغربيون قد اقرؤا بعدم قدرة حضارتهم بصفة عامة وقطاع التربية بصفة خاصة تكوين مجتمع متوازن لا يطغى فيه الجانب المادي على الجانب الروحي وللأسف هذا ما ينطبق على المجتمعات المسلمة، حيث تسربت إليها مظاهر السلبية فأهلكتها فكان وكان الضحية هو الشاب المراهق الذي أصبح يستقبل كل ما هو غربي لانخداعه بمظاهر تلك الحضارة الغربية، فبقي هذا الشاب تائه، لم يجد للخلاص سبيل في مجتمع تكاثرت فيه عوامل الفشل والانحراف بالإضافة إلى المرحلة التي يمر بها في نموه وهي المراهقة والتي كثرت التفسيرات حولها، إذ يعتبرها البعض مرحلة من مراحل النمو لها خصائصها التي تميزها عن باقي المراحل، وهي الجسر الذي يمر من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى الرشد، وتعد أكثر المراحل صعوبة وتعقيدا لما فيها من تغيرات في جوانب شخصية، وأيضا لكونه يعيش في مجتمع لا يوفر له البيئة الصالحة لاستقامته مما أدى به إلى عدم التكيف مع محيطه والوقوع في أزمات نفسية تربوية كان لها تأثير على المراهق من جهة وعلى المجتمع من جهة أخرى.

## 1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي وتبدأ عموماً في سن الثاني عشرة (12) وتمتد حتى الثامنة عشر (18) أو حتى سن الثانية العشرين (22) عند البعض من الباحثين، وهذا الفترة تسمى فترة البلوغ إذا كانت الطفولة مرحلة كمون جسمي وانفعالي فإن المراهقة مرحلة النمو الجسمي وتقلب شديد للانفعالات والتغيرات العضوية وهذه التغيرات هي سبب الظواهر الخاصة بالمراهقة كما تتميز بظهور المشاكل في جميع أوجه التكوين النفسي.

وإذا كانت هذه المشكلات ترجع إلى أسباب عضوية فإن بعضها الآخر يكون نتيجة إهمال تربوي أو اضطرابات في الرعاية أو عدم الاهتمام بهذه المرحلة ولهذا يجب على المربين والوالدين مراعاة ما يلي:

العمل على نشوء الثقافة الصحية بين المراهقين وتحديد برنامج لرعاية صحتهم وذلك بواسطة التربية الخلقية وتدريبهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير وتنمية القدرة على التجديد والاجتهاد والابتكار وكما يجب عليهم إقامة علاقة مستمرة مع جميع أفراد المجتمع، يجب وقاية المراهقين من الانحراف وذلك بتربيتهم على الأخلاق الإسلامية وتعاليم النبوة لأن الرسول صلى الله عليه وسلم هو قدرة المسلمين وقد أدبه الله فأحسن تأديبه لقوله تعالي: (وانك لعلى خلق عظيم).<sup>1</sup>

## 1-1- تعريف المراهقة:

تعني الاقتراب والندو من الحكم، والمراهق هو الطفل الذي يدنو من الحكم واكتمال الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي العقلي والانفعالي، والمراهقة بالغة الفرنسية والإنجليزية مشتقة من كلمة من الفعل اللاتيني addolxel الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والانفعالي والجسمي ويبقى التعريف الأكثر رواجاً هو جسم الانتقال من الطفولة إلى الشباب إذ تعتبر المراهقة مرحلة حرجة مشحونة بالمصاعب والأزمات.

- علاقة المراهقة بالمجتمع.

- علاقة المراهقة بالثانوية.

إن البيت والأسرة يعتبران الوسط الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق، وتوجيهه الوجهة الناجحة المتكاملة، ثم بعد ذلك تأتي المدرسة أو المنظومة التربوية والتي تعتبر وحدة اجتماعية تقوم بدور هام وحجر الأساس والرف الفعال في هذه المؤسسة التربوية هو المربي الذي يعتبر المسؤول الأول الذي يجب عليه تحقيق التوافق الاجتماعي الانفعالي للتلميذ.<sup>2</sup>

إن الثانوية تعتبر من أدق المراحل التعليمية، لذلك فهي تتطلب أساتذة أكفاء ومؤهلين ليكونوا على دراية بأسرار المراهقة ومشاكلها.

<sup>1</sup> - القرآن الكريم: سورة القلم، الآية 04.

<sup>2</sup> - توفيق الحداد: علم نفس الطفل: ط2، (د.ت)، ص104.

**2- علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية:**

إن ممارسة التربية البدنية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعاً من التداوي الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطاً ملموساً وأكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية والرياضة تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتنهاي الإحساس بالملل والضجر وتملأ وقت فراغ التلاميذ الذي يضيعه في أشياء تافه، وعن تحقيق قام به أحد الطلاب من خلال مذكرة لنيل شهادة الماجستير عن شعور التلاميذ تجاه التربية البدنية اتضح أن 53.6% من مجموعة العتبة التي تشعر بالفرح و28% يشعرون بالراحة وذلك راجع إلى الأهمية والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق الذي يحتاج إلى أكثر من أي وقت مضى إلى استغلال أوقات فراغه أحسن استغلالاً.<sup>1</sup>

**3- علاقة المراهق بمربي التربية البدنية:**

لكي تكون العلاقة بين المربي والمراهق قوية وحسنة لا بد على المربي من أن يهتم بمتطلباته ورغباته، كذلك على المربي أن لا يترك موفق بيداغوجي يمر عليه دون التطرق إليه، إذن فالعلاقة بين المربي والمراهق لها دور هام في تكوين وتوجيه المراهق الموجه السليمة، ولتجنب النتائج السلبية التي يجب على المربي أو المعلم إعطاء نوع من الحرية للتلاميذ ومنحهم بعض المسؤوليات في حدود إمكانياتهم وعدم توبيخهم أمام زملائهم، فلا بد على المربي أن يهتم بالمراهق وينمي تلك العلاقة بإعطاء الصورة الجميلة فيكون فياض النشاط، فامعلم الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه كالقيام بواجبه، وقد يكون الكسول نتيجة ضعف أو مرض، وقد يكون مصدر الكسل شيئاً نفسياً وعلى أية حال فالتلميذ هو الذي يعاني هذا الكسل.<sup>2</sup>

**4- علاقة المراهق بالأسرة:**

للروابط العائلية أهمية خاصة في تنشئة المراهقة فتعاون الوالدين واتفقهما والاحتفاظ بالكيان الأسري وهذا يعود بالإيجاب على المراهق حيث ينشأ ملتزماً، أما حدوث العكس وتعرض الأسرة للمشاكل كالطلاق مثلاً يؤدي إلى التأثير السلبي على الأبناء من عدم استقرار في الدراسة وكثرة الغيابات والهروب لذلك لا بد من توفر نوعاً من المساعدة التي تهيئ للمراهق مجالاً صحيحاً في استخدام استقلاليتهم استخداماً بناءً وإيجابياً، كذلك سياسة الضغط من الوالدين اتجاه الأبناء أو العنف في المعاملة باستخدام العقاب البدني أم الحرمان أو الشتم أو التهديد، له أثره في القدرة على التركيز والاستيعاب.

**5- مميزات النمو في مرحلة المراهقة:**

المراهقة تبدأ ببداية البلوغ وتنتهي في حدود العشرين أو الواحد والعشرين سنة من عمر الفتى أو الفتاة وتمتاز هذه المرحلة بأنها سريعة وشاملة في جميع جوانب الشخصية للمراهقة من الناحية الجسدية حيث يزداد الوزن

<sup>1</sup> - ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، 1991، بيروت، منشورات الآفاق الجديدة، ص 197.

<sup>2</sup> - عدلي سليمان: الوظيفة الاجتماعية للمدرسي، 1996، بيروت، دار الفكر العربي، ص 76.



والطول وتكون العظام أسرع من نمو العضلات وكذلك تنمو أعضاء التناسل نمواً سريعاً<sup>1</sup> ومن الناحية العقلية حيث تظهر القدرات الخاصة فيها بوضوح من تفكير وذكاء وخيال ويتجه كذلك تفكيره إلى ما وراء الطيعة من خالق مدبر وجنة ونار وبعث وحساب وكذلك نجده أحياناً يعجز عن مواجهة الواقع ويندفع إلى الخيال والرومانسية، كما تشهد هذه المرحلة نمواً اجتماعياً وخلقياً فهو يشعر برغبة قوية في الاستقلال في تفكيره وأعماله عن الأسرة ومن مظاهر السلوك الاجتماعية قلة الأنانية وتفهم الشباب لحقوق الجماعة التي يعيش فيها ورغبة في أداء الواجب حتى وإن أدى به إلى التضحية، لذلك فالواجب على الآباء أن ينظروا إلى المراهقة في هذه المرحلة نظرة عطف وتفهم واستعداد للمساعدة.

### 6- واجبات الآباء والمربين نحو الشباب في مرحلة المراهقة:

قلنا أن مرحلة المراهقة هي حساسة وهامة جداً وباعتبار المنزل والمدرسة المسؤول الأول عن التوجيه والتكفل بالمراهقة وجب على الآباء والمربين تقديم كل ما بوسعهم من نصائح ومساعدات مختلفة ليلخصها في الأمور التالية:<sup>2</sup>

- من الناحية الجسمية: بالاعتناء بغذاء المراهق من حيث الكمية والتنوعية لأنهم سرعوا النمو والاعتناء بإعطائهم قدرًا مناسبًا من الهواء الطلق والراحة والألعاب الرياضية المختلفة.
- من الناحية العقلية: اختبار المواد التي تناسب نمو عقولهم، والكتب التي تحمل إليهم جميع الأفكار وإتاحة الفرصة لهم لإظهار الميول والاستعدادات تمهيداً للاختبار العلمي والتوجيه المهني في المرحلة الجامعية.
- من الناحية الاجتماعية الخلقية الوجدانية: بالإقلال من الأوامر والضغط وتكوين الجمعيات والأندية المختلفة وتقدير مجهوداته وتشجيعه كذلك والاعتناء به وإحاطته بقيم الدين الإسلامي الحنيف وغرس عقيدة التوحيد في قلبه وإحياء المعاني الرياضية في قلبه ولا يكون ذلك إلا بالعلم النافع والأيمان الصادق والعبارة الخاصة والخلق القوم فهذه هي أغذية الروح وهي مميزات الإنسان.

### 7- خصائص المراهقة في المرحلة الثانوية:

#### 7-1- الخصائص الجسمية:

يظهر الخصائص الجسمية للمراهق من ناحيتين، ناحية فيسيولوجية تمثل نمو النشاط الغددي والأجهزة الداخلية التي توفيق بعض الظواهر الخارجية من الناحية الجسمية العامة وتشمل الزيادة في الطول، الحجم الوزن حيث يتأثر نمو الجهاز العظلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريباً ويسبب ذلك تعباً وإرهاقاً للمراهق، أما النمو من الناحية الجسمية يزداد بنمو العضلات والعظام بحيث ينجم عنه اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين، وهذا ما يجعل المراهق غير دقيق في حركاته حيث يميل نحو الكسل والتراخي ويقل التوافق العضلي العصبي وتثقل الحركة وتكون غير متزنة، كما يقل عنصر الرشاقة عند الذكور وتظهر عليهم علامات

<sup>1</sup> - عبد الرزاق العكاري: البطل الرياضي وأهمية التفوق وعمولة الصورة، مجلة العربي، لعدد 2000، 494، ص 148.

<sup>2</sup> - يوسف القرضاوي، الحل الإسلامي لفريضة وضرة، ط3، الجزائر مكتبة رحاب، ص 46.

التعب بسرعة، أما الإناث فظهور الخصائص الجسمية الأولية تتمثل في ظهور الأعضاء التناسلية، كما أن الإناث يصلن إلى مرحلة المراهقة قبل البنين.<sup>1</sup>

### 7-2- الخصائص الحركية:

نظر لأهمية المراهقة بالنسبة للنمو الحركي والجسماني فإن جو ركن يرى "أن حركات المراهقة حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطرابات بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل طابع الوقت إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة أن يتبدل حركاته لتصبح أكثر توفيق وانسجام عن ذي قبلأما هو مبورجر فميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بانسبة للنواحي الحركية كما يرى سيكلمان ونويهوس " أن هذه الفترة الاضطرابات والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة ويمكن تلخص أهم مواطن الاضطرابات والاختلال الحركي فيما يلي:

- الارتباك الحركي العام بحيث تكون لدى المراهق الكثير من الاضطرابات والارتباك.
- الافتقار للرشاقة.
- نقص هادفية الحركة (الهدى).
- الزيادة المفرطة في الحركات.
- اضطرابات القوى المحركة.
- نقص القدرة على التحكم.
- التعارض والتضاد في السلوك الحركي العام.<sup>2</sup>

### 7-3- الخصائص العقلية:

وهي عبارة عن القيام ببعض العمليات العقلية والتي بدورها تنمو نموا تدريجيا حسب مراحل الحياة المتعاقبة على الطفل وتشمل هذه القوى العقلية في الحكم، التحليل، الفهم، الذاكرة، التركيز، الانتباه، توسيع الخيال وظهور بما يسمى بعالم أحلام اليقضة حيث يسعى المراهق إلى تحقيق كل شيء لكن ليس في عالمه الواقعي الضيق بل في عالم أكثر اتساعا يتسع لكل ما تخطر في باله وذلك يكون عند عجزه عن تحقيقه في حياته العادية" فعند علماء النفس النمو العقلي ينمو في الخبرة المكتسبة وفي المقدرة على استخدام المهوبة الفطرية، وهذا يعني أن القدرة العقلية لا تتوقف بتوقف الذكاء الفطري".<sup>3</sup>

فالقدرات العقلية للمراهق تتمثل في التمايز للقدرات العقلية والفروق الفردية في النواحي التشخيصية بحيث تأخذ أشكالا عديدة، ولهذا فالقدرات العقلية اللازمة للنجاح المدرسي تبدأ في مرحلة المراهقة.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة السادسة، 1986، مصر ص141.

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الثقافة، 1983، لبنان، ص23.

<sup>3</sup> - حامد عبد السلام زهران: نفس المرجع، ص23.

"وتشير معظم الدراسات إلى منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج كما تؤخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالضح، وتبدأ قدراته في الظهور كما تزداد المقدرة على الانتباه والملاحظة والنقد وإدراك العلاقات".

تمثل الخصائص الانفعالية في زيادة حدة الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتكون انفعالات المراهق حادة وغير متحكم فيها، مثلاً قد يخاف الطفل من أشياء مادية مثل الحيوانات، أو معنوية مثل الأصوات وقد يكون الخوف هذا متصلاً بالعلاقات الإجتماعية بما فيها التفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه والتواجد مع من هم أكثر مهارة وتوافقاً منه، ويمكن أن تتحلي أسباب الإنفعالات فيما يلي:

- "الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يبدو الخجل على البعض بسبب المظاهر الجسمية.

- يعيش المراهق مرحلة اضطراب انتقالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتمثل بتغيرات الصوت ومظهر الجسم ومحاولاته للتكيف مع هذه التغيرات.

- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي ويجنون الملابس الزاهية وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية ويزداد الميل إلى الزي الموحد كزي المدرسة أو الكشافة أو الفرق الرياضية.

- يتميز المراهق بتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على تقليدهم.<sup>1</sup>

#### 7-4 الخصائص الاجتماعية:

تمثل في طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يمكن أن تترتب على ذلك بين المراهقين والأسرة أو مع الرفاق أو المجتمع بوجه عام كما تظهر هنالك فروق أساسية بين اتجاهات وسلوك المراهق في الطبقات الاجتماعية المختلفة.

وفيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة إلى الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهق وهناك عدة عوامل تؤثر على في السلوك الاجتماعي للمراهق وتمثل في الاستعداد والاتجاهات العائلية والأسرة ومستواها الاجتماعي والاقتصادي وجماعة الرفاق، والمدرسة وسنوضح ما سبق في النقاط التالية:

- يزداد الميل إلى الانتباه للشلة من نفس الجنس تحتل هذه الشلة مراكزاً ممتازاً في اتجاهات المراهقة والتي يدين لهؤلاء بالولاء الأول.

<sup>1</sup> - محمد حسين علاوي: مصدر سابق ، ص145

- يميل إلى التحرر من سلطة المتزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المتزل والرغبة في التعويض بإيجاد علاقات أخرى وظهور بعض الانحرافات السلبية.
- ينقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم.
- احتياجهم إلى الإشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته ويكسب عن طريقها خبرات ومهارات جديدة.
- التخلص من الأنانية الفردية التي كان يركز فيها الفرد نحو نفسية حتى يحصل على مكانة في الجماعة ورضاها عنه.<sup>1</sup>

### 8- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

التربية البدنية والرياضية هدفها هو تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والأنفعالية، وذلك عن طريق النشاط البدني الذي اختير لغرض تحقيق الأهداف تحقيق الأهداف على مستوى المؤسسة التربوية.

### 8-1- من الناحية البيولوجية:

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ المراهق، فالنشاط البدني والرياضي له دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الإنسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية.<sup>2</sup>

### 8-2- من الناحية النفسية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في الناحية النفسية، وتعد عنصرا بارزا في بناء الشخصية السوية والناضجة، كما أن التربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات النفسية إلى أنها تشغل الطاقة الزائدة للفرد فتحرره من الكبت والإنعزال اللذان يتحولان بمرور الوقت إلى مرض نفسي حاد. ولهذا فإن الأنشطة الرياضية ضمن الجماعات التي تبعد الفرد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما تلعب دور كبير في عملية الشعور بالسرور والانفعال الداخلي للتلميذ.

### 8-3- من الناحية الاجتماعية:

إن عملي الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات وتعلمه التعاون مع الغير والثقة بالنفس ويتعلم كيف يوفق بين ما هو صالح للمجتمع أو ضار، ويتعلم من خلال الأنظمة والقوانين الخاصة بالمجتمع، فهذه العلاقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد حسين علاوي: مصدر سابق، ص143.

<sup>2</sup> محمد عوض بيسونين فيصل ياسيس الشاطيء: وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 1992، ص50.

<sup>3</sup> فيصل محمد خير الزارد: مشكلات المراهقة والشباب، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، ص25-26.

### 9- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهقين:

تسعى الأنشطة الرياضية الممرسة من طرف المراهقين إلى تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي سبق وأن تعلموها في المرحلة الإعدادية وإلى المرحلة الثانوية وذلك بغرض تحقيق الاستمرار في النمو، كما يجب مراعاة الفروق الفردية بين المراهقين بصفة عامة، كما يجب استبعاد بعض الرياضات من برامج البنات كرفع الأثقال، الملاكمة وغيرها من الرياضات التي تمثل خطراً على صحة المراهق، أما فيما يخص الألعاب الجماعية فتكون متشابهة بين البنات والذكور، فالكل باستطاعته ممارسة كرة السلة أو كرة اليد أو كرة الطائرة مثلاً، بالإضافة إلى هذا فيجب تزويد هذه البرامج الرياضية بتمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسن القوام.<sup>1</sup>

### 10- أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق:

إن المراهق ليس عقلاً فقط بل هو جسم مكون من أجزاء مختلفة والجزء من الكل والعناية بالكل تتطلب العناية بكل جزء من الأجزاء كما لا يمكن فصل الجانب الجسمي عن الجانب النفسي والسلوكي، حيث هناك ترابط بين البلدان والحياة النفسية الاجتماعية لذلك فلحصة التربية البدنية والرياضية وضفة جسمية وسلوكية ونفسية معاً، ويجب أن يوضع في الاعتبار أن المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة والنشاط الرياضي الذي هو خير وسيلة لمعالجة أخطاء المراهقة، كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة ناجمة لتحديد الحيوية والنشاط وتحسين التوافق العضلي والعصبي إلى جانب سلامة الجسم.

يحتاج المراهق إلى مثل هذه الحصص فهي تؤثر على السلوك العام، وكلما كان النشاط جماعياً كلما قل شعور المراهق بالوحدة، وتزداد لديه إمكانية اندماجه في البيئة الاجتماعية كما تختلف لديه روح التضامن والتعاون فيكون التأثير متبادلاً بين الفرد ومحيطه.

هذا ويتوجب عدم الفصل بين الجانبين النفسي والاجتماعي لأن كليهما يتبادلان التأثير فالتوافق الذي يجب أن يحققه التلاميذ مزدوج حيث يجب أن يكون مع المجتمع الذي مازال لم يعرفه، ومع الأنا الذي يكتشفه من خلال التغيرات والتحويلات التي تطرأ عليه.<sup>2</sup>

### 11- مخاطر المراهقة ومشكلاتها:

يحف مرحلة المراهقة نوعان من المخاطر: أولهما مرتبط بالجانب الجسمي والثاني مرتبط بالجانب النفسي بصفة عامة، إلا أن المخاطر الجسمية أقل عدداً وأهمية مقارنة بالمخاطر النفسية، وحتى المخاطر الجسمية ذاتها إنما تعود أهميتها إلى ميمكن أن تعكسه على الجانب النفسي للمراهق فعلى سبيل المثال نجد أن الزيادة في الوزن لها تأثير ولو ضئيلاً نسبياً على السلوك والتوافق الاجتماعي، لكن التأثير الخطير هو الاتجاهات غير المفضلة التي يقابل بها الزملاء هذا المراهق نتيجة هذه الزيادة.

<sup>1</sup> - سعدية علي محمد هادر: سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية، 1980، الكويت، ص125.

<sup>2</sup> - وليم ماستر، رالف سبيتر: المراهقة والبلوغ، دار الحرفي العربي سنة 1988، ص126.

### 11-1 مشكلات النمو الجسمي لدى المراهق:

- تتكون لدى معظم المراهقين حساسية نحو حالة تجعلهم يشعرون بأنهم مختلفون عن الآخرين أو أنهم غير عاديين، ويصنف (ويتنبرك) Wattenberg 1973 المشكلات الشائعة والتي تواجه معظم المراهقين فيما يلي:
- **مشكلة حب الشباب:** تصبح البثور شائعة خلال فترة المراهقة وذلك لأن الغدد المفرزة للدهون تكون نشطة في تلك المرحلة ويؤكد ويتنبرك بأن القلق تجاه الخصائص الجسمية الذي هو سمة من سمات (المراهقة) سنوات المراهقة قد يتركز في الخوف من التشوه الوجهي حيث تتكون لدى المراهقين المشاعر المبهمة من أنه مريض بمرض خطير وأن حب الشباب قد يكون العقاب الذي يستحقه لأفعال أو أفكار لآثيمة.
  - **مشكلة تغير الصوت:** خلال فترة المراهقة تصبح الأصوات أكثر عمقا نتيجة نضج الحبال الصوتية ويلاحظ أن التغير في طبقة الصوت أكبر نسبة لدى الفتيان.
  - **مشكلة عدم التناسق الجسمي والحركي:** نتيجة النمو السريع والمفاجيء يتعرض الكثير من المراهقين والمراهقات لمرحلة من عدم اللياقة أو عدم الرشاقة في استخدام الحركات المتنافسة خاصة حركات اليدين والرجلين، فالنمو السريع للساقين والذراعين قد يسيء للمراهق في بعض الأحيان تقدير خطواته أثناء المشي أو المدى الذي يصل إليه ذراع.
  - **مشكلة الوزن والطول:** يلجأ بعض المراهقين الذين لديهم إحساس زائد بالخروج بسبب وزنهم إلى مواجهة الموقف من خلال عدة طرق كاللجوء مثلا إلى اتباع نظام معين من التغذية (الحمية) أو الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية... وما إلى ذلك.

### 11-2- المشكلات النفسية في مرحلة المراهقة:

اقتصرنا على ابرز المشاكل النفسية في مرحلة المراهقة في نظرنا وهما:

- **القلق:** لقد عرف مسزمان القلق بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف، ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا مظهر من مظاهر العمليات الانفعالية المتداخلة والتي تحدث خلال الإحباط والصراع والقلق كغيره من العمليات الانفعالية له جانب شعوري وآخر لا شعوري، فأما الجانب الشعوري فيتمثل في الخوف والفرع والشعور بالعجز والإحساس بالذنب ومشاعر التهديد... إلا أنه بجانب هذه المشاعر يشتمل القلق على عمليات معقدة ومتداخلة يعمل الكثير منها دون وعي الفرد بها، بمعنى أن الفرد يعني من المخاوف مثلا دون أن يدرك العوامل التي تدفعه إلى هذه الحالات.<sup>1</sup>
- **وللقلق أنواع هي:** القلق الموضوعي، العصبي، الخلقى، وهذه الأنواع الثلاثة لها اتصال وثيق بالتقسيم الذي ذكره فرويد للجهاز النفسي الذي يشتمل على: الأنا، ألهو، الأنا الأعلى، وعلاقة هذه الأقسام ببعضها البعض<sup>2</sup>، أما عن مظاهر القلق فهي كثيرة ومتنوعة منها:

<sup>1</sup> - مصطفى فهمي: الصحة النفسية، ط3، مكتبة الخارجي، 1987، القاهرة، ص199.

<sup>2</sup> - مصطفى فهمي: نفس المرجع السابق، ص199.

- أمراض جسمية فيزيولوجية: وهي برودة الأطراف وتصيب العرق واضطرابات في النوم، والصداع وفقدان الشهية واضطرابات في التنفس.
- أعراض نفسية: وهي الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب وعدم القدرة على التركيز والانتباه والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكثاب وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة،<sup>1</sup> وترجع هذه العوامل للأسباب التالية:
- 1- إن انعدام العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منبوذ محروم من الحب والعطف والحنان وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مصدر من مصادر القلق.
- 2- إن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق لديه فالسيطرة المباشرة وغير المباشرة وعدم العدالة بين الاخوة والإخلاف بالوعود وعدم احترام الطفل والجو الأسري العدائي وغيرها كلها عوامل توقض مشاعر القلق في النفس.
- 3- السبب الثالث في رأي (هورني) هو البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط فكل هذا يجعل المراهق يشعر بأنه يعيش في عالم متناقض مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة وأنه مخلوق لا حول له ولا قوة له في هذا العالم القوي العنيف الذي لا يرحم.<sup>2</sup>
- الخجل: هو سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة<sup>3</sup> وهو نوع من الشلل يصيب الجسم والنفس معا فهو شلل تبرهن عليه الحكات المضطربة التردد، والأفكار الغامضة والكلام المتلعثم، فأزمة الخجل لا تحدث إلا بوجود شخص أو أشخاص منتهين لنا،<sup>4</sup> وللخجل أعراض كما حددها علماء النفس منها:
- الظاهرة: كارتعاش الأطراف إطراق الرأس، اضطراب في المشي، تصبب العرق، وصعوبة أيضا في التنفس في بعض الأحيان هو المخبأ كخفقان القلب والإفراز الكبير للغدد الصماء واضطرابات المعدة، كذلك فإن للخجل أسباب وعوامل حيث يعتقد علماء النفس أن ليس سوى ثمرة من ثمار شجرة الخوف، القلق، الضعف، وعقدة الخجل وانفعالاتها الوجدانية والنفسية تختلف من فرد لآخر وتتلخص أسباب خلق مرض الخجل إلى عاملين رئيسيين:
- أ- أسباب جسدية: لاحظ بعض علماء النفس أن الأمراض البدنية الفيزيولوجية تأتي غالبا عن طريق الوراثة، فالأمراض الواثية أكبر أثرا في انتشار الآفاق المرضية التي تشوه الجسد وتولد مجموعة من الأمراض الجسمية النفسية كالخوف والخجل بسبب تكونه العضوي والبيئي.

<sup>1</sup> - نفس المرجع السابق، ص 202-203.

<sup>2</sup> - نفس المرجع، ص 205.

<sup>3</sup> - Larousse : Dictionnaire De La Langue Française 1991, Paris, p 188.

<sup>4</sup> - فاخر عاقل: علم النفس وتطبيقاته، دار العلم للملايين، 1965، بيروت، ص 20.

ب- أسباب نفسية: إذن المراهق الخجول يتصور خطأ أن المجتمع والأفراد في المدرسة يحصون ويعدون حركاته التنفسية ويلاحقونه بنظراتهم الساخرة، فتستولي عليه نزعة الخجل والحياء وربما أدى ذلك إلى الانزواء بعيداً عن المجتمع<sup>1</sup>.

