

جامعة بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في التربية البدنية والرياضية
الموضوع :

دراسة تأثير طرق التحفيز على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور
الثانوي (18-19) سنة
دراسة ميدانية على مستوى مدينة أم البواقي

إشراف الدكتور :
* مزروع السعيد

إعداد الطالب :
* سماعيل بلقاسم

السنة الجامعية
2012 – 2011

الإهداء

إلى عمة كيانتي ووجودي إلى أمي التي أحذقت سنوياً
عمرها في تربيته و إنشائه إلى مثال الحب و التضحية التي
أمي " فطيمة "

إلى روح والدي الطاهرة

إلى جميع إخوتي و اخواتي محمد المادي ، صلاح ، سليمة،

إيمان ، عمار ، محمد ، خديجة ، سلاف ، عبد الغاني ، والى الكتكوت الصغير أكرم

إلى جميع أصدقائي من باتنة ، عنابة ، مسيلة ، واد سوف خاصة

مؤمن ، مهدي ، جمال ، براهيم ، كريم ، خالد .

إلى جميع طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية

إلى كل الأساتذة و خاصة أستاذنا المشرف

" مزروع السعيد "

الذي طالما انتظرت تدوين اسمه أطال الله تعالى في عمره و نفع به طلبة محمد خاصة

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا العمل

كما أسأل الله عز وجل بأسماءه الحسنى و صفاته العليا أن يوفقني في مشواري حياتي

بلقاسم



كلمة شكر

قال تعالى: ﴿لِيُذَكِّرَ الَّذِينَ لَمْ يَشْكُرُوا أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاغِبُونَ﴾ {19}

سورة النمل الآية 19.

و قال: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

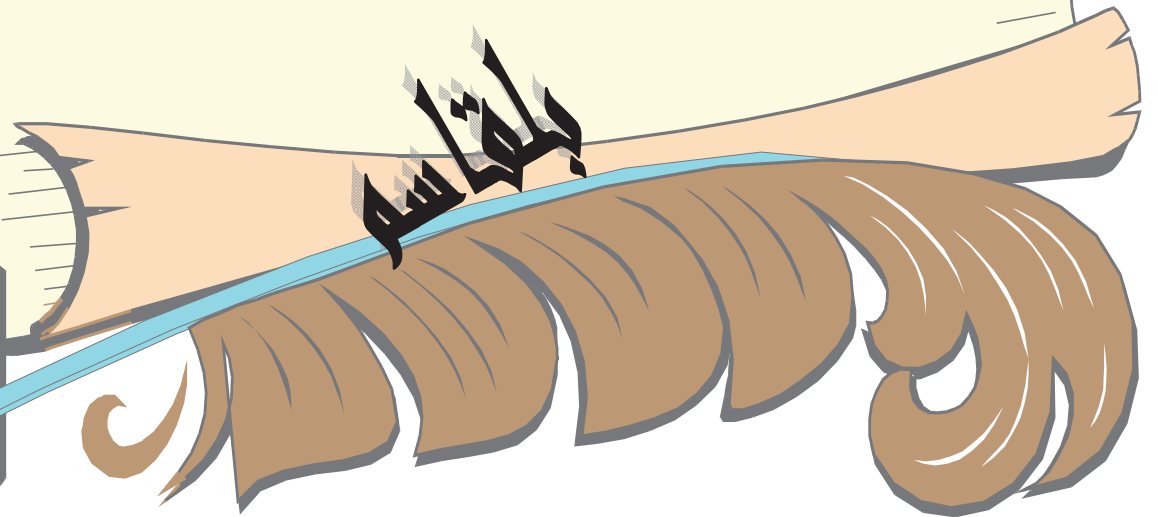
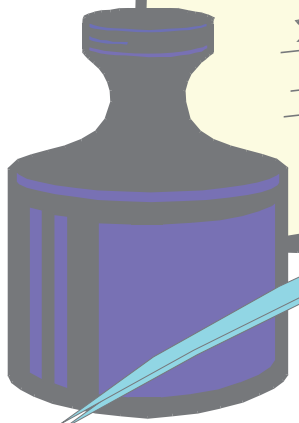
في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر

إلى الأستاذ المشرف * مزروع السعيد* الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان

إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة

دون نسيان عمال قسم التربية البدنية والرياضية من أساتذة وإداريين

بالتفاني



مقدمة

علينا إعادة قراءة التاريخ وذلك لشرح المكانة المهمة التي حصلت عليها الرياضة في المجتمع المعاصر كما يجب إلقاء الضوء على أبعادها الاجتماعية.

تعد التربية البدنية والرياضية في عصرنا الحالي ظاهرة اجتماعية وثقافية وحضارية يمكننا من خلالها تقييم مدى تطور الشعوب.

وتعد الرياضة عنصرا فعالا وقوي في إعداد المواطن الصالح فهي تجمع الناس في تعاطف مشترك ، فالتنافس أولا وقبل كل شيء إحساس يتزايد حتى النهاية وهو امتحان من أجل بلوغ الانجاز ، وهو لا يكفي من أجل تفسير النجاح الكبير الذي تلاقيه الرياضة وبالتالي يتوجب علينا البحث في أسباب أخرى.

فالتنافس البدني يقوي الإحساس بالانتماء إلى نفس المجموعة وكذلك محاولة تجاوز القدرة الإنسانية الطبيعية عن طريق التنافس والبحث عن الأرقام القياسية ولفهم المكانة التي تحتلها الرياضة في مجتمعنا يتوجب دراسة أبعادها الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والتاريخية.

إن نال منهم الحظ في الرياضة يرجع لأسباب عدة احدها التخفيف من حدة التوتر الناجم عن الصراع وإعطاء أمل للخاسر أين يكون حظه أوفر في المرة القادمة.

وهكذا شاهدنا في العصر الحديث تطور الأدوار الأساسية للرياضة من دور تربوي إلى أداة سياسية قبل أن تتحول إلى آلة اقتصادية.

فالتنافس موجه لتأكيد وحدة مجموعة وإعطاء العروض المقنعة وللإعلان عن الأفضل عبر بذل مجهود وكذلك يرمز للتطور الإنساني، وفي هذا التنافس بين هذه المجموعات يبرز عنصر جديد ألا وهو (التحفيز).

ومن هنا جاءت إشكالية بحثنا والمتمثلة في معرفة (مدى تأثير طرق التحفيز على الأداء الحركي) لما يلعبه هذا الأخير من دور حاسم في حياة التلاميذ و ذلك للوصول إلى نتائج حسنة .

انطلاقا من هذه الإشكالية جاءت أهداف بحثنا التي ترمي إلى إبراز دور طرق (أنواع) التحفيز على الأداء الحركي و النتائج الجيدة و مدى تأثيره على هذه النتائج

و ذلك بتنظيم المجهود الذي يبذله الرياضي في مهمته و دفعه إلى التمسك به حتى البلوغ إلى الهدف المنشود.

كما تعتبر عملية التعليم و التدريب في مجال التربية البدنية و الرياضية من أولويات اهتمامات المؤسسات التربوية و الجمعيات الرياضية التي تواجه تطور التكنولوجيا و الذي يؤدي بشكل متزايد إلى ضرورة الاهتمام بالطاقات البشرية ذات الكفاءة و الإمكانيات و تأهيلها لمواكبة هذا التطور و لتحقيق هذا الهدف لأبد من البحث عن أسباب هذا التطور.

و موضوع الحوافز كان من بين المواضيع التي تناولتها الدراسات السيكولوجية في مجال علم النفس الرياضي نظرا لأهميتها و تأثيرها المباشر على سلوك الأفراد و حثهم على بذل قصار جهدهم و الارتفاع بوتيرة الأداء إلى أعلى مستوى.

و باعتبار أن ميدان التربية البدنية و الرياضية جد مرتبط بميدان التدريب الرياضي جاءت دراستنا هاته لتلقي بعض الضوء على مدى تأثير وسائل و طرق التحفيز المتبعة على سلوك التلاميذ و مدى شعورهم بجديتها و إبراز العلاقة المتواجدة بالجانب التحفيزي والأداء الحركي في تحصيل النتائج الرياضية مع الأخذ بعين الاعتبار بأن هذه العلاقة على الرغم من حتميتها من طرف علم النفس التربوي إلا أنها تبقى نسبية وهذا من طبيعة العلوم الإنسانية.

إشكالية البحث :

تتكون مشكلة البحث من متغيرين :مستقل(الحوافز) ومتغير تابع(الأداء الحركي) ولتحديد المشكل أكثر في إطار واضح نطرح السؤال :هل يوجد هناك تأثير لأساليب وطرق التحفيز التي تتبعها المؤسسات التربوية على الأداء الحركي على التلاميذ؟ وهل للأداء الحركي دور تحفيزي لتحسين النتائج الرياضية؟ ويمكن طرح التساؤلات الجزئية الآتية :

- 1/ هل الاهتمام والدوام على الممارسة والأداء الرياضي ينمي الجانب التحفيزي لدى التلاميذ لتحسين نتائجهم الرياضية ؟
- 2/ هل الدور الإيجابي للمربي أو الأستاذ يؤدي بالتحفيز الجيد والحصول على النتائج الجيدة ؟
- 3/ هل النتائج الرياضية الجيدة تتبع من رغبة التلميذ في الأداء ؟

فرضيات البحث :

الفرضية الرئيسية :

كلما كانت الحوافز مناسبة وكافية كلما زادت الرياضيين على مواصلة الأداء الجيد.

الفرضيات الجزئية :

- 1/ الاهتمام والدوام على الممارسة والأداء الرياضي ينمي الجانب التحفيزي لدى التلاميذ لتحسين نتائجهم الرياضية .
- 2/ الدور الإيجابي للمربي أو الأستاذ يؤدي بالتحفيز الجيد والحصول على النتائج الجيدة .
- 3/ النتائج الرياضية الجيدة تتبع من رغبة التلميذ في الأداء.

أهداف البحث :

- 1) إبراز دور التحفيز في الأداء الحركي.
- 2) إظهار العلاقة بين الجانب التحفيزي والأداء الحركي للتلاميذ.
- 3) إثراء المكتبة ببعض المعلومات القيمة لفائدة الأجيال القادمة.

دوافع اختيار إشكالية البحث :

إن اختيار أية مشكلة بحث لا يتم بمحض الصدفة بل ينجم عن عدة أسباب ودوافع ذاتية وموضوعية مختلفة ويمكن إرجاع هذه الأسباب التي كانت وراء هذا الاختيار إلى ما يلي :

انطلاقاً من واقع الرياضيين والمدربين لاحظنا مدى اهتمام المتدربين والطلبة بأساليب التحفيز التي توفرها المؤسسة حيث يعتبرونها من ضروريات العملية التعليمية والتدريبية وان نقصها أو عدمها يؤدي إلى انخفاض رغبتهم ودوافعهم في مواصلة التدريب.

- محاولة التعرف على ظروف النشاط التحفيزي في المؤسسات التربوية ومدى اعتماد المسؤولين بإشباع حاجات ورغبات المتدربين.

التعريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة :

هذه بعض تعاريف لأهم المفاهيم المرتبطة بالأداء الحركي¹.

السلوك الحركي: الحركات التي يمكن ملاحظتها "الأداء المهاري للحركات.
الأداء الحركي المهاري: هو أداء يتضمن الحركات التي تم تعلمها، و يستطيع الرياضي فيه أن يطور الفهم المعرفي لخدمة السلوك الحركي و القدرة على تحقيق الواجب الحركي اعتماداً على المهارات المتعلقة وليس الصفات البدنية فقط .

الأداء الحركي: هو جانب من السلوك الحركي يتميز بأنه هادف وموجه

لتحقيق الهدف.

التحفيز: كما عرفه (جوزيف نتان) بأنه مجموع السلوكيات الديناميكية للفرد، فالتحفيز يتطابق مع الشيء الذي نريد أن نفعله أو انجازه، نستطيع إذا أن نكون قادرين على فعل أي شيء ونقدر أن لا نفعله لان لا شيء يحفزنا¹.

أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا .

في سنة (1908) اقترح وود ورت " في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا لدراسة أطلق عليها "علم النفس الدافعي" أو "علم الدافعية" ، وفي سنة (1960) تنبأ "فاينكي" بان الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة (1982) ، أشار كل من "نيولن" و"بلوكر" في كتابهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي (30%) من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الأخيرين .

وفي سنة (1983) أشار " ويليام وارن " في كتابه التدريب والدافعية ، ان استثارة الدافع للرياضي يمثل ب: (70-90%) من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطئية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدرب عليها من اجل صقلها وادقانها، وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية:

إن كل سلوك وراءه دافع أي وراءه قوى دافعية معينة.

الدراسات السابقة والمشاركة :

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

¹ JEAN PRERSE PERRIN « conseille pédagogique » (U.R.L.WWW.CHZ.COM , ais pédagogie , j.p.perrin , motivati.htm)

الدراسة الأولى:

- توصيات المؤتمر الثامن عشر حول الدافعية لمنتديات البحرين بقلم الأستاذ محمد الغصرة و التي تهدف إلى دراسة الدافعية لدى الطالب في الفصل ما لها من دور كبير في رفع التحصيل الدراسي للطلاب كما جرت فعالياته في يناير 2004 .
و قد اهتمت المعاهد الأمريكية بدراسة الدافعية و من هذه الدراسات نذكر تلك التي قدمت في مؤتمر علم النفس الرياضي و الذي عقد بالعاصمة الايطالية روما عام 1964م

الدراسة الثانية :

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

- جاءت الدوافع الاجتماعية في المرتبة الأولى بنسبة 83.81 % من أفراد العينة حيث تراهم أبدوا أهمية ممارسة النشاط الرياضي في تنمية الروح الاجتماعية و التعاون و في المرتبة الثانية دوافع تحقيق الذات بنسبة 65.84 % من أفراد العينة .

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

تمهيد :

لقد اهتم الباحثون بجدية كبيرة بمفهوم ومدى أهمية التحفيز لدى المتمرسين، إذ يعد التحفيز العامل النفسي الأكثر استعمالاً في المجالات الرياضية، ومن أجل إدراك النجاح الرياضي، حيث يعتبر واحد من المفاتيح التي نضمن بها النتيجة.

ولكن رغم تواجده في الشروحات التي يقدمها المدربون أو حتى الرياضيون أنفسهم يبدو أنه ليس مفهوماً بالقدر الكافي.

أنه صعب الفهم لأنه يظهر على عدة أشكال وأيضاً لأن الأسباب المؤدية إلى ابتدائه أو اختفائه عديدة ومختلفة وأحياناً متناقضة.

باختصار يوجد تعقيد من المهم أن نحاول توضيحه لكي نستطيع الحكم على الرياضي أنه محفز أم لا.

ومن بين الأسئلة المطروحة في هذا الميدان نجد : انطلاقاً من أي تصرفات يمكن استنتاج أن الرياضي محفز أم لا ؟

ما هي السياقات أو العوامل النفسية المسؤولة عن التحفيز ؟

1-المصدر أو المنبع:

التحفيز يكون انطلاقاً من حالة غير مرضية أو غير كافية بغية تحويلها إلى وضعية مستقبلية مطابقة للهدف المبتغى، هذه العملية ينتج عنها حالة لا توازن بين الصورة الأصلية والصورة المستقبلية والذي يدرس يعتمد على التحفيز الذي يسمح له بتغيير الوضعية وبلوغ الهدف.

-لخلق ظروف تحفيزية خلال عملية تعليمية ما يجب إحداث حالة لا توازن فكرية معرفية حسب منطلق (جون دوي) يجب بدء الدرس دائماً بطرح إشكالية ما بحيث يكون محتوى

الحصة محاولة الإجابة على الإشكالية، على أن يقوم الأستاذ بالعملية التعليمية دون مشكل.¹
لكن تبرز الصعوبات عندما يضمن المتعلم انه غير مؤهل ليصل إلى الحل.

-ضياح الحس هذا يفسر أن الوضعية المنتظرة لن تكون في هذه الظروف مقبولة ذهنياً، وتحفيز التلميذ هو إعطاء معنى إلى تعليمه بمنحه أهداف بصفة أخرى تعوض التحفيز الخارجي.²

-**الحوافز المادية:** تتعدد أشكال التحفيز وتختلف صوره من مؤسسة إلى أخرى وتتمثل هذه الحوافز في المكافآت المادية وتعتبر النقود من أهم الطرق في المجال الرياضي والذي يحفز الرياضي على الأداء الجيد، فهي ذات قيمة مباشرة وكبيرة بالنسبة له.

-**الحوافز المعنوية:** لا تقل أهمية عن سابقتها بل أن الحوافز المادية قد لا تكون أو لا تحقق غايتها ما لم تقترن بالحوافز المعنوية، ويقصد بالحوافز المعنوية تلك الروح الغالبة أو السائدة بين جماعة من الأفراد التي تتميز بالشعور بالثقة في الجماعة وبثقة الفرد بدوره في الجماعة.³

1- JEAN PRERSE PERRIN « conseille pédagogique » (U.R.L.WWW.CHZ.COM)

2- JEAN PRERSE PERRIN (مرجع سابق)

3- د/ عبد الحميد مرسي سلسلة دراسات المعهد القومي 1980 ص 27

II- تعريف التحفيز:

من الصعب جدا إعطاء تعريف للتحفيز وذلك راجع إلى اختلاف أشكاله و استعمالاته

فلقد أعطى المهتمون بدراسة الحوافز في ميدان علم النفس مفاهيم مختلفة في تعريفهم الحافز إذ ليس هناك اتفاق شامل بينهم حول تعريف دقيق لكلمة حافز.

يمكن تعريف الحافز على انه الحاجة إلى الفوز والانجاز، وكذلك تحقيق النتائج والاستمتاع بواجهة التحدي¹

وقد ذكر (راسل ليفا نواي) أن الحوافز تؤثر على الأداء، وجاء في بحث (يونغ) أن المكافأة نفسها تؤثر على الأداء.

أما (زيمون) في بحثه أشار إلى أن تغيير مقدار المكافأة يؤثر فوراً على الأداء² كما عرفه (جوزيف نتان) بأنه مجموع السلوكيات الديناميكية للفرد، فالتحفيز يتطابق مع الشيء الذي نريد أن نفعله أو انجازه، نستطيع إذا أن نكون قادرين على فعل أي شيء ونقدر أن لا نفعله لان لا شيء يحفزنا³.

1-د/محمد حسن علاوي د/ محمد نصر الدين رضوان(الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي) 1987 القاهرة دار الفكر العربي، ص 445.

2-R.W.IEVAN WAY. Advanced general psychology davis company Philadelphia 1972 p 228

3- JEAN PRERSE PERRIN « conseille pédagogique» (U.R.L.WWW.CHZ.COM , ais pédagogie , j.p..perrin , motivati.htm)

أما الدكتور صلاح بيومي يعرف الحافز على انه ((الباعث أو المنبه للسلوك))¹ ويعرفه جان بياجي بأنه ((القاعدة الطاقوية لسلوكيات الفرد)) وبعد عرض لمختلف التعريفات يمكن القول أن (الحافز مثير أساسي يثير حماس الفرد للقيام بواجباته على أفضل وجه). أو بقول آخر (هو ما نريد فعله انطلاقا من قدراتنا التي تتطابق مع ما نستطيع انجازه) .

((كن متحفزا يعني كسب الرغبة والإرادة في الأداء الحركي والرياضي))²

III - أنواع التحفيز:

يصنف الباحثون التحفيز إلى صنفين مختلفين :

أ/ التحفيزات الخارجية: وتنتج عن مجموع التأثيرات الخارجية والمتمثلة في الوعود والايجابيات المفروضة خلال الانجاز .

ب/ التحفيزات الداخلية: وتكون مرتبطة بالفرد وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية

على عكس ما تطرق له الباحثون يرى (دوسي وريان) :تكون قاعدتها الانطلاق من حالة لا تحفيزية إلى حالة تحفيزية بحيث تكون بداية العملية من حالة خضوع وتنازل سلبية إلى حالة تحفيزية تعتمد على القوى الداخلية والخارجية للفرد مما يسمح له ببلوغ أهدافه المسطرة.

¹- د / صلاح بيومي ، حوافز الإنتاج في الصناعة - ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1982 ص 11

(مرجع سابق) 2-J EAN PRERSE PERRIN

مثلاً: الشخص المحفز خارجياً لا يؤدي النشاط لذاته ولكن ليحصل على شيء حسن له أوليتجنب شيئاً غير سار عند نهاية النشاط.¹

(أ) - هناك أربعة أنواع من التحفيز الخارجي:

- التحفيز الخارجي من تنظيم خارجي: يكون العمل من أجل المكافأة المرتبطة بها أو ليتجنب العقاب في حالة عدم تطبيق النشاط، أو ببساطة فالطالب محفز للذهاب إلى المدرسة لأنه مرغم من طرف الأولياء.

- التحفيز الخارجي بالدافع الذاتي: في هاته الحالة ينجز العمل من طرف المتعلم انطلاقاً من الضغوطات التي يفرضها على نفسه والتي ينتج عنها تأنيب للضمير في حالة عدم الانجاز.

مثلاً: الطالب الذي بدون ضغوطات خارجية ينجز أعماله غير مساق بإحساس المذنب.

- التحفيز الخارجي بالتشخيص: نعمل النشاط بالخيار لأننا نقيمه ونعتبره مهماً. الاستقلالية الذاتية تبدأ من هذا المستوى .

مثلاً: الطالب يحضر إلى دروسه البيداغوجية لأنه يعتبرها مهمة بالنسبة لمهمته المستقبلية.

- التحفيز الخارجي بالقناعة الذاتية بغرض الاندماج: نعمل النشاط بالخيار والقرارات المأخوذة، هي متطابقة مع شخصيتنا ومع معتقداتنا ، هنا الاستقلال الذاتي مرتفع جداً.

1-J EAN PRERSE PERRIN (مرجع سابق)

مثلا: يكون الطالب واعي بأهمية النجاح في دراسته ،حيث يقرر التحضير للامتحان عوض الاهتمام بأشياء أخرى.

(ب) - التحفيز الداخلي "الذاتي":

نقصد بالتحفيز الداخلي عملية الرضا المكتسبة عند انجاز مهمة ما انطلاقا من رغبات ذاتية ،وبصنف (دوسي وريان) التحفيز الداخلي كما يلي:

-التحفيز الداخلي للمعرفة: في هذه الحالة ينجز النشاط للرغبة والرضا المحسوس عند انجازه.

مثلا: تعلم أو اكتشاف شيء من جديد ، وجود الوثائق اللازمة من موضوع رسالة أو أطروحة¹.

-التحفيز الداخلي للإنجاز: ننجز النشاط لإحساس الرغبة والرضا عند تجاوز القدرات الذاتية أو شيء ما.

مثلا: نحس بالسعادة لمواجهة مشكل فيزيائي أو في الرياضيات التي تضع لنا تحديا.

-التحفيز الداخلي المرتبط بمجموع الإحساسات : ننجز النشاط لنشعر بإحساسات جذابة حسية أو جمالية.

مثلا: نقوم بالجري لإحساسات ذاتية مريحة ناتجة عن هذه الحركة أو الرغبة في التعاطي مع ممارسة الرياضة.

باختصار التحفيز هو عملية تدريجية تنطلق من مستوى الصفر إلى أعلى مستوى

" كما يجب على المعلم أن يعمل على إثارة التحفيز الداخلي ولكن يجب أن يعترف

1- JEAN PRERSE PERRIN « conseille pédagogique» (U.R.L.WWW.CHZ.COM , ais pédagogie j.p.perrin , motivati.htm

1- JEAN PRERSE PERRIN (مرجع سابق)

بنجاعة التحفيز الخارجي، كما يجب على المعلم أن يساعد الطالب على التعرف قدراته ومعلوماته بطريقة تعلمه وانجاز أهدافه الخاصة "

1_ الحركة التحفيزية: يكون لها أهداف واضحة تستجيب لمتطلبات التلاميذ، وتكون معترف بها من قبل التلاميذ بأنها مفيدة وتسمح لهم بالصعود إلى معارف جديدة.

أن تقدم لهم الوصول إلى مستوى تحصيل علمي ليس لهم حالياً ، ولكن من منطوق يمكن بلوغه باستعمال الأعمال المقترحة بان:

- تعطي فرصة استعمال الخيارات.

- الذهاب إلى استعمال استراتيجيات لحل المشاكل.

- العودة إلى معلومات محصل عليها في ميادين مختلفة.

2_ الحوافز والتشجيعات : ليتعلم الشخص كيف يخلق قواعد تحفيز لنفسه وكذلك

أهدافه الخاصة وليلبي استراتيجيات للوصول إليها ليكون راضيا عندما يصل ولا يرفض في حالة إخفاق ، يجب إلزاما أن يعمل عدة تجارب مساندة بتحفيزات وتعزيزات خارجية (تشجيعات وعلاقات ودية بين المربين والتلاميذ ومساعدات في حالة وجود صعوبات)¹

بعض الباحثين يبينون بان مكافأة التلاميذ في المهلة الأولى مهما لأنه يكسر التحدي الذي يبدو جذابا عند تقديم النشاط.

الاختيارات والبحث عن المعرفة تمنعهم من تحمل للأخطاء في تعليمهم

والتشجيع والاعتراف بالعمل المنجز يبقيان الاستراتيجيات الأكثر نجاعة لتحفيز

التلاميذ في دخولهم للنشاطات البيداغوجية المقترحة من طرف المعلم، هذا يعني بان

"بيداغوجيا النجاح والتحفيز يمشيان معا " تدريجيا إذا كان التكوين يصيب بطريقة

حسنة .،ومنه نستطيع أن نأمل أو نرجوا بان تحفيزات التلاميذ تتغير شيئا فشيئا حتى

تصبح تدريجيا اقل ارتباطا بالتحفيزات الخارجية.

هذا هو التحفيز للاستغلال الذاتي الذي يقود إلى الأفضل ،وهذا طبعا احد أهداف التربية.¹

IV- المؤهلات التحفيزية للرياضي :

من الصعب أن نضع حكما حول حالة التحفز لرياضي ما بالاعتماد فقط على النتائج المحققة سواء كانت جيدة أو سيئة والسبب جد بسيط.

هناك عدة عوامل تؤثر على النتيجة : الظروف الجسدية في تلك الأثناء ،المؤثرات الخارجية ، قوة الخصم، المستوى التقني، ...الخ. باختصار من الصعب من بين كل العوامل التي تحدد النتيجة أن نحدد منها درجة التحفيز.

الباحثون فضلوا الرجوع إلى تصرفات أخرى ذات علاقة أكثر مباشرة؛ فاقترحوا بعض العوامل المؤشرة ذات طبيعة مختلفة وليس بالضرورة منفصلة عن بعضها ويتعلق الأمر ب: 1- الشدة. 2- المواظبة. 3- التحفيز المتواصل والمستمر.²

1- الشدة: الشدة هي كمية المجهود والطاقة التي يبذلها الرياضي أثناء التدريب وخاصة أثناء المنافسة، فهو ذلك البأس والعنفوان الذي يتحرك به أثناء المهمة أو النشاط.

والرياضي المحفز هو ذلك الذي يعرف كيف يستعمل كل الحيل والوسائل كي

يفوز أو يحقق النتيجة المرجوة، من المهم القول بان هذه الكمية من المجهودات المبذولة يجب أن تكون على صلة بمتطلبات المهمة. هناك عدة أسباب يحتمل أن تؤدي إلى تحركات غير كافية مثلا الاستخفاف بالخصم ،أو على العكس تقدير له

1- JEAN PRERSE PERRIN (مرجع سابق)

2- MAITRISE STAPS .JEAN PIERRE FAMOSE. professeur des Paris sud Orsay. piv staps (12-12-1999) -université

مبالغ فيه، يمكن لهذا أن يؤثر على المشاهدين فتتغير نظرتهم من جدارة اللاعبين إلى الاعتقاد أنهم ناقصو التركيز.

2-المواظبة: وهي المجهود المبذول والمتواصل أثناء الوقت. في هذه الحالة فالرياضي يعطي دليلا على بسالته وصلابته في وجه الصعوبات والحوازر التي تعترضه.

وعلى العكس ذلك الذي يقترب ويتخلى عن حصص التدريب إنما يمثل مسيرة شخص

قليل التحفيز في الميدان الرياضي ، فتجميع وتكثيف التدريبات بالنسبة للرياضيين ذوي المستوى العالي كالسباحين والسباقات الطويلة التي يقضيها العدائين في الطرقات أو على العكس ذلك الذي يتراجع عن تسلق الجبال حتى قبل أن يصلها هذه التصرفات ليست إلا دلائل على شدة التحفيز . أسباب عدم المواظبة هي الجهد الكبير المطلوب، والخوف من الظهور تحت مستوى المنافسة،...الخ.

3-التحفيز المستمر:ويترجم عند الرياضي عبر إرادة متابعة النشاط أو العمل في إطار مختلف ، النظام المدرسي يعطي مثالا مناسباً على هذه المسيرة فأثناء الدراسة يستطيع التلميذ في إطار أعمال تطبيقية تطوعية (كالمشاركة في فريق المدرسة الرياضي مع زملائه) يستطيع أن يحقق النتائج نسها التي يتحصل عليها أثناء دروسه الإجبارية.

باختصار التحفيز يؤثر على النتيجة وذلك بتنظيم شدة المجهود الذي يبذله الرياضي في مهمته ودفعه إلى التشبث به حتى يبلغ الهدف الذي يرجوه.¹

Les processus qui déterminent ces comportement motivationnel

V- السياقات التي تحدد هذه التصرفات المتحفزة:

أولاً/ ترقب النجاح : العامل الأول وهو الذي يسمح للرياضي بتحديد احتمالات النجاح

والفوز، وهو تصور يظهر ربما معقدا قليلا ولكنه سهل، وتوقعات الفوز: هي احتمالات ذاتية تنتج عن مقارنة بين النتيجة المرغوب فيها والنتيجة التي يمكن الحصول عليها.

و قصور الاحتمالات لا يزيد عن كونه فرصة يعطيها الرياضي لنفسه لإدراك النتيجة التي يتمناها من دون الرجوع إلى الوسائل المستعملة مثلا: (إذا كنت أريد الفوز بهذه المقابلة انكر بأنني قادر على ذلك) أو (هذا المساء سألتقي بلاعب كرة قدم وأنا قادر على التغلب عليه).

ا_ قيمة المهمة أو العمل: ونقصد بها ذلك الشعور بالرضاء والسعادة التي يحس بهما الرياضي حين يشارك في أي مباراة رياضية، وهذا الشعور يتحدد بالنتائج الايجابية التي يتمنى الحصول عليها عبر تحقيقه لهدف وكذلك بالنتائج الأخرى السلبية التي يتمنى تجنبها.

وتعود قيمة المهمة الى الإجابة عن الأسئلة:

1- MAITRISE STAPS .JEAN PIERRE FAMOSE. professeur des université Paris

Sud Orsay .piv. staps (12-12-1999)

ما هي أهمية المنافسة لي ؟ لماذا علي إتمام هذه المهمة ؟

ماذا علي تطبيق أو ممارسة الأعمال البدنية والرياضية ؟

1)قيمة إدراك الهدف.

2)قيمة الشعور الباطني بالمتعة " كشعور الرياضي أثناء أداء المهمة.

3)قيمة الدور الذي يمثله اللاعب خارجيا.¹

ثانيا: الثقة بالنفس: كما نرى في الشكل عدة عوامل من المحتمل تؤثر بثقة

الرياضي في نفسه الأمر الأول يتعلق بالترجمة التي يقوم بها الرياضي للنتائج التي

يحصل عليها سابقا والأمر الثاني يتعلق بالنتيجة التي يخرج بها الرياضي من مقارنته

بين شعوره بقدراته الشخصية من جهة والذي يضاف إليه اعتماده السيئ أو الحسن

بالمحيط هذان اللذان يسميان بالإيمان بالقدرات أو الفاعلية الذاتية وإدراك صعوبة

المهمة.

هذه المجموعة من المتغيرات المتفاعلة مع بعضها تحدد بصفة أساسية الثقة

بالنفس، انه من السهل أن نفهم أن الرياضي الذي يرى أي فائدة من المشاركة في

المنافسات والذي يرى

زيادة على ذلك انه ليس متأكدا من النتيجة التي يمكن أن يتحصل عليها، سيكون اقل

تحفزا وتركيزا في انجاز مهمته.

والثقة بالنفس كمؤشر تحفزي تتبع من ثلاث عوامل متمثلة في:

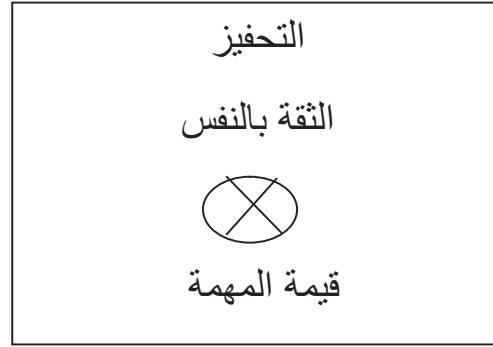
1) تنمية النتائج السابقة.

2) الإيمان بالفاعلية الذاتية.

3) إدراك صعوبة العمل

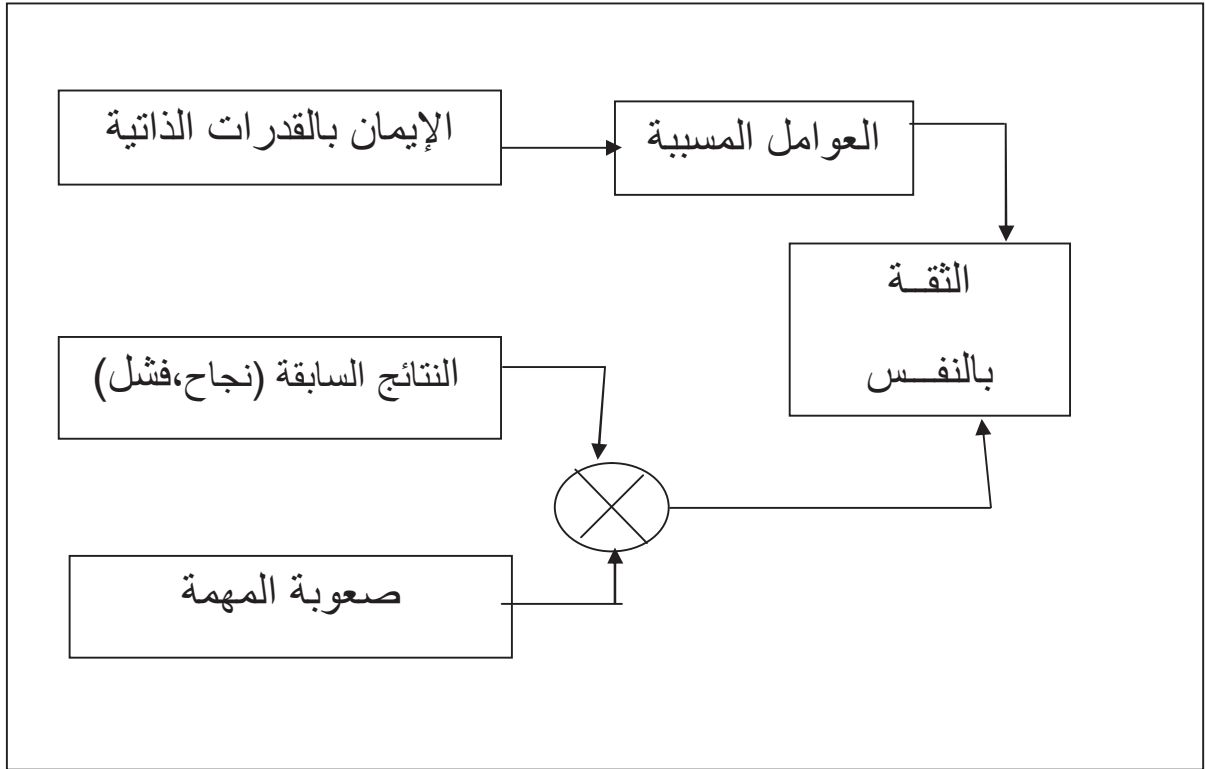
(المرجع السابق). MAITRISE STAPS .JEAN PIERRE FAMOSE - 1

باختصار نستطيع تلخيص التحفيز بعبارة " كلما كانت الثقة بالنفس وكان للمهمة أو النشاط الذي نقوم به قيمة لدينا، كنا أكثر تحفزا للوصول إلى النتيجة التي نرجوها." ومنه إذا أردنا فهم أو معرفة التحفيز علينا أن نعيد استدراك هذه العوامل المختلفة التي تحدد بها الثقة بالنفس ومن جهة أخرى قيمة المهمة.¹



الشكل 1

ومنه الشخصية من جهة والذي يضاف إليه اعتقاده السيئ أو الحسن بالمحيط هذان اللذان يسميان الإيمان بالفاعلية الذاتية وإدراك صعوبة المهمة.



الشكل 2

استخدام الأساليب المناسبة لتدعيم الثقة بالنفس للرياضي:

تتضمن المنافسة في طياتها خبرات النجاح والفشل ويلاحظ أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهداف واقعية تتماشى مع قدراته فتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى اعلي مستوى لقدرته ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية.

بينما الرياضي الذي تتقصه الثقة بالنفس يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من حيث زيادة القلق، ضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز نحو النقاط الايجابية، الافتقاد إلى المتعة والشعور بالرخاء.

لذلك من الأهمية استخدام أساليب ملائمة لتنمية الثقة بالنفس للرياضي كالوقاية من الآثار السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

*** الإكثار من التدريب والمنافسة :** يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة بالنفس هو الانجازات التي يحققها الرياضي بمعنى أن الرياضي الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل ،وفي هذا المعنى أشار لاعب التنس العالمي (برين بوتفريد) " إنني اكسب المباراة لأنني أثق في نفسي ولكن السبب الحقيقي لثقتي بنفسي هو تحقيق المكسب" الأمر الذي يؤكد بأهمية الارتقاء بمستوى الانجاز الحركي ومحاولة الانتفاض بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق اعلي فترة ثبات لمستوى الانجاز.

*** اعتياد الرياضي الأداء بثقة:** إذا حرص الرياضي الأداء بثقة يساعده ذلك على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة ،وأمثله ذلك لاعب التنس العالمي (بروج) حيث كان دائما يحرص على أن يظهر واثقا من أدائه يصرف النتائج سواء كان فائزا أو مهزوما.

هذه المجموعة من المتغيرات المتفاعلة مع بعضها تحدد بصفة أساسية الثقة بالنفس.

***اعتیاد الرياضي التفكير الايجابي في قدراته:** يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة بالنفس حيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص في قدراته وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر على ثقة الرياضي بنفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية بينما من الأفضل أن يعتاد الرياضي التفكير الايجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة ، تذكر أفضل مستوى سابق لتحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النفس عن النتائج.

***احتفاظ الرياضي بالحالة البدنية الجيدة:** من المعروف أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وان كلا منهما يؤثر على الآخر وعلى ضوء ذلك فان احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية.

فعلى سبيل المثال التغذية الغير صحية، وكذلك اختلال الوزن يؤدي إلى نقص تقدير الذات ومن ثم ثقة الرياضي في نفسه، الأمر الذي يؤكد على أهمية احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة.¹

(أ) ترجمة النتائج السابقة : النتائج المتحصل عليها في المسافات السابقة أو محاولات سابقة للمهمة تؤثر على التحفيز وذلك بتأثيرها على الثقة بالنفس (وكذلك على قيمة المال)، من الوهلة الأولى نستطيع التفكير أن النجاحات المتكررة تزيد من احتمالات النجاح، بالعكس الخسارة المتكررة تقلل منها.

ولكن بعكس هذه الفكرة فالنتائج لا تؤثر على ثقة الرياضي بنفسه بقدر ما تؤثر الطريقة التي تترجم بها من النتائج، وبهذا المنظور تصبح هذه الأخيرة هي التي تؤثر بشكل مباشر على التحفيز ،هذا التحليل يدخلهم إلى البحث عن أسباب تلك

¹ - د/ أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور _ القاهرة _ دار الفكر العربي 1997، 267 ص. 266-

النتائج من إشباع رغبتهم للمعرفة، حسب (اوينز) يمكن للأسباب أن تكون متعددة ومختلفة مثلا: "فزت لأنني أهل لذلك " حققت نتيجة سيئة لأنني لم أكن أحب هذه الرياضة " المباراة لم تكن سهلة" لم يهيئنا المدرب جيدا" ،لم أعاني حالة جيدة"

أحيانا هذه الأسباب كأعذار عند التحصل على نتيجة سيئة ، وعلينا أن نشير إلى هذه الأسباب الموضوعية من الفرد ذاته وبالتالي يمكن أن تكون صحيحة أو خاطئة فهذه النظرة تعطي الأولوية للطريقة التي يترجم بها الرياضي الحقيقة.

ب) الإيمان بالفاعلية الذاتية: وهي تتوقف على مجموعتين من الآراء:

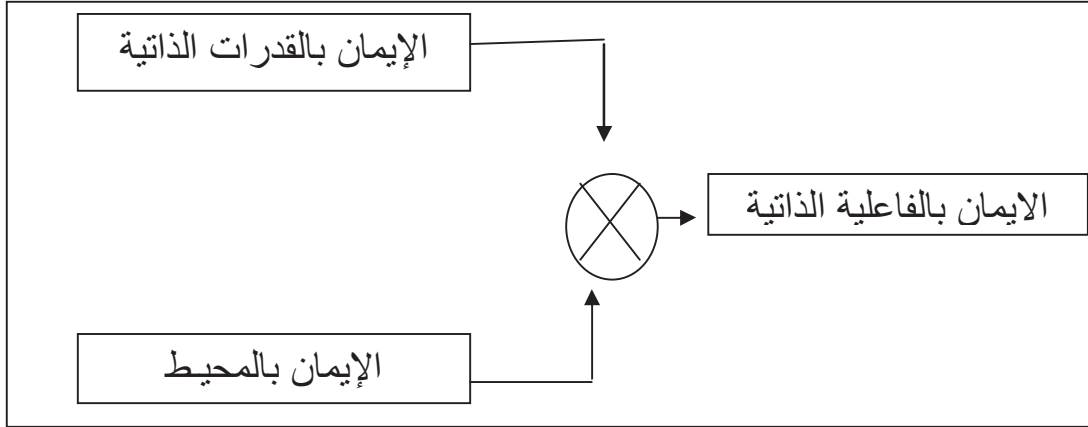
_ إيمان بالذات _ إيمان بالأسباب

إرجاع أو تخصيص النجاح بواسطة الأسباب مثلا "إنني نجحت لأنني ركزت بقوة" اعتقاد متضمن في الضمير لهذا السبب الفعال من اجل إعطاء نتائج حسنة (فالتركيز هنا مصدر أساسي للوصول إلى النجاح) عكسيا مثلا " إنني أخفقت لأنه لا توجد عندي الاستعدادات اللازمة "ومنه فالسبب الفعال في بلوغ النتيجة متضمن في الضمير .

الإيمان بالفاعلية الذاتية يخص الحياة أو امتلاك المصادر المطلوبة للعمل وتقدير يتوقف على الضمير في التقدير الذاتي للمصادر الخاصة، والإيمان بالفاعلية الذاتية يبني من اعتقادنا من جهة ما نسميه الإيمان بالقدرات ومن جهة أخرى إيمان الرياضيين بالصفات والخواص البيئية الملائمة التي نسميها بناء على (فورد 1992) الإيمان بالمحيط.¹

(المرجع السابق).JEAN PIERRE FAMOSE .MAÎTRISE STAPS 1-

الشكل (3)



*. **الإيمان بالقدرات** : هي الاعتقادات المعتمدة على حيازة أو ملكية

القدرة الذاتية اللازمة في حركة فعالة (الاستعدادات أو المهارات الكافية لتحقيق هذه النتيجة؟) ،مختلف الاستعدادات اللازمة للمهام الرياضية تدخل في بناء القدرة كذلك كما هو معروف بوضوح انه عندما لا يقدر الأشخاص على الممارسة قبل أي شيء يستطيعون الرجوع إلى مختلف الاستعدادات والمهارات المكتسبة سابقا في الحالات السابقة .

* **الإيمان بالمحيط** : في هذا المضمون يمكن طرح السؤال التالي : هل الظروف أو

المحيط يساعد على تحقيق نتائج حسنة ؟

ويعتمد هذا الاعتقاد على ما أريد أن أفعله بناءا على عوامل البيئة (مادية ، بيولوجية، إعلامية الخ) تشخيص نفسي أو تجاهل هاته العوامل و إهمالها ،كما يعتمد هذا العامل على عدة عوامل تقييميه تساعد على إجابة على السؤال السابق مثلا في حالة ما يكون الطريق أو المسلك مضلم أو غير مهيب فالنتيجة هي عدم الرغبة في التزلق .

كما يمكن أن يكون للعوامل (حرارة الجو، العناصر، طبيعة الملعب الحكام....الخ) تأثير على النتيجة .

فقد أكد الباحثين بأن تلك المتغيرات لها علاقة مع تطور الجانب التحفيزي للرياضيين

ج/ الإيمان بصعوبة العمل هذا الاعتقاد أو التصديق يخص الأحكام المحققة من طرف الرياضيين و التي تتضمن صعوبة العمل الذي يريد مواجهته هذا الأخير يعني التقديم المسبق لما يفعله المطبق في تعين صعوبة المهمة لأن هذا الإدراك مرتبط بكلمة المصادر الفكرية التي يمتلكها الرياضي من أجل بلوغ الهدف المسطر ، و المهمة تتميز بنوع من الصعوبة إذا كان بعضها لا يمكن إنجازه بسهولة وهذه الأخيرة قد تعطي بنوع من البساطة لأنها تحتوى على بعض حظوظ الإتمام و في نفس الوقت يسهل إدراكها اعتياديا لأن كثير من الإنجازات العظيمة تتجز بدون مشكل .

د/ أهمية الاعتقادات اتجاه النتائج الرياضية: النموذج العام الموضح في الشكل(2) يقترح مجموعة من الاعتقادات المتمثلة في الفاعلية الذاتية التي تتعلق بصعوبة العمل من أجل تحديد احتمالات النجاح المشتركة من التعيينات السببية و النتائج السابقة و التي تحدد في مجموعها الثقة بالنفس¹.

فيجب على الرياضيين معرفة مصادر الأشياء و الفرص المناسبة لبلوغ النجاح و منه لا بد من تحفيزهم للتحرك لخلق الفرص لاقتناء القدرات التي لم يكتشفونها بعد. الفكرة الأساسية بالنسبة للتدريب السيكولوجي للرياضيين التي تكون في أذهان المدربين أو أساتذة التربية البدنية و الرياضية و هي محاولة لتحقيق افتراضاتهم ممثلة المدرب في تحليله بعد المقابلة فهو لا يذكر بغياب المهارات و المجهودات و عدم احترام للنصائح في فريقه بوجه صريح لكن تصريحاته تبين ذلك بطريقة

1- JAEN PEIRRE FAMOSE (المرجع السابق)

غير مباشر ، و في نفس السياق يستطيع المدرب أن يؤثر بفاعلية على الحالة الراهنة و تعطي مكان حين يكون المدرب يتكلم مع لاعبيه قبل المباراة فهو يخاطبهم(بالتأكيد الفريق الذي سنواجهه اليوم غير منظم جيدا لكنه خطير للغاية و خاصة في الهجوم الضاد) هذه التدخلات خاصة بتكهنات صعوبة العمل .

(إذا لابد من اليقظة التامة) هذه التدخلات خاصة بالمجهودات المطلوبة لإتقان العمل (لكن العبوا كما تعرفون لا يوجد أي سبب للخوف ، تستطيعون الفوز بسهولة).

هذه التدخلات بخصوص إيمان بالفاعلية الذاتية و التنبؤ بالنتائج المسطرة ، فالتطور لن يكون أبدا من خلال المعلومات المسبقة السهلة بالنسبة للمدرب أو الأستاذ لكن يكون بفضل الخبرة الملموسة في ظروف حقيقية للتدريب و المنافسة

هـ / قيمة العمل أو النشاط : قيمة العمل في النشاط البدني و الرياضي هي نوعية المهمة التي تساهم في الزيادة و النقصان و يقال إن آخر الرياضيين هم الجزء الأكثر تحفيزا بطريقة مناسبة عندما يكونون مهتمين بالنشاط و يؤمنون بأهميته من أجلهم .

القيمة الواجب بلوغها (أهمية المنافسة بالنسبة للرياضي) :

للقيمة الواجبة تسمح بتأكيد أو إلغاء المظاهر التقييمية الشخصية التي تكمن في المخططات الذات (كما أحب أو ماذا سأصبح؟) .

- النشاطات الرياضية التي تتجز ملائمة لتبيين التأقلم في مختلف الميادين تكون بارزة في مخططات الذات ، و من بين هذه المظاهر و القيم التي تعنى بمخططات النفس المخصصة للرياضي في الحالات الرياضية نجد الكفاءة الجسدية ، نوعية الجنس (ذكر أو أنثى) و القيم الفكرية .

-**الكفاءة الجسدية** : المنافسة الرياضية يمكن أن تكون جد مهمة للرياضي لأنها تتيح له الفرصة بان يبين قدراته أمام عينيه أو أمام أعين الجميع، وهذه الكفاءة تترجم في نفسية اللاعب، إذن هي أثن شيء يريد فعله في الانجاز ومنه فالمنافسة الرياضية تعطيه الإمكانية لكي يصبح يحتل مرتبة عالية بالنسبة له وعند انجاز هذه الكفاءة يمكن تحديدها بطريقتين، إما بمقارنته مع الآخرين أو يقرن مؤقتا مع نفسه.

البحوث الحالية تبين أن الرياضيين الذين يحتلون مكانة عالية أو أحسن الطلبة في التربية البدنية والرياضية هم أولئك الذين يقدمون على الربط بين هاتين الطريقتين لتبيين الكفاءة، لكن القيمة الواجب الوصول لها لا تتوقف فقط على هذا بل هناك بعض القيم (الشجاعة، الجرأة، التضامن، كيفية اللعب...الخ) يمكن أن تكون في مركز القيم التي يسعى الرياضي إليها...¹

-**نوعية الجنس** : الوظائف الاجتماعية تميز اللعب إناثا أو ذكورا، فالمجتمع رسخ فينا بعض الطبع كون الرياضي رجل أو امرأة، هذه النظرة الشعبية تؤثر على قيمة الآراء لدى الجنسين في مختلف الأعمال الرياضية.

- **القيمة الثقافية**: يمكن لبعض القيم الثقافية كالشجاعة، الجرأة، التضامن، الروح الرياضية...الخ، ان تساهم في قمة الوصول إلى المهمة المراد تحقيقها، وقد شرح "دانيال هيرو" كيف أن لتلك القيم أن تكون بارزة مثلا في رياضة "رغبي" حيث تختلف من منطقة إلى أخرى .

VI _ الاستراتيجيات التحفيزية :

قبل الاستخلاص نود تبين مختلف المعتقدات المؤثرة على الثقة بالنفس وكذا على قيمة العمل (المهمة)، فهناك عدة استراتيجيات تحفيزية لا تترجم مع الأسف بنتائج جيدة، فالمحبد لدى الرياضيين هو الوصول إلى اثر موجب في الحالات الصعبة التي تواجهه، هذه الأمنية أو الشيء المحبد يترجم التفكير أو الطبع

والتي تساعدهم بالإضافة إلى النتائج الفعالة التي يحسون بها في الحالات الرياضية على تأثير في النتيجة و المستوى الذي يشاركون له .
المبدأ العام الذي يقتصر على اختيار مختلف الإستراتيجيات التحفيزية هو كالاتي :
الرياضيين كغيرهم من الأشخاص يطمحون إلى إعطاء الحد الأقصى من عطائهم أو أدائهم الرياضي على سبيل المثال الإحساس بالكفاءة و علو الشأن .
تخفيض الإحساسات السلبية على سبيل المثال إلغاء الإحساس بالفشل و نقص المهارة .

الملفت للانتباه في الإستراتيجيات المستعمل هو أنه دائما يكون الهدف واحد و هو بذل أكبر عطاء (الاحتفاظ بصورة ايجابية لشخصيته كرياضي وكذا الاحتفاظ بالقيمة الذاتية لديه.

ويمكن اعتبار كل هذا على العموم فعال في الحفاظ على شخصية الرياضي المتزنة.¹

1- JAEN PEIRRE FAMOSE (المرجع السابق)

خلاصة:

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم وأننا من خلال هذا العرض البسيط والعلم حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا .

تمهيد:

تعتبر الحركة إحدى عناصر الحياة اليومية وفي الأنشطة الرياضية، فالحركة الدائمة هي ليست فقط عمل وظيفي فسيولوجي دون نتيجة وإنما هي في نفس الوقت تجربة للمحيط من أجل التعرف عليه وهي من أهم المجالات التي مازالت موضوع اهتمام العديد من العاملين ، وخاصة رجال التربية البدنية والرياضية.

والحركة ما هي إلا أسلوب للتغيير، فاللاعب في الملعب يحرك يديه أو رجليه أو جسمه في حركات متناسقة وبتكتيك معين ليعبر عن نشاط معين.

وبذلك كانت الحركة هي وسيلة الإنسان الأولى للتعبير، عبر التاريخ كما كانت وسيلة المخاطبة و أسلوب الحصول على القوت اليومي والوسيلة التعبيرية للدفاع عن النفس.

كما إن الحركة تعني الحياة إذ بتحريك أي عضو هذا يعني إن الجسم به حياة، فأى حركة تصدر عن الجسم تعني وجود الحياة به وبذلك يمكن القول إن الحياة هي مجموعة من الحركات المختلفة التي تصدر عن جسم الإنسان أيا كان شكلها أو هدفها

عبر العصور عندما انتقل الإنسان من حياة العراء والأدغال إلى حياة البادية البسيطة ثم إلى حياة المدينة بتقدمها، فقد ارتبط شكل الحركة بالثقافة فكلما تطورت الثقافة تحسنت الحركة، فالحركة وشكلها مرتبطان بالقدرات سواء كانت هذه القدرات بدنية، مهارية أو نفسية.

1- تعريف الحركة:

الحركة هي النشاط و الشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة بدنية ونقصد بها الحركة الهادفة التي تؤدي إلى النشاط الملحوظ للعضلات الهيكلية¹. وتعرف على إنها علاقة زمنية مكانية بحتة بصرف النظر عن القوى المسببة لهذه الحركة وهذا من وجهة نظر الكنماتيكا (فرع من فروع الديناميكا) ويعرفها بروبير (كنماتيكا) على إنها انتقال الجسم أو احد أجزائه من مكان إلى آخر في اتجاه وسرعة معينة

ويعرفها (جنسي و سولتر) على إنها انتقال أو دوران الجسم أو احد أجزائه في اتجاه وسرعة معينة باستخدام أداة أو بدونها وتحدث نتيجة لانقباض العضلات والذي ينتج عنه الحركة بالجسم كله أو احد أجزائه ومن هنا يمكن تقسيم الحركة إلى:

- **الحركة المنتظمة:** وهي ابسط أنواع الحركة وفيها يتحرك الجسم في خط مستقيم وبسرعة ثابتة

- **الحركة المتغيرة:** وهي تحرك الجسم بسرعة غير ثابتة وهناك نوعان من تغير السرعة:

_ تغير السرعة بمقادير متساوية.

_ تغير السرعة بمقادير غير متساوية.²

1- د / أمين خولي د/ أسامة كامل راتب (التربية الحركية للطفل) دار الفكر العربي - القاهرة - 1982-1994 ، ص 17
2- د / بسطويسي أحمد (أسس و نظريات) ، دار الفكر العربي - القاهرة -1996 ص ، 19

ودوما كانت الحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر وعن الذات، فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا أو خارجيا، واهم ما يميزها هو ذلك التنوع في أشكالها و أساليب أدائها .

وتعد الحركة أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية، فقد استعملها الإنسان في القديم لحماية نفسه، كما كانت أهم وسائل إثارة المرح والمتعة من خلال أنشطة الترويح

1

وتساعد على اكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات، فمن خلال الحركة تمكن الإنسان من تحقيق اكتشافات عديدة في بيئته مما ساعده على اقتصاد جهده وحركاته²

1-تعريف الحركة من الناحية التربوية:

الحركة من الناحية التربوية هي نشاط بدني وإنساني وتعد:

أقدم أشكال الاتصال الوجداني، والشكل الأساسي للحياة، كما تعتبر استجابات بدنية ملحوظة لمتغيرات متعددة.³

2-جوانب الحركة وأبعادها:

إن تعرفنا على المفاهيم المرتبطة بالحركة يساعدنا على مزيد من الفهم لمعناها وقد قدم (لابان) مفهوما لإبعاد وجوانب الحركة يحتوي على أربع عناصر:

أولا: الوعي بالفراغ (أين يتحرك الجسم) وهو تصنيف يحتوي على نمط الفراغ

1-د/ امين الخولي د/ اسامة كامل راتب (التربية الحركية للطفل) مرجع سابق ، ص 17
2- د/ امين الخولي د/ اسامة كامل راتب (التربية الحركية للطفل) - مرجع سابق ، ص 22،23،24
3- د/ بسطويسي أحمد (مرجع سابق) ص 35

لحركة الجسم كما يحتوي على الاتجاه والمستوى والمسار الذي يتخذه الجسم في حركته.

(أ) - الفراغ هنا نوعان:

* الفراغ الشخصي: هو أكبر فراغ متاح للفرد في موقف السكون وهو يتضمن الفراغ الذي يستطيع الفرد أن يصل إليه بالامتطاط أو الالتواء.

* الفراغ العام: هو كل المساحة التي يتحرك خلالها الفرد ويؤثر حجم الفراغ وعدد الأفراد في فراغ معين على إمكانية واحتمالات الحركة.

(ب) - الاتجاه: من خلال إدراك الوعي بالجسم والفراغ نستطيع أن نطبق مختلف التغيرات في الاتجاه أثناء الحركة في الفراغ مثلا تغيرات نحو (الخلف، الأمام، الأعلى، الأسفل، الجانب، قطريا،.... الخ) وقابلية التحرك من مختلف الاتجاهات من الأمور الحيوية للنجاح في بعض الأنشطة كالألعاب والجمباز، إلا أن موضوع الاتجاه الذي يأخذه الجسم في الحركة يتطلب معرفة للتغيرات الفنية المستخدمة في ذلك.

(ج) - المستوى: يتحرك الجسم من خلال مستويات أفقية مختلفة، فقد تكون عالية منخفضة أو متوسطة أو منخفضة.

(د) - المسار: هو خط الحركة من مكان لآخر في الفراغ الممنوح، ومسار الحركة من الأمور المعرفية التي توضح الأبعاد الفنية في الأداء.

ثانيا: الوعي بالجسم (ما الذي يستطيع الجسم فعله)

الجوانب المتصلة بالحركة و إمكانياتها إنما ترجع بالطبع إلى إمكانيات الجسم، فلا بد أن

تكون على علم بقدرات الجسم وان تفهم العلاقة بين أجزاء الجسم بعضها البعض و بالجسم كله.¹

ثالثاً: نوع الحركة (كيف يتحرك الجسم)

عن كيفية الحركة فإننا نقصد الخصائص المعينة للحركة في الإنسان متضمنة في الزمن الانسيابية، الجهد، الفراغ، شكل الجسم وكذا العلاقة بين الجسم وأجسام الناس والأشياء التي تؤثر على حركة الجسم.

(أ) _الزمن: يرتبط بسرعة أداء الحركة.

(ب) _ الجهد: إمكانية الفرد على التغلب على مقاومة سواء كانت مقاومة الجسم أو أشياء أخرى وهي ناتجة في العادة عن الانقباض العضلي، و أداء الواجبات الحركية يتطلب درجات متنوعة من القوة كما يجب بذل القوة المناسبة في التوقيت المناسب.

(ج) _الانسيابية: تعني استمرار الأداء بتوافق الحركات وتتطلب التحكم والسيطرة على القوى الداخلية والخارجية حتى يتم الانتقال السليم بين الحركات المختلفة في الواجب الحركي والانسياب نوعان :

* انسياب حر: يعني أن الحركة مستمرة.

* انسياب مقيد: يعني قطع الحركة مع عدم الإخلال بالتوازن العام للحركة.

(د) _شكل الجسم: يعني وضع الجسم في الفراغ، وتغيير أشكال الجسم يعني الحركة

¹ د/ أمين أنور الخولي د/ كامل أسامة راتب (التربية الحركية للطفل) ، (مرجع سابق) ص 24

مثلا لاعب الغطس الذي يعتمد على فرد جسمه وامتداد أطرافه استعدادا لدخول الماء.¹

رابعاً: العلاقات الحركية (مع من يتحرك الجسم)

أ-علاقات مع الأشياء : هناك نوعان :

*علاقات تتاول يدوي : مثلا التعامل مع الأدوات باليد كرمي أداة أو لقفها

* علاقات أخرى: التعامل مع سلم القفز

(ب) العلاقات مع الناس: قد يتطلب الواجب الحركي التعامل مع الغير حيث يجب

أن يتلاءم الأداء وينسجم مع المجموعة ،وهدف برنامج العلاقات الحركية مع الناس هو

التعريف بالعلاقات والتعاملات مع الآخرين لتحقيق نماذج وأنماط حركية منسجمة.²

II-الخصائص الحركية:

إن عملية تقويم الأداء الحركي بصفة عامة تعتمد بالمقام الأول على دراسة

العديد من الخصائص الحركية المميزة لهذه الأداءات ،ويستهدف هذا التقويم العمل على

الارتفاع بمستويات الأداء، وخاصة الاداءات المهارية في رياضة المستويات وذلك من

خلال تطوير مستوى الأداء الفني من ناحية وتنمية القدرات الحركية من ناحية أخرى.

ولقد اختلفت الآراء لتحديد الخصائص الحركية المصاحبة للأداءات الرياضية باختلاف

المدارس العلمية إلا انه لا يوجد خلاف على بعض الخصائص العامة التي

¹ -د/ أمين أنور الخولي د/ كامل أسامة راتب (التربية الحركية للطفل) ، (مرجع سابق) ص (26،27،28،29،30،31،32)
2-د/ أمين أنور الخولي د/ كامل أسامة ، (مرجع سابق) ص (32-33-34)

تمثل مجالات هامة للدراسة و المزيد من التخصص ، وسوف نورد هذه الخصائص باختصار مع توضيح معنى كل خاصية من هذه الخصائص كمواصفات أساسية يجب توافرها في أي أداء رياضي .

1- البناء الحركي : لاشك أن لكل أداء حركي بناؤه الذي يميزه عن غيره من الأداءات الحركية الأخرى ، وان لهذا البناء مواصفات خاصة التي تتخذ ترتيبا محددًا لمجموعات من الإجراءات الحركية التي يتكون منها ، فمن السهل أن نميز بين الوثب الطويل و الوثب العالي ، فكل من هذه الأشكال الحركية مجموعة من الإجراءات ذات الخصائص المميزة لها والتي تتمثل في انجاز واجب حركي محدد ، وله مساحته الزمنية و له ديناميكيته الخاصة .

وانطلاقًا من هذا المفهوم للبناء الحركي نشأ تصنيفًا عامًا للحركات أو المهارات الحركية الأساسية للبناء الحركي و الذي يتلخص في :

(أ) - الحركات الوحيدة: هي حركات تؤدي لمرة واحدة و تنتهي بانتهاء تحقيق الهدف منها .

ظهرت عدة تقسيمات للحركة كان الهدف منها محاولة الوصول إلى تحديد الخصائص الدقيقة لكل لحظة من أداء الحركة ، وقد اختلفت هذه التقسيمات فيما بينها إلا أنها لم تخرج عن كونها تحليل دقيق لتفاصيل أداء بهدف فهم أعمق لهذه التفاصيل و الاستفادة منها في الأغراض التدريسية والتدريبية.¹

(ب) - الحركة المركبة: وهي أكثر الحركات الرياضية صعوبة ، حيث أنها تستهدف تحقيق أكثر من هدف ميكانيكي أساسي ، و بالتالي تعتبر منظومة من الحركات المنفردة

¹ د/طلحة حسام الدين -د/وفاء صلاح الدين -د/مصطفى كامل أحمد -د/سعيد عبد الرشيد (علم الحركة التطبيقي) ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر - القاهرة - 1997 ، ص.300.

تتخذ نسقا محددًا، وبمتطلبات خاصة لكل من هذه المفردات، حيث تهدف إلى تحقيق أكثر من هدف أو واجب حركي .

(ج)-**الحركة المتكررة:** وعادة ما يطلق عليها الحركات ثنائية المراحل، بمعنى أن

كل حركتين متشابهتين، متتاليتين تمثلان دائرة حركية

فالوثب لأعلى مع ثني الركبتين يعتبر حركة وحيدة في حالة أدائه لمرة واحدة، أما في حالة التكرار لأكثر من مرة فإنه يعتبر حركة متكررة تندمج فيها المرحلة النهائية و هي العودة إلى الأرض.

(د)- **الجملة الحركية:** وهي صفة مميزة لأداء لاعبي الجمباز حيث يتم وصل

الحركات الوحيدة ببعضها، و لها بداية و نهاية حيث تمثل المرحلة النهائية لكل حركة مرحلة ابتدائية للحركة التالية لها، ولكل حركة من حركات الجملة تركيبها الديناميكي الخاص بها و إيقاعها الحركي المميز.

2- النقل الحركي: إن من أهم الخصائص الحركية التي توضع في الاعتبار هو

ما يطلق عليه بخاصية النقل الحركي، و تمثل هذه الخاصية أهمية كبيرة في تقويم مستوى الأداء .

وبعني النقل الحركي مشاركة المجموعة العضلية المسؤولة عن العمل في كافة

أجزاء الجسم وقد تكون هذه المشاركة متزامنة أو متتالية ، و للنقل الحركي عدة نماذج تنطلق من الأساليب التي تشارك بها الأطراف لأداء أي حركة نذكر منها: ¹

(أ)- **نقل الحركة من الجذع إلى الأطراف:** و يظهر هذا النوع بوضوح في حركات

الجمباز ، الملاكمة ، الكراتي ، الرمي السباحة .

د-1 / طلحة حسام الدين - د/ وفاء صلاح الدين - د / مصطفى كامل أحمد - د/ سعيد عبد الرشيد (مرجع سابق) ص(301-304-305)

(ب) - نقل الحركة من الأطراف إلى الجذع: و يظهر هذا النوع في المشي و الجري ، الوثب حيث يتم نقل الحركة من الأطراف إلى الجذع .

3- الإيقاع الحركي :

شاع استخدام هذا المصطلح منذ زمن بعيد و قد ظهرت العديد من الآراء في تفسيره في مجال الحركة ، و يمكن تعريفه بأنه التقسيم الزمني للحركة و ما يتضمن من عمل ديناميكي بين الشد و الاسترخاء أو العمل و التوقف و انطلاقا من هذا المفهوم فان الأداء الرياضي مليء بأشكال متنوعة من الإيقاع الحركي و التي يصعب حصرها في حركات الإنسان سواء العامة أو الرياضية وهي مجال خصب لمناقشة مفهوم الإيقاع الحركي¹.

4- التوقع الحركي :

يعتبر من الظواهر الخارجية لتقويم الحركة و هو تخيل مسبق للحركة.

(أ) - التوقع الحركي في مجال الألعاب الجماعية: تزداد أهميته عند أداء المهارات المركبة بغرض الدفاع أو الهجوم مستخدما المراوغة والخداع ، وتعتبر المرحلة التمهيديّة مؤشر للتوقع الصحيح للحركة، ونجد أن التوقع الحركي في الألعاب الجماعية يختلف من لاعب إلى آخر فقد لا يظهر التوقع الصحيح عند اللاعبين المبتدئين أو الكبار لفقدانهم اللياقة البدنية .

(ب) - التوقع الحركي في مجال الألعاب الفردية : يمثل ظاهرة هامة، فعند اقتراب لاعب الوثب الطويل من حفرة الوثب يمكنه التوقع بسهولة أنه سوف يؤدي مرحلة ارتقاء

1- د/طلحة حسام الدين -د/وفاء صلاح الدين -د/مصطفى كامل أحمد -د/سعيد عبد الرشيد (مرجع سابق) ص (305-306-307) .

، حيث تمثل المرحلة التمهيدية (الاقتراب) مؤشرا لتوقع المرحلة الرئيسية، ويتطلب ذلك خبرة كبيرة وتمرن جاد حتى يتسنى للاعب أن يتوقع التصور الصحيح للحركة .

(ج) - التوقع الحركي في مجال التمرينات: يظهر أيضا في المرحلة التمهيدية ، فعند رؤية لاعب يقوم بثني الركبتين ومرجحة الذراعين ، يعني أن هذا اللاعب سوف يقفز إلى الأمام أو لأعلى .

و نجد نوعان من التوقع الحركي :

• التوقع الحركي الذاتي: وهو خص بالفرد نفسه و قد يكون صحيح أو خطأ، ففي القفز بالزانة يتوقع اللاعب الارتفاع المناسب للمرور من العارضة .

- التوقع الحركي الغير ذاتي: وهو يتبع حركات الغير (الخصم، الأداة)¹.

5- الانسياب الحركي :

يعتبر الأساس للحركة الجيدة و لا يمكن الفصل بينه و بين الخصائص الحركية الأخرى ويعني حدوث الحركة دون توقف ملموس بين أجزائها. و يتطلب دراسة الانسياب الحركي معرفة ثلاثة أبعاد:

(أ) - مجال الحركة: عندما يصوب لاعب كرة السلة بعد تنطيط فانه في حالة الانتقال من التنطيط إلى التصويب يتوجب أن يتم دون التوقف حتى تظهر انسيابية الحركة ، وأداء الحركة ككل يسمى (مجال الحركة) و ينتظر للانسيابية في مجال الحركة تحت الشروط التالية :

- الاستمرارية في الحركة من البداية إلي النهاية دون توقف .

- عدم فقدان السرعة المكتسبة اللازمة للتصويب .

1-د/ طلحة حسام الدين د/ وفاء صلاح الدين -د/ مصطفى كامل أحمد -د/ سعيد عبد الرشيد (مرجع السابق) ص(308-309)

- عدم إعطاء الخصم فرصة التدخل حتى تتوقف الحركة¹.

(ب) - زمن الحركة: و هو التوزيع الأمثل للفترات الزمنية لمراحل و أجزاء الحركة ، لأن لكل مهارة توزيع زمني خاص بها ، وأن تغيير هذه النسب الزمنية يؤدي إلى خلل في المهارة .

(ج) - ديناميكية الحركة: وهي إمكانية توزيع القوى على مراحل و أجزاء الحركة بما يتناسب مع دور كل مرحلة من الأداء الحركي ، و دور القوة في كل مرحلة².

III-تعريف كمية الحركة :

تعرف كمية الحركة للجسم لحظة ما يحصل ضرب كتلة هذا الجسم في سرعته.

- أجهزة الحركة بالجسم :

تتكون أجهزة الحركة بالجسم من ثلاثة أجهزة رئيسية تعمل معا دون انفصال حيث يرتبط كل جهاز بالآخر وتلك الأجهزة هي³:

(أ) - الجهاز العضلي: وتمثله العضلات وتعتبر الجهاز الأول المسؤول عن الحركة و ذلك عن طريق انقباض أو انبساط الألياف العضلية تحت تأثير الجهاز العصبي المركزي و تنقسم بذلك إلى ما يلي:

*العضلات الإرادية: وهي عضلات الحركة بالجسم حيث تكسو العظام وتصلها ببعضها البعض وتعمل على توازن الجسم في السكون و الحركة و تكون الشكل الخارجي للجسم و تتميز بسرعة أداءها .

¹د/ طلحة حسام الدين-د/ وفاء صلاح الدين -د/مصطفى كامل أحمد -د/ سعيد عيدا لرشيد (مرجع السابق) ص(309-310).

²د/ طلحة حسام الدين-د/ وفاء صلاح الدين -د/مصطفى كامل أحمد -د/ سعيد عبد الرشيد (مرجع السابق) ص(309-310).

³د/يسطويسي أحمد (مرجع السابق) ص (21-22) .

***العضلات الغير إرادية:** تعمل لا إراديا تحت تأثير الجهاز العصبي الذاتي وهي عضلات غير هيكلية لعدم اتصالها بالهيكل العظمي وتشمل كل من عضلات الجهاز التنفسي، جدار القناة الهضمية ، جدار الأوعية الدموية

***عضلة القلب:** حيث تعمل تحت تأثير الجهاز المركزي العصبي في حركة مستمرة و هي وحيدة في نوع عملها بالنسبة لباقية العضلات.

(ب)- **الجهاز العظمي:** و تمثله العظام حيث تتصل ببعضها البعض عن طريق المفاصل و هي تعمل مع العضلات لتعطي الجسم البنية و الشمل المميز له و يعتبر الجهاز العظمي جهاز إسناد.

(ج)- **الجهاز المفصلي:** و تمثله المفاصل حيث يربط المفصل بين عظمين أو أكثر، بين غضروفين أو أكثر ، بين أجزاء المفاصل .

2- **العمل الحركي في الجسم:** يتحرك الجهاز العظمي بالجسم بواسطة العضلات حيث تعمل تحت تأثير الجهاز العصبي عن طريق الإشارات العصبية و التي تصل إليها من مراكز المخ و وجود المفاصل المختلفة بالجسم تعمل على سهولة وتوجيه الحركات عامة واعطاء الشكل الحركي خاصة ¹.

IV- مفهوم التربية الحركية :

لقد ركز (لابان) على حقيقة أن الجسم عبارة عن أداة للتحرك بها ومن خلالها، و في بادئ الأمر ظهرت التربية الحركية كبرنامج مصمم بحيث ينمي الحركات الأساسية الهامة، و يعرف (جودفري، كيفارت) التربية الحركية بأنها: الجانب من التربية الأساسية التي تتعامل مع النمو و التدريب بأنماط الحركة الطبيعية الأساسية باعتبارها تختلف عن

¹ - د/ بسطويسي أحمد (مرجع سابق) ص (23-24-28-29-30)

المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية، و من خلال مفهوم تقديمي يعرفها (ديور بانجرزي) بأنها: (التعلم للحركة و التحرك للتعليم).

1- قيم التربية وأغراضها:

تشكيل قيم التربية الحركية الإطار العام لفوائدها ومميزاتها كنظام مستقل وتعتقد (الزابيت لود وينج) أن القيم الناتجة عن برنامج التربية الحركية تتلخص في:

- خبرة النجاح المتاحة
- الانضباط الفردي و التوجيه الذاتي و التعود على تحمل المسؤولية .
- الموقف التعليمي في حد ذاته يخلق حرية و تعبير من خلال محاولات تقديم البدائل و الحلول الذاتية بدون التخوف من الفشل .

و يعتقد (للوثر) أن الأغراض الأساسية التي يمكن أن تشتق من قيم التربية

الحركية هي :

- خبرة التحكم بالحركة
- الاكتشاف و حل المشكلات
- تنمية فهم الحركة
- الخبرة الحركية في حد ذاتها
- التحليل و الدراسة لفهم مفردات العمل الحركي
- تحليل عناصر الحركة عامة كخطوة أساسية في تحليل المهارة الحركية
- الحركة تسهم في التعبير عن الذات.¹

¹- د/أمين أنور الخولي، د/أسامة كامل راتب (المرجع السابق) ص (37-38-42-43) .

2- الحركة في المجال التربوي:

الحركة في المجال التربوي هي الشكل أو النشاط الأساسي للقيادة و التعبير الحقيقي والأمثل لكل ما يخطر في النفس ، و في المجال الرياضي تعتبر الحركة أساس المهارات الرياضية المختلفة وهي عبارة عن استجابة بدنية لمثير ما، ولذلك ينظر المجال الإنساني كتفاعل للنواحي النفسية، والفسيولوجية والعصبية كعمليات داخلية بالإضافة إلى المظهر الخارجي للحركة و المتمثل في النواحي الديناميكية، ويرى "مانيل" أن دراسة لا تتوقف على النواحي النظرية فقط بل يجب أن يتعدى ذلك إلى الممارسة العملية لها، لأن القدرة على الأداء للحركة بصورة جيدة لهو الخطوة الأولى نحو التعلم الصحيح للمهارة¹.

V- مفاهيم الأداء الحركي في التربية الحركية :

يسير "ألمان" إلى أن أي أداء حركي عبارة عن تفاعل العوامل الأربعة الآتية: (اللياقة ، المهارة ، المواهب البدنية، الأبعاد النفسية) بالإضافة إلى عوامل تتصل بالبيئة المتصلة بالفرد بغض النظر عن مستوى قدرة الفرد للأداء .
إلا أن "كارتي" اختصر هذه العوامل من وجهة نظره إلى ثلاثة عوامل :

- عوامل سلوكية و أساسية مساعدة .
- سمات المقدرة البدنية .
- المهارات النوعية التي يتطلبها الأداء .

و يضرب "كارتي" أمثلة للعوامل السلوكية الأساسية مثل مستوى الطموح والحاجة للإنجاز والاستقرار الانفعالي مع مكونات أخرى تسهم في تكوين شخصية دافعية الفرد .

1- د/ بسطويسي أحمد (المرجع السابق) ص (32-34) .

و هذه بعض تعاريف لأهم المفاهيم المرتبطة بالأداء الحركي¹ .

السلوك الحركي: الحركات التي يمكن ملاحظتها "الأداء المهاري للحركات.

الأداء الحركي: هو جانب من السلوك الحركي يتميز بأنه هادف وموجه لتحقيق الهدف
لأداء الحركي المهاري: هو أداء يتضمن الحركات التي تم تعلمها، و يستطيع الرياضي
فيه أن يطور الفهم المعرفي لخدمة السلوك الحركي و القدرة على تحقيق الواجب الحركي
اعتمادا على المهارات المتعلقة وليس الصفات البدنية فقط .

المهارة: هي مستوى كفاءة الفرد في أداء واجبات معينة .

المهارة الحركية: كفاءة الفرد في أداء واجب حركي خاص أو مجموعة واجبات حركية.

قابلية التعلم الحركي: عملية وعي الإنسان في الحال بمؤثرات معينة من خلال مداخلته
الحسية.

الطلاقة الحركية: المقدرة على إدارة الجسم بطريقة فعالة و مؤثرة خلال التكيف المستمر
للمواقف الجديدة .

التعلم و التعليم: عرف بأنه تغير نسبي ثابت في الحويلة السلوكية نتيجة الخبرة و
التجربة و هذا ما أشار إليه (أرنوف و يتنغ) . أما التعليم فيعرفه " الطوبجي " بأنه عملية
تزويد الفرد بالخبرات و الاتجاهات كي يستطيع مواجهة المشكلات و المتغيرات المستمرة
في متطلبات الحياة و التي تساعد على النجاح² .

التعلم و الأداء الحركي : أطلق العلماء العديد من المصطلحات على مفهوم التعلم
الحركي ففي مجال التربية الرياضية استخدم مصطلح التعلم الحركي، السلوك الحركي

¹ - د/أمين أنور الخولي .د/أسامة كامل راتب (التربية الحركية للطفل) 67
² - د/ بسطويسي أحمد أسس ونظريات الحركة ص 48-50 ، - القاهرة - دار الفكر العربي، 1996

بينما استخدم علماء النفس و التربية مصطلح " نفس حركي " "أدراك حس حركي " و "حس حركي" في مقابل الحركة.¹

و أشار AlieeneLockhator (1964) إن استخدام الإدراك ، الحس ، أو النفس أمام كلمة حركي يكون أكثر ملائمة حيث أنه يشير إلى طبيعة الحقيقة للسلوك كما أن طبيعة تعلم المهارات تكون دائما صعبة و تستخدم درجات مرتفعة من العمليات العقلية العليا اكتشاف الرموز التقنية و التقويم ، صنع القرار و الاستجابة الفعلية تعتبر فقط إحدى مظاهر الأفعال الداخلية و أوضحت أن السلوك الحركي يشتمل على عوامل التعلم و عمليات التعلم المرتبطة بالأداء في التعبير عن الحركة ، بينما التعلم الحركي يكون مرتبطا بالشروط التي تتعلق بالنمو و التطور في التعلم و الأداء . ومن المصطلحات الشائعة أيضا في هذا المجال الضبط الحركي ، الذي يظهر ارتباطه بالعمليات التي تؤدي تحت شروط محددة ، كما يمكن اعتبار التعلم الحركي و السلوك الحركي و الضبط الحركي كتغيرات متشابهة حيث أن الفروق في استخدامها لا تكون واضحة و يعرف علاوي (1979) التعلم الحركي بأنه : - الاكتساب والتطوير والتثبيت والاستخدام والاحتفاظ بالمهارات الحركية والذي يرتبط بالتطوير العام للشخصية الإنسانية ويحدث بصفة خاصة بارتباطه مع اكتساب المعارف وتطوير القدرات التوافقية والبدنية واكتساب الخصائص السلوكية

ويشير Loretta (1982) إلى أن هناك اختلافات هامة بين المتعلم والأداء فالتعلم يحدث للفرد ونستدل عليه عندما نلاحظ تقدما في مستوى الأداء بعد فترة من الزمن، ففي منحنى تعلم الفرد، كل محاولة تمثل أداء، بينما اختلافات بين محاولات الأداء الاستهلاكية والنهائية تمثل التقدم أو التعلم، و الأداء الحركي يمثل محاولة أو تغيير مؤقت للسلوك المهاري الحركي بالنسبة لطول فترة التعلم، أن مستوى الأداء يتغير من

1- د/على مصطفى طه (الكرة الطائرة، تاريخ، تدريب، تحليل، قانون) : الطبعة 1 دار الفكر العربي بالقاهرة ص 40 .

محاولة لأخرى، نتيجة للتأثر بالعديد من الحالات المؤقتة والتقلبات النفسية والفيولوجية، ويجب أن يتضمن مفهوم التعلم بثلاث معايير أساسية هي :

- أن يكون هناك تغييرا في السلوك و الأداء
- هذا التغيير يجب أن يكون ثابتا نسبيا
- هذا التغيير يجب أن يكون نتيجة للخبرة و الممارسة.¹

التعلم والأداء: التعلم هو ظاهرة يصعب وصفها وقياسها بصورة مباشرة الأمر الذي

يستدعي الدقة عند مشاهدتها لتقويمها تقويما موضوعيا للاستدلال على

حدوث عملية التعلم من عدمه أما الأداء يعتبر تغير وقتي في السلوك وانجاز يمكن قياسه مباشرة ويمكن حدوثه عن طريق التعلم أو بدونه وبذلك أي تغير بسلوك ، يعتبر أداء وليس كل تغير في السلوك يعتبر تعلمًا.

1- **التعلم يسهل عملية الأداء:** عند تعلم مهارة حركية أو رياضية مثلا هذا يستدعي وقتا وبرنامجا خاصا، لتعلم تكتيك تلك المهارة و على ذلك يظهر أداء تلك المهارة بشكل جيد حيث يمكن تقويمها فعملية التعلم تسهل وتسير أداءه الجيد للمهارة فكما كانت عملية التعلم جيدة كلما كانت عملية التعلم جيدة كلما ظهر ذلك بوضوح على شكل الأداء بهذا يمكن الاستدلال على مستوى التعلم من خلال ملاحظة ومشاهدة الأداء، ومن جهة أخرى لا يعتبر الأداء مؤشرا صادق بصورة مطلقة على التعليم و الدليل على ذلك قد يؤدي الفرد أنماط سلوكية أخرى سبق أن تعلمها.

2- **الأداء المتعلم و الغير متعلم:** لقد تكلمنا على الأداء على أنه ممكن أن يكون نتيجة لتعليم مسبق فهل يمكن أن يحدث الأداء دون تعلم مسبق نعرض هذا المثال : تعطي الأم للابنة قطعتين من قماش و خيط و تقول لها أن تصل بين القطعتين

¹ - د/ علي مصطفى طه (مرجع سابق) ص 41

بواسطة الإبرة والخيط وهذا مع العلم أن الابنة لم تتعلم الخياطة والنتيجة ترى الابنة استطاعت أن تصل قطعتي القماش بواسطة الإبرة والخيط، وبذلك يمكن أن أداء الابنة أداء غير متعلم

و من هنا يتضح الفرق بين الأداء المتعلم و الأداء الغير المتعلم و الذي يعتمد على قابلية الفرد للأداء بذلك يمكن القول أن الأداء يمكن أن يحدث في غياب التعلم و لكن مستوى الأداء يتوقف على قابلية الأفراد و استعداداتهم و تقبلهم للمهارة .

3- متغيرات الأداء الغير متعلمة: انه من الضروري أن يمارس الكائن الحي سلوكا معينا حتى نستدل على حدوث التعلم و الذي يمكن أن نقومه عن طريق الأداء في حد ذاته لا يمكن اعتباره مقياسا مطلقا للتعليم و مع ذلك فالتعليم تأثير كبير على الأداء وفي هذه الحالة يسمى "الأداء متعلما" أما الأداء غير المتعلم فيتأثر بدوره بمتغيرات مختلفة مثلا: الدافعية، التعود، الخصائص الفسيولوجية والتعب والتوائم الحسي .

أولا الدافعية: وتعرف على أنها أي حالة تساعد على تحريك و استمرارية سلوك الكائن الحي وتعتبر بذلك احد المؤثرات الهامة في الأداء الغير متعلم والمتعلم أيضا حيث انه قد يفشل الفرد في سلوك ما سبق أن تعلمه و ذلك في غياب الدافعية.

ثانيا التعود والحساسية : يستجيب الكائن الحي لأي مثير و قد لا يستجيب تحت ظروف خاصة لكن الاستجابة قد تزداد و في الوقت نفسه قد تقل فإذا ما زادت الاستجابة نتيجة لمثير ما يطلق عليها "حساسية" و إذا ما قلت يطلق عليها "تعود" .

ثالثا الخصائص الفسيولوجية : يمثل النضج (قمة النمو الجسمي) والشيخوخة والتدهور الفسيولوجي والذي يسبب التقدم في السن كمتغيرات فسيولوجية تؤثر على مستوى الأداء بغض النظر عن جرعات التدريب.

وقد يكون للتعب أيضا تأثير على الأداء المتعلم أو الغير متعلم فمستوى الأداء لدى الفرد يختلف عندما يكون متعبا عنه في الراحة.

مثال : طفل في سن الخامسة عشر أو السادسة عشر و رجل في الستين من عمره كلاهما ليس عنده خبرة في مسابقة في سباق الحواجز الفتى يتمتع بنمو جسمي ملحوظ أما الجل يبدو عليه التدهور الفسيولوجي المصاحب لتقدمه في السن نرى أن الفتى يعدو على الحواجز بأداء أفضل من الرجل بكثير .

رابعاً التوائم الحسي: يعتبر متغير غير متعلم يؤثر في أداء الفرد فقد يكون لبعض المواقف المثيرة تأثير فسيولوجي على العمليات الحسية لدى الفرد .
مثلا : لنفترض لاعب كرة قدم تعلم مهارته في واضح النهار و فجأة دعي ليشترك في بطولة وكان توقيت تلك البطولة ليلا تحت الأضواء الكاشفة (لم يسبق له الأداء تحت الأضواء الكاشفة) فنلاحظه يجد صعوبة في الأداء¹
بسبب تأثير الأضواء على أعينه و مثل هذا التعبير لا يعتبر فشلا بل يرجع إلى أعينه تتطلب وقتا لكي تتكيف مع الأضواء الباهرة و مثل هذا التكيف الفسيولوجي يسمى (التوائم الحسي)

VI . مراحل التعلم الحركي :

عند تعلم حركة معينة فإنها تمر بمراحل تعلم مختلفة حيث اجمع العلماء بأن هناك مراحل تعلم مختلفة من حيث الشكل و المضمون يمر بها التعلم الحركي

1- مراحل التعلم الحركي لجننتل: يرى أن اكتساب المهارة يمر بمرحلتين

أ-المرحلة الأولى مرحلة اكتشاف المهارة: و فيها يتم التعرف على المهارة واكتشافها و معرفة أبعادها و ممارستها في شكلها الأول كما يطلق عليها مرحلة التفكير والتأمل.

¹ - د/بسطويسي أحمد (مرجع سابق) ص53-54-55

ب- المرحلة الثانية مرحلة تثبيت المهارة: بعد تحقيق الهدف الأول من الحركة ينتقل اللاعب إلى ممارسة المهارة بأسلوب وبشكل حركي ومستوى متكامل حيث تثبيت المهارة عند اللعب و هذه المرحلة تعتبر مرحلة غير منتهية حيث التقدم بمهارة بمستوى غير محدود .

2- مراحل التعلم الحركي لفيتس: حيث يقسمها إلى ثلاث مراحل

أ- المرحلة الأولى المرحلة المعرفية : يرى أن هدف هذه المرحلة هو مدى استخدام و تطوير الفهم المعرفي لخدمة السلوك الحركي للمتعلم و التي تمكنه من أداء سلسلة من الاستجابات الحركية بشكلها الأول و البسيط و الهدف من تلك هو تبسيط التعليم هذا بالإضافة إلى تعلم جوانب معرفية أخرى كتاريخ اللعبة و مستواها الإقليمي و القاري و العالمي

ب- المرحلة الثانية المرحلة الارتباطية : تهدف هذه المرحلة إلى المقدره على ربط الجانب الإدراكي بالسلوك الحركي للمتعلم و التي تمكنه من أداء المهارات على مستوى جيد وتعمل هذه المرحلة على توضيح الهدف التعليمي للحركة، تعلم السلوك الحركي والتعود على أداءه، الوصول بالأداء الحركي إلى مستوى جيد¹ .

ج/ المرحلة الثالثة المرحلة الذاتية : لا يصل المتعلم إلى هذه المرحلة إلا بعد تدريب و تمرن طويل حتى يكون الأداء شبه آلي و بطريقة تلقائية حتى يظهر شكل الحركة نظيفا خاليا من الأخطاء الحركية .

¹ - د / بسطويسي أحمد (المرجع سابق) ص 72-73-74-75 .

3_ مراحل التعلم الحركي لحامد عبد الخالق : قسمها الى خمس مراحل كما يلي :

أ- المرحلة الأولى مرحلة التعلم واكتشاف المهارة : يتعرف اللاعب في تلك المرحلة على الشكل العام للمهارة دون إدراك واجبات كل مرحلة من مراحل أداء الحركة حيث لا يتمكن اللاعب في تلك المرحلة من انجاز المرحلة الرئيسية بنجاح

ب- مرحلة الثانية مرحلة الأداء الأولى للمهارة : يتسم الأداء في تلك المرحلة بعدم انتظام مسارات الجسم و بذلك لا يستطيع اللاعب في تلك المرحلة استغلال القوى الخارجية كعامل مساعد للقوى الداخلية الأمر الذي يرغب اللاعب من بذل قوة عظيمة زائدة لتحقيق الواجب الحركي .

ج- المرحلة الثالثة مرحلة إدراك و اكتساب متطلبات الأداء المهاري: في تلك المرحلة يبدأ اللاعب في إدراك المتطلبات الأساسية للأداء كما يبدأ في استغلال القوى الخارجية لخدمة و مساعدة القوى الداخلية و بصورة عامة فان اللاعب في تلك المرحلة يصبح قادر على انجاز وتحقيق الواجب الحركي معتمدا

على مهارته المتعلمة وليس على القوة العضلية فقط وبذلك نقل القوة المبذولة، وهذا بالإضافة إلى إمكانية استغلال الخصائص الميكانيكية للحركة.

د- مرحلة الأداء الجيد للمهارة: في تلك المرحلة يكتمل التصور الصحيح للأداء المهاري عند اللاعب و يصبح مدرك تماما لواجبات كل مرحلة من مراحل أداء الحركة و بذلك يكون توزيعه للقوة المبذولة مقننا على أجزاء الحركة و بذلك يصبح عند اللاعب في تلك المرحلة القدرة على الاستغلال الأمثل للقوة الخارجية وتطويرها لصالح هدف الحركة فتظهر انسيابية الحركة¹ .

هـ/ مرحلة الأداء الفائق للمهارة : في تلك المرحلة يصبح اللاعب مدركا تماما لواجبات كل مرحلة من مراحل الأداء الحركي بصورة أفضل كما يصبح اللاعب قادرا على

¹ - د/ بسطويسي أحمد (مرجع سابق) ص 77-78 .

استغلال القوى الخارجية بأحسن صورة ممكنة لخدمة هذه الحركة و بذلك يمكن للاعب إضافة بعض الحركات التي تزيد الحركة جمالا و انسيابا و رشاقة.¹

VII. بعض العوامل المؤثرة على الأداء :

1- **تحديد الهدف** : إذا أراد لاعب ما تحقيق أفضل استفادة من ممارسة لنشاط رياضي معين، فمن الأهمية بمكان أن يدرك ويعرف الهدف الذي يسعى من لإنجازه فحقا لا يستطيع اللاعب أن يتخذ قرارات مفيدة لعملية التدريب أو الممارسة الرياضية دون وجود اتجاهات واضحة المعالم تبني الهدف من الممارسة

و التدريب، فإذا أراد هذا اللاعب تحقيق التمثيل الدولي المشرف، أو الحصول على ميدالية عالمية أو اولمبية ، فسوف يختلف عما كان الهدف هو إنقاص وزنه، أو الترويح، أو الاسترخاء، أو التمرن من أجل تحسين الصحة العامة، وقد يقول لاعب أنني لم أتعرف بعد أي هدف يمثل سببا رئيسيا لاشتراكي في هذه الرياضة، ربما لأنني أحب الممارسة للرياضة فقط، ولا بأس من ذلك، فما دام قد بدأ الطريق فانه يمكنه إثراء خبرة الممارسة و تدعيمها من خلال تحقيق أهداف و غايات يسعى الى تحقيقها . إن السؤال الأساسي الذي يجب أن يبدأ به أي لاعب هو : ماذا أريد من ممارسة رياضة معينة ؟ وعند الإجابة على هذا السؤال يمكنه أن يقرر المستوى الذي يريد انجازه، وأن يحدد ما يجب عمله لإنجاز هذا المستوى على أفضل نحو؟

1- **فوائد بناء الهدف**: تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية يسمح بتحقيق

فوائد عديدة يأتي مقدمتها على النحو التالي :

- الأهداف تحسن الأداء .
- الأهداف تحسن نوعية الممارسة .

1 - د/ بسطويسي أحمد (مرجع سابق) ص 77-78.

- الأهداف توضح التوقعات .
 - الأهداف تساعد على التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً.
 - الأهداف تزيد من الدافع الذاتي.
 - الأهداف تنمي الشعور بالفخر والرضاء و الثقة بالنفس¹
- 2-الأهداف كوسيلة لتدعيم الدافع نحو الأداء :** كما سبق الإشارة الى أن بناء الأهداف لا يعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الأهداف على نحو أكثر فعالية وكفاءة، و هنا نستعرض بعض المبادئ الهامة التي توصل اليها المهتمون بالمجال النفسي للرياضيين :
- تحديد أهداف الأداء و ليس أهداف النتائج .
 - تحديد أهداف تتميز بالتحدي و ليس السهولة .
 - تحديد أهداف نوعية و ليست عامة .
 - تحديد أهداف قصيرة المدى و ليست عامة .
 - تحديد أهداف واقعية وليست غير واقعية .
 - تحديد أهداف متعددة (بديلة) .
 - تحديد الأهداف الفردية أكثر من الأهداف الجماعية .

وهذا بالرغم أن هذه المبادئ تبدو محدودة و قليلة، إلا أن فهمها بدقة و تطبيقها ليس بالشيء السهل، ونحاول إلقاء المزيد من الضوء على كل مبدأ فيما يلي :

2- أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج: يوجد اختلاف بين وضع الأهداف

للأداء و وضع الأهداف للنتائج ، يمكن أن يتضح في مناقشة عناصر ثلاثة:²

¹ - د/ أسامة كامل راتب (علم النفس الرياضة) ص (230-231)
 2 - د/ أسامة كامل راتب (مرجع سابق) ص 231-232

أ / **التحكم في الأهداف** : يفضل أن توضع الأهداف من منطلق الأداء و ليس النتائج نظرا إلى أن الرياضي يتحكم في أداءه بشكل أكثر من السيطرة على نتائج المسابقة . فكما هو معروف أن نتائج المسابقة و المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل منها الزملاء في الفريق أو خصائص المنافس و التحكيم و العوامل الواقعية الأخرى التي تحيط بالمنافسة . هذا و بالرغم من الاتفاق على أهمية بناء الأهداف على أساس الأداء و ليس النتائج نظرا لأن الأخير يسبب المشكلات النفسية للرياضيين فان هناك صعوبة في إقناع الرياضيين بالتركيز على أهداف الأداء مقابل أهداف النتائج ، و يرجع ذلك الى أن المجتمع دائما يكافئ الفائز بغض النظر عن أدائه . كذلك بالنسبة للمدربين حيث يعتقد الكثير منهم أن وضع الأهداف على أساس الأداء و ليس النتائج تفقد الرياضيين الحماس والكفاح من أجل الفوز أو المكسب، والواقع الهام في هذا السياق هو أهمية التركيز على أهداف الأداء لأن الرياضي لا يتحمل في الحقيقة نتيجة المنافسة ولكن هو المسؤول عن أدائه .

ب / **درجة التحكم أو السيطرة في الأهداف** : يتضح من النقطة السابقة أنه يفضل وضع أهداف ترتبط بالأداء عن أهداف ترتبط بالأداء عن وضع أهداف ترتبط بالنجاح و غالبا ما تكون خارج سيطرة الرياضي نظرا لتأثيرها بالعوامل الكثيرة الأخرى والسؤال الذي يطرح نفسه هو {إلى أي مدى تكون سيطرة الرياضي على الأهداف المرتبطة بالأداء؟}

ج / **قيمة الذات والانجاز**: ينظر المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الانجاز على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون انجازه أقل، و في مجال الممارسة الرياضية يقاس الانجاز عادة من خلال محك واحد وبسيط هو المكسب، وهذا يعني النجاح، والخسارة بالطبع تعني الفشل ، بمعنى آخر إن الأشخاص الذين يحققون النجاح لهم قيمة ،بينما هؤلاء الذين لا يحالفهم النجاح أي يخسرون المنافسة تكون قيمتهم أقل وهذا المعنى يكتسبه حتى الناشئ الصغير من الرياضيين هذا المدخل السابق الذي على معيار المكسب والخسارة في تقييم الذات له آثاره السلبية خاصة على تدعيم الثقة بالنفس لدى

الرياضي، ذلك أن الثقة بالنفس تكتسب إلى حد كبير من خلال وجهة نظر الآخرين نحو الشخص.¹

وفي حالة الاعتماد على المكسب والخسارة كمحك أساسي لتقييم الإنجاز فإن تدعيم الثقة بالنفس يعتمد على عنصر غير مستقر نظرا لأن المكسب غير مأمون دائما فضلا عن أنه في الغالب يصيب عدد من الرياضيين، بالاعتماد على عنصر المكسب وحده يعتبر مصدرا للقلق والإحباط وتحقيق الهدف.

يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للرياضي، ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس، فضلا عن التركيز على المكسب وحده يعتبر مصدرا للقلق والإحباط وعدم التيقن من إمكانية تحقيق الهدف.²

VIII. العلاقة بين الأحاء والتحفيز :

1- هو السلوك الذي يجب مكافأته ؟ هناك مصطلحان غالبا ما يستخدمان لوصف النتائج المرتبطة على سلوك الرياضي هما "التدعيم" و "العقاب" فعندما تزداد الرغبة في تكرار السلوك فذلك يعني أن هناك تدعيم و قد يكون هذا الأخير ايجابيا مثل إعطاء مكافأة أو سلبيا مثل التخلص من شيء غير مرغوب فيه وعندما تقل الرغبة في تكرار السلوك فإن ذلك يعني وجود نوع من العقاب³ .

انه من الأهمية أن يعرف المدرب ما هو السلوك الذي يستحق المكافأة و نمط المكافأة (نوعية المكافأة) .

و فيما يلي الاعتبارات الهامة التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار في تقديم المكافأة لأداء الرياضي في الرياضة .

¹ - د/ أسامة كامل راتب (مرجع سابق) ص 232-233

² - د/ أسامة كامل راتب (مرجع سابق) ص 234 .

¹ - د/ أسامة كامل راتب (الأعداد النفسي لتدريب الناشئين) مرجع سابق ص 119

أ-مكافأة الأداء و ليس النتائج : يفضل إعطاء المكافأة على أساس مدى نجاح الرياضي في تحقيق أهداف الأداء و ليس النتائج ، نظرا لأن الرياضي يتحكم في أدائه بشكل أكثر من السيطرة على النتائج المنافسة ، حيث أن النتائج المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل : " خصائص المنافسة ، الزميل في الفريق و التحكيم ... الخ .

و يوضح الجدول التالي مقارنة بين مكافأة الأداء و مكافأة النتائج وأثرهما على النواحي النفسية للرياضي:¹

1 - د / أسامة كامل راتب (الأعداد النفسية لتدريب الناشئين)، دليل المدربين وأولياء أمورهم : القاهرة، دار الفكر العربي 1997، ص . 120

مكافأة النتائج	مكافأة الأداء
<ul style="list-style-type: none"> • تكون النتائج خارج سيطرة الرياضي و تتأثر بعوامل كثيرة مثل خصائص المنافسة ، التحكيم • ضعف تكرار مكافأة سلوك الرياضي نظرا لأن المكسب و الفوز نصيب القليل من الرياضي . • ضعف فرص الحصول على المكافأة يؤثر سلبيا على النواحي النفسية للرياضي من حيث زيادة الخوف من الفشل ، زيادة القلق ، ضعف الثقة في النفس . • تزيد من فرص الممارسة المحببة للرياضي نظرا لكثرة خبرات الفشل و عدم الحصول المكافأة و التدعيم الايجابي لسلوكه ، و ذلك بدوره يضعف من مصدر الدافع الذاتي الإثابة الهام لاستمرار الرياضي في الرياضة . 	<ul style="list-style-type: none"> • يكون الأداء تحت سيطرة الرياضي و في حدود قدراته • زيادة تكرار مكافأة سلوك الرياضي نظرا لأن الرياضي كثير ما يحقق مستوى الأداء المطلوب منه في حدود قدراته • زيادة فرص الحصول على المكافأة يؤثر ايجابيا على النواحي النفسية للرياضي مثل الشعور بالنجاح و الرضا ، تحسين الأداء ، الثقة في النفس ، • تزيد من فرص الممارسة الممتعة للرياضي نظرا للحصول على المكافأة و التدعيم الجابي لسلوكه في الممارسة الرياضية ، و ذلك بدوره يزيد من مصدر الدافع الذاتي الإثابة الهام لاستمرار الرياضي في الرياضة .

ب- مكافآت الجهد أكثر من النجاح: عندما يعرف الرياضي أن المدرب يقدر مجهوده فإنه لا يخاف من المحاولة . أما إذا عرف انه يكافأ عند النجاح فقط فإنه يشعر بالخوف من النتائج الفشل، وذلك يسبب له مزيد من التوتر والقلق، إن الكثير من المدربين وأولياء الأمور يقيمون انجاز الرياضي من خلال المكسب والنجاح. فالمكسب يعني النجاح

والخسارة بالطبع تعني الفشل، حيث أن الثقة بالنفس للرياضي تتأثر إلى حد كبير من خلال وجهة نظر الآخرين و خاصة الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل المدرب و الآباء، و إننا كثيرا ما نلاحظ إن بعض الرياضيين يبذلون أقصى جهد لهم في المسابقة و لكن نظرا لأنهم لم يكسبوا المنافسة فأنهم يعتبرون من جهة نظر المدرب والآباء بل والمجتمع أنهم خاسرون، وفي نفس الوقت قد يكسب الرياضي المنافسة بالرغم انه لم يبذل أقصى جهد له، و لكن يقابل بالتقدير والمكافأة . إن هذا الأجراء يعني إننا لم نحسن توجيه المكافأة حيث حرم منها الرياضي عندما كان يستحقها، و حصل عليها عندما كان غير أهل لها.

ج- مكافأة الأهداف المرحلية (الصغيرة) الموصلة إلى الأهداف الأكبر: تتميز الأهداف في التدريب الرياضي أنها من النوع المرجأ الطويل المدى سواء كان موسما رياضيا أو سنة كاملة أو أكثر . لذلك تظهر أهمية وضع أهداف قصيرة المدى توضيح ماذا يمكن إن يفعل الرياضي حتى يصل إلى أهداف النهاية، فهي بمثابة الخطوات الإجرائية أو التكتيك الذي يستخدم لتطوير الدافعية ولحفاظة عليها للرياضي عبر رحلة الممارسة باعتبار أنها مصدر للحافز الذاتي.

د- مكافأة السلوك الانفعالي والاجتماعي للرياضي: تعتبر المكافأة بمثابة تدعيم لسلوك الرياضي لإعادة تكراره. و حيث إن الجوانب النفسية و الاجتماعية للرياضي لا تقل أهمية عن المهارات الرياضية و القدرات البدنية و هنا تظهر

أهمية دور المكافأة في تعليم السلوك المرغوب فيه ، فعلى سبيل المثال يفضل تقديم المكافأة للرياضي عندما يتميز سلوكه بالسيطرة على انفعالاته أو القدرة على تحمل المسؤولية كذلك عندما يظهر الرياضة أو التعاون مع جماعة الفريق¹ .

¹ - د / أسامة كامل راتب(المرجع السابق) .ص (121-122-123)

خلاصة :

إن الأهمية التي يلعبها الأداء المهاري أو الحركي أهمية بالغة حيث يعتبر بمثابة الفن أو الانسجام ، حيث يعد الأداء الحركي من القوانين التي تستخدم في أداء حركات وفي أن واحد أو بالتدرج ، و تحقق أفضل الحلول للواجبات الحركية المعينة من اجل الحصول على نتائج رياضية عالية بالنظر إلى مراحل الاستيعاب والتكيف على فن الأداء الحركي ، إذ يعد الإتقان الجيد والكامل للحركات الرياضية الهدف النهائي لعملية تدريب فن الأداء الحركي ، وذلك بثبات الحركات بشكل كامل ولزيادة القابلية البدنية الحركية وتحقيق المستوى الأفضل في نوع الفعالية أو في حدود اللعبة الرياضية.

تكميد:

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الفرد، كما أنها ليست بأمر جديد على الإنسانية و إنما هي قديمة قدم الإنسان نفسه، و لكن التنبه لهذه الفترة من حياة الإنسان و محاولة دراستها دراسة علمية موضوعية و التنبيه لأخطارها .

وتبدأ المراهقة بالبلوغ الجنسي و بذلك يمكن تحديد بدايتها و التي تختلف من شخص إلى آخر و من جنس إلى آخر أيضا ، أما نهاية المراهقة فيصعب تحديدها حيث تتحدد عندما تنمو و تتضح مظاهر التطور و جوانبه المختلفة عند الفرد .

تقع المراهقة بين مرحلتين هامتين من حياة الفرد، مرحلة الطفولة و مرحلة الرشد و الرجولة، ولذلك نراه في بداية المرحلة حائرا. رجل في الطفولة و آخر طفل في الرجولة.

و على ذلك تحدث تغيرات واضحة في أجهزة الجسم الداخلية للمراهق و التي لا شك أنها تؤثر على سلوكه الحركي .

1. تعريف المراهقة :

المراهقة مشتقة من فعل (راهق) بمعنى تدرج نحو النضج ، و يقصد به مجموعة من التغيرات تطرأ على الفرد سواء كانت من الناحية البدنية أو الجسمية أو العقلية أو العاطفية أو الاجتماعية ، من شأنها أن تنقل المرء من فترة الطفولة الى مرحلة الشباب و الرجولة . ولذا تعتبر المراهقة جسرا يعبر عليه المرء من طفولته الى رجولته ، الأمر الذي يجعلنا نفهم كلمة المراهقة بشكل أوسع من مفهوم البلوغ .

المراهقة لفظا معناها النمو، و قولنا راهق الفتى أو راهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مستطردا، و الاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى، فالمراهقة بهذا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد، و تنعت أحيانا أنها فترة انتقالية تجمع بين الخصائص الطفولة و سمات الرجولة¹.

و تعني المراهقة من الناحية الزمنية فترة امتداد تبدأ ببداية البلوغ و تنتهي باكتمال النضج².

• كما يعرف "اوسبل " 1955 هذه المرحلة بأنها (الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد)³.

• و يعرفها " دورتي رو جوز " بأن المراهقة لها تعاريف مختلفة و متعددة و تحولات نفسية عميقة⁴.

¹ معروف رزيق : خفايا المراهقة / دار الفكر، دمشق 1986 ، ص . 10
²د/ عبد العلي الجسماني : سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية / الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى . 1994 ، ص169 .
³د/ سعدية محمد علي بهادر : سيكولوجية المراهقة / دار البحوث العلمية / ص25
⁴ميخائيل إبراهيم اسعد ومالك سليمان : مشكلات الطفولة والمراهقة 1991 ، دار الآفاق الجديدة – بيروت ط. (2) ، 1991 ، ص225

II. التحديد الزمني لبداية مرحلة المراهقة و نهايتها :

الحقيقة أن حياة الإنسان تشكل وحدة واحدة وكلا متكامل لا يمكن فصل جزء منها عن الآخر، و لا يوجد بها ثغرات ، بل أن كل مرحلة من عمر الفرد ترتبط بما تسبقها و تتصل بما تليها، وهذا يتماشى مع ما أكدتها أصلا الدراسات العلمية لهذا الفترة بأن المراهقة ليست بفترة مستقلة عن حياة الفرد و لا منفصلة عن باقي مراحل نموه و إنما هي على العكس من ذلك تعتبر جزءا لا يتجزأ من عملية النمو الشامل المتكامل للفرد حيث تتأثر بما سبقها و تترك بصمتها و آثارها على ما يليها من فترات تتداخل بذلك جميع مراحل نمو الفرد مع بعضها البعض في داخل غلاف من الجسم الإنساني . المتكامل مما يجعلنا من الصعب علينا التمييز بين بداية مرحلة و نهاية أخرى .

و لقد اختلف العلماء فيما بينهم حول تقسيم النمو الى مراحل و ذلك باختلاف أساليبهم في الدراسة و البحث .

و عموما ، و مهما كان الأساس المتبع في التقسيم فان ما يجب أن نراعيه دائما عند تقسيمنا للمراحل هي المجتمعات التي ينشأ فيها الفرد .

III. خصائص نمو المراهق :

1- النمو الجسