

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

رقم:.....

جامعة محمد خيضر - بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

العنوان

خدمات علم النفس في المجال الرياضي

دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات دائرة الغزوات-ولاية تلمسان

تحت إشراف:

من إعداد :

- لزنك احمد

- أوكيدان حمزة

- ضيافي عبد الغني

السنة الجامعية : 2021/2020

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة عملي

إلى المرأة التي كانت تعزيني في الحزن ورجائي في اليأس وقوتي في الضعف
ولا تزال ... إلى من علمتني معنى الحياة ... إلى من القلب يهواها والعمر فداها.

وأطلب من الله أن يرعاها ... إلى **أمي، أمي، أمي.**

إلى من زرعني على ضفاف العلم... ونازل من أجلي وتعب لارتاح، وهيا لي أسباب
النجاح ... إلى من يسرف في حياته من أجل أن يراني أرتقي صموات المجد والكبرياء

...إلى **والدي حفظ الله**

إلى **إخوتي** وأخواتي، إلى **كل الأعمام** والأخوال وإلى **كل الأصدقاء والأحباب.**

وإلى كل من رافقني في درب الدراسة وذاق معي طعم النجاح

أسدي لهم ثمرة عملي ..إلى من وسع قلبي ولم تسعه كلمات قلبي .



بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: " قل هو الذي أنشأكم وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة قليلا ما تشكرون "

الحمد لله الذي أعانني على إتمام عملي ووفقي إليه، ويسر لي أسباب النجاح.
أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى كل من وقف إلى جانبي خلال عملي هذا
وساعدني من قريب أو من بعيد.

أتقدم بالشكر إلى إدارة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة.

وإلى الدكتور المؤطر " لزنك أحمد " حفظه الله

وإلى كل من ساهم ولو بالدعاء. من قريب أو من بعيد لإنجاح هذا العمل المتواضع الذي
أبتغي به مرضاة الله تعالى.

قائمة المحتويات

أ	إهداء
ب	شكر
	قائمة المحتويات
ج	قائمة الأشكال
د	قائمة الجداول
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
4	1-الإشكالية
5	2-الفرضيات
5	3-أهداف البحث
5	4-أهمية البحث
5	5-أسباب اختيار الموضوع
6	6-تحديد المفاهيم والمصطلحات
7	7-الدراسات السابقة والمشابهة
الفصل الأول علم النفس الرياضي	
10	تمهيد
11	1-علم النفس الرياضي دوره ومهامه
11	1-1- مفهوم علم النفس الرياضي
11	1-2- دور علم النفس الرياضي
12	1-3- مهام علم النفس الرياضي
13	2- الإعداد النفسي
13	2-1 تعريف الإعداد النفسي
14	2-2 أهداف الإعداد النفسي
14	2-3 أنواع الإعداد النفسي

18	3 - الحالات النفسية المضطربة
18	3-1- القلق
19	3-2- التوتر
20	3-3- الضغط النفسي
20	3-4- الخوف
20	4- عناصر الصفات النفسية
21	5- المهارات النفسية
24	6- الرعاية الصحية (التوجيه والعلاج)
26	خلاصة
الفصل الثاني التربية البدنية والرياضية	
28	تمهيد
29	1- التربية العامة
29	2- مفهوم التربية البدنية والرياضية
30	3- أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها
31	4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة
32	5- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
32	6- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية
33	7- برنامج التربية البدنية والرياضية
33	8- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
34	9- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية
34	10- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
36	11- الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية
36	12- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
37	13- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
38	14- بناء حصة التربية البدنية والرياضية

40	15- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية
41	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول الإطار المنهجي للدراسة	
44	تمهيد
45	1-الدراسة الاستطلاعية
45	2-الدراسة الأساسية
46	3-متغيرات البحث
46	4-أدوات البحث
47	5-الأساليب الإحصائية
48	خاتمة الفصل
الفصل الثاني دراسة وتحليل النتائج	
50	تمهيد
51	1- عرض و تحليل ومناقشة النتائج
51	1-1- المحور الأول : دور الإعداد النفسي في رفع مستوى التلاميذ
55	1-2- المحور الثاني : دور الأستاذ في التحضير النفسي
60	1-3- المحور الثالث : دور كفاءة الأستاذ في رفع حالة التلاميذ
68	خاتمة الفصل
الفصل الثالث مناقشة النتائج وتفسيرها	
70	تمهيد
71	1) مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
72	2) الاستنتاجات
73	3) الخلاصة العامة
74	4) الاقتراحات والتوصيات
76	قائمة المصادر والمراجع
79	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
51	يمثل مدى نشاط الأستاذ من خلال المبحوثين	1.
52	يمثل مدى التحضير النفسي الذي يقوم به الأستاذ	2.
53	يمثل معرفة سبب النتائج السلبية	3.
54	يمثل الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحقيق النتائج الإيجابية	4.
55	يمثل مدى تأثير حالتكم النفسية على أدائكم أثناء الحصة	5.
56	يمثل دور مستوى التلميذ هو نتيجة لأخطائه وليس نتيجة لأخطاء الأستاذ	6.
57	يمثل سبب الأداء الجيد أثناء المباريات	7.
58	يمثل من هو المسؤول في اتخاذ القرارات في الحصة	8.
59	يمثل مدى تطبيق قرارات الأستاذ في الحصة.	9.
60	يمثل مدى مساهمة القرارات المفروضة من طرف الأستاذ في نجاح الحصة	10.
61	يمثل الأجدر لفرض الانضباط في الحصة	11.
62	يمثل الدور الذي يقوم به الأستاذ في الحصة	12.
63	يمثل مدى فهم الأستاذ للتلميذ	13.
64	يمثل قدرة الأستاذ على إيضاح نقاط القوة والضعف لكل تلميذ	14.
65	يمثل مدى تشجيع الأستاذ للتلميذ الذي يقوم بالأداء الجيد	15.
66	يمثل أثر المستوى المعرفي للأستاذ في استقراره مع التلاميذ أثناء الحصة	16.
67	يمثل أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه الأستاذ	17.

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
51	دائرة نسبية تمثل مدى نشاط الأستاذ من خلال المبحوثين	1.
52	دائرة نسبية تمثل مدى التحضير النفسي الذي يقوم به الأستاذ	2.
53	دائرة نسبية تمثل معرفة سبب النتائج السلبية	3.
54	دائرة نسبية تمثل الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحقيق النتائج الإيجابية	4.
55	دائرة نسبية تمثل مدى تأثير حالتكم النفسية على أدائكم أثناء الحصة	5.
56	دائرة نسبية تمثل دور مستوى التلميذ هو نتيجة لأخطائه وليس نتيجة لأخطاء الأستاذ	6.
57	دائرة نسبية تمثل سبب الأداء الجيد أثناء المباريات	7.
58	دائرة نسبية تمثل من هو المسؤول في اتخاذ القرارات في الحصة	8.
59	دائرة نسبية تمثل مدى تطبيق قرارات الأستاذ في الحصة.	9.
60	دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة القرارات المفروضة من طرف الأستاذ في نجاح الحصة	10.
61	دائرة نسبية تمثل الأجدر لفرض الانضباط في الحصة	11.
62	دائرة نسبية تمثل الدور الذي يقوم به الأستاذ في الحصة	12.
63	دائرة نسبية تمثل مدى فهم الأستاذ للتلميذ	13.
64	دائرة نسبية تمثل قدرة الأستاذ على إيضاح نقاط القوة والضعف لكل تلميذ	14.
65	دائرة نسبية تمثل مدى تشجيع الأستاذ للتلميذ الذي يقوم بالأداء الجيد	15.
66	دائرة نسبية تمثل أثر المستوى المعرفي للأستاذ في استقراره مع التلاميذ أثناء الحصة	16.
67	دائرة نسبية تمثل أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه الأستاذ	17.

مقدمة

لقد عرف الإنسان منذ القدم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من اجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديما وحديثا بأن كل شيء في هذه الحياة له هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة ، لهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها. فالرياضة المدرسية إحدى أهم المجالات التي توليها الدول والأمم أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أنه بلغت ذروتها في التطور والتنظيم .

إن أهمية الممارسة الرياضية منصفة نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما الأستاذ أو المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، فالتحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي .

إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي

وانطلاقا من أهمية ممارسة النشاطات البدنية والرياضية وانعكاساتها على نفسية التلميذ، رأيت أن يكون موضوع بحثي حول خدمات علم النفس في المجال الرياضي.

و لغرض تحقيق هذه الدراسة اختارنا عينة من تلاميذ التعليم الثانوي بدائرة الغزوات ولاية تلمسان في و البالغ عددهم (200) تلميذا مستخدما المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة و التي احتوت على باين وجاءت كالآتي:

المدخل العام: و يتضمن : مقدمة ، إشكالية والفروض وأهداف وأهمية و التعاريف لمصطلحات البحث والدراسات السابقة والمشاهدة .

الباب الأول : يتضمن الخلفية المعرفية النظرية .

الفصل الأول : علم النفس الرياضي .

الفصل الثاني : التربية البدنية والرياضية .

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الإطار المنهجي للدراسة

الفصل الثاني: دراسة وتحليل النتائج

الفصل الثالث: مناقشة النتائج وتفسيرها

أختتم البحث بخاتمة وقائمة للمراجع و المصادر لمختلف اللغات التي استعملت في هذا البحث .

الجانب التمهيدي

1-الإشكالية:

لقد أصبحت الرياضة بنظمها و أساليبها وقواعدها السليمة و بأنواعها المتعددة، ميدانا علميا من ميادين العلوم، وعنصرا قويا في إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية الاجتماعية، الثقافية، البدنية ... الخ ومن الدلائل الهامة في مجتمعا اليوم والتي تدل على تأثير الرياضة في المجتمع هو تخصيص مساحات زمنية للرياضة (عرض مباريات، برامج رياضية في البرامج التليفزيونية، وبرامج الإذاعة)، كما تخصص لها صفحات عديدة في الصحف الرسمية والحزبية، بل وأكثر من ذلك هناك العديد من الصحف الرياضية المتخصصة التي تتناول الموضوعات الرياضية فقط (عبد الحفيظ باهى، 2001: ص 29).

وكما هو معلوم تنقسم هذه الرياضة إلى رياضة فردية وأخرى جماعية وهذه الأخيرة تشمل أنواعا مختلفة كالكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم . والشيء الذي لا يمكن أن يختلف عليه اثنان هو أن الرياضة المدرسية تعد ذات أهمية كبيرة في المجتمع ، وذلك لاستقطابها لعدد كبير من المهتمين.

ومن خلال عملنا كأستاذ للتربية البدنية واحتكاكنا بالتلاميذ والمواد الدراسية التي تخدمهم من جميع النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية، لاحظنا نقصا في الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ و مدى أهمية في التربية البدنية وأهدافها السامية، وهذا بدوره يؤدي حتما إلى هبوط مستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري لدى تلاميذ في مرحلة الثانوية وعدم اقبالهم على ممارسة الأنشطة الرياضية، ومن العوامل التي تؤثر على ذلك نجد علم النفس الرياضي والتي اهتم به الباحثون على اختلاف مدارسهم، إذ يعتبر عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه.

ولأهمية هذه العوامل جاء بحثنا هذا كمحاولة لتسليط الضوء على علم النفس الرياضي وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية ومن هذا المنطلق تم طرح الإشكالية التالية:

هل للدور النفسي للأستاذ له أثر على مستوى الأداء لدى التلاميذ أثناء الحصة ؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل للإعداد النفسي أهمية كبيرة بالنسبة للتلاميذ ؟

2- هل إهمال الأستاذ للتحضير النفسي خلال الحصة يؤدي إلى تدني مستوى أداء التلاميذ ؟

3- هل كفاءة الأستاذ تساعد في رفع الحالة النفسية للتلاميذ ؟

2-الفرضيات:

❖ الفرضية العامة

- الدور النفسي للأستاذ له أثر على مستوى الأداء لدى التلاميذ أثناء الحصة.

❖ الفرضيات الجزئية

- الإعداد النفسي له أهمية كبيرة بالنسبة للتلاميذ .
- إهمال الأستاذ للتحضير النفسي خلال الحصة يؤدي إلى تدني مستوى أداء التلاميذ .
- كفاءة الأستاذ تساعد في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

3-أهداف البحث: لقد جاء بحثنا لتحقيق الأهداف التالية:

-الهدف العام : التعرف على علاقة بين علم النفس الرياضي والمجال الرياضي في الطور الثانوي.

- الأهداف الفرعية :

- 1 -التعرف على دور الإعداد النفسي الأستاذ لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- 2 -التعرف على مدى أهمية التحضير النفسي خلال الحصة وعلاقته بممارسة النشاط البدني الرياضي
- 3-التعرف على كفاءة الأستاذ في رفع الحالة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

4-أهمية البحث:

تتجلى لنا أهمية البحث من خلال النقاط التالية:

-العلمية: أن مرحلة التعليم الثانوي تتميز بأنها مرحلة أساسية في حياة التلاميذ والمتمثلة في المراهقة والتي تحدد فيها مساره واتجاهاته وأهدافه القادمة والتي تتوقف على أساسها حياته المستقبلية .

العملية: رغبتنا منا في تسليط الضوء على دراسة علم النفس الرياضي لدى التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية ومن ثمة التمكن من تحديد ووضع برامج مناسبة وأنشطة رياضية هادفة يتفاعل معها التلاميذ ببساطة لأنهم شاركوا في إعدادها ولو بشكل غير مباشر .

5-أسباب اختيار الموضوع:

نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى:

- محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جدير بالدراسة

أما فيما يتعلق بالأسباب الموضوعية:

- محاولة معرفة الدور الذي يقوم به علم النفس في رفع الحالة النفسية للتلميذ وتحسينها.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

❖ علم النفس الرياضي :

هو أحد فروع علم النفس وهو العلم الذي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي والخصائص والسمات النفسية والشخصية للرياضيين، إلى جانب الاهتمام في المستوى البدني والتدريبات وأن يستغل اللاعب موهبته وسماته الرياضية استغلالاً ممتازاً، وبالتالي الوصول إلى مستويات متقدمة.

التعريف الإجرائي : بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة ، و السلوك هو استجابات الفرد الذي يمكن ملاحظتها و تسجيلها أما الخبرة فتعني الاستجابات الأخرى التي لا يمكن ملاحظتها من الخارج وال يمكن رؤيتها

❖ النشاط البدني الرياضي :

هو مجموعة من العناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية (منصور، 1971 ، 209)

إجرائيا: وهي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وطريقته الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة (مجال حركي، بدني، معرفي،عقلي عاطفين انفعالي وجداني)، وهي كل مظاهر الحركة التي تتميز بالنشاط الرياضي وفقا لقواعد وأسس تربوية " .

❖ التربية البدنية والرياضية:

- لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء وان نبجدها تختلف في شكلها فان مضمونها لم يتغير فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة وميداني تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني. (عبد العزيز، 1968 ، ص57)

- هي مظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل المتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه ليحيا حياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية. (شرف ، 2000 ، ص25)

التعريف الإجرائي:

التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة تعمل على الحرص أن ينشأ الفرد على أحسن ما ينشأ عليه .من قوة جسم وسلامة البدن وحيوية ونشاط عن طريق الأنشطة المختارة التي تمارس بقيادة وإشراف أساتذة ،وهذا بهدف إعداده بصفة لائقة من الجوانب البدنية والنفسية

❖ التوجيه:

هو مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة اللاعب السوي على أن يفهم مشاكله، وأن يستثمر إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول.

التعريف الإجرائي:

لقد حدث تطور في مفهوم التوجيه الفني خلال العقدين الأخيرين ، شأنه في ذلك شأن كثير من المفاهيم التربوية ، التي تنمو وتتطور نتيجة الأبحاث والدراسات والممارسات التربوية ، وبخاصة بعد أن كشفت هذه الدراسات والأبحاث عن قصور الأنماط السابقة للتوجيه الفني (التفتيش و التوجيه) ، وحاولت هذه الدراسات إحداث التغييرات المرغوبة في العملية التعليمية.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

إن معالجة إشكالية الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي الاجتماعي تستوجب علينا محاولة التعرف على الاهتمام الأكاديمي الذي ستقطبه الموضوع من خلال الدراسات التي أجريت حوله بشكل مباشر أو غير مباشر، الأمر الذي دفعنا إلى القيام بمسح لأهم الدراسات السابقة و المشابهة التي لها صلة مباشرة بالموضوع، أو تعالج إحدى متغيري الدراسة (خدمات علم النفس في المجال الرياضي)

الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة لسانس في التربية ب.و.ر.من إعداد: زباني إسماعيل و آخرون بعنوان "الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية " ، دالي إبراهيم، الجزائر، 1993، و قد تم استخدام

استبيان كوسيلة لجمع المعلومات و على عينة تكونت من 200 تلميذ و تلميذة و 20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة، و من أهم النتائج المتوصل إليها :

- إن كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ

الدراسة الثانية:

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من إعداد الطالب غانم عبد الحميد بعنوان "الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم -صنف أكابر " دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية بسكرة بجامعة محمد خيضر بسكرة وقد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات وقد تكونت عينة الدراسة من 60 لاعبا من 4 فرق مختلفة من ولاية بسكرة ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها:

- ✓ تبيان العلاقة القائمة بين المدربين واللاعبين داخل الفريق الرياضي .
- ✓ تبيان اثر الإعداد النفسي على أداء اللاعبين.
- ✓ كفاءة المدرب في الرفع من الحالة النفسية للاعبين وتحسين العلاقات بينهم بهدف تحسين أداء ونتائج الفريق.

التعليق على الدراسات:

من خلال المسح العلمي الذي قام به الباحث للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة، التي تناولت في مجملها علم النفس الرياضي المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية ، توصل الباحث إلى النتائج التالية:

من حيث المنهج تم استخدام المنهج الوصفي في جميع الدراسات لمناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات تلك الدراسات.

ومما سبق يمكن القول أن معظم نتائج الدراسات السابقة التي تعرضنا إليها تشير إلى أن علم النفس الرياضي له تأثير إيجابي في تحقيق نتائج مرضية في التربية البدنية والرياضية.

وعلى ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة من نقاط تباين واتفاق في إطار أهداف ومتغيرات تلك الدراسات، وفي ضوء تعليق الباحث على هذه الدراسات استخلص الأسس العلمية والمنهجية البحثية في النقاط التالية:

- كيفية اختيار عينة البحث.
- استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة ومتغيرات وأهداف تلك الدراسة.

الفصل الأول

علم النفس الرياضي

تمهيد:

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه ، بل تحولت إلى علم من العلوم فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات ، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي.

الشيء الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة القدم ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف الأستاذ على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة .

وقد تطرقنا في الفصل الأول إلى الإعداد النفسي وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالتدريب النفسي ، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة ، وأيضا المهارات النفسية.

1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

1-1 - مفهوم علم النفس الرياضي

يعرف علم النفس الرياضي *la psychologie du sport* ، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي.

ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتنمية الشخصية. (راتب ، 1997 ، ص17)

1-2- دور علم النفس الرياضي

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبة نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة . نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فلاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا تفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي .

إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس تخضع التجربة في الميدان الرياضي لتقوم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي .

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى ، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع. (علاوي، 1985 ، ص 28)

1-3- مهام علم النفس الرياضي :

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية يمكن تحديد العناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1-3-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي :

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتحلى المطلوب في مدى استنفاد احتياطي القدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكانياته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، وقد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، وأثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريبات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية. (علاوي ، 1992 ص 15)

1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتبس خاصيتين متمرتين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي .

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية. (أبو عبيدة ، 1997 ، ص 124)

1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز :

يتحلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي هذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة ، بحيث يحتل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة ، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية ، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي. (أبو عبيدة ، 1997 ، ص 124)

2- الإعداد النفسي**1-2 تعريف الإعداد النفسي:**

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين هدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (أبو عبيده ، 2001 ، ص.263)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (علاوي ، 1985 ، ص.26).

وعرف "فورينوف" : >> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير هذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب موست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. (More,1992,P12)

2-2- أهداف الإعداد النفسي :

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

✓ بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .

✓ تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.

✓ تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.

✓ تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (فوزي ، 2003 ، ص3)

✓ إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لحوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .

✓ تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.

✓ توجيه الرياضي نفسياً لمساعدته على الملائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (فوزي ، 2003 ، ص3)

2-3- أنواع الإعداد النفسي :

✓ من حيث مدته:

- الإعداد النفسي الطويل المدى.

- الإعداد النفسي القصير المدى.

✓ من ناحية نوعيته:

- الإعداد النفسي العام.

- الإعداد النفسي الخاص-

2-3-1- الإعداد النفسي من حيث المدة:

- الإعداد النفسي طويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم ، الأمر الذي يساهم في قدرهم في بحاجة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما.

المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة الرياضية).
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .
- مراعاة الفروق الفردية.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية . (طالب و الويس ، 1980 ، ص 249)

بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

- في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:
- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاوله الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف ، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.

- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية. (طالب و الويس ، 1980 ، ص 250)

الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد الفريق اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز . (الدليمي و عبد الحق ، 1997 ، ص 25)

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعدادته وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات) . (علاوي، 1968، ص 188)

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وقد هدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد.

العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى :

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المباراة ، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمي البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجد في حالة "الاستعداد للكفاح" ، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لأخرى. ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل اشتراكه الفعلي في المباراة هي:

- **النمط العصبي للفرد** : يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الأخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتناهم حالة حمي البداية. (علاوي، 1968، ص 188)

- **الخبرة السابقة**: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي ، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات ، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومر بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمي البداية .

الحالة التدريبية للفرد : للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

- **مستوى المنافسة وأهميتها**: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية .

- الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز مردود معين في الجو الذي يتميز بالبرودة والجو الذي يتميز بالحرارة .

الإعداد النفسي من حيث النوعية:

الإعداد النفسي العام: يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

- تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.

- تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنباً إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

الإعداد النفسي الخاص: هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .

2- الإعداد النفسي للاعب واحد.

3- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .

4- الإعداد الخاص لمنافسة معينة.

2-3-3- التوجيهات العامة:

ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين ، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة إفتقاد التحضير النفسي طويل المدى". (الدليمي و عبد الحق ، 1997، ص 27)

3 - الحالات النفسية المضطربة:

3-1- القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه . وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (الطيب، 1994، ص 281) ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (علاوي ، 1992 ص 277)

أ- أبعاد القلق :

يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال).

ب - القلق البدني :

مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق.....الخ.

ج- القلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة .

- وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

. ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

. التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

. زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

. عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي (فوزي، 2003، ص 247)

د- القلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والاضطرابات والاكتئاب. (علاوي ، 2002 ، ص311)

هـ-أسباب القلق :

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي . ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية: . عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن تمهد الإستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة. (الدباغ ، 1983 ، ص 97) .

الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه . (الدباغ ، 1983 ، ص 97)

3-2- التوتر :

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبيد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال في الممارسة.

أ-أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فان التوتر يتضمن ثلاث عناصر: البيئة ، الإدراك ، واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة (تنشيط العقل) فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر ، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة الخ.

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير . إضافة إلى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر .

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ،

ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي. (راتب ، 1997 ، ص 271)

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة ، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك :
ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستثارة لا تعني الطاقة النفسية،
أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك . (راتب ، 2000 ، ص 196)

3-3- الضغط النفسي:

عرف "ماك جران" 1977 Mac Grain "الضغط النفسي بأنه : "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات
بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل
نتائج هامة ". (راتب ، 2000 ، ص 272)

3-4- الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة
من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم
يتعود عليها . (الداهري و الكبيسي ، ب س ، ص 107)

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ، في بعض الأحيان
الإستجابية الهروبية ، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فانه يتعلم مثيرات جديدة للخوف ، وتتحارب عالم النفس
"واسطن" خير مثال على ذلك . ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي و
الاجتماعي ... الخ

فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار ، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث ، ومخاوف الفقراء هي
غير مخاوف الأغنياء وهكذا .

4- عناصر الصفات النفسية:

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها :

4-1- اللامبالاة :

يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فللمنافسة لا تتمثل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر
المسابقة المباراة) لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك .

4-2- الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة الإعداد نفسه ، بدنية وعقلية للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة. (راتب ، 2000 ، ص 415)

4-3- عدم الصبر:

يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعا من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة .

4-4- العدوان : الرياضي الذي يتسم هذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين ، إنه يفتقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب .

4-5- الارتعاش (الارتجاف): يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين، الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

4-6- التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد): يعتقد الرياضي بعدم التأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه.

4-7- الإفتقار إلى الثقة: يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفتقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة .

4-8- عدم الشعور الجيد : يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض . (راتب ، 2000 ، ص 415)

إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي بالبعض إلى التخلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية .

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية ، وأصروا على تعليمها وتعريفها للرياضي ، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية .

5- المهارات النفسية :**5-1 - تعريف المهارة النفسية :**

عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب . (علاوي ، 2002 ، ص 19)

5-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

أ- التركيز: يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيتته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" . ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه" .

ب-الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه والانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني (النقيب ، 1990، ص 384)

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مرادف ، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع: فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضييق الانتباه وتثبيتته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا تكون استجابة أفضل .

ج- التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم التحديد ما هو مطلوب والتصوير العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ، و تركيبات من هذه الحواس .

د- الثقة بالنفس : الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسين الأداء . راتب ، 2000، ص 117)

ه- الاسترخاء : هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام

بنشاط ، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو التحقيق منع حدوث التوتر.

5-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية: برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي ، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

أ- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني ، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي... الخ.

ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء - التركيز - الانتباه - التصور العقلي) (علاوي ، 2002 ، ص 206)

ب- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة . ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف... الخ)

ج- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة : ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) لمواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له.

د- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية :

- ✓ نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .
- ✓ الافتقار للوقت الكافي للتدرب على المهارات النفسية .
- ✓ النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .
- ✓ بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية .
- ✓ تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- ✓ تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين .
- ✓ تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى. (علاوي ، 2002 ، ص 207)

6- الرعاية الصحية (التوجيه والعلاج)

نظراً للمشاكل والصعوبات التي يواجهها الإنسان وصراعه مع البيئة التي يتواجد فيها واختلافات الظروف الخاصة بكل مجتمع بحسب المكان والظرف الذي يحيط به، كان للتوجيه والإرشاد حضورها منذ بداية وجود الإنسان على هذه الأرض؛ لأنه كان يحتاج إلى من يرشده ويوجهه بأسلوب وطريقة صحيحة، من أجل أن يجتاز هذه الصعوبات ويتغلب على تلك المشاكل. استخدم التوجيه والإرشاد النفسي منذ القدم، ولكنه لم يأخذ هذه التسمية، ودون أن يكون ضمن إطار أو برنامج منظم، إلا أنه تطور عبر التاريخ تطوراً كبيراً، ووضعت له أسس ومبادئ ونظريات وبرامج، ويشرف عليه ذوو خبرة واختصاص في الجانبين العلمي والفني. ويؤكد ذلك (نظام الحسبة في الإسلام، إذ إنه نظام للتوجيه والإرشاد في أغلب نواحيه الشكلية والجوهرية. ونظام الحسبة في الإسلام هو نظام وفن، هدفه هو الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ومساعدة الناس على اكتساب ما ينفعهم ويحميهم من الفساد والضلال)

أ- التوجيه:

يعرف بأنه: (مجموعة من الخدمات النفسية والتربوية والمهنية تقدم للفرد لمساعدته على التكيف في المدرسة والمجتمع أو مكان العمل). والتوجيه: (هو أكثر من أسلوب أو تكتيك، أنه فن التواصل مع الناس، وهو علم يسمح بتبادل المعلومات الصحيحة التي يمكن استغلالها لمصلحة الفرد)

ب- أهداف التوجيه:

أولاً: بناء مفهوم الذات:

يسعى التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي إلى تنمية وبناء مفهوم الذات إيجابياً والتي تمثل الأساس لبناء الشخصية. ويقول «كارل روجرز» إن الفرد لديه دافع أساسي يوجههم سلوكه وهو دافع تحقيق الذات، ونتيجة لوجود هذا الدافع فإن الفرد يكون مستعداً لتنمية فهم ذاته ومعرفة وتحليل نفسه وفهم استعداداته وإمكاناته، أي تقييم نفسه وتقويمها وتوجيه ذاته. ويركز الإرشاد النفسي غير المباشر أو المركز حول العميل أو المركز حول الذات على تحقيق الذات إلى أقصى درجة ممكنة وليس بطريقة الكل أو الجزء.

ثانياً: الوصول إلى تحقيق التوافق:

يهدف التوجيه والإرشاد النفسي إلى الوصول بالفرد قدر الإمكان لتحقيق ذاته

التوافق مع أولاً ومع البيئة التي يتعايش معها ثانياً. وأن هذا التوافق والانسجام يجعله قادراً على القيام بالأعباء اليومية والعمل وإنجاز كل المتطلبات دون صعوبات، إذ إن هذا التوافق يشتمل على عدة موضوعات نذكرها فيما يأتي:

1. التوافق التربوي: أي مساعدة الطلبة المسترشدين مع التحصيل الأكاديمي ومن قدراتهم وميولهم.

2. التوافق الشخصي: الرضا عن الذات وإشباع الحاجات الأولية للطالب المسترشد بحيث يتحقق التوافق بين الطالب ومقتضيات المرحلة التي يعيشها

ج- استخدام العلاج النفسي بطرائقه وأساليبه المختلفة:

وكثيراً ما يتعرض اللاعب في أثناء التدريب والمنافسات إلى مشاكل وصعوبات قد تؤدي في بعض الأحيان إلى حالة غير مستقرة وبخاصة إذا تعرض اللاعب إلى بعض الاضطرابات والمشاكل النفسية، والتي تكون نابعة من العلاقة مع الآخرين أو صراعات داخلية أو من خلال المنافسات والشد والتوتر الناتج عنها بسبب التدريب أو نتيجة الخسارة. كل هذه تجعل اللاعب في حالة قلق واضطراب نفسي وهذه الحالات تقود اللاعب إلى إن يصبح في وضع صعب يحتاج إلى وقفة ودراسة ومعالجة باستخدام التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي بطرقه المتنوعة حتى تتمكن من توجيهه ومعالجته ومحاولة عودته إلى ممارسة نشاطاته المختلفة بنفس المستوى الذي كان عليه سابقاً ومحاولة تحسين وضعه بشكل أفضل.

إن الرياضي كإنسان يتكون من طاقات وشخصيات وأمزجة مختلفة، وهناك اختلافات وفروقات فردية متعددة بين اللاعبين وكل منهم يمتاز ببعض المواصفات والمؤهلات، وقد يجتمع اثنان أو أكثر في بعض من هذه المواصفات ويختلفون في البعض الآخر. ونظراً لاختلاف وتباين تلك المواصفات بين اللاعبين، إذن لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند البدء بالتوجيه، أي أن يراعي الموجه هذه الفروقات عندما يريد القيام بالتوجيه فضلاً عن الحالة أو المشكلة النفسية التي يمر بها اللاعب والتي حددت مسبقاً لغرض معالجتها والتخلص منها وبعدها يستطيع اللاعب من إعادة توازنه واستقراره وبالتالي أداء واجباته بشكل جيد

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه إلى كون الفريق الرياضي جماعة رسمية ومنظمة والدور الذي يلعبه الأستاذ من الناحية النفسية في تنظيم وتدريب هذه الجماعة من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته ودوره حتى ينمي فيهم تحمل المسؤولية، وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الآخرين. كما اشرنا كذلك إلى واجبات الأستاذ التربوية والتعليمية، ووظائفه المختلفة التي تساهم في بناء تماسك الفريق هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمروا في عضويته وتحقيق كبير ومستمر للنتائج.

الفصل الثاني

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا فعال ومهما في حياة الفرد نظرا للفوائد التي تجنيها منها عند ممارستها، سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية والتي تساعد على تكوين شخصية قوية والتكيف والاندماج مع المجتمع، كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تطوير القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية وروح المسؤولية والمعرفة والأخوة وبذل الجهد.

وحسب آراء علماء علم الاجتماع الرياضي فإن التربية البدنية والرياضية تعمل على التربية الجسمية فقط بل تساهم في عملية التربية العامة فيجب أن نعطي نفس الأهمية للتربية البدنية والرياضية، كما هو الحال في الدول المتقدمة التي أصبحت تتنافس فيما بينها من أجل إبراز تفوقها الحضاري، فممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة يتضمن الحالة الصحية لأطفالنا والمحافظة عليها وتنمية القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية، والبعض يرى أن التربية البدنية والرياضية حشو داخل البرنامج الدراسي أو كوقت للراحة بعد دروس مرهقة وذلك نتيجة للجهل الثقافي حول أهمية هذه المادة التي تعتبر بمثابة النظام التربوي الذي يندمج في النظام العام للتربية والذي يهدف بطريقة مباشرة إلى تكوين الفرد من جميع النواحي لمواجهة صعوبات وعراقيل الحياة اليومية.

1- التربية العامة:

التربية هي تبليغ الشيء إلى كماله، وهي كلمة مشتقة من الفعل ربى يربوا والذي يعني، وفي العربية معناها: التغذية والتهديب للزيادة أو النمو وتستخدم عند المفكرين المسلمين بمعنى السياسة أو الإدراك أو التوحيد أو القيادة، أي قيادة الفرد من حالة إلى أخرى.

التربية تقوم على مسلمة مقبولة من طرف المنظرين والمفكرين والمطبقين وهي أن الإنسان قابل للتغيير، إذن الإنسان قابل للتربية، ولكن اختلفت نظرة المفكرين أو الباحثين منذ القدم للتربية، واختلفت تعريفاتهم لها حيث يرى أرسطو: "أما إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات أو الزرع". (رابح، 1990، ص 10)

ويقول دوركايم: " التربية هي العمل الذي تقوم به الأجيال الناضجة نحو الأجيال التي لم تنضج أو تهيأ بعد الانخراط في سلك الحياة الاجتماعية أو هي تهدف إلى أن يثير أو تنمي لدى الفرد الحالات العقلية والجسمية التي يتطلبها منه مجتمعه السياسي في عمومها ويتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة". (عبد المجيد، 1968، ص 11)

فالتربية ليست خدمة زائدة تقدمها الدولة لأبنائها أو إنما هي عملية بناء الجسم والعقل وجزء لا يتجزأ من بناء المجتمع ككل، بل هي الأساس لأي بناء آخر، ومن ثم كان العمل التربوي عمل إنتاجيا في المقام الأول ويقاس مردوده بمقاييس اقتصادية محفة، ولذا فإن التربية ليست ضرورة اجتماعية أو ثقافية وإنما هي فوق كل ضرورة من ضروريات التنمية الاقتصادية الشاملة للمجتمع مثلما أكده المرابي الأمريكي " جون ديوي" حيث قال: " المجتمع المتخلف اقتصاديا متخلف تربويا". (عبد المجيد، 1968، ص 11)

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث عرف Wuest et Bucher (1990) التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، وذكرت " لو مبكين" أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية والرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية أو غير تنافسية، إجبارية أو اختيارية داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجة وغير ذلك من المتغيرات، ولكنها أبت إلى أن تبدي برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي:

"التربية البدنية هي العملية التي يكسب من خلالها الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني".

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريفا كوسكيكوزليك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفا تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف. (البصري، 1979، ص 19)

ومن فرنسا وضع روبرت بوبان بأن التربية البدنية هي: "تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد". (الجماعي، 1996، ص 45)

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنولد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها: "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر". (الحوالي، 2001، ص 36)

ومن هنا نجد أن التربية البدنية والرياضية لم تنحصر في مفهوم واحد، وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص، ولكنهم يتفقون في مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، الانفعالية، العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالح يخدم وطنه.

3- أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها:

3-1- الأهداف: السعي من وراء تدريس مادة التربية والبدنية والرياضية في نطاق المقارنة بالكفاءات المعتمدة هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في إطار تكميلي مع المواد التعليمية الأخرى، وهي تهدف إلى تنمية الكفاءات الخاصة في عدة جوانب:

3-1-1- الجانب النفسي الحركي:

- تنمية القدرة الحسية والفكرية.
- تنمية قوة الإدراك، التوازن، التنسيق، إنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام.
- القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.
- تهدف إلى تنمية الحركات المختلفة.
- تسمح بإكساب خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية وتطوير كفاءاته.

3-1-2- الجانِب الوجداني:

نفس عاطفي، للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير التنظيم، التحكم في إمكانياته.

- تهدف إلى المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية.

- تسمح بإكساب خبرات وعلاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة وممارسة حق العضوية، الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي على العلاقات الاجتماعية الإيجابية في الجماعة والمجتمع. (وزارة التربية الوطنية ، 2003، ص 78)

3-1-3- الجانِب المعرفي:

القدرة في التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة، القدرة على توظيف المعارف العلمية والمعلومات القبلية والآنية المرتبطة بهذه النشاطات، القدرة على معرفة طرق تنظيم وتسيير العمل وحسن التبليغ.

تسمح بإكساب توظيف المعارف عند مواجهة المواقف، إمكانية تحرر عدة حلول والواجبات باستثمار المعلومات المكتسبة، القدرة على تكييف تصرفاته الحركية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي، ويأتي ذلك عن طريق ممارسة سلوكيات اجتماعية بواسطة النشاطات البدنية والرياضية.

3-2- الأبعاد: كما تساهم المادة في تنمية الكفاءات المناسبة للأبعاد التربوية في إطار التكوين الشامل.

3-2-1- بعد المواطنة: عناصره التنموية هي البعد الوطني، البعد العالمي، البعد الديمقراطي، والهدف منها تكوين المواطن الصالح النزيه والمحِب لوطنه والمتفتح على العالم والإحساس بالانتماء الاجتماعي.

3-2-2- البعد الاجتماعي: تكمن عناصره التنموية في التربية البدنية والبيئية، التربية العلمية، التربية السكانية والتنموية والاستهلاكية، التربية الصحية والوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.

3-2-3 البعد الخلقى: تكمن عناصره التنموية في حسن تعامله مع المحيط والأفراد، والتحكم في الانفعالات أثناء المواجهة، حسن التعرف في المواقف الصعبة، دعم الأدوار الإيجابية لفائدة الجماعة، والهدف منها تنمية القدرات والاندماج والانتماء الاجتماعي.

4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

تعد التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من التربية العامة، حيث أن هذه الأخيرة عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارستها أوجه النشاطات البدنية التي تنمي وتصون جسم الإنسان، فعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجه توجيهها صحيحا وسليما بكسب الأطفال والمراهقين المهارات اللازمة لقضاء أوقات فراغهم بطرق

مفيدة، كما أنهم يشتركون في نشاطات التحسين من سلوكياتهم المعيشية، وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية البدنية والرياضية والتربية العامة مرتبطين ببعضهما ارتباطا واضحا ومتفقتين الغرض والمعنى الذي يحدد تنمية وتطوير وتكيف الفرد من كل النواحي، سواء الجسمية أو الاجتماعية أو الانفعالية، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بعرض تحقيق اسما القيم الإنسانية وذلك تحت إشراف مؤهلات تربوية. (رابح، 1990، ص 112)

5- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك المراهق من الناحية البيولوجية، وكذا فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

6- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة وغير مباشرة.

وبما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه وإكساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون إلى تقسيم هذا المنهاج العام إلى مناهج متعددة في كل سنة دراسية، وهي الأخرى جزئت إلى أقسام صغرى أي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة (دورة) في الشهر مثلا، ثم قسمت هذه الخطة (الدورة) الشهرية إلى أجزاء صغرى حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية وما يصاحبها من تعليم مباشر وغير مباشر، وهذه الوحدة هي درس التربية البدنية والرياضية، والدرس بهذا المعنى هو حجر واوية في كل مناهج التربية البدنية والرياضية به الخطة الأولى والهامة ولو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة في المناهج كلها. لذا وجب أن ندرس التربية البدنية والرياضية إجمالا وتفصيلا وأن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا الحجز الأساسي في بناء مناهج التربية البدنية والرياضية. (شلتوت، عوض، دت، ص 106).

7- برنامج التربية البدنية والرياضية:

إن دروس التربية البدنية والرياضية وما تقدمه من فوائد للتلاميذ في مختلف المجالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقا هذا لأن التلميذ يعتبر طوقا إلى كل الأنشطة التي تضفي عليه السعادة والبهجة وتكون أكثر تفاعلا وإيجابية متخلصا بذلك من القلق وكذلك كل الضغوطات وخاصة داخل الأقسام إن لم تقل أسوار المدرسة وحتى تؤدي التربية البدنية والرياضية وظيفتها، وضع لها برنامج يستوفي كل النقاط المذكورة وهذا من خلال دعم الدروس بأنشطة داخلية تكون خارج مجال هذا الأخير وكذلك أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة وسنعرض فيما يلي كل عنصر بشيء من التفصيل:

7-1- النشاط الداخلي: يعتبر النشاط الداخلي امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية وتظهر أهميته في مدى استفادة التلاميذ من مختلف أوجه هذا النشاط سواء من الناحية البدنية الحركية، أو النفسية الاجتماعية وغيرها وهو تلك الأوجه من النشاط التي يمارسها التلاميذ وينظفها ويشرف على تلاميذها مدرسو المادة خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مفيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة ويجب أن لا يتعرض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن ممارسة قبل بدأ الدرس الأول وأثناء الحصة أو عقي الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريبة من بينهم أو أيام الجمعة.

7-2- النشاط الخارجي: وتعتبر استقرار للنشاط الداخلي ولأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيام التربوية التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقها. (خطايبية، 1997، ص 151)

ومن هنا يمكن أن نستنتج أن درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي يعتبرون وحدة واحدة يساهم في مجملها في تنمية جميع نواحي التلاميذ، البدنية والمهارية والخططية وكذلك العملية والنفسية والاجتماعية.

8- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والحياة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمدد أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة للمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض.

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمارين وألعاب بسيطة.

9- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

للحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ مهارات وخبرات حركية ولكنها تدمهم أيضا الكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمارين والألعاب المختلفة، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض. (البسيوني وآخرون، 1990، ص 09)

ويحدد " أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قوائم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حفا من غيرهم. (خاطر ، 1988، ص 18)

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كما عبد الحميد" إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هو توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات. (سعد، فهمي، 1968، ص 64).

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحل الثلاثة.

10- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء على الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكية السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

10-1- أهداف تعليمية: إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.

- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.

- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية. (سعد، فهمي، 1968، ص 64)

والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً وأداء خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتعرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب تعتبر موقفاً يحتاج إلى تعرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف. (السمرائ، بسطويس، 1984، ص 80)

10-2- أهداف تربوية: إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي: (السمرائ، بسطويس، 1984، ص 94)

10-3- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة. (درويش وآخرون، 1994، ص 30)

10-4- التربية لحب العمل: حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تحطيم المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلباً على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهيئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملاً جسمانياً يربي عنده احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

10-5- التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتمت هذه التربية الجمالية عن تعليقات الأستاذ القصيرة، كان يقول هذه الحركة جميلة. وتشمل التربية الجمالية أيضاً على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي. (سعد، فهمي، 1968، ص 67)

11- الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواطنة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ. (البسيوني وآخرون، 1990، ص 95)

12- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً ثم على المجتمع كله ثانياً.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس أحمد صالح السمراي" و "بسطوسي أحمد بسطوسي".

أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي. (السمراي، بسطويس، 1984، ص 73)

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالاتي:

1-12- تنمية الصفات البدنية: ويرى "عباس أحمد السمراي" و "بسطوسي أحمد بسطوسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية.

ليس فقط من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل يتعدى هذه الأهمية لحالة التلميذ إليها في المجتمع. (السمراي، بسطويس، 1984، ص 74)

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية والإرادية للفرد. (المندلأوي وآخرون، 1989، ص 21)

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15-18) سنة يقول "محمد حسن العلاوي" مايلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية. (علاوي ، 1992، ص 21)

12-2- تنمية المهارات الحركية: يعتبر النمو الحركي من الأعراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية والتي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل العدو، المشي، القفز... .

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية. (السمرائ، بسطويس، 1984، ص 27)

12-3- النمو العقلي: إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

13- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوائم التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة... الخ.
- التحكم في القوائم في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفزيولوجية والبيوميكانيكية.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية والتعاون مع الآخرين.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية. (البيسوني وآخرون، 1990، ص 96)

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة وأهميتها وجوهرها داخل المنظومة التربوية.

14- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة المرتبة حسب قواعد موضوعية ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي. (البسيوني وآخرون، 1990، ص 111)

14-1- الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعى ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تكون على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون روح التعاون في الجماعة بين التلاميذ.
- أن يكون تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجهاز العضلي، الجهاز الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حربي الملعب وليس على هيئة تشكيلات.

14-2- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلاً تنمية القدرات الحركية وتعليم تكتيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية وكما يشمل هذا الجزء على قسمين: (الكريم، 1989، ص 506)

14-2-1- النشاط التعليمي:

يقوم هذا النشاط على المهارات والخبرات التي يجب تعليمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة، "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة، ويجب على الأساتذة الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ. (البيسوي وآخرون، 1990، ص 144)
- يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة، وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ، أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.
- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، وتستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال.
- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.
- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

14-2-2- النشاط التطبيقي: ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العلمي ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعة التلاميذ والفرق حسب الظروف.

14-2-3- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادة تأهيلها بقدر الأماكن إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعار للفعل أو نصيحة ختامية. (البيسوي وآخرون، 1990، ص 115)

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهذئة والاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي، فيمكن تصعيد الجهد عن طري ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ (راتب، 1990 ص 161)

15- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطية في تعليمه ومعاملاته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي:
- اشتراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه، وأنه لم يفرض عليه، بل اشترك في وضعه فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر أو بمعنى آخر الخروج عن النظام والموضوع.
 - أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.
 - إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.
 - أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها. (إبراهيم ، 2006، ص 203)

خلاصة:

لقد تطرقنا إلى مفهوم التربية البدنية وعرفنا أهميتها وأسسها العلمية وأهدافها التربوية، وعلاقتها بالتربية العامة والدور الفعال الذي تلعبه في تكوين الشخصية القوية والمواطن الصالح بدنيا وعقليا وخلقا ونفسيا واجتماعيا وعرفنا أن للتربية البدنية والرياضية نفس الأهداف والغايات التي تسعى إليها التربية العامة في إعداد شخصية الفرد المراهق، وهذا ما قدمنا إلى القول بأن التربية البدنية والرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، ولا يمكن الاستغناء عنها في تكوين شخصية المراهق وتنشئته وتنشئة اجتماعية سليمة تجعل منه مواطنا صالحا لمجتمعه بصفة خاصة ولأمته بصفة عامة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، و بالتالي تقديم و تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، و موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم و إعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، و بالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت و الجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث و طرق اختيار عينة البحث و انتقاء الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في توزيع الاستبيان الذي أردنا توزيعه كنا سنقوم بخطوات تمهيدية و التي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل و هذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي:

- التعرف على المجتمع الأصلي للدراسة من خلال القيام.
- صياغة الاستبيان وتحكيمه.

- كنا سنقوم بالدراسة الاستطلاعية على تلاميذ ثانوية القرمي محمد و قد كان من المفروض اختبارهم بطريقة عشوائية وقد كان الهدف من الدراسة التعرف على :

- مدى صلاحية الإستبيان.
- معرفة إمكانية التطبيق العلمي.
- معرفة متوسط الزمن المستغرق لتطبيق أدوات البحث.
- التأكد من ثبات و صلاحية الأدوات المستعملة في بحثنا هذا.

2- الدراسة الأساسية:

1-2- منهج البحث

فإن اختيار المنهج المناسب في البحث العلمي يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة وكذلك تختلف هذه الأخيرة باختلاف الهدف المراد الوصول إليه وإن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي، يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة. ويقول محمد زيان عمر "إن المنهج الوصفي هو عبارة عن مسح شامل للظاهرة الموجودة في جماعة معينة، وفي مكان معين ووقت محدد بحيث يحاول الباحث الكشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه، في التخطيط للمستقبل(عمر، 1993، ص118)".

أو يستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي، ويعتبر المنهج الوصفي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، ويتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها.

2-2- مجتمع وعينة البحث

يتكون المجتمع الأصلي من تلاميذ الطور الثانوي بدائرة الغزوات ولاية تلمسان خلال السنة الجارية.

● عينة البحث:

قمنا باختيار العينة من تلاميذ الطور الثانوي بثلاث ثانويات على مستوى دائرة الغزوات ولاية تلمسان ومن ثم اختيار العينة بطريقة عشوائية وقد تم اختيار عينة مكونة من 200 تلميذ وذلك بعد توزيع الاستبيان عليهم وفرزها ومن أهم الأسباب التي أدت بالباحث إلى التفكير باختيار هذه العينة هو أن:

○ قرب مكان الدراسة من إقامة الباحث.

2-3-مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من تلاميذ الطور الثانوي

المجال الزمني : بداية الجانب النظري منذ انطلاق تقديم عناوين البحوث للطلبة أي مع بداية الموسم الدراسي

2021/2020، الدراسة الميدانية انطلقت بداية من 21 مارس 2021 إلى غاية 21 ماي 2021

المجال المكاني: قمنا بإجراء الدراسة الميدانية على مستوى ثلاث ثانويات بولاية تلمسان دائرة الغزوات.

3-متغيرات البحث :

للسير الحسن البحث الميدانية عمد الباحث إلى ضبط جميع المتغيرات التي من شأنها إعاقاة الدراسة ، و عليه قمنا باستبعاد كل المتغيرات التي تؤثر مباشرة على نتائج البحث، حيث تم ضبط:

- المتغير المستقل:و هو المتغير الذي يفسر لنا الظاهرة، فهو السبب الافتراضي للمتغير التابع، و قد يكون المتغير المستقل في دراسة معينة هو نفسه متغير تابع في دراسة أخرى(وحيده، 2000، ص105).المتغير المستقل (علم النفس الرياضي)

- المتغير التابع:و هو النتيجة و المتغير الذي يعتمد على متغير سابق له (المتغير المستقل) فهو الظاهرة، و هو هدف الدراسة و البحث المتغير التابع الذي يتمثل في (التربية البدنية والرياضية)

4-أدوات البحث:

○ استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:

○ المصادر والمراجع العربية والأجنبية:قمنا بمراجعة الكتب والدوريات والمنشورات الورقية والإلكترونية والرسائل الجامعية، والتي ساعدتنا في جميع مراحل البحث، والهدف من خلال اللجوء للبيانات الثانوية في هذا البحث، هو التعرف على الأسس والطرق السليمة في كتابة الدراسات، وكذلك أخذ تصور عام عن أحر المستجدات التي حدثت وتحديث في مجال بحثنا الحالي.

- الاستبيان: باعتبار أن الدراسة الحالية اعتمدت بدرجة كاملة على الاستبيان في جمع البيانات الأولية فسيتم أولاً تعريف الاستبيان، ومن ثم توضيح محتوى الاستبيان المستخدم في الدراسة وهو عبارة عن صياغة لمجموعة من الأسئلة معدة مسبقاً ليقوم المستجيب بتسجيل إجابته عليها باختبار أحد البدائل المحددة ويعتبر وسيلة فعالة لجمع البيانات عندما يكون الباحث على معرفة المطلوب وبكيفية قياس المرغوب في دراسته
- الطرق الإحصائية:
- النسب المئوية ...

5- الأساليب الإحصائية:

إن المعالجة الإحصائية التي استخدمتها في دراستي تعتبر من أنجح الطرق لتحويل المعلومات المتحصل عليها إلى نتائج عددية يمكن توظيفها في التحليل، و قد استخدمت قانون النسبة المئوية الذي يعطي بدقة عدد تكرارات رأي من الآراء حتى أتمكن من الفصل بينهما و هو كما يلي:

1- المعالجة الوصفية:

ع	←	عدد التكرارات
س	←	النسبة المئوية
ن	←	مجموع التكرارات

$$\frac{ع \times 100}{ن}$$

خلاصة

لقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أجزها الباحث خلال التجربة الاستطلاعية والأساسية، تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، وذلك بتوضيح المنهج المتبع في البحث والعينة بالإضافة إلى مجالات البحث والذي من خلاله يستطيع القيام بالدراسة الميدانية ومن ثم تحليل النتائج المستخرجة من الاستبيان.

الفصل الثاني

دراسة وتحليل النتائج

- تمهيد :

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الاستبيان ، التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها ، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بيانيا لكل استبيان.

وفي الأخير نعرض ونختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدى والخروج ببعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

1- عرض و تحليل ومناقشة النتائج :

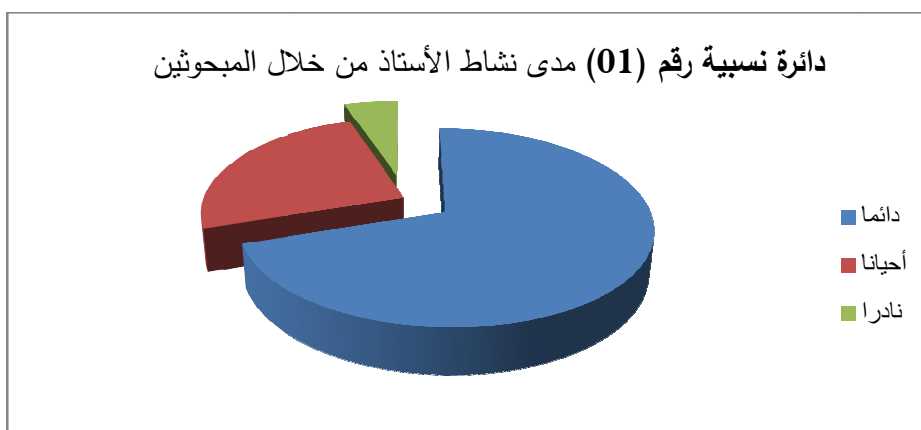
1-1- المحور الأول : دور الإعداد النفسي في رفع مستوى التلاميذ

- السؤال رقم 01 : هل يظهر الأستاذ نشيطا أثناء الحصة التدريبيّة ؟

- الغرض منه : معرفة ما إذا كان الأستاذ نشيطا في الحصة .

- الجدول رقم (01) : يمثل مدى نشاط الأستاذ من خلال المبحوثين

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
70%	140	دائما
25%	50	أحيانا
5%	10	نادرا
100%	200	المجموعة



- تحليل ومناقشة النتائج :

- من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 70% من مجموع العينة يتفقون على أن الأستاذ يكون في حالة نشاط داخل الحصة ، أما النسبة الثانية والمقدرة ب 25% يرون أن الأستاذ يكون أحيانا في حالة نشاط وأحيانا لا أما النسبة المتبقية والتي قدرت ب 5% فهي ترى أن الأستاذ نادرا ما يكون في حالة نشاط .

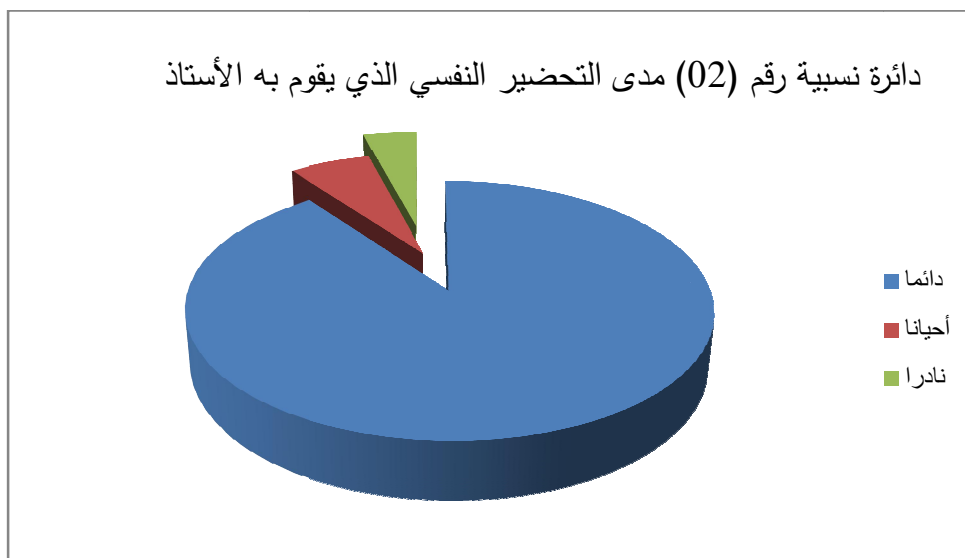
ومن خلال نتائج يتضح لنا أن لنشاط الأستاذ داخل الحصة مردود وأثر كبير في سيرها، ووجب عليه المحافظة على هذه الحالة لأن هذا يرجع بالسلب على نفسية التلاميذ

- السؤال رقم 02 : هل التحضير النفسي الذي يقوم به الأستاذ له أثر في تنمية قدراتك؟

- الغرض منه : معرفة مدى التحضير النفسي الذي يقوم به الأستاذ.

- الجدول رقم 02 : يمثل مدى التحضير النفسي الذي يقوم به الأستاذ.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
90 %	180	دائما
6 %	12	أحيانا
4 %	8	نادرا
100 %	200	المجموع



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة 90 % من المبحوثين قد أجابوا أن التحضير البدني الذي يقوم به الأستاذ له أثر في تنمية قدراتهم أما النسبة الثانية والمقدرة ب 6 % فقد أجابت أحيانا يكون لهذا التحضير أثر إيجابي ، وأما نسبة المتبقية فكانت إجابتها ب "نادرا" أي أن التحضير الذي يقوم به الأستاذ نادرا ما يكون له أثر إيجابي في تنمية قدراتهم.

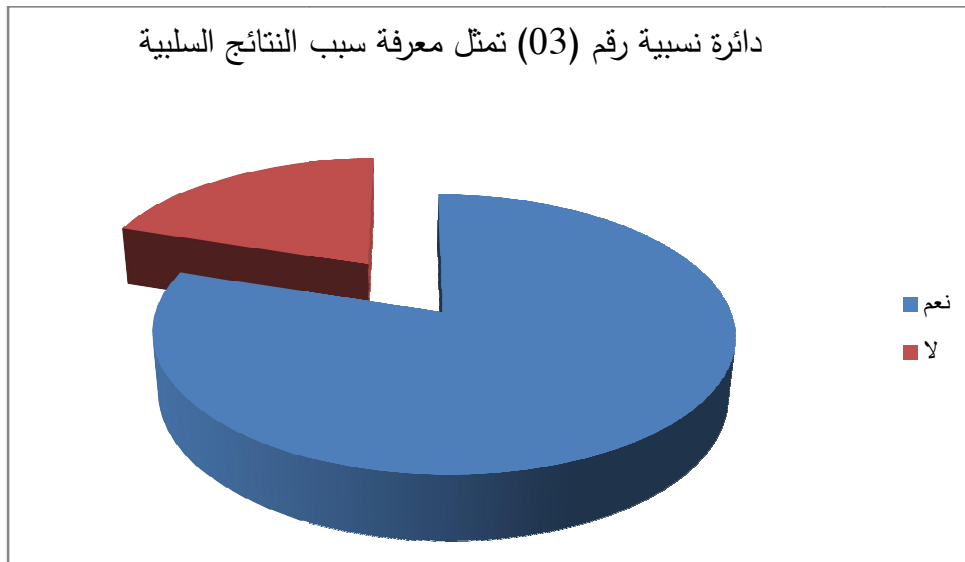
ومن هنا يتضح لنا أن مستوى التحضير البدني وكفاءته له أثر كبير في تنمية قدرات التلاميذ ، لهذا وجب الاهتمام الجيد بهذا الجانب .

- السؤال رقم 03 : هل ترون أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

- الغرض منه : معرفة سبب النتائج السلبية

- الجدول رقم 03 : يمثل معرفة سبب النتائج السلبية

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80 %	160	نعم
20 %	40	لا
100 %	200	المجموع



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 80 % من التلاميذ قد أجابوا أن النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير البدني اما النسبة المتبقية ولمقدرة ب 40 % فقد أجابوا بعكس ذلك اي أن النتائج السلبية ليست راجعة لنقص التحضير البدني وإنما قد تكون لأسباب أخرى.

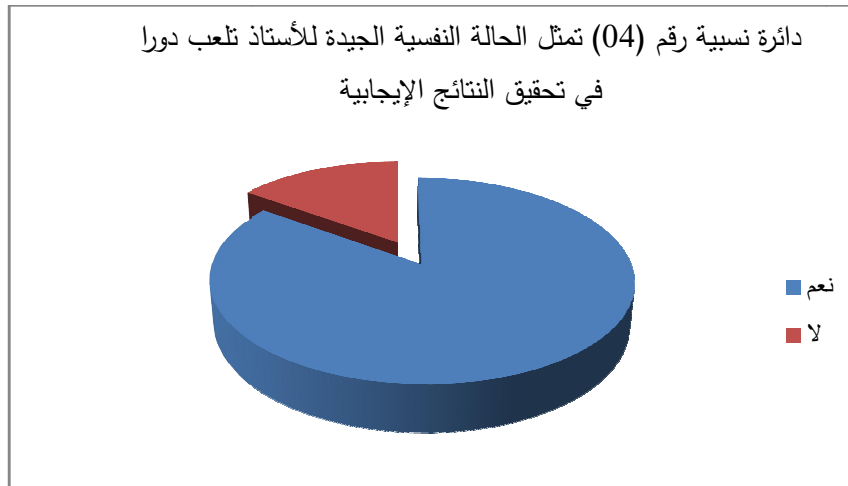
ومن خلال نتائج نستنتج أن للتحضير البدني أهمية كبيرة في المقابلات والمنافسات و له دور كبير للخروج بنتائج إيجابية .

- السؤال رقم 04 : هل الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحقيق النتائج الإيجابية ؟

- الغرض منه : معرفة الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحقيق النتائج الإيجابية

- الجدول رقم 04 : يمثل الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحقيق النتائج الإيجابية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
85 %	170	نعم
15 %	30	لا
100 %	200	المجموع



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 85% من التلاميذ محل الدراسة يرون أن حالة النفسية للأستاذ تؤثر على أدائهم خلال الحصة وأما نسبة 30 % فهم لا يرون أن لحالته النفسية أي علاقة بأدائهم خلال الحصة.

ومن خلال نتائج يتبين لنا أن الحالة النفسية للأستاذ تلعب دورا كبير خلال الحصة ولها تأثير على مستوى أداء التلاميذ خلالها ، لذا وجب على الأستاذ الانتباه لها ومراعاتها .

- السؤال رقم 05 : هل تؤثر حالتكم النفسية على أدائكم أثناء الحصة ؟
- الغرض منه : معرفة مدى تأثير حالتكم النفسية على أدائكم أثناء الحصة.
- الجدول رقم 05 : يمثل مدى تأثير حالتكم النفسية على أدائكم أثناء الحصة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	200	نعم
% 0	0	لا
% 100	200	المجموع



- تحليل ومناقشة النتائج :

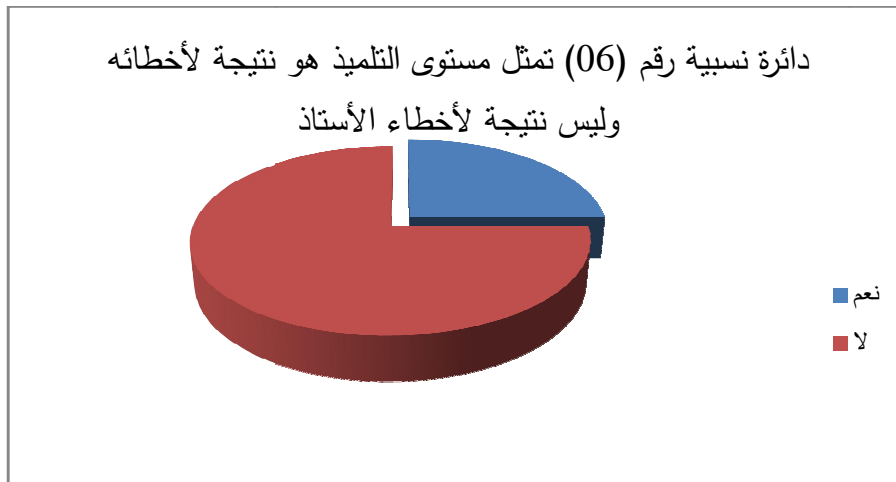
من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 100% من التلاميذ محل الدراسة يرون أن حالتهم النفسية تؤثر على أدائهم خلال الحصة ، ونلاحظ انعدام من لا يرون أن لحالتهم النفسية أي علاقة بأدائهم خلال الحصة

ومن خلال نتائج يتبين لنا أن الحالة النفسية للتلاميذ تلعب دورا كبيرا خلال الحصة ولها تأثير على مستوى أداء التلاميذ خلالها ، لذا وجب على الأستاذ الانتباه لها ومراعاتها .

1-2- المحور الثاني : دور الأستاذ في التحضير النفسي

- السؤال رقم 01 : هل هبوط مستوى التلميذ هو نتيجة لأخطائه وليس نتيجة لأخطاء الأستاذ ؟
- الغرض منه : معرفة ما إذا كان هبوط مستوى التلميذ هو نتيجة لأخطائه وليس نتيجة لأخطاء الأستاذ
- الجدول رقم 06 : يمثل دور مستوى التلميذ هو نتيجة لأخطائه وليس نتيجة لأخطاء الأستاذ.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
25 %	50	نعم
75 %	150	لا
100 %	200	المجموع



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 25% من مجموع تلاميذ قيد الدراسة يرون أن هبوط مستواهم هو نتيجة لأخطائهم وليس لا أي علاقة بالأستاذ ، أما النسبة الكبيرة والمقدرة ب 75 % فإنها ترى عكس ذلك أي أن تدني مستواهم هو نتيجة لأخطاء الأستاذ وليس لهم أي علاقة بأخطائهم.

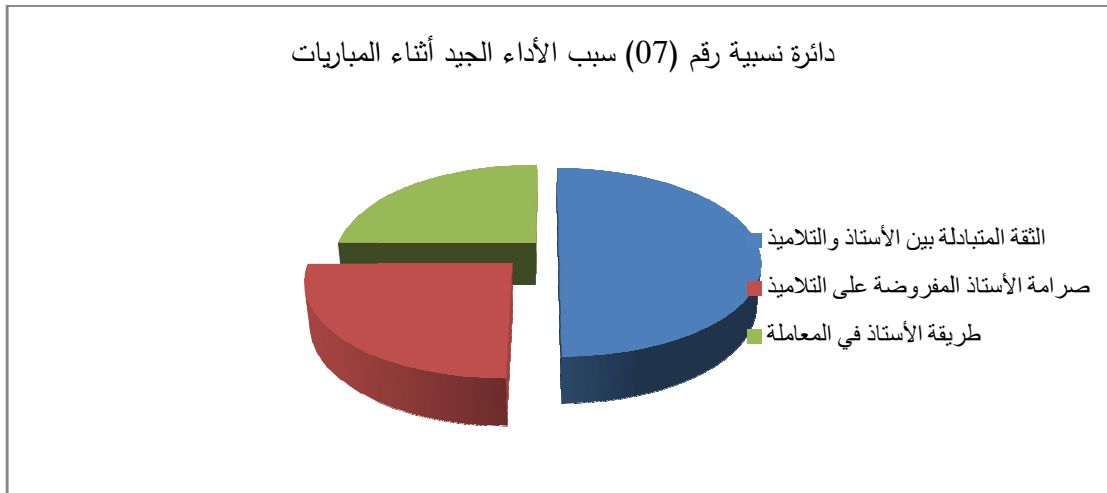
ومن خلال نتائج يتضح لنا أن هبوط وتدني مستوى الأداء في الحصص قد يكون راجع لأخطاء التلاميذ أو نتيجة لأخطاء الأستاذ أو نتيجة لأخطائهم مجتمعة .

- السؤال رقم 02 : إلى ماذا ترجعون الأداء الجيد أثناء المباريات ؟

- الغرض منه : معرفة سبب الأداء الجيد أثناء المباريات .

- الجدول رقم 07 : يمثل سبب الأداء الجيد أثناء المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
50 %	100	الثقة المتبادلة بين الأستاذ والتلاميذ
25 %	50	صرامة الأستاذ المفروضة على التلاميذ
25 %	50	طريقة الأستاذ في المعاملة
100 %	200	المجموع

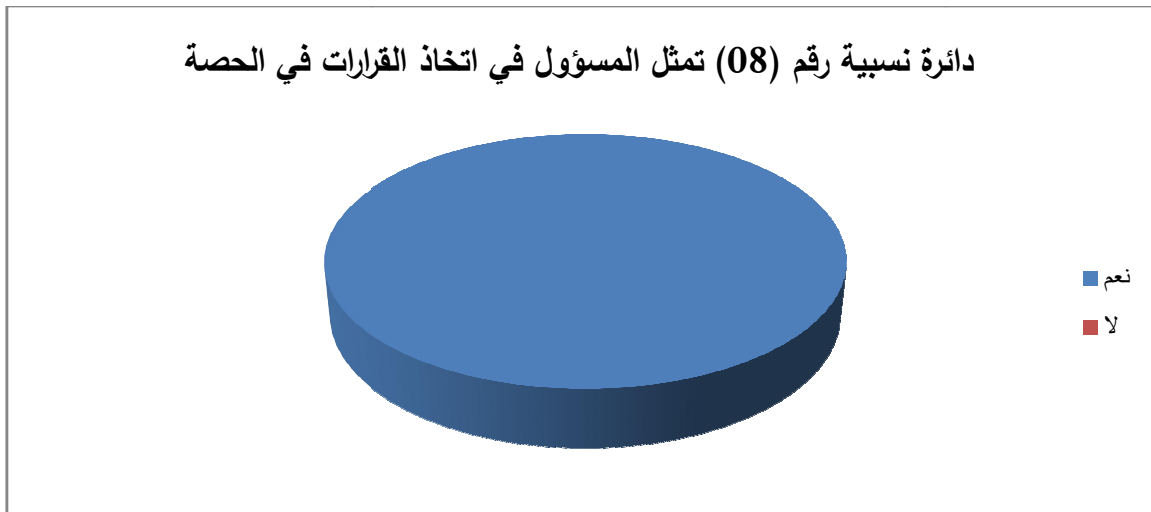


- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 50 % من التلاميذ ترجع سبب الأداء الجيد أثناء الحصة راجع إلى الثقة بين التلاميذ والأستاذ أما النسبة المتبقية فقد قسمت بين من يرجح أن الأداء الجيد راجع لصرامة الأستاذ المفروضة على التلاميذ وأما القسم الثاني فقد ارجع ذلك إلى طريقة الأستاذ في معاملة التلاميذ ومن خلال ما سبق نستنتج أن الأسلوب الجيد والمعاملة الحسنة وكذا الثقة التي تربط بين الأستاذ والتلاميذ لها تأثير كبير ودور عام في أداء التلاميذ.

- السؤال رقم 03 : هل الأستاذ هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات في الحصة ؟
- الغرض منه : معرفة ما إذا الأستاذ هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات في الحصة.
- الجدول رقم 08 : يمثل من هو المسؤول في اتخاذ القرارات في الحصة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	200	نعم
% 0	0	لا
% 100	200	المجموع



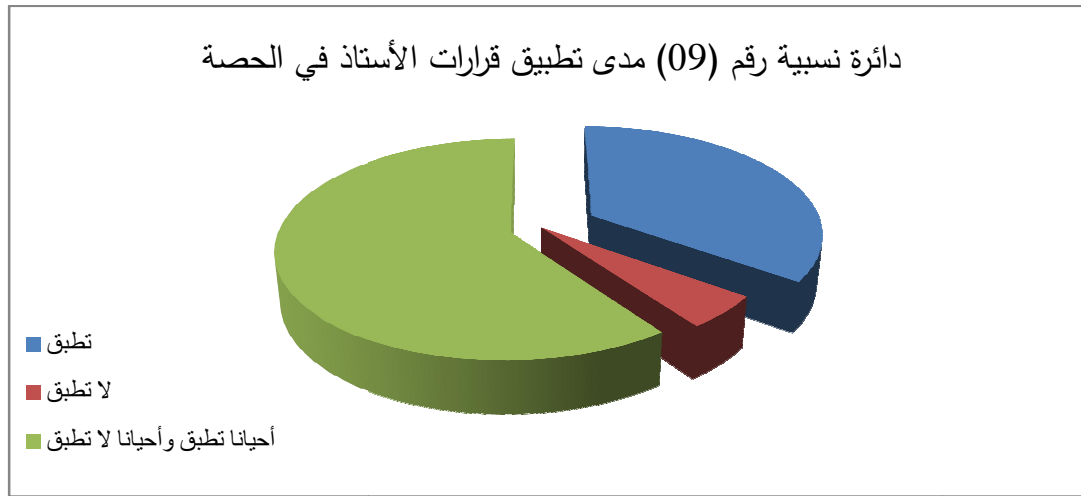
- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن أن جميع التلاميذ أي نسبة 100% قد أجمعوا أن الأستاذ هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات في الحصة .

ومن خلال نتائج يتبين لنا أن هذا يصب في صالح التلميذ فلو تعدد الجهات المسؤولة عن اتخاذ القرارات لكان هناك لبس واختلطت الأمور على التلاميذ وقد تشب شجارات حتى وهذا ما يؤدي إلى عدم استقرار الحصة .

- السؤال رقم 04 : هل ترون أن قرارات الأستاذ تطبق في الحصة ؟
 - الغرض منه : معرفة مدى تطبيق قرارات الأستاذ في الحصة
 - الجدول رقم 09 : يمثل مدى تطبيق قرارات الأستاذ في الحصة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
35 %	70	تطبق
5 %	10	لا تطبق
60 %	120	أحيانا تطبق وأحيانا لا تطبق
100 %	200	المجموع



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن 35 % من التلاميذ قد أجابت أن قرارات الأستاذ تطبق داخل الحصة، أما نسبة 5 % فهم يرون عكس ذلك، وأما الأغلبية فقد أي 60% فقد أجابت أن أحيانا تطبق وأحيانا لا تطبق

ومن خلال نتائج يتضح لنا أن هناك عوامل قد تدخل في تطبيق قرارات الأستاذ ، كاتخاذ الأستاذ لقرارات تعسفية أو طيش بعض التلاميذ ولكن وجب الحرص والوقوف على على هذه الأسباب التي تؤدي لعدم تطبيق القرارات وإيجاد حلول لها

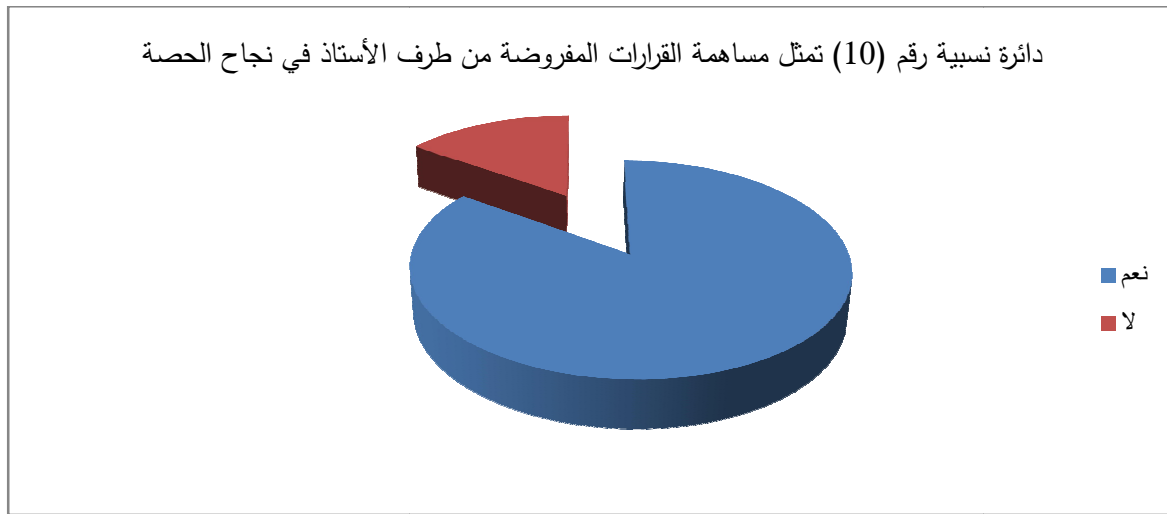
1-3- المحور الثالث : دور كفاءة الأستاذ في رفع حالة التلاميذ.

- السؤال رقم 01 : هل القرارات المفروضة من طرف الأستاذ تساهم في نجاح الحصّة ؟

- الغرض منه : معرفة مدى مساهمة القرارات المفروضة من طرف الأستاذ في نجاح الحصّة.

- الجدول رقم 10 : يمثل مدى مساهمة القرارات المفروضة من طرف الأستاذ في نجاح الحصّة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
85 %	170	نعم
15 %	30	لا
100 %	200	المجموع



- تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 85% من الباحثين قد أجابوا بنعم أي القرارات المتخذة من طرف الأستاذ تساهم بشكل كبير في إنجاح الحصّة ولعل النسبة المتبقية أي 15% فقد أجابوا بعكس ذلك .

من خلال تحليل نتائج يتبين لنا أن القرارات المتخذة من طرف الأستاذ يجب أن تكون مدروسة بعناية وبتفكير عميق كي لا تؤثر في سير الحصّة بالإضافة إلى مراعاة ظروف التلاميذ وانشغالهم

- السؤال رقم 02 : من ترونه أهلا لفرض الانضباط في الحصة ؟

- الغرض منه : معرفة من الأجدد لفرض الانضباط في الحصة.

- الجدول رقم 11 : يمثل الأجدد لفرض الانضباط في الحصة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 100	200	الأستاذ
% 0	0	رئيس القسم
% 0	0	الاثنين معا
% 100	200	المجموع



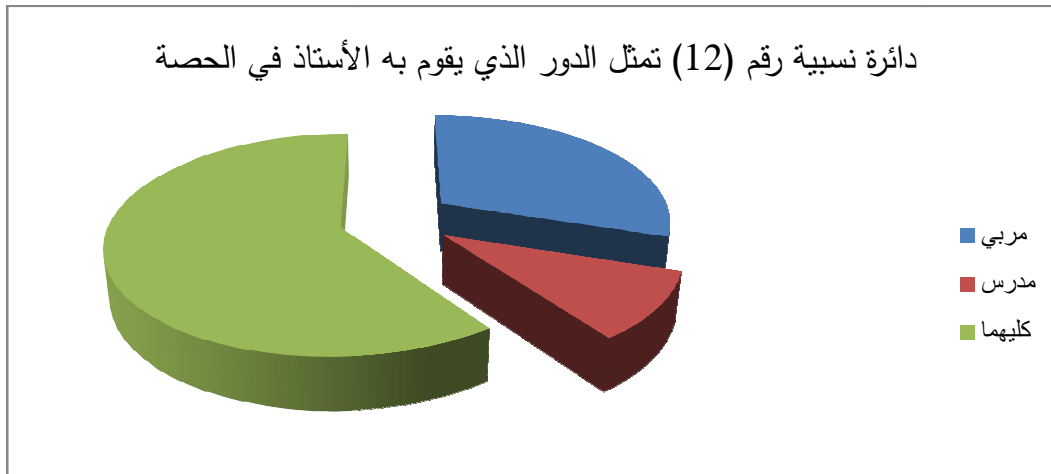
- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 100 % من التلاميذ قد أجمعوا على أن الأستاذ هو الشخص الوحيد والأجدد لفرض الانضباط في الحصة. وأما الفئة التي تقول بان رئيس القسم هو الأجدد أو تقاسم وظيفة بين الأستاذ ورئيس القسم فهي منعدمة.

من خلال تحليل نتائج نستنتج أن على الأستاذ فرض الانضباط لنفسه وعدم الاعتماد على أي طرف آخر والذي قد يؤدي بدوره إلى انعدام الانضباط أو إحداث خلل فيه..

- السؤال رقم 03 : ما هو الدور الذي يقوم به الأستاذ في الحصة ؟
 - الغرض منه : معرفة الدور الذي يقوم به الأستاذ في الحصة.
 - الجدول رقم 12 : يمثل الدور الذي يقوم به الأستاذ في الحصة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
30 %	60	مربي
10 %	20	مدرس
60 %	120	كليهما
100 %	200	المجموع



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 30% التلاميذ قد اجابوا أن الأستاذ بمثابة مربي داخل الحصة ونسبة 10% يرون أنه يقوم بعمله كمدرس و النسبة الكبيرة اي 60 % يرون أنه يقوم بكلتا المهمتين معا.

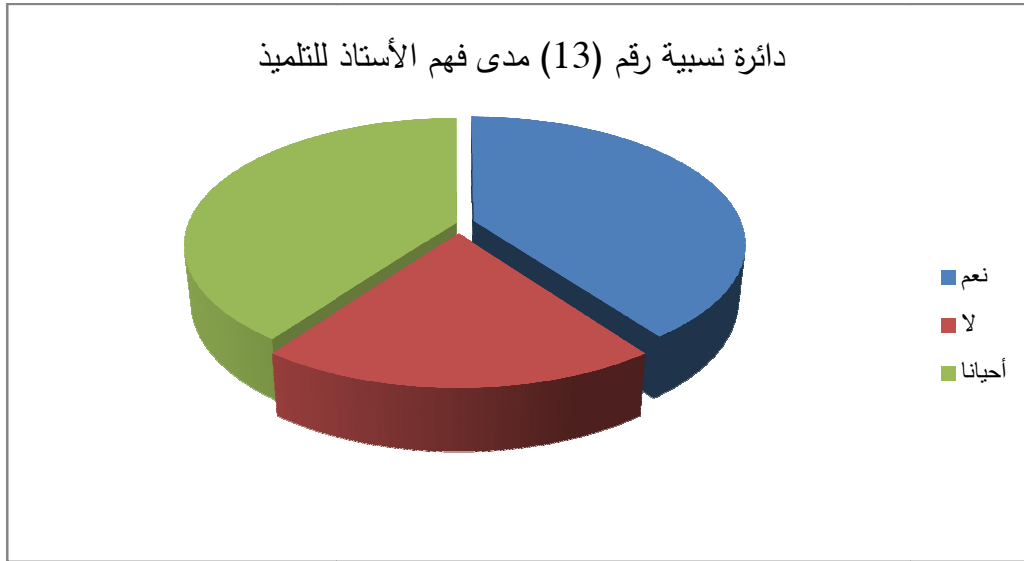
من خلال تحليل نتائج نرى أن وظيفة الأستاذ مهمة إلى درجة كبيرة فهو يلعب حيزا هاما في الحصة فهو عليه أن يكون في المستوى المطلوب.

- السؤال رقم 04 : هل تشعر بأن أستاذك لا يفهمك ؟

- الغرض منه : معرفة إذا كان الأستاذ على دراية بالتلميذ أم لا .

- الجدول رقم 13 : يمثل مدى فهم الأستاذ للتلميذ .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
% 40	80	نعم
% 20	40	لا
% 40	80	أحيانا
% 100	200	المجموع



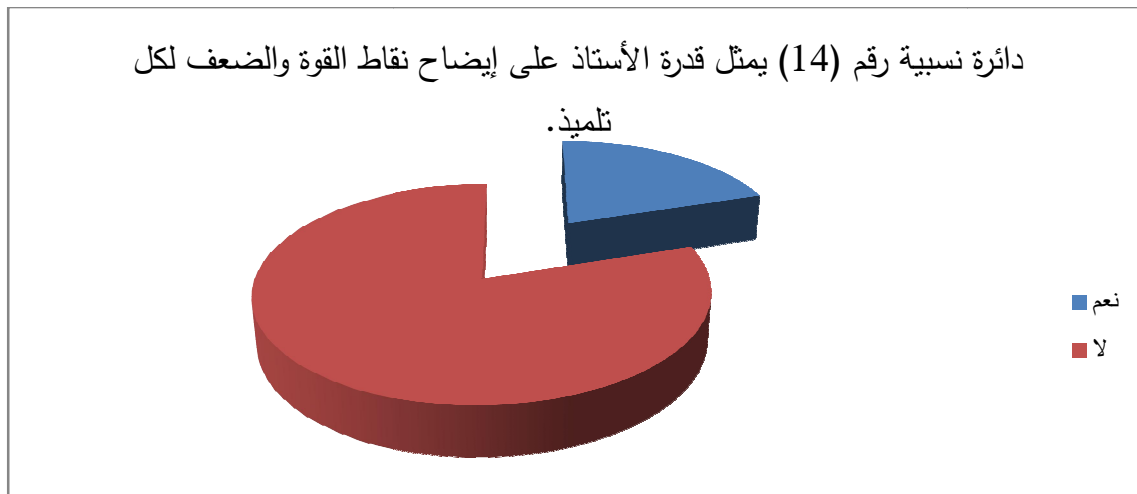
- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ أن كل من الفئتين سواء التي ترى بأن الأستاذ يفهمها أو الفئة التي تقول ان الأستاذ يفهمها أحيانا جاءت بنسبة متساوية أي 40% لكل منها أما النسبة المتبقية من التلاميذ والتي قدرت ب 20% فهي ترى أن الأستاذ لا يفهما إطلاقا .

من خلال تحليل نتائج يتبين لنا أن على الأستاذ محاولة فهم التلميذ ودراسة حالته النفسية في كل مرة لأن ذلك له تأثير كبير على أدائه .

- السؤال رقم 05 : هل يبين الأستاذ لكل تلميذ نقاط قوته و ضعفه ؟
- الغرض منه : معرفة مدى قدرة الأستاذ على عدم التلميذ داخل الحصّة.
- الجدول رقم 14 : يمثل قدرة الأستاذ على إيضاح نقاط القوة والضعف لكل تلميذ.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
20 %	40	نعم
80 %	160	لا
100 %	200	المجموع



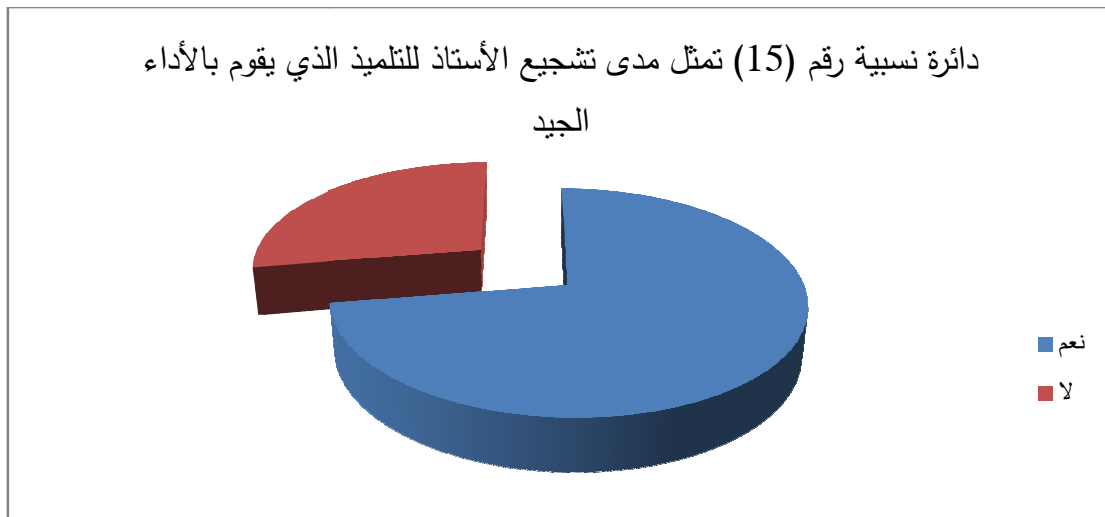
- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 40 % فقط من التلميذ يرون أن الأستاذ له القدرة على إيضاح نقاط الضعف والقوة لكل تلميذ في حين نسبة 80 % وهي الأغلبية وهم يرون عكس ذلك أي أن الأستاذ لا يبين نقاط القوة والضعف لكل تلميذ

من خلال تحليل نتائج نرى أن القدرة على إيضاح نقاط القوة والضعف لكل تلميذ يساهم بشكل كبير على مساعدته على تحسين أدائه خلال الحصّة واستدراك ما به من ضعف لذا يجب على الأستاذ وضع خطط ومراقبة التلميذ جيدا للقيام بهذه المهمة.

- السؤال رقم 06 : هل يقوم الأستاذ بتشجيع التلميذ الذي يقوم بالأداء الجيد؟
- الغرض منه : معرفة مدى تشجيع الأستاذ للتلميذ الذي يقوم بالأداء الجيد.
- الجدول رقم 15 : يمثل مدى تشجيع الأستاذ للتلميذ الذي يقوم بالأداء الجيد.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
72.5 %	145	نعم
27.5 %	55	لا
100 %	200	المجموع



- تحليل ومناقشة النتائج :

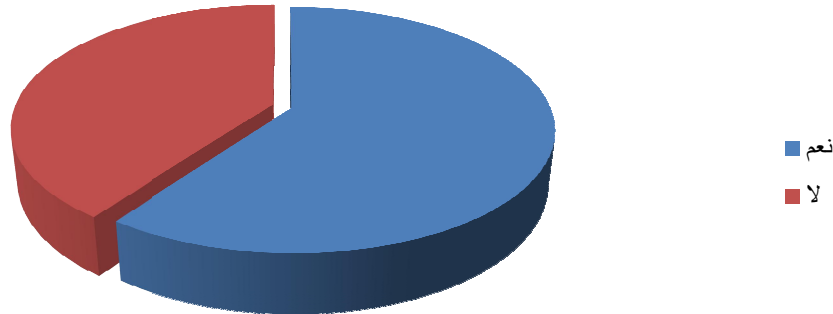
من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 72.5 % من التلاميذ يرون أن الأستاذ يقوم بتشجيع التلميذ الذي يقوم بالأداء الجيد أما نسبة 27.5 % فيرون أنه لا يقوم بذلك.

من خلال تحليل نتائج يتضح لنا أننا تشجيع الأستاذ للتلميذ الجيد والذي يؤدي عمله بشكل متقن داخل الحصة له انعكاس جيد على التلميذ والذي يساهم أيضا في تحفيز بقية التلاميذ لتحسين أدائهم وهذا ما يعود بالنفع على الكل دون استثناء.

- السؤال رقم 07: في رأيك هل المستوى المعرفي للأستاذ له أثر في استقراره مع التلاميذ أثناء الحصة ؟
- الغرض منه : معرفة أثر المستوى المعرفي للأستاذ في استقراره مع التلاميذ أثناء الحصة.
- الجدول رقم 16 : يمثل أثر المستوى المعرفي للأستاذ في استقراره مع التلاميذ أثناء الحصة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
60 %	120	نعم
40 %	80	لا
100 %	200	المجموع

دائرة نسبية رقم (16) تمثل أثر المستوى المعرفي للأستاذ في استقراره مع التلاميذ أثناء الحصة



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 60 % من التلاميذ وهي الأغلبية والتي ترى أن المستوى المعرفي للأستاذ يساهم في استقراره معهم داخل الحصة في حين أن نسبة و40 % منهم أن ترى أن ذلك ليس له علاقة بل يعود لظروف وشروط أخرى.

من خلال تحليل نتائج نستنتج أن المستوى المعرفي للأستاذ قد يكون له أثر إيجابي على التلاميذ وقد يساعدهم في تحسين أدائهم ومعرفة نقاط القوة والضعف.

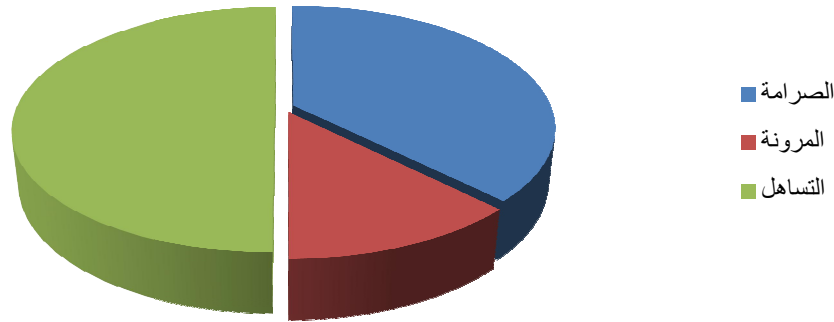
- السؤال رقم 08: ما هو حسب رأيكم أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه الأستاذ؟

- الغرض منه : معرفة أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه الأستاذ

- الجدول رقم 17 : يمثل أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه الأستاذ

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
37.5 %	75	الصرامة
12.5 %	25	المرونة
50 %	100	التساهل
100 %	200	المجموع

دائرة نسبية رقم (17) تمثل أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه الأستاذ



- تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 50 % من التلاميذ وهي الأغلبية والتي ترى أن الأسلوب الأمثل لتسيير الحصة الذي ينتهجه الأستاذ هو التساهل في حين أن نسبة و37.5 % منهم أن ترى أن أسلوب الصرامة أفضل في ذلك، وترى نسبة 12.5% أن أسلوب المرونة هو الأسلوب الأمثل لتسيير الحصة.

من خلال تحليل نتائج نستنتج أن على الأستاذ اختيار أسلوب جيد ومثالي لتسيير الحصة وذلك بعد دراسة التلاميذ دراسة جيدة للخروج بنتيجة مرضية.

خاتمة الفصل

قد تم التطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الاستبيان وإدراجها في جداول ثم تمثيلها بدوائر نسبية ثم تحليل النتائج التي تم التوصل إليها وسيتم في الفصل القادم مناقشة هذه النتائج على ضوء الفرضيات ثم تحليلها للخروج بمجموعة من الاستنتاجات وكذا خلاصة عامة.

الفصل الثالث

مناقشة النتائج وتفسيرها

تمهيد

بعد ما تطرقنا إلى عرض وتحليل النتائج فيما سبق سنقوم في هذا الفصل بمناقشة النتائج وتفسيرها للخروج بمجموعة من الاستنتاجات وكذا عرض النتائج على الفرضيات فيما أن تثبت و من تلغى وبعدها سنقدم الاستنتاجات التي خرجنا بها، ثم سنخرج بملخص عامة لما حملته هذا البحث و في الأخير سنقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي قد يكون لها أثر إن تم أخذها على محمل الجد.

1) مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

1- مناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

__ الإعداد النفسي له أهمية كبيرة بالنسبة للتلاميذ .

من خلال تحليلنا لنتائج الجداول الخاصة لمحور الأول وعلى ضوء الإجابة التي أفضى بها المستجوبون وجدنا أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة بالنسبة للتلاميذ ، فالفرضية محققة وذلك ما أبرزته لنا نتائج و تحليل الجداول أعلاه، ومنه فإن للإعداد النفسي أهمية كبيرة ودور هام داخل الحصة وينعكس بالإيجاب على التلاميذ وأدائهم.

2- مناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

__ إهمال الأستاذ للتحضير النفسي خلال الحصة يؤدي إلى تدني مستوى أداء التلاميذ

من خلال تحليلنا لنتائج الجداول الخاصة لمحور إهمال التحضير النفسي وعلى ضوء الإجابة التي أفضى بها المستجوبون وجدنا أن إهمال الأستاذ للتحضير النفسي خلال الحصة يؤدي إلى تدني مستوى أداء التلاميذ ، وبالتالي فالفرضية محققة ، وذلك من خلال النتائج المتوصل إليها مما يعني أم مستوى التلاميذ مرهون ومرتبطة بشكل وثيق مع التحضير النفسي فوجب الإلمام بهذا الجانب.

3- مناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

__ كفاءة الأستاذ تساعد في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

من خلال تحليلنا لنتائج الجداول الخاصة لمحور كفاءات الأستاذ وعلى ضوء الإجابة التي أفضى بها المستجوبون وجدنا أن كفاءة الأستاذ تساعد في رفع الحالة النفسية للتلاميذ، وبالتالي فالفرضية محققة وذلك من خلال النتائج المتوصل إليها مما يعني أن الحالة النفسية للتلاميذ لها علاقة وثيقة بكفاءة الأستاذ وهي تساعد على رفع من أدائهم وتحسين مستواهم.

2) الاستنتاجات:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان ، وكذا عرض نتائجها وسرد تحاليها:

المحور الأول : دور الإعداد النفسي في رفع مستوى التلاميذ.

المحور الثاني : دور الأستاذ في التحضير النفسي

المحور الثالث : دور كفاءة الأستاذ في رفع حالة التلاميذ.

وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاث استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

✓ الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية

✓ إن لقدرة الأستاذ على فرض الانضباط الأثر في نجاح العمل داخل الحصة.

✓ للتحضير النفسي دور كبير في تحسين نتائج التلاميذ خلال الحصة.

✓ إن تنمية قدرات التلاميذ تتأثر بمدى قيام الأستاذ بالتحضير النفسي لهم.

✓ حيوية و نشاط الأستاذ ترفع من معنويات التلاميذ و تساهم في نجاح الحصة.

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في الاستبيان والذي أثبت صحة الفرضيات الجزئية ، نستنتج بأن الدور

النفسي للأستاذ له أثر على مستوى الأداء لدى التلاميذ أثناء الحصة ، و منه تحقق الفرضية العامة لدراستنا.

ومن جهة أخرى نتمنى أن يتم أخذ هذه الدراسة والدراسات السابقة بعين الاعتبار للاستفادة منكشف

الإيجابيات والسلبيات

3) الخلاصة العامة

ما نستطيع أن نقوله في الأخير هو بعد العمل والبحث والتحليل وتوصلنا من خلال ذلك إثبات وتوصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثل محتواه حول خدمات علم النفس في المجال الرياضي، حيث اتضح لنا ذلك في الجانبين النظري والتطبيقي:

- تبيان العلاقة القائمة بين الأستاذ والتلاميذ داخل الحصّة.

- تبيان أثر الإعداد النفسي على أداء التلاميذ .

- تساعد كفاءة الأستاذ في الرفع من الحالة النفسية للتلاميذ وتحسين العلاقات بينهم بهدف تحسين أداء ونتائج داخل الحصّة .

وبما أن الأساتذة والتلاميذ يجب أن تربطهم علاقة خاصة ومميزة ذات احترام متبادل في قاعدة أمر ومأمور من جهة ومن جهة أخرى بالتشاور والاقتراح والتبادل لأن نجاح هذه النقاط هو نجاح للعلاقة ونجاح للمدرب واللاعب على حد سواء وبالتالي نجاح الفريق.

وعليه نقترح مستقبلا أن تكون دراسات وبحوث تشمل هذه الدراسة والدراسات السابقة وتزيد عليها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية والغير مدروسة سابقا لتكون دراسة نموذجية حول هذا الموضوع، وهذا من أجل العمل على رفع مستوى والمردود الرياضي للمؤسسات التعليمية.

4) الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية .

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كانوا أساتذة أو مسؤولين ، والتي نأمل أن تكون بناءاً مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدها خلال عملهم. ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- ضرورة إلمام الأستاذ بطريقة التعامل و التواصل مع التلاميذ ومعرفة الحالة النفسية لهم قبل أثناء وبعد الحصة.
- ضرورة تكوين الأساتذة وفق مناهج عصرية للتحضيرات النفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين الأستاذ والتلميذ.
- اختيار الأساتذة أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة .
- ضرورة انتهاج الأساليب القيادية المناسبة.
- ضرورة إعادة رسكلة الأساتذة من الناحية البيكولوجية وتوعيتهم بمدى أهمية الجانب النفسي.
- ضرورة الإهتمام بالجانب العلاقي والإنساني في العملية التدريسية.
- دراسة علاقة التلاميذ فيما بينهم لمعرفة نقاط قوة وضعف هذه العلاقة لما في ذلك من تأثير عليهم في الحصة .
- على الأستاذ أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجهه لاعبيه اجتماعياً كانت أو نفسية.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

1. أحسن شلتوت، حسن عوض. (دت). "التنظيم والإدارة في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
2. أحمد أمين فوزي. (2003). "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر .
3. أحمد خاطر. (1988). القياس في المجال الرياضي، بغداد، العراق.
4. إخلاص عبد الحفيظ . مصطفى حسين باهى. (2001). "الاجتماع الرياضي" ، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة، مصر
5. أسامة كامل راتب. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
6. أسامة كامل راتب. (2000). "المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر.
7. أسامة كامل راتب . (1997). "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر.
8. أمين أنور الحولي. (2001). "أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة"، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، القاهرة، مصر.
9. تركي رايح. (1990). "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر.
10. تكرو زكي خطايبي. (1997). "المناهج المعاصرة في التربية الرياضية"، دار الفكر، القاهرة، مصر
11. حسن السيد أبوعبيده. (2001). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر .
12. رشيد عياش الدليمي ولحمز عبد الحق. (1997). "كرة القدم"، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر
13. صالح حسن الداھري و وهيب الكبيسي . (د-س). "علم النفس العام" ، بدون دار نشر ، ب ط، د ب .
14. صالح عبد العزيز. (1968). ، التربية وطرق التدريس ، دار المعارف . القاهرة، مصر
15. صالح عبد العزيز عبد المجيد. (1968). "التربية وطرق التدريس" ، دار المعارف، مصر، ج1
16. عباس أحمد السمرائي، بسطوسي أحمد بسطوسي. (1984). " طرق التدريس في مجال التربية البدنية" ، بغداد، العراق.
17. عبد الحميد شرف. (2000). ، تكنولوجيا التعلم في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، مصر
18. عفاف عبد الكريم. (1989). "طرق تدريس التربية البدنية والرياضية" منشأ المعارف، الإسكندرية، مصر
19. فكري الدباغ. (1983). "أصول الطب النفساني" ، دار الطليعة ، ط3، لبنان .
20. قاسم المندلوي وآخرون. (1989). "أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة"، العراق.

21. قاسم حسن البصري.(1979). " نظرية التربية البدنية"، مطبعة الجامعة، بغداد ، العراق
22. محمد حسن أبو عبيدة.(1997). "المنهج في علم النفس" ، دار المعارف ، ب ط، مصر.
23. محمد حسن علاوي .(1992). "سيكولوجية التدريب والمنافسات" ، دار المعارف ط7 القاهرة ،مصر
24. محمد حسن علاوي.(1992). " علم النفس التربوي"، ط 2، دار المعارف، القاهرة، مصر.
25. محمد حسن علاوي.(1992). "علم النفس الرياضي"، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، مصر .
26. محمد حسن علاوي.(2002). "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر
27. محمد عبد الظاهر الطيب.(1994). "مبادئ الصحة النفسية" ، دار المعارف الجامعية ، ب ط، مصر
28. محمد عرفي بسيوني وآخرون.(1990). " نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، مصر.
29. محمد محمد الحماصي.(1996). " فلسفة اللعب"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر.
30. مروان عبد الحميد إبراهيم.(2006). الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، د ب.

31. مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط.(2003). وزارة التربية الوطنية (مديرية التعليم الأساسي)، دب.
32. ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي.(1968). " طرق التدريس في التربية البدنية"، دب.
33. يحيى كاظم النقيب .(1990). "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية

المراجع باللغة الأجنبية

1. Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992
2. R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991

مذكرات التخرج

1. نزار محمد طالب و كمال الويس.(1980). "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة ،ط1 ، جامعة بغداد العراق ، 1980.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

استمارة استبيان

خدمات علم النفس في المجال الرياضي المدرسي

دراسة ميدانية لبعض ثانويات

في إطار انجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية , يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم ملاءها بكل صدق و موضوعية خدمتا للبحث العلمي و مساعدتنا في إجراء بحثنا .

ملاحظة :ضع علامة (x) في الخانة التي توافق رأيكم.

تحت إشراف الأستاذ:

لزنك احمد

من إعداد الطالب :

أوكبان حمزة

الموسم الجامعي 2020-2021

الفرضية العامة

الدور النفسي للأستاذ له أثر على مستوى الأداء لدى التلاميذ أثناء الحصة.

الفرضيات الجزئية

- الإعداد النفسي له أهمية كبيرة بالنسبة للتلاميذ .
- إهمال الأستاذ للتحضير النفسي خلال الحصة يؤدي إلى تدني مستوى أداء التلاميذ .
- كفاءة الأستاذ تساعد في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

1- دور الإعداد النفسي في رفع مستوى التلاميذ:

1. هل يظهر الأستاذ نشاطاً أثناء الحصة التدريبيّة؟

دائماً أحياناً نادراً

2. هل التحضير النفسي الذي يقوم به الأستاذ له أثر في تنمية قدراتك؟

دائماً أحياناً نادراً

3. هل ترون أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

نعم لا

4. هل الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دوراً في تحقيق النتائج الإيجابية؟

نعم لا

5. هل تؤثر حالتكم النفسية على أدائكم أثناء الحصة؟

نعم لا

المحور الثاني- دور الأستاذ في التحضير النفسي

6. هل هبوط مستوى التلميذ هو نتيجة لأخطائه وليس نتيجة لأخطاء الأستاذ؟

نعم لا

7. إلى ماذا ترجعون الأداء الجيد أثناء المباريات؟

- الثقة المتبادلة بين الأستاذ والتلاميذ

- صرامة الأستاذ المفروضة على التلاميذ

- طريقة الأستاذ في المعاملة

8. هل الأستاذ هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات في الحصة؟

نعم لا

9. هل ترون أن قرارات الأستاذ تطبق في الحصة؟

تطبق لا تطبق أحيانا تطبق وأحيانا لا تطبق

المحور الثالث- دور كفاءة الأستاذ في رفع حالة التلاميذ

10. هل القرارات المفروضة من طرف الأستاذ تساهم في نجاح الحصة؟

نعم لا

11. من ترونه أهلا لفرض الانضباط في الحصة؟

الأستاذ رئيس القسم الاثنين معا

12. ما هو الدور الذي يقوم به الأستاذ في الحصة؟

مربي مدرب كلاهما

13. هل تشعر بأن أستاذك لا يفهمك؟

نعم لا أحيانا

14. هل يبين الأستاذ لكل تلميذ نقاط قوته و ضعفه؟

نعم لا

15. هل يقوم الأستاذ بتشجيع التلميذ الذي يؤدي الأداء الجيد؟

نعم لا

16. في رأيك هل المستوى المعرفي للأستاذ له أثر في استقراره مع التلاميذ أثناء الحصة؟

نعم لا

17. ما هو حسب رأيكم أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه الأستاذ؟

الصرامة المرونة التساهل

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: خدمات علم النفس الرياضي في المجال الرياضي

تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة بين علم النفس الرياضي والمجال الرياضي في الطور الثانوي الغرض من الدراسة العينة 200 تلميذ من ثانويات دائرة الغزوات ولاية تلمسان وتم اختيارها بطريقة عشوائية الأداة المستخدمة الاستبيان وقد كان من أهم الاستنتاجات أن الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية ومن أهم الاقتراحات و التوصيات ضرورة إلمام الأستاذ بطريقة التعامل و التواصل مع التلاميذ ومعرفة الحالة النفسية لهم قبل أثناء وبعد الحصة

الكلمات المفتاحية

علم النفس الرياضي - التربية البدنية والرياضية- التوجيه