## 12- علاقة المراهقة بالثاوية وأهمية التربية "ب.ر" اتجاهه:

### 12-1- المراهقة ووظيفة الثاوية:

يعتبر الطور الثانوي من التعليم منعرج حاسم في حياة التلميذ المراهق فإذا كان المتزل هو المكان الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيههم وجهة متكاملة فإن الثاوية كذلك لها دورها، حيث أن المدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تزويد الطالب بالمعارف داخل المؤسسة التعليمية بل أنه مسؤول على أن يحقق لتلميذه القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي، كما على المراهق أن يكون ذاته وشخصيته وأن يعتبر الدراسة عمله، ومن ثمة وجب عليه الشعور بالمسؤولية وبالإدانة للمجتمع والأسرة، كما يجب عليه التفكير بموضوعية وإيجابية مع أقرانه لأن مقياس تقدم الشعوب في عصرنا مبني على ما تصنعه من فرض تعليمية وتكوينية لشبابها، والتعليم الثانوي بدوره يستمد أهمية من حضارة القرن الجاري.

### 12-2- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

يرى المفكر الاجتماعي (parlebas) أن: "الرياضة نوع من أنواع اللعب المميزة التي توجه الجسم مع العقل باعتبارها تربية حركية نفسية واجتماعية"<sup>2</sup>.

فالتربية البدنية والرياضية كما هي تربية وإعداد جسدي فإنها تربية وإعداد أخلاقي فهي تربية على أخلاقيات القوة والفتوة واحترام المنافسة، وتفوق الآخرين انضباطاً أخلاقي في التعامل مع القوة وجمال الجسم بعيداً عن الغرور والاستعلاء فالرياضة من أولى وسائل توفير القوة واللياقة البدنية التي دعا إليها القرآن الكريم في قوله تعالى: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة" الآية 06، سورة الأنفال.

وقد وجه الرسول محمد صلى الله عليه وسلم السباق بنفسه فسبق وسبق فرسه ورصد الجوائز للمتسابقين للمتفوقين فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يشجع الرياضة ويدعو لها، ويكافئ عليها.

لذا فإن تنمية روح الفتوة والرياضة مسألة أساسية لإنقاذ المراهق من الميوعة والتحليل وذلك بفتح النوادي الرياضية والملاعب والمساحات والسباق وإقامة المسابقات الرياضية.

أما بالنسبة للمراهقين في المرحلة الثانوية فيجب على منهاج التربية البدنية والرياضية أن تفسح المجال أمامهم من أجل إتمام وتطوير الطاقات البدنية والنفسية داخل وخارج الثانوية وذلك من أجل زيادة النشاط الفكري والدراسي من جميع النواحي الاجتماعية والتربوية وإعطاء نظرة جميلة ومتفائلة للحياة، وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

<sup>1</sup> - مصطفى غالب: في سبيل موسوعة علمية، دار مكتبة الهلال، 1984، ص 13-14.

<sup>2</sup> - Pellis Luis Psychologie l'adolescent Puf, Paris P140.



## خلاصة:

يتخذ الاختصاصي من النشاط الرياضي وسيلة لإعداد المراهق في المؤسسة كمواطن صالح وينمي لديه الشعور بالثقة فالنشاط الرياضي من الوسائل الهامة في التربية البدنية والرياضية عند المراهق وإظهار مهاراته في حالة تفوقه ومن ناحية أخرى يهدف إلى تربية أخلاقية تتميز بالمشول إلى تعاليم لدين الحنيف الذي أوصانا به نبينا الكريم وحثنا على التمسك به وذلك عن طريق تعويد المراهق على النظام والصبر وتحمل المسؤولية والعدل وحسن المظهر والتعلم من الخطأ وتنمية الثقة بالنفس.

كما تعتبر منشطا ضد الكسل والحمول الذي يميز مرحلة المراهقة، فالألعاب الجماعية تخلق عند المراهق قدرات التعامل مع الجماعة، وأخلاقيات التصرف العام إلى جانب، وهي بذلك تحقق خطوة متقدمة في التقويم سلوك المواهب المنحرف إلى جانب ما توفره أيضا في صحة بدنية ونفسية تعمل على إزال الشعور بالنقص وغرس الثقة الريكيزة الأساسية لتكوين الشخصية التي تتميز بالسلوك السليم السوي.



**الجزء الثاني:**

**الجزء التطبيقي**



## **الفصل الأول:**

**المنهجية العلمية المتبعة**

## تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء ان نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه بدءا من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه للمنهج المتبع في الدراسة ثم انتقلنا الى تحديد كيفية واختيار العينة ثم انتقانا الى كيفية جمع البيانات وبعد ذلك انتقانا الى تحليل البيانات وذلك باستعمال المقاييس الاحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات الى صيغتها الكيفية الى تحليلها الميداني, ثم الوقوف على اهم الاستنتاجات التي توصلنا اليها في بحثنا هذا.

### 1- المنهج المتبع :

انطلاقاً من طبيعة الموضوع والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة دور دافعية الانجاز في تطوير الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد بمرحلة التعليم الثانوي , فقد استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويسهم بوصفها وصفاً دقيقاً ويوضح خصائصها , عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها , ومن ثم تقديم النتائج في ضوءها , ومن خصائص هذا المنهج , انه لا يقف عند حد جمع المعلومات المتعلقة بظاهرة تربوية معينة وتبويبها وتنظيمها من اجل استقصاء جوانب الظاهرة المختلفة , وانما يعتمد الى الوصول الى استنتاجات تسهم في فهم الواقع , من خلال تحليل تلك الظاهرة وتفسيرها , ومن ثم التوصل الى تعميمات ذات مغزى تسهم في تطوير الواقع وتحسينه.<sup>1</sup>

### 2- مجتمع الدراسة :

لقد تم اختيار فرق النخبة لبعض ثانويات ولاية خنشلة كمجتمع اصلي للبحث و بهذا يتمثل مجتمع البحث فيما يلي :

العدد الاجمالي لثانويات ولاية خنشلة : 37 ثانوية.

العدد الثانويات المختارة : 05 ثانوية.

### 3- عينة البحث و خصائصها وكيفية اختيارها :

#### 1-3 : طريقة اختيار العينة :

يقول عمار بو حوش "عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الاصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع.<sup>2</sup>

يجب عند اختيار العينة اخذ عدة مفاهيم بعين الاعتبار , حيث يعتبر اختيار العينة اهم المشكلات التي تواجه الباحث في مجال العلوم الانسانية والاجتماعية فالنتائج العلمية تتوقف على مدى تمثيل العينة للمجتمع الاصلي , و ابتعادها قر الامكان عن التحيز , و تستخدم العينة في الابحاث النفسية والاجتماعية كوما :

\*توفر التكلفة المادية .

\*توفر الجهد في جمع البيانات وتبويبها وتفسيرها .

\*توفير الدقة في الاجراءات الميدانية وفي تفسير النتائج .

\*تتيح العينة التعمق في الدراسة للبيانات المحصلة .

<sup>1</sup> - الزويغي والنغم :مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية ، د.ن ، بغداد ، 1994 ، ص 51 .

<sup>2</sup> - عمار بو حوش : مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2001 ، ص 99 .

لا يستطيع الباحث أحيانا أن يجري بحثا على مجتمع اصلي بأكمله , فيقتصر على اختيار عينة تتمثل في افرادها جميع الصفات الرئيسية للمجتمع الاصلي الذي اخذت منه , ليكون الاستنتاج صحيحا ولا يمكن لذلك أن يتحقق الا حينما تتساوى احتمالات ظهور المجتمع الاصلي في العينة المختارة .

### 3-2- العينة العشوائية البسيطة :

تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من افراد المجتمع ان يكون ضمن افراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي بالقرعة لعدد افراد العينة من قائمة المجتمع و ناتجة لعامل الاحتمال والصدفة فان العينة تحتوي مفردات مماثلة لمفردات المجتمع الاصلي ككل.

### 3-2-1- حجم العينة :

يعبر حجم العينة عن عدد العناصر التي تكون العينة , و يتوقف حجم العينة على نوع العينة المستعملة من قبل الباحث , اذا كانت العينة احتمالية فانه يتحدد وفقا لقواعد احتمالية تتعلق دائما بالمعالجة الاحصائية وهناك العديد من الاقوال حول حجم العينة الا ان "مورس أنجرس" اشار الى القواعد التالية باعتبارها اساسية لاختيار عينة البحث بطريقة احتمالية .

- في مجتمع البحث الذي عدد عناصره يقدر ببعض المئات الى بعض الالف فالأفضل هو اخذ 10 بالمائة من المجتمع الاصلي .
- في حالة كان مجتمع البحث اكثر من عشرات الالاف فان 01 بالمئة تكون كافية .
- اما في مجتمع البحث الذي عدد عناصره اقل من 100 فانه يأخذ كل مجتمع البحث او 50 بالمئة منه على الاقل.
- وطريقة اختيار العينة على اساس عشوائي قد يتطلب زيادة العدد عن العينة بطريقة غير عشوائية<sup>1</sup> .

جدول رقم 01 : يبين توزيع عدد تلاميذ فريق النخبة لكل ثانوية :

عدد اللاعبين	اسم الثانوية
14	ثانوية بلال ابن رباح - ششار-
14	ثانوية أعراب مسعود - ششار-
14	ثانوية قنتري الصديق - بابار-
12	ثانوية شيحاني بشير - خنشلة-
10	ثانوية الأخوة عشي - قايس-

<sup>1</sup> - عبد اليمين بوداود: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010، ص 54.

#### 4- الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في الجانب التطبيقي للبحث قمنا بإجراء استطلاع اولي بغية التعرف على عينة المجتمع الاصلي وذلك من خلال الاطلاع الميداني على الظاهرة (دراسة دور دافعية الانجاز في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد) ، وهذا من خلال اجراء مقابلات وملاحظات ميدانية في ثانوية بلال بن رباح ، ثانوية أعراب مسعود، ثانوية قنتري الصديق، ثانوية شيحاني بشير، ثانوية الاخوة عشي قصد وضع خطة منهجية لمعالجة المشكلة بطريقة علمية .

#### 1-4: اهداف الدراسة الاستطلاعية :

من خلال الدراسة الاستطلاعية نريد أن نحقق مجموعة من الأهداف تتمثل فيما يلي:

\* الاطلاع على الممارسة الميدانية في المؤسسات من خلال الاتصال ببعض الأساتذة التربية البدنية و الرياضية من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الأشكال المطروح

\*محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.

\* اختيار الاستبيان الأكثر ملائمة للدراسة الميدانية مع تكيفه بحسب طبيعة العينة.

\*تحديد الطريقة المناسبة لاختيار العينة

\*محاولة اكتشاف الصعوبات و العوائق التي يمكن أن تعترض الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية.

وبعد قيامنا بهذه الدراسة مع بداية شهر مارس تم التوصل إلى حل هذه النقاط التي اتضحت من خلال عرضنا لهذا الفصل.

#### 5 -مجالات البحث:

#### 1-5- المجال الزمني:

تم ابتداء من أوائل ديسمبر 2015 إلى غاية أواخر شهر فيفري 2016 عن طريق جلب المادة العلمية وهذا في الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهرين وذلك من بداية شهر مارس 2016 إلى غاية أواخر شهر ماي 2016 وهذه المدة تم التطبيق الميداني ومعالجة النتائج المحصل عليها بالطرق الإحصائية المناسبة.

#### 2-5- المجال المكاني :

اجري البحث ببعض ثانويات ولاية خنشلة : (ثانوية بلال ابن رباح-ششار- ،ثانوية أعراب مسعود-

ششار-، ثانوية قنتري بشير-بابار-، ثانوية شيحاني بشير-خنشلة-، ثانوية الاخوة عشي-قايس-).

#### 6- تحديد متغيرات الدراسة:

أ- المتغير المستقل: دافية الانجاز .

ب- المتغير التابع: الاداء المهاري في كرة اليد .

### 7- أدوات البحث:

أدوات البحث تعد المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها ببحثه، ومن هذا المنطلق وصفنا عدة وسائل في جمع المعلومات، قد ساعدتنا في الكشف عن جوانب البحث، وهي:

### 7-1 الاستبيان:

قمنا في بحثنا هذا استعمال تقنية الاستمارة كأداة لجمع البيانات و في أبسط صورة هو:"عبارة عن مجموعة من الأسئلة تعد إعدادا محددًا و ترسل بواسطة البريد أو تسلم مباشرة إلى الأشخاص المختارين لتسجيل إجابيتها على صحيفة الأسئلة الواردة و يتم ذلك دون معاونة الباحث لأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها، وقد تتراوح الاستمارة الاستبيان من قائمة صغيرة للأسئلة إلى طويلة قد تتجاوز عشرات الصحف، كما تختلف من ناحية نوع الأسئلة (مغلقة، مفتوحة، نصف مفتوحة)<sup>1</sup>.

حيث قمنا بإعداده من خلال إتباع الخطوات التالية:

- مراجعة البحوث و الدراسات النظرية و الميدانية التي تناولت موضوع الدراسة.
- الخبرة الشخصية.
- اتباع نصائح الاساتذة بعد مشاورتهم واخذ رأيهم بشأن الاستبيانين.
- مراعاة نوع الأسئلة (مفتوحة، مغلقة، شبه مغلقة).

وانطلاقًا من هذه المؤشرات قمنا بتصميم الاستبيان الأولي الذي يعطينا لمحة أولية للبحث ويعطينا الأجوبة للإشكالية المطروحة، حيث اعتمدنا الأسئلة المغلقة و التي تكون إجاباتها مقيدة ب أوافق أو أعارض.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي، 1999، ص103.



8- صدق الاستبيان:

8-1- صدق المحكمين: من الطرائق التي يمكن أن يلجأ اليها الباحث للحصول على صدق

المحتوى في اللجوء إلى عدد من المحكمين ذوي العلم و الخبرة في مجالات البحث العلمي و من المسؤولين المؤهلين للحكم عليها.

و طلب البحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح الأسئلة أداة الدراسة و مدى ملائمتها لقياس ما وضعت لأجلها ، و مدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف و إضافة أو تعديل.

و في ضوء التوجيهات التي أبداها المحكومون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين سواء بتعديل الصياغة أو حذف بعض الأسئلة أو إضافة بعض الأسئلة حيث ان الاستبيان في المرحلة الاولى احتوى على 32 سؤالاً موجهة للتلاميذ، ثم قمنا بحذف الاسئلة غير المناسبة حسب راي الاساتذة المحكمين ليخرج الاستبيان في صيغتهما النهائية (26 سؤالاً).

9- الأدوات الإحصائية المستعملة:

التكرارات

9-1 النسبة المئوية:

100 .

النسبة المئوية =

مجموع التكرارات

9-2 اختبار كا<sup>2</sup>:

يعتبر اختبار كا<sup>2</sup> من أفضل الاختبارات الإحصائية التي تستخدم في حساب دلالة الفروق بين تكرارات النسبة و التكرارات و يستخدم كا<sup>2</sup> لحساب دلالة فرق البيانات العددية التي يمكن تحويلها إلى تكرار أو نسب مئوية و تقوم فكرتها الأساسية على قياس مدى اختلاف التكرارات المشاهدة و التكرارات المتوقعة و المحتملة الحدوث<sup>1</sup>.

و يمكن حسابه من المعادلة التالية:

$$كا^2 = \frac{\text{مج}(ت م - ت ن)^2}{ت ن}$$

بحيث:

ت م : تكرار المشاهد.

ت ن : تكرار المتوقع.

<sup>1</sup> - عبد المنعم أحمد الدردير: الإحصاء البارامترى و اللابارامترى ، عالم الكتب، القاهرة، 2006، ص130 .

## خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية التي تم القيام بها ، كما ذكرنا بعض الأدوات المستخدمة في الدراسة و كذا توزيع العينة و كيفية إجراء التوزيع على المؤسسات التعليمية، و تحديد مجالات البحث الزماني و المكاني، و أهم الوسائل الإحصائية في هذه الدراسة.



## الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل المعلومات الشخصية للاعب:

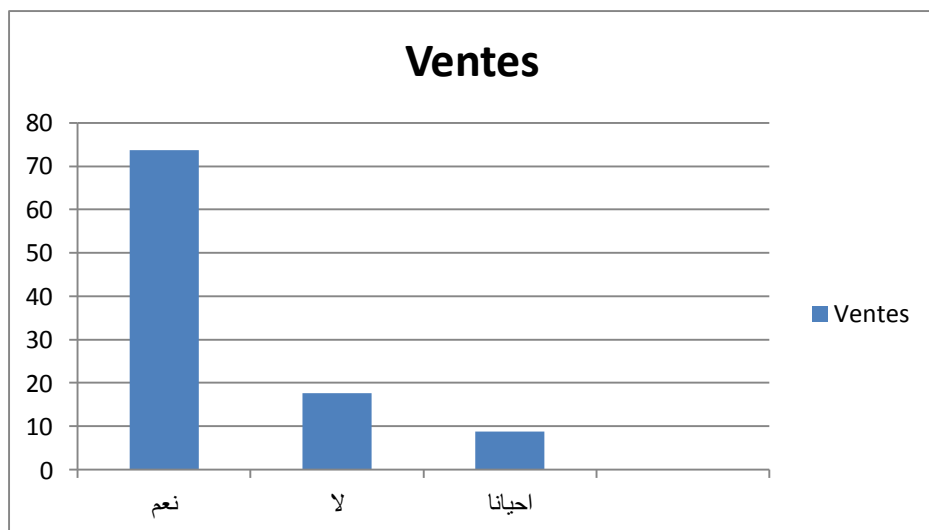
السؤال الأول: المستوى الدراسي

الغرض من السؤال: معرفة المستوى العلمي و الثقافي للتلاميذ للتعرف على مدى فهمهم لكلام الاستاذ  
الجدول رقم (1): يمثل عرض نتائج السؤال الأول .

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
اولى ثانوي	22	38.59%
ثانية ثانوي	35	61.04%
ثالثة ثانوي	00	00%
المجموع	57	100%

عرض وتحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم (1) نجد أن نسبة 61.04 % من اللاعبين متحصلين على مستوى اولى ثانوي و السنة الثانية ثانوي بنسبة 38.29 % اما السنة الثالثة بنسبة 00.00 % . إن معظم لاعبي العينة يدرسون بالسنة الثانية ثانوي و هذا ما يفسر أن المستوى العلمي لهذه العينة متوسط على العموم فهم بذلك لا يحملون شهادات عليا هذا ما يدل على أن العملية الاتصالية لا تتم على أحسن ما يرام بين التلاميذ و الاستاذ ، و هذا ما أدى إلى عدم فهم التلاميذ لما يريد الاستاذ .



السؤال الثاني: بداية ممارسة لعبة كرة اليد:

الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة لعبة كرة اليد.

جدول رقم (02): يمثل نتائج السؤال الثاني للمعلومات الشخصية .

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
ابتدائي	17	%29.82
متوسط	42	%73.68
ثانوي	00	%00
المجموع	57	%100

عرض وتحليل :

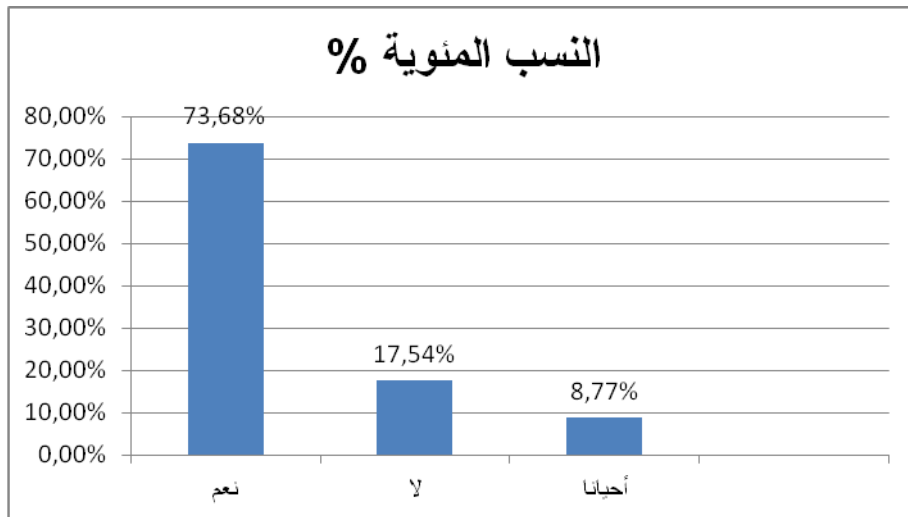
من خلال الجدول (02) نجد أن نسبة 73.68% من التلاميذ كانت بداية ممارستهم للعبة كرة اليد في مرحلة المتوسط , اما التلاميذ الذين كانت بداية ممارستهم للعبة كرة اليد في المرحلة الابتدائية كانت نسبتهم 29.82%. من خلال الجدول نستخلص أن الاغلبية من تلاميذ العينة مارسو اللعبة في مراحل متقدمة من السن و هذا يدل على أنهم يمتلكون نظرة واسعة و معمقة عن اللعبة و بالتالي هم مندمجون مع جو المنافسة , وهذا ما يفسر أن هناك اندماج و انسجام بين التلاميذ.

السؤال الأول: 01- هل شخصية الاستاذ تؤثر فيك؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان للاستاذ شخصية مؤثرة في التلاميذ.

جدول رقم (01): يوضح نتائج السؤال الاول.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	42	73.68 %	14.14	5.99	0.05	دالة	2
لا	10	17.54 %					
احيانا	05	8.77 %					
المجموع	57	100 %					



الشكل رقم (1): التمثيل البياني للسؤال رقم (1)

عرض وتحليل :

من خلال نتائج الجدول (01) نجد أن نسبة 73.68 % من التلاميذ تؤثر فيهم شخصية الاستاذ، في حين نجد نسبة 17.54 % من التلاميذ لا يتأثرون بشخصية الاستاذ. اما البقية ونسبتهم 8.77 يجدون ان شخصية الاستاذ تؤثر فيهم احيانا . ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (01) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 14.14 كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 .

استنتاج:

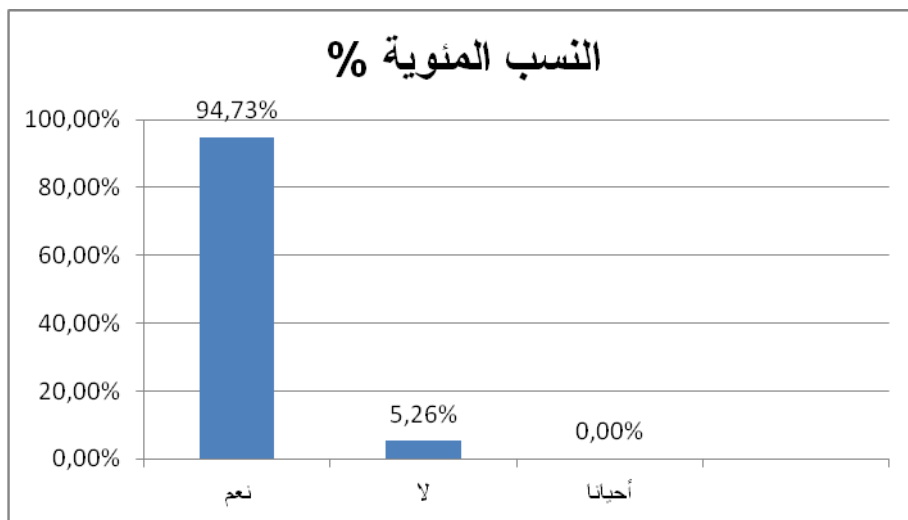
من خلال نتائج الجدول نستنتج أن لشخصية الاستاذ تأثير على نفسية معظم التلاميذ و نجد هذا التأثير في جوانب عمل الاستاذ و انضباطه أثناء التدريب .

السؤال الثاني: هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك الاستاذ؟

الغرض من السؤال: التعرف إن كان التلاميذ ينفذون كل ما يطلبه الاستاذ .

جدول رقم (02): يوضح نتائج السؤال الثاني.

العبارة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	54	94.73%	32.31	5.99	0.05	دالة	2
لا	03	5.26%					
احيانا	00	00%					
المجموع	57	100%					



الشكل رقم (2): التمثيل البياني للسؤال رقم (2)

عرض و تحليل :

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نجد أن نسبة 94.73% من التلاميذ ينفذون كل ما يطلبه الاستاذ بدقة ،

و نسبة 5.26% من التلاميذ لا ينفذون ما يطلبه منهم الاستاذ . ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في

الجدول رقم (02) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات

التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 32.31 كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 .

الاستنتاج:

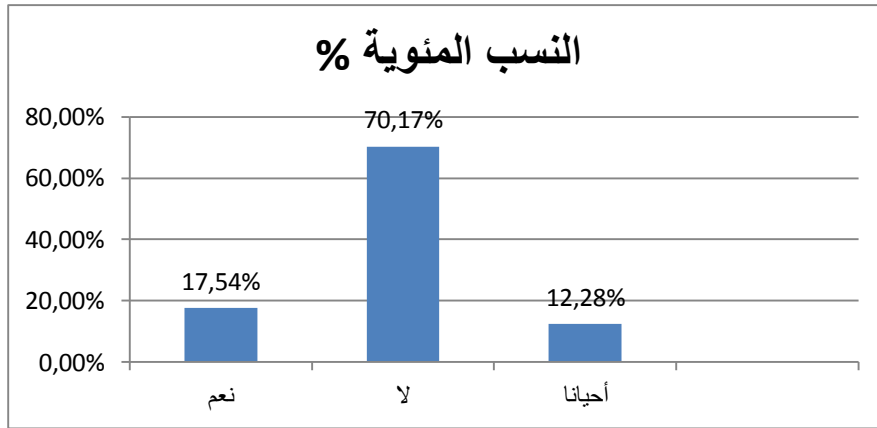
نستنتج أن معظم التلاميذ ينفذون ما يطلبه منهم الاستاذ بدقة أثناء الحصص التدريسية و كذا المنافسات .

السؤال الثالث : هل تتأثر و تنفعل عندما ينقدك استاذك ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى التأثير و الانفعال عند انتقاد الاستاذ للتلاميذ .

جدول رقم (03) : يوضح نتائج السؤال الثالث.

العبارة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	17.54%	11.68	5.99	0.05	دالة	2
لا	40	70.17%					
أحيانا	7	12.28%					
المجموع	57	100%					



الشكل رقم (3): التمثيل البياني للسؤال رقم (3)

عرض وتحليل:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (03) نجد أن نسبة 70.17% من التلاميذ لا ينفعلون عند انتقاد الاستاذ لهم ، في حين نجد 17.54% من التلاميذ يتأثرون و ينفعلون عند انتقاد الاستاذ لهم .اما البقية بنسبة 12.28% يتأثرون لانتقاد الاستاذ لهم بعض المرات فقط . ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (03) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.68 كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 .

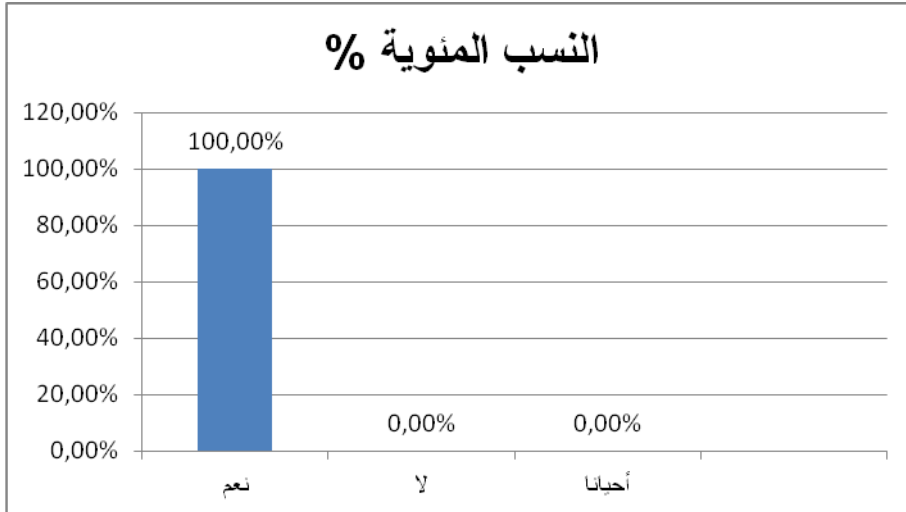
الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن هناك تقارب بين التلاميذ المتأثرين من انتقادات الاستاذ مع التلاميذ الغير المتأثرين من انتقادات الاستاذ و ملاحظاته.



السؤال الرابع : هل يعاملك الاستاذ كما يعامل زملاء الآخرين ؟  
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت معاملة الاستاذ للتلاميذ معاملة واحدة .  
 جدول رقم (04): يوضح نتائج السؤال الرابع.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	57	% 100	38	5.99	0.05	دالة	2
لا	00	% 00					
احيانا	00	%00					
المجموع	57	%100					



الشكل رقم (4): التمثيل البياني للسؤال رقم (4)

عرض و تحليل :

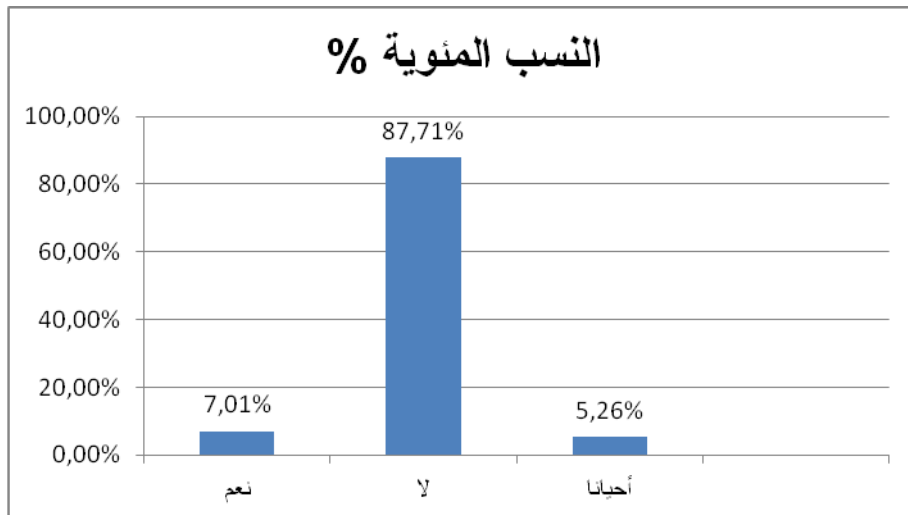
من خلال الجدول رقم (04) نجد أن نسبة 100 % كانت إجاباتهم بنعم أي أن معاملة الاستاذ للتلاميذ متساوية و عادلة . ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (04) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الرابع بحيث نجد ان كا 2 المحسوبة 38 كبر من كا 2 الجدولة 5.99 .

الاستنتاج:

نستنتج من الجدول رقم (04) أن الاساتذة يعاملون التلاميذ معاملة واحدة دون تمييز أو ميل إلى طرف من الأطراف لأي سبب من الأسباب .

السؤال الخامس : هل تشعر بان استاذك لا يفهمك ؟  
الغرض من السؤال : معرفة شعور التلاميذ حول تفهم الاستاذ لهم.  
جدول رقم (05): يوضح نتائج السؤال الخامس.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	%7.01	25.29	5.99	0.05	دالة	2
لا	50	%87.71					
احيانا	03	%5.26					
المجموع	57	%100					



الشكل رقم (5): التمثيل البياني للسؤال رقم (5)

#### عرض و مناقشة :

من خلال رقم (05) نجد أن نسبة 87.71% من التلاميذ كانت إجاباتهم بلا ، أما نسبة 07.01% من اللاعبين كانت إجاباتهم بنعم. اما نسبة 5.26% من التلاميذ يشعرون ان استاذهم لا يفهمهم احيانا. ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (05) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الخامس بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 25.29 كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99

#### الاستنتاج:

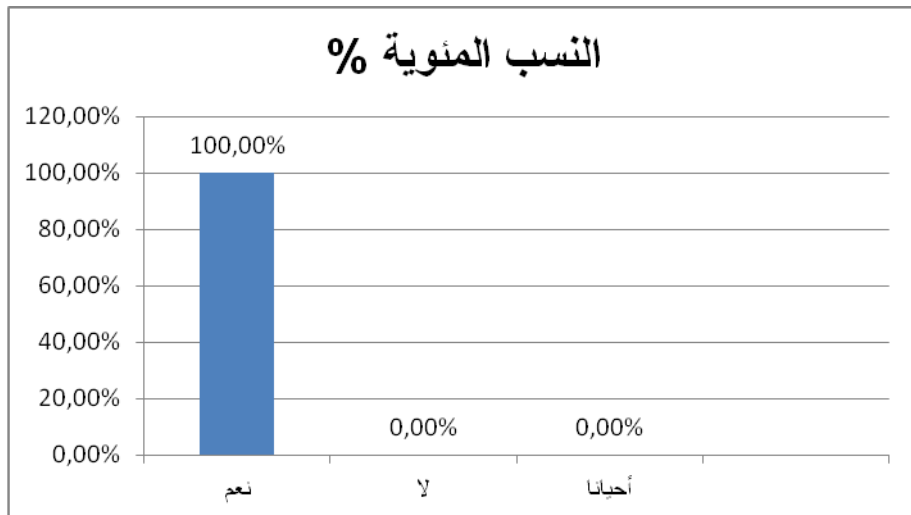
نستنتج أن جل التلاميذ لا يشعرون بعدم تفهم الاستاذ لهم. هذا ما يدل على وجود تفاهم بين التلاميذ و الاستاذ .

السؤال السادس: هل يشجعك الاستاذ على الأداء الجيد ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الاستاذ يشجع التلاميذ على الاداء الجيد.

جدول رقم (06): يوضح نتائج السؤال السادس.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	57	%100	38	5.99	0.05	دالة	2
لا	00	%00					
احيانا	00	%00					
المجموع	57	%100					



الشكل رقم (6): التمثيل البياني للسؤال رقم (6)

عرض و تحليل :

من خلال رقم (05) نجد نسبة 100% من اجابات التلاميذ كانت بنعم.

ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (06) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند

مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 38

كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99

الاستنتاج:

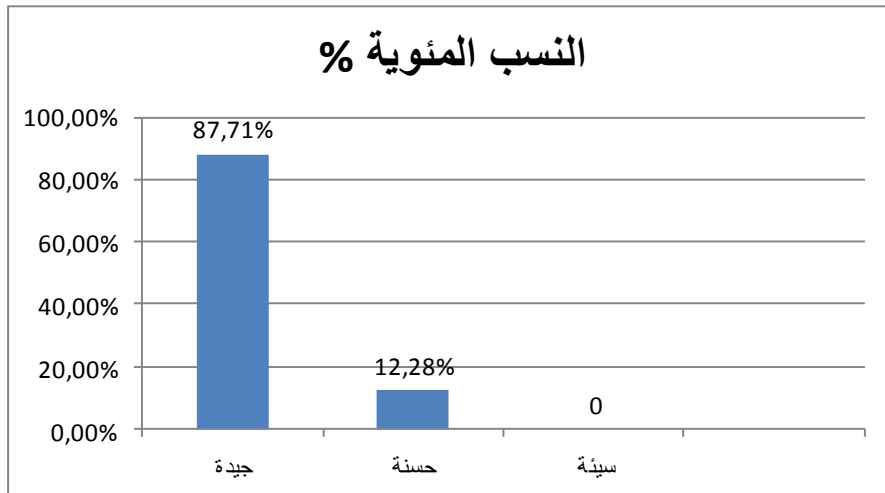
نستنتج أن الاساتذة يشجعون التلاميذ للاداء الجيد اثناء الحصص التدريبية والمنافسات .

السؤال السابع : كيف هي علاقتك مع الاستاذ ؟

الغرض من السؤال : التعرف على نوع العلاقة القائمة بين التلاميذ والاستاذ.

جدول رقم (07) : يوضح نتائج السؤال السابع

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
جيدة	50	%87.71	25.71	5.99	0.05	دالة	2
حسنة	07	%12.28					
سيئة	00	%00					
المجموع	57	%100					



الشكل رقم (7) : التمثيل البياني للسؤال رقم (7)

عرض و تحليل :

من خلال الجدول رقم (07) نجد أن نسبة 87.71% من التلاميذ علاقتهم بالاستاذ جيدة في حين نجد نسبة 12.28% من التلاميذ علاقتهم به حسنة و لا نجد للعلاقة السيئة أي إجابة من الإجابات . ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (07) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال السابع بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 25.71 كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 .

الاستنتاج:

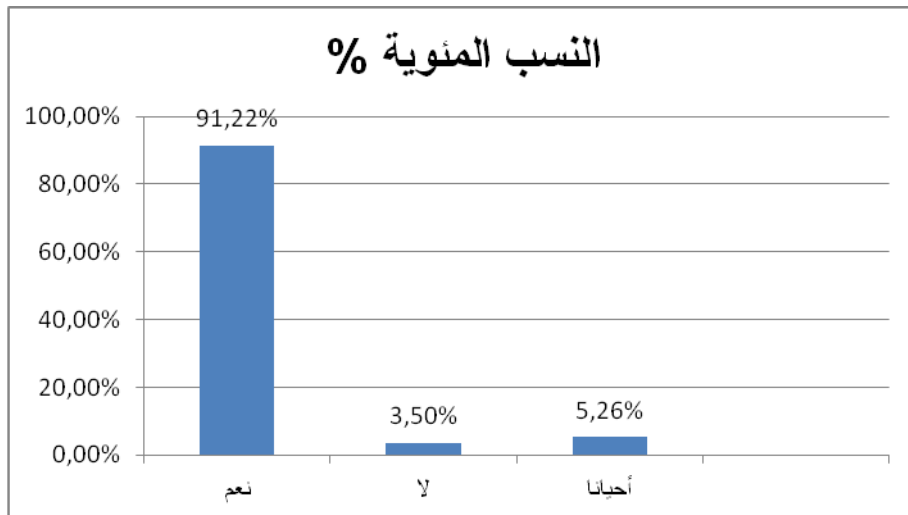
نستنتج أن علاقة الاساتذة بالتلاميذ في اغلبها جيدة هذا ما يفسر المعاملة العادلة و المتساوية للتلاميذ من طرف اساتذتهم .

السؤال الثامن : أستشير استاذي دائما عندما أواجه بعض المشكلات ؟.

الغرض من السؤال : معرفة ان كان التلاميذ يستشيرون اساتذتهم دائما عند مواجهة بعض المشاكل.

جدول رقم (08) : يوضح نتائج السؤال الثامن.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	52	%91.22	28.66	5.99	0.05	دالة	2
لا	2	%3.5					
احيانا	3	%5.26					
المجموع	57	%100					



الشكل رقم (8): التمثيل البياني للسؤال رقم (8)

عرض و تحليل :

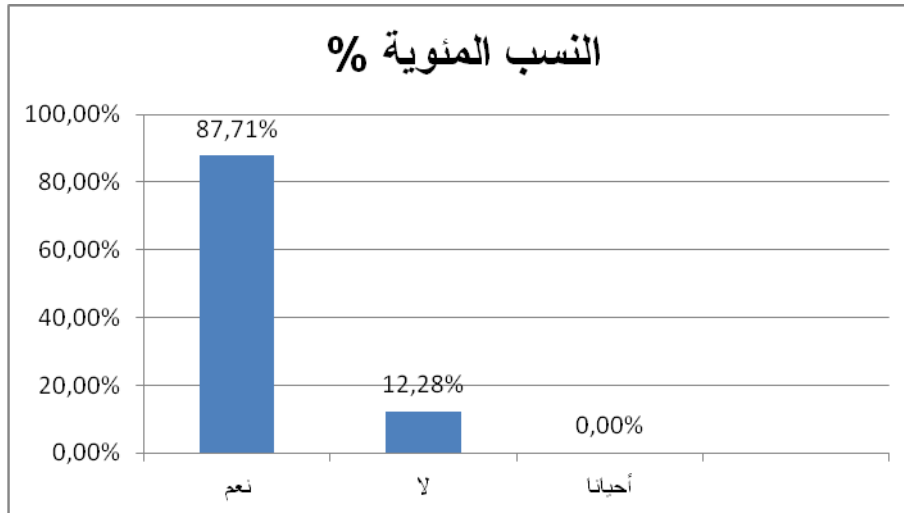
من خلال الجدول رقم (08) نجد أن نسبة 91.22% من التلاميذ يستشيرون اساتذتهم عندما تواجههم مشاكل ، في حين نجد نسبة 3.5% من التلاميذ لا يستشيرون اساتذتهم ، اما نسبة 5.26% يلجؤون الى اساتذتهم احيانا عند مواجهة مشاكل. ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (08) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الثامن بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 28.66 كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 .

الاستنتاج:

نستنتج أن اغلب التلاميذ يلجؤون الى اساتذتهم دائما عند مواجهة بعض المشاكل أثناء الحصص التدريسية والمنافسات .

**السؤال التاسع:** هل حماس الاستاذ يؤثر عليك أثناء أداء المهارات في المقابلة؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة تأثير حماس الاستاذ على التلاميذ أثناء أداء المهارات في المقابلات.  
**الجدول رقم (09):** يمثل نتائج السؤال التاسع

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	50	%87.71	25.71	5.99	0.05	دالة	2
لا	07	%12.28					
أحيانا	00	%00					
المجموع	57	%100					



**عرض و تحليل :**

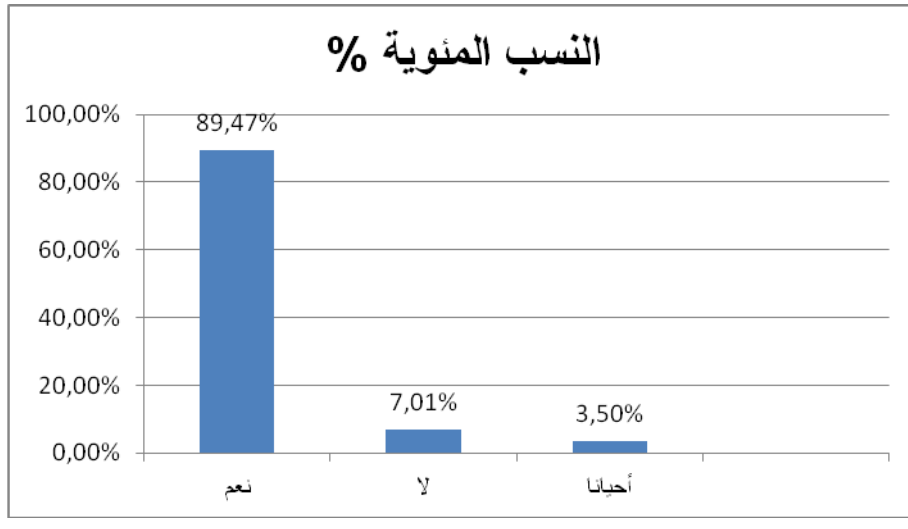
من خلال الجدول رقم (09) نجد أن نسبة 87.71% من التلاميذ يؤيدون فكرة أن حماس الاستاذ يؤثر على أداء المهارات أثناء المقابلات، في حين أن نسبة 12.28% من التلاميذ لا يؤيدون هذه الفكرة. ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (09) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 25.71 كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 .

**الاستنتاج :**

نستنتج أن معظم التلاميذ يتأثر أداءهم المهاري بالإيجاب من خلال حماس الاستاذ أثناء أداء المهارات في المقابلات.

**السؤال العاشر:** هل ابتسامه الاستاذ أثناء أداء المهارات تساعدك على تعلمها بسرعة ؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة إن كانت لابتسامه الاستاذ تأثير إيجابي و تدفع التلاميذ لتعلم المهارات بسهولة وسرعة.  
**الجدول رقم (10):** يمثل نتائج السؤال العاشر.

العبارة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	51	%89.47	26.98	5.99	0.05	دالة	2
لا	04	%7.01					
أحيانا	02	%3.5					
المجموع	57	%100					



**عرض وتحليل :**

من خلال الجدول رقم (10) نجد أن نسبة 89.47% من التلاميذ يتأثر أداء مهاراتهم و تعلمها بسرعة من خلال ابتسامه المدرس و تشجيعه لهم ، في حين نجد نسبة 7.01% من التلاميذ لا يؤيدون هذه الفكرة . في حين نجد نسبة التلاميذ الذين يرون ان ابتسامه الاستاذ تساعدهم على تعلم المهارات أحيانا هي 3.5% .  
ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (10) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.98 كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 .

الاستنتاج :

نستنتج أن لابتسامة الاستاذ دور كبير و هام إذ تساعد التلاميذ على العمل و تعلم المهارات كما أن لابتسامة الاستاذ دافع إيجابي لتعلم المهارات بسرعة و سهولة.

السؤال الحادي عشر: في رأيك هل ترى أن العلاقة الحسنة بين الاستاذ و أسرتك تساعدك على تعلم المهارات؟  
الغرض من السؤال: معرفة تأثير العلاقة الحسنة بين الاستاذ و الأسرة على الأداء المهاري للتلاميذ .  
الجدول رقم (11): يمثل نتائج السؤال الحادي عشر .

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	49	%85.96	23.68	5.99	0.05	دالة	2
لا	04	%7.01					
احيانا	04	%7.01					
المجموع	57	%100					

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (11) نجد أن نسبة %85.96 من التلاميذ يرون أن للعلاقة الحسنة بين الاستاذ و الأسرة تأثير إيجابي على الأداء المهاري، في حين نجد نسبة %7.01 من التلاميذ يرون عكس ذلك .وهو نفس النسبة بالنسبة للتلاميذ الذين يرونها احيانا.

ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (11) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا 2 المحسوبة 23.68 كبر من كا 2 الجدولة 5.99 .

\*



الاستنتاج :

هذا ما يدل على أن العلاقة الحسنة بين الاستاذ و الأسرة لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري للتلاميذ و نجد أن أغلبية إجاباتهم تؤيد هذه الفكرة . حيث يرون أنها تؤثر من الجانب النفسي و تعتبر كحافز من الحوافز المعنوية من أجل تحسين الأداء المهاري.

السؤال الثاني عشر: أثناء تعرضكم للانحزام ما نوع المعاملة التي تتلقونها من طرف استاذكم ؟  
الغرض من السؤال: معرفة رد فعل الاستاذ اتجاه التلاميذ أثناء تعرضهم للانحزام .

الجدول رقم (12): يمثل نتائج السؤال الثاني عشر

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الحرية
تصحيح الأخطاء	04	7.01%	26.98	5.99	0.05	دالة 2
النقد وعدم الرضا	02	3.5%				
التشجيع ومحاوله رفع المعنويات	51	89.47%				
المجموع	57	100%				

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (12) نجد أن نسبة 89.47% من التلاميذ يقولون أن الاستاذ يقوم بالتشجيع و رفع المعنويات أثناء الانحزام ، في حين نجد أن نسبة 7.01% يقولون أن الاستاذ يقوم بتصحيح أخطاء الأداء ، أما نسبة 3.5% فتقول أن الاستاذ يستخدم النقد و عدم الرضا على الأداء في حال الانحزام .  
ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (12) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.98 كبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99 .

الاستنتاج :

نستنتج أن معظم الاساتذة يقومون بالتشجيع و رفع المعنويات أثناء تعرض أعضاء الفريق للانحزام في حين يقوم البعض بتصحيح أخطاء الأداء ، و هذا ما يدل على امتلاك الاساتذة لمستوى تعليمي في مجال علم النفس الرياضي.

السؤال الثالث عشر: ما هو المظهر الذي يغلب على استاذكم ؟  
الغرض من السؤال: معرفة نوع السلوك الذي يظهر به الاستاذ أمام تلاميذه .  
الجدول رقم (13): يمثل نتائج السؤال الثالث عشر

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا محصوبة <sup>2</sup>	كا المجدولة <sup>2</sup>	مستوى الدلالة	الدلالة الحرية
السكون والهدوء	47	%82.45	15.17	3.84	0.05	دالة
التوتر والنفرة	10	%17.54				1
المجموع	57	%100				

#### عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (13) نجد أن نسبة 82.45% من التلاميذ يرون أن الاستاذ يغلب عليه مظهر الهدوء و السكون ، في حين أن نسبة 17.54% من التلاميذ يرون أن الاستاذ يظهر عليه التوتر والنفرة. ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (13) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا 2 المحسوبة 15.17 كبر من كا 2 المجدولة 3.84.

الاستاذ:

نستنتج أن الاستاذ يظهر عليه السكون و الهدوء هذا ما يعود إيجابا على التلاميذ لأن فترة المراهقة تمتاز بالاضطراب فلهذا لا بد من عدم النرفزة على التلاميذ ، كما أن التوتر و النرفزة عليهم تؤثر سلبا على مردود الفريق بشكل عام ، فالاستاذ هو القدوة و المحفز للتلاميذ مما يؤدي إلى تحسين أداء الفريق مهاريا .

السؤال الرابع عشر : هل يتأثر مستوى أداءك المهاري باستخدام الاستاذ لحوافز تشجيعية ؟  
الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير الحوافز التشجيعية التي يستخدمها الاستاذ على مستوى أداء التلاميذ  
الجدول رقم (14) : يمثل نتائج السؤال الرابع عشر

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	50	%87.71	25.36	5.99	0.05	دالة	2
لا	02	%3.5					
احيانا	05	%8.77					
المجموع	57	%100					

#### عرض و مناقشة:

من خلال الجدول رقم (14) نجد أن نسبة %87.71 من التلاميذ يرون أن أداءهم يتأثر باستخدام الاستاذ الحوافز التشجيعية ، في حين نجد نسبة %3.5 من التلاميذ يعارضون فكرة تأثير الحوافز على الأداء المهاري. اما البقية والتي تمثل نسبة % 8.77 ترى ان الحوافز التشجيعية ترفع من ادائهم المهاري احيانا.

ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (14) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا 2 المحسوبة 25.36 كبر من كا 2 الجدولة 5.99 .

#### الاستنتاج:

نستنتج أن معظم التلاميذ هم بحاجة ماسة إلى الحوافز التشجيعية التي يقدمها الاستاذ ، فهم يرون أن تلك الحوافز التشجيعية عامل مهم يدفعهم لتحسين مستوى أداءهم المهاري و بذل مجهودات أكبر للحصول على هذه الحوافز .

- السؤال الخامس عشر: 15 - أشارك في المنافسات الرياضية المقامة داخل الثانوية وما بين الثانويات ؟  
 - الغرض من السؤال: معرفة هل يشارك التلاميذ في المنافسات الرياضية المقامة داخل الثانوية وما بين الثانويات.  
 الجدول رقم (15): يمثل نتائج السؤال الخامس عشر.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	57	100%	38	5.99	0.05	دالة	2
لا	00	00%					
احيانا	00	00%					
المجموع	57	100%					

#### عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (15) نجد أن كل التلاميذ بنسبة 100% يشاركون في المنافسات الرياضية المقامة داخل الثانوية وما بين الثانويات .

ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (15) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا 2 المحسوبة 38 كبر من كا 2 الجدولة 5.99 .

**الاستنتاج :**

نستنتج أن للمنافسات دور كبير و دافع محفز لتحسين الأداء المهاري وهذا ما يدفع التلاميذ الى المشاركة فيها في مختلف المنافسات.

-السؤال السادس عشر: هل تشارك في المنافسات مع فريق ثانويتك من اجل ؟  
 - الغرض من السؤال: معرفة الغاية من المشاركة مع فريق الثانوية في المنافسات الرياضية.  
 الجدول رقم (16): يمثل نتائج السؤال السادس عشر.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا محسوبة <sup>2</sup>	كا الجدولة <sup>2</sup>	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
التكريمات والتتويجات	10	17.54%	8.52	5.99	0.05	دالة	2
تحسين ادائك المهاري	10	17.54%					
الاثنين معا	37	64.91%					
المجموع	57	100%					

**عرض وتحليل:**

من خلال الجدول رقم (16) نجد أن نسبة 64.54 % من التلاميذ يرون أنهم يشاركون مع فريق ثانويتهم من اجل التكريمات والتتويجات وتحسين ادائهم المهاري. في حين نجد أن نسبة 17.54 % من التلاميذ يرون ان مشاركتهم مع فريق الثانوية من اجل التتويجات والتكريمات فقط ،وهي نفس النسبة بالنسبة للبقية الذين يشاركون من اجل تحسينهم المهاري بالدرجة الاولى .  
ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (16) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا 2 المحسوبة 8.52 كبر من كا 2 الجدولة 5.99 .

### الاستنتاج :

نستنتج أن معظم تلاميذ العينة يشاركون من اجل تحسين الاداء المهاري والتتويجات والتكريمات مع فريق الثانوية.

السؤال السابع عشر: التكريمات والتتويجات الناتجة عن الفوز في المقابلات تنمي الاداء المهاري ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت التكريمات والتتويجات الناتجة عن الفوز في المقابلات تنمي الاداء المهاري.  
الجدول رقم (17) : يمثل نتائج السؤال السابع عشر.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
اوافق	50	%87.71	16.21	3.84	0.05	دالة	1
اعارض	07	%12.28					
المجموع	57	%100					

### عرض وتحليل :

من خلال الجدول رقم (17) نجد أن نسبة 87.71 % من التلاميذ يهتمهم نيل التكريمات والتتويجات من خلال الفوز في المقابلات لانها تنمي ادائهم المهاري، في حين نجد إن نسبة 12.28 % ترى العكس .

ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (17) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا 2 المحسوبة 16.21 كبر من كا 2 الجدولة 3.84.

#### الاستنتاج :

نستنتج أن معظم تلاميذ العينة يسعون إلى تحسين أدائهم المهاري من خلال الفوز بالتتويجات والتكريمات ، حيث يجدونها حافزا لهم يحثهم على تحسين ادائهم المهاري .

السؤال الثامن عشر: ماهو الهدف من المشاركة مع فريق ثانويتك ؟  
الغرض من السؤال: معرفة الهدف من المشاركة مع فريق الثانوية.  
الجدول رقم (18): يمثل نتائج السؤال الثامن عشر.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا محسوبة <sup>2</sup>	كا المجدولة <sup>2</sup>	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نبيل الجوائز	08	%14.03	8.66	5.99	0.05	دالة	2
تمثيل الثانوية	12	%21.05					
الاثنين معا	37	%64.91					
المجموع	57	%100					

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم(18) نجد أن نسبة 64.91% من التلاميذ يرون أنهم يشاركون مع فريق ثانويتهم من اجل نيل الجوائز وتمثيل الثانوية . في حين نجد أن نسبة 21.05% من العينة ترى انها تشارك مع الفريق من اجل تمثيل الثانوية،اما البقية تشارك من اجل نيل الجوائز والتي نسبتها 14.03 % .  
ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (18) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا 2 المحسوبة 8.66 كبر من كا 2 الجدولة 5.99 .

الاستنتاج :

نستنتج أن اغلب التلاميذ يشاركون مع فريق الثانوية من اجل نيل الجوائز وتمثيل الثانوية معا وهذا مايشكل فخرا وحافزا لديهم من اجل تحسين ادائهم المهاري لتحقيق ذلك.

السؤال التاسع عشر: هل تنالون جوائز بعد الفوز في الدورات الرياضية ؟ .  
الغرض من السؤال: معرفة ان كانت هناك جوائز بعد الفوز في الدورات الرياضية.  
الجدول رقم (19):يمثل نتائج السؤال التاسع عشر.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	37	64.91%	9.08	5.99	0.05	دالة	2
لا	14	24.56%					



					10.52%	06	احيانا
					100%	57	المجموع

### عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (19) نجد أن نسبة 64.91% من مجموع التلاميذ تقول انهم ينالون الجوائز بعد الفوز في الدورات الرياضية ، أما نسبة 24.56% تقول إنها لاتنال الجوائز بعد الفوز في الدورات الرياضية .اما البقية تقول انها تنال الجوائز في بعض الدورات فقط بنسبة 10.52% .

ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (19) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا 2 المحسوبة 9.08 كبر من كا 2 الجدولة 5.99 .

### الاستنتاج :

نستنتج أن التلاميذ يسعون الى نيل الجوائز من خلال الفوز بالدورات والمنافسات الرياضية وهي ماتشكل حافز ودافع لهم يسعون اليه من خلال تحسين ادائهم المهاري

السؤال العشرون : هل أداءك في المقابلة أفضل من أداءك أثناء الحصص التدريبية؟.  
الغرض من السؤال: معرفة رأي التلميذ في ادائه أثناء المقابلة والحصص التدريبية.  
الجدول رقم (20): يمثل نتائج السؤال العشرون.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا محصوبة <sup>2</sup>	كا المجدولة <sup>2</sup>	مستوى الدلالة	الدلالة الحرية
الحصة التدريبية	08	%14.03	8.66	5.99	0.05	دالة
المقابلة	12	%21.05				
الاثنين معا	37	%64.91				
المجموع	57	%100				

#### عرض و تحليل :

من خلال الجدول رقم (20) نجد أن نسبة %64.91 ترى أن الأداء المهاري الجيد تكون في المقابلات والحصص التدريبية، بينما هناك نسبة تقدر ب %14.03 ترى بان الاداء المهاري الجيد يكون في الحصص التدريبية فقط. وهناك نسبة اخرى تقدر ب % 21.05 تقول ان الاداء المهاري الجيد يكون في المقابلات. ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (20) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا 2 المحسوبة 8.66 كبر من كا 2 المجدولة 5.99 .

#### الاستنتاج :

نستنتج أن الأداء المهاري الجيد لأعضاء الفريق من خلال العمل الجيد والمنتظم بين الحصص التدريبية والذي يتوج في المقابلات.

السؤال الواحد و العشرون: هل يهتمك التحسن الملحوظ في مهاراتك حتى و لو كانت نتيجة المباراة سلبية ؟  
الغرض من السؤال: معرفة الاهمية في التحسن الملحوظ في المهارات ام تحقيق الفوز.  
الجدول رقم (21): يمثل نتائج السؤال الواحد و عشرون.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	40	%70.17	7.80	5.99	0.05	دالة	2
لا	17	%29.82					
احيانا	00	%00					
المجموع	57	%100					

#### عرض و تحليل:

من خلال تحليل السؤال رقم (21) نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ ركزت على التحسن الملحوظ الأداء المهاري و زيادة بذل مجهود أكبر كما أنها تزيد من حماس اللاعب و رفع المعنويات بنسبة 70.17 % ، بينما نجد نسبة الذين يرون العكس هي 29.82 % الذين يريدون الفوز.

ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (21) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.80 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 .

#### الاستنتاج :

نستنتج أن السعي لتحسين الاداء المهاري بالدرجة الاولى هو الدافع الاكبر الذي يهدف اليه التلاميذ أكثر من السعي الى الفوز وهذا مايجعلهم يبذلون مجهودات كبيرة لتحسين ادائهم المهاري .

السؤال الثاني و العشرون: هل يلعب الأداء المهاري الجيد دورا هاما إلى الدفع لكسب نقاط المقابلة ؟  
الغرض من السؤال: معرفة الاهمية التي يلعبها الاداء المهاري الجيد في الدفع لكسب النقاط.  
الجدول رقم (22): يمثل نتائج السؤال الثاني و عشرون.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	57	%100	38	5.99	0.05	دالة	2
لا	00	%00					
احيانا	00	%00					
المجموع	57	%100					

#### عرض و تحليل:

من خلال تحليل نتائج السؤال (22) نجد ان جل التلاميذ يوافقون على ان الاداء المهاري الجيد يلعب دورا كبيرا في الدفع لكسب النقاط مما يؤدي الى الفوز في المقابلات.  
ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (22) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 38 كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 .

#### الاستنتاج :

نستنتج ان الاداء المهاري الجيد يدفع بالتلاميذ الى كسب النقاط مما يؤدي الى الفوز بالمقابلات ، وهذا ما يدفع التلاميذ الى السعي دائما الى تحسين ادائهم المهاري.

السؤال الثالث و العشرون: هل تظهر قدراتك و مهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ان كان التلاميذ يظهرون قدراتهم ومهاراتهم الحقيقية أثناء المنافسة.  
الجدول رقم (23): يمثل نتائج السؤال الثالث و عشرون.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	57	% 100	38	5.99	0.05	دالة	2
لا	00	%00					
احيانا	00	%00					
المجموع	57	%100					

#### عرض و تحليل:

من خلال تحليل نتائج السؤال (23) نجد ان جل التلاميذ يوافقون على انهم يظهرون قدراتهم ومهاراتهم الحقيقية أثناء المنافسة بنسبة 100 % . وذلك لكسب الفوز والتتويج بالالقاب والجوائز .  
ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (23) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 38 كبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99 .

#### الاستنتاج :

نستنتج ان جميع التلاميذ يبذلون قصارى جهدهم لابرز قدراتهم ومهاراتهم الحقيقية خلال المنافسات وذلك للتويج بالالقاب ونيل الجوائز وهذا مايدفعهم الى تحسين ادائهم المهاري من مقابلة الى اخرى.

السؤال الرابع و العشرون: هل يستخدم الاستاذ الوسائل السمعية البصرية أثناء أداء التمارين؟  
الغرض من السؤال: معرفة ان كان الاستاذ يستعين بالوسائل السمعية البصرية أثناء اداء التمارين.  
الجدول رقم (24): يمثل نتائج السؤال الرابع و عشرون.

العبارات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	39	68.42%	10.56	5.99	0.05	دالة	2
لا	10	17.54%					
احيانا	08	14.03%					
المجموع	57	%100					

#### عرض و تحليل:

من خلال تحليل نتائج السؤال (24) نجد ان معظم التلاميذ يوافقون على ان اساتذتهم يستعينون بالوسائل السمعية البصرية أثناء اداء التمارين بنسبة 68.42%. اما الذين اساتذتهم لا يستعينون بالوسائل السمعية البصرية في التمارين كانت نسبتهم 17.54%. اما البقية والتي نسبتهم 14.03 فاساتذتهم لا يستعينون بالوسائل السمعية البصرية بشكل منتظم أثناء اداء التمارين.  
ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (24) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.56 كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 .

#### الاستنتاج :

نستنتج ان اغلب الاساتذة يستعينون بالوسائل السمعية البصرية أثناء اداء التمارين الرياضية من اجل مساعدة التلاميذ على الاداء الجيد للمهارات وتشكيل الصورة الصحيحة لها في اذهانهم.

السؤال الخامس و العشرون: الفوز في المباراة راجع لاداء ؟  
الغرض من السؤال: معرفة السبب الاساسي في الفوز بالمباراة.  
الجدول رقم (25): يمثل نتائج السؤال الخامس و عشرون.

العبارة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
احد اللاعبين	2	3.5 %	13.08	5.99	0.05	دالة	2
الاستاذ	15	26.31 %					
اعضاء الفريق	40	70.17 %					
المجموع	57	100 %					

#### عرض و تحليل:

من خلال تحليل نتائج السؤال (25) نجد ان معظم التلاميذ يوافقون على ان اعضاء الفريق بتلاحمهم هم السبب الاساسي للفوز بالمباراة بنسبة 70.17%. اما الذين يرون ان اساتذتهم هم السبب الاساسي في الفوز كانت نسبتهم 26.31%. اما البقية والتي نسبتهم 3.5 يرجعون السبب الاساسي للفوز في المباريات راجع الى احد اللاعبين.

ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (25) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 13.08 كبر من كا<sup>2</sup> المجدولة 5.99 .

#### الاستنتاج :

نستنتج ان تلاحم واتحاد اعضاء الفريق فيما بينهم هو السبب الاساسي للفوز بالمقابلات ، حيث يدفع ويحفز كل عضو زميله من اجل اداء مهاري جيد .

السؤال السادس و العشرون: هل تسعى إلى تحسين أداءك المهاري حتى لا تنهزم في المقابلة؟  
الغرض من السؤال: معرفة ان كان هناك سعي الى تحسين الاداء المهاري حتى لاينهزم في المقابلة من قبل التلاميذ.  
الجدول رقم (26): يمثل نتائج السؤال السادس و عشرون.

العبارة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> محسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة	درجة الحرية
نعم	57	100 %	38	5.99	0.05	دالة	2
لا	00	00 %					
احيانا	00	00 %					
المجموع	57	100 %					

#### عرض و تحليل:

من خلال تحليل نتائج السؤال (26) نجد ان كل التلاميذ يوافقون على انهم يسعون الى تحسين ادائهم المهاري في المقابلة لكي لاينهزمو بنسبة 100 %.

ومن خلال التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (26) يتضح لنا ان هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 بين إجابات التلاميذ على السؤال الأول بحيث نجد ان كا<sup>2</sup> المحسوبة 38 كبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 .

#### الاستنتاج :

نستنتج ان الحرص الشديد للتلاميذ من الانهزام أثناء المقابلة يدفعهم الى السعي لتحسين ادائهم المهاري وبذل قصارى جهدهم من اجل الفوز .



## 2-مقارنة النتائج بالفرضيات الجزئية:

## 1-2-الفرضية الأولى:

الجدول رقم: ( 01 ) الدلالة الإحصائية لجداول الفرضية الأولى:

الدلالة الإحصائية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الجدول
دالة	5.99	14.14	الجدول رقم 01
دالة	5.99	32.31	الجدول رقم 02
دالة	5.99	11.68	الجدول رقم 03
دالة	5.99	38	الجدول رقم 04
دالة	5.99	25.29	الجدول رقم 05
دالة	5.99	38	الجدول رقم 06
دالة	5.99	25.71	الجدول رقم 07
دالة	5.99	28.66	الجدول رقم 08

أما بالنسبة للفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أن لدافعية الانجاز الخارجية و العلاقات مع الاستاذ تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية .

توصلنا إلى أن الجدول رقم ( 01 ) كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة وهذا يدل على نسبة كبيرة لشخصية الاستاذ اثر كبير عند تلاميذ التعليم الثانوي على غرار السؤال الوارد في الجدول السادس الذي مفاده ان استاذ التربية البدنية والرياضية يشجع التلاميذ على الاداء المهاري اليد لأنه ضمن مصلحة الفريق وهذا ما يدل على ان التلاميذ يحترمون كل قرارات أستاذ التربية البدنية والرياضية ،فحين كان في الجدول الثامن كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة الذي جاءت نتائجه على أن تلاميذ التعليم الثانوي المشاركين في الفريق الرياضي المدرسي

يستشيرون اساتذتهم بنسبة كبيرة عند مواجهة بعض المشاكل وذلك بنسبة كبيرة وبالتالي توجد هناك فروق دالة إحصائية بين إجابات التلاميذ وهذا يدل على إثبات صدق الفرضية التي ترى أن لدافعية الانجاز الخارجية و العلاقات مع الاستاذ تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية .

وهذا ما يتفق مع اعتبار النشاط الرياضي المدرسي جزءا لا يتجزأ من المناهج التعليمية فهي في الوقت نفسه تقدم فوائد قيمة للتلاميذ المراهقين و تثري شخصيتهم, منها القيمة الاجتماعية من خلال مشاركة التلميذ في الرياضة المدرسية يكسر الحاجز النفسي ويتعلم كيفية تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين تدججه أكثر في الجماعة وتعزز العلاقة بين التلميذ والمجتمع المدرسي فيتعامل معهم بطريقة حسنة بالاضافة إلى ذلك تكسبه قيمة تربوية من خلال اكتساب فرصة للمشاركة والاطلاع والتعلم والانتفاع من أوقات الفراغ واكتساب ثقافة متنوعة (عبد الصمد الغبري، الإدارة المدرسية، البعد التخطيطي والتنظيمي المعاصر).

وهذا ما جاء في دراستنا النظرية من تبيين دور الرياضة المدرسية ما بين الثانويات في إظهار وإبراز أقصى ما يمكن للتلميذ المراهق من قدرات ومهارات واستعدادات ومدى تأثير هذه الأخيرة على هذه الفترة العمرية في هذه اللعبة بالذات .

## 2-الفرضية الثانية:

جدول رقم : ( 02 ) الدالة الإحصائية لجداول الفرضية الثانية:

الدالة الإحصائية	ك2 المجدولة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدول
دالة	5.99	25.71	الجدول رقم 09
دالة	5.99	26.98	الجدول رقم
دالة	5.99	23.68	الجدول رقم 11
دالة	5.99	26.98	الجدول رقم 12
دالة	3.84	15.17	الجدول رقم 13
دالة	5.99	25.36	الجدول رقم 14
دالة	5.99	38	الجدول رقم 15
دالة	5.99	8.52	الجدول رقم 16
دالة	5.99	8.66	الجدول رقم 17

الجدول رقم 18	9.08	5.99	دالة
---------------	------	------	------

بما ان للتكريمات و التتويجات التربوية دور في تطوير الاداء المهاري للاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية . وبعد تحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ توصلنا إلى أن الجدول رقم - 16 - كانت قيمة كا2 المحسوبة أكبر من كا 2 الجدولة وهذا ما يبين وجود فروق دالة إحصائية عن السؤال السادس عشر الذي مفاده أن تلاميذ المرحلة الثانوية يشاركون في المنافسات والمقابلات من اجل نيل الجوائز والتكريمات على غرار السؤال الحادي عشر الذي كانت فيه كا 2 المحسوبة أكبر من كا 2 الجدولة ولكن بنسبة أقل من السؤال الثاني عشر وهذا يدل على ان التلاميذ المشاركين في فريق النخبة للثانويتهم يكتسبون صفات ومهارات تساعدهم في حياتهم اليومية بنسبة كبيرة .

### 2-3 الفرضية الثالثة:

جدول رقم ( 03 ) الدلالة الإحصائية لجدول الفرضية الثالثة:

الجدول	كا2	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	الدالة الإحصائية
الجدول رقم 20	20	8.66	5.99	دالة
الجدول رقم 21	21	7.80	5.99	دالة
الجدول رقم 22	22	38	5.99	دالة
الجدول رقم 23	23	38	5.99	دالة
الجدول رقم 24	24	10.56	5.99	دالة
الجدول رقم 25	25	13.08	5.99	دالة
الجدول رقم 26	26	38	5.99	دالة

نصها أن للنجاح و الفوز الرياضي دافع للاعب كرة اليد نحو تحسين مستوى ادائه المهاري , وبعد تحليل نتائج الاستبيان توصلنا إلى أن الجدول - 21 - كانت قيمة كا 2 المحسوبة أكبر من كا 2 الجدولة وهذا يبين وجود فروق دالة إحصائية عن السؤال الواحد وعشرون الذي مفاده ان تلاميذ المشاركين في فريق النخبة الثانوي يهتمهم تحسين ادائهم المهاري قبل كل شيء على غرار السؤال - 22 - حيث كانت كا 2 المحسوبة أكبر من كا

2المجدولة .وهذا ما يدل على أن الفوز الرياضي والنجاح يشكان داغع قوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من اجل تطوير ادئهم المهاري في كرة اليد .

#### 4-2 مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

الجدول رقم : ( 04 ) يبين مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	لدافعية الانجاز الخارجية و العلاقات مع الاستاذ تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية .	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	للتكريمات و التتويجات التربوية دور في تطوير الاداء المهاري للاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية .	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	للسجاح و الفوز الرياضي دافع للاعب كرة اليد نحو تحسين مستوى ادائه المهاري .	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	- لدافعية الانجاز دور في تطوير الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية	الفرضية العامة

بعد تحليل ومعالجة النتائج إحصائيا تبين لنا صدق الفرضيات الجزئية وهذا من خلال وجود فروق دالة إحصائيا في الفرضيات الجزئية وبالتالي فنبوت صدق الفرضيات الجزئية التي تنص على لدافعية الانجاز الخارجية و العلاقات مع الاستاذ تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية, للتكريمات و التتويجات التربوية دور في تطوير الاداء المهاري للاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوية، للسجاح و الفوز الرياضي دافع للاعب كرة اليد نحو تحسين مستوى ادائه المهاري تعمل كلها على إثبات صدق الفرضية العامة التي ترى ان لدافعية الانجاز دور في تطوير الاداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد بالمرحلة الثانوي

# الاستنتاج العام

### استنتاج عام :

من خلال تطرقنا بالدراسة و التحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا تأكد بشكل لا يدع مجالاً للشك أن هناك دور بالغ الأهمية و اثر واقع للدافعية على الأداء المهاري و تحسنه لدى لاعبي كرة اليد ، و ما دام أي نشاط سواء كان رياضياً أو غير رياضي لا يكون له نتائج مرضية إلا إذا كان يتميز بالمهارة و الإتقان و كرة اليد لا تخرج عن هذا الإطار باعتبار أن التلميذ لا يكون مقبولاً في فريق النخبة الثانوي إذا لم يكن يتمتع بقدر وفير من المهارة و الحدق التي تمكنه من اكتساب الثقة في نفسه و رضا الآخرين عن أداءه ، و ما دام أن الأداء يتحكم فيه مجموعة من الدوافع فتجعله يتحسن و يتطور أو يتدهور لذا حاولنا قدر الإمكان معرفة ما هي أهم هذه الدوافع التي تدفع لاعبي كرة اليد إلى تحسين أداءه المهاري ، و قد افترضنا أن هناك ثلاث دوافع مهمة تتحكم في هذا الجانب و هي الحوافز المعنوية و التربوية ، التفوق و الكسب الرياضي ، و كذا الدافعية الخارجية و العلاقات مع الاستاذ . و من خلال تحليلنا لنتائج أسئلة الاستبيان الموجهة للتلاميذ استخلصنا أن أهم دافع يتحكم في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة اليد هو بالدرجة الأولى الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها الاستاذ مع لاعبيه ثم تأتي العلاقات الحسنة مع الاستاذ و أخيراً التفوق و الكسب الرياضي .



الإقتراحات

## الاقتراحات

### الاقتراحات:

نظرا للدور البالغ الأهمية الذي تلعبه الدوافع في التحضير النفسي للاعب و الذي هو في نفس مرتبة التحضير البدني فانه من الضروري ايلاء الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف الأشخاص المشرفين بصفة مباشرة على تحضير و تكوين اللاعبين و نقصد بذلك المدربين لذا سوف نوجه بعض الاقتراحات و التوصيات :

1- العمل على معرفة شخصية اللاعب و ذلك استعمال الدوافع المناسبة و محاولة توجيهها لخدمة أداءه المهاري .

2- العمل على تنمية العلاقات بين المدرب و اللاعبين و بين اللاعبين داخل الفريق و المحيط الخارجي .

3- توفير جو من الألفة و المحبة بين مختلف عناصر الفريق .

4- العمل على تنمية الدوافع لدى اللاعبين من خلال تقديم بعض الحوافز المعنوية و التربوية بهدف تحسين الأداء المهاري .

5- تشجيع و تحفيز اللاعبين من اجل الحصول على نتائج جيدة .

6- متابعة المدرب المستمرة لأحوال اللاعبين الاقتصادية، و الاجتماعية، و النفسية.

7- العمل على معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في أداء اللاعب و العمل على تنميتها .





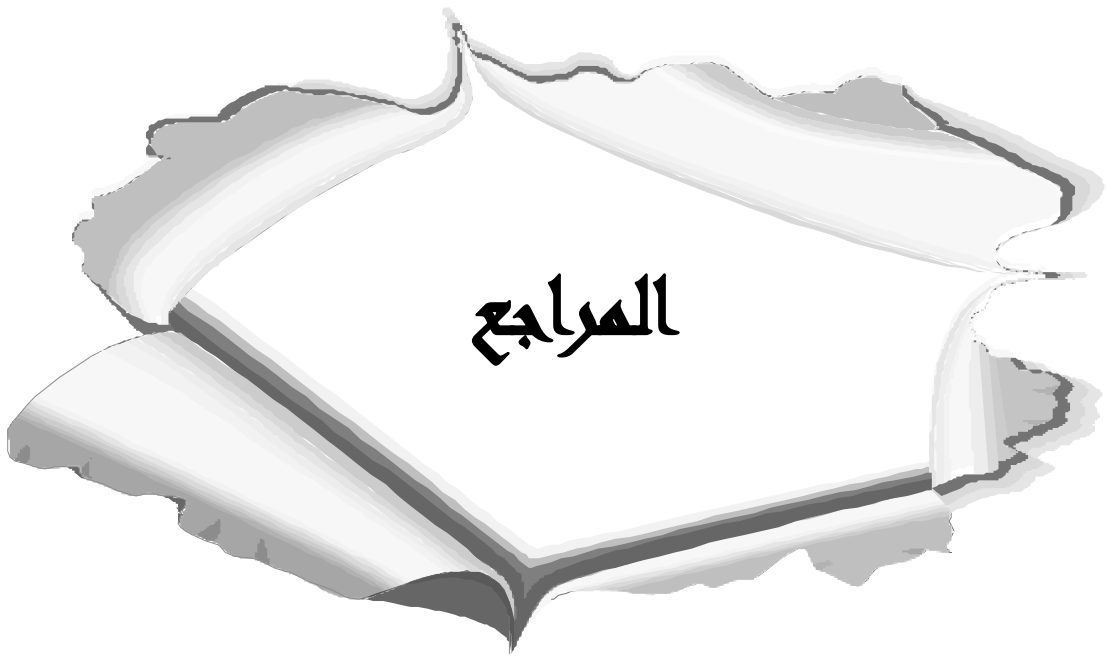
الخاتمة

## خاتمة

يعد الإهتمام بالأداء المهاري في مجال النشاط البدني الرياضي بكل ألوانه موضوعا هاما في كرة اليد عامة وعند دافعية المراهق خاصة، ويمثل ميدانا خصبا للبحث في علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي وذلك قصد إبراز العلاقة التي تربطهما، وفي هذا السياق أنجزت هذه الدراسة التي إهتمت بدراسة العلاقة بين دافعية الإنجاز والأداء المهاري في كرة اليد كبعد نفسي لدى المراهق، وتظهر لنا العلاقة الجيد والضرورية لهذا الأخير وهذا يظهر من خلال تحقق الفرضيات الثلاثة المدروسة .

و حساسية موضوع المراهقة في المحيط الدراسي وواقع ممارسة النشاط البدني التربوي ونقص الاهتمام به جعلتنا نتطرق إلى العلاقة الموجودة بينهما ، وقد افترض انعكاس ممارسة النشاط البدني التربوي على تنمية التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المراهق في المرحلة الثانوية.

نرجوا أن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها مكسبا علميا لإفادة في التطبيق العملي، وأن يساهم هذا العمل المتواضع في أثر البحث العلمي في مجال النشاط البدني الرياضي لعله يمد المختص والعام للرأية الحقيقة لكيفية التعامل مع الرياضي بصفة عامة وللمراهق بصفة خاصة وبشكل سليم، ويمكن من تحديد الإستراتيجيات المناسبة لتحكم في أداء اللاعب وتحسينه في مختلف الرياضات علمختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها من خلال الوصف والتفسير والتنبؤ وبالتالي النهوض بالمستوى الرياضي وتكوين الفرد من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية .



## قائمة المراجع:

### المراجع باللغة العربية والكتب:

- 1- القرآن الكريم: سورة القلم، الآية 04.
- 2- توفيق الحداد: علم نفس الطفل: ط2، (د.ت).
- 3- عدلي سليمان: الوظيفة الاجتماعية للمدري، بيروت، دار الفكر العربي، 1996
- 4- مصطفى غالب: في سبيل موسوعة علمية، دار مكتبة الهلال، 1984
- 5- جابر عبد الحميد جابر: الدافعية نظريات و تطبيقات ، جامعة القاهرة، 1998.
- 6- محمد حسن أبو عبيدة : المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف مصر، 1997.
- 7- محمود عبد الفتاح عنان ، د مصطفى حسين باهي : مقدمة في علم النفس ، مركز كتاب للنشر ط2 ، بدون سنة .
- 8 - محمود عبد الفتاح سيكولوجية التربية الرياضية النظرية والتطبيقية والتجريب ، دار الفكر العربي مدينة النصر ط1، 1995.
- 9- ارنوف ويتنج : ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون نظريات، ومسائل في مقدمة علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية 1994 .
- 10- عبد الغفار عروسي ، دحمان معمر : دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004.
- 11- محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التلربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1992.
- 12- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، الاردن ، 1998.
- 13- احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998

- 14- حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، دار الاشعاع الفنية ، ط1 ، الاسكندرية ، مصر ، 2002.
- 15- كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001.
- 1994.
- 16- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون سنة .
- 17- محاضرات في كرة اليد : الاستاذ دادي عبد العزيز ، سنة ثالثة ، تربية بدنية ، جامعة قسنطينة ، بدون سنة.
- 18- منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 .
- 19- اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999.
- 20- ميخائيل إبراهيم سعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، بيروت، منشورات الأفق الجديدة ، 1991.
- 21- عبد الرزاق العكاري: البطل الرياضي وأهمية التفوق وعولمة الصورة، مجلة العربي، لعدد، 2000 .
- 22- يوسف القرضاوي، الحل الإسلامي فريضة وضرورة، ط3، الجزائر مكتبة رحاب بدون سنة.
- 23- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، الطبعة السادسة، مصر، 1986.
- 24- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد السيد لطفي : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، بدون سنة .
- 25- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة، دار الثقافة ، لبنان، 1983 .
- 26--محمد عوض بيسونين فيصل ياسيس الشاطيء: وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 1992.
- 27- فيصل محمد خير الزارد: مشكلات المراهقة والشباب، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.

- 28- سعدية علي محمد هادر: سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية ، الكويت،1980
- 29- وليم ماستز، رالف سببتر: المراهقة والبلوغ، دار الحرفي العربي سنة 1988.
- 30- مصطفى فهمي: الصحة النفسية، ط3، مكتبة الخارجي، القاهرة، 1987
- 31- فاخر عاقل: علم النفس وتطبيقاته، دار العلم للملايين، بيروت، 1965 .
- 32--راتب احمد قبيعة: المتقن ، القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، بدون سنة .
- 33- خالد الحشوش : الموسوعة الرياضية العصرية ، ط1 ، دار يافا العلمية ، عمان ، 2006.
- 34- مصطفى فهمي: علم النفس التربوي، دار الفكر ، القاهرة ، 1985.
- 35- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة الشباب والرياضة الأمر 81/76 المتعلقة بالتربية والرياضة.
- 36- محمد حسن باهي ، أمينة إبراهيم شلبي: الدافعية نظريات وتطبيقات ، مركز للكتاب والنشر، بدون سنة .
- 37- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة الشباب والرياضة الأمر 81/76، المصدر السابق المواد من 01 إلى 26 ماعدا 22./21/20
- 38- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية الأمر 81/76 المصدر السابق الموارد من 58 إلى 71 ما عدا 32./36/61/20
- 39- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية وزراء الشباب والرياضة الأمر 03/89 المواد من 01 إلى 08.
- 40- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة الشباب والرياضة الأمر 03/89 المورد 36./27
- 41- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة الشباب والرياضة الأمر 09/95 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها.
- 42- مديرية التعليم الثانوي منهاج التربية البدنية، والرياضية للتعليم الثانوي، ، العام جوان 1996.
- 43- مديرية التعليم الثانوي العام - منهاج تربية بدنية رياضية للتعليم الثانوي، ، 2000.
- 44- المركز الوطني للوثائق التربوية، الكتاب السنوي الأول، مطبعة هومة سنة 1998.
- 45- محمد حسن علاوي : التباين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة 1988.
- 46- أسامه كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، الطبعة الأولى 1995.
- الأوامر والمناهج المتعلقة بالتربية والرياضة والمنظومات:

## الدراسات السابقة

- 1- مذكرة تحت عنوان : " دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين " من اعداد الطلبة تهلايتي يوسف ، مسعود إسماعيل ، كانوني نذير، تحت اشراف الاستاذ حسان شريط ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي ابراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي 2000-2001
- 2- مذكرة تحت عنوان : " دوافع النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر " من اعداد الطلبة الملا شهد ، الموسم الجامعي 1997-1998
- 3- دراسة الدكتور " ابراهيم شوقي عبد الحميد " المقدمة في المؤتمر السنوي الثالث للبحوث بجامعة الامارات العربية المتحدة يومي 31 أفريل و 01 ماي 2002
- 4- توصيات المؤتمر الثامن عشر حول الدافعية لمتنديات البحرين بقلم الأستاذ محمد الغصرة و التي تهدف الى دراسة الدافعية لدى الطالب في الفصل اما لها من دور كبير في رفع التحصيل الدراسي للطلاب كما جرت فعالياته في يناير 2004

## المراجع باللغة الفرنسية:

- 4- [www.badnia.net](http://www.badnia.net).
- 5- Pellis Luis Psychologie I'adolescent Puf, Paris P140.
- 3- R. S. WEINBERG. D. GOULD. PSYCHOLOGIEPU. SPORT ETDE. LACTIVITE. PHISIQUE.CANADA. EPTION. 1997.
- 2- Larousse : Dictionnaire De La Langue Française 1991, Paris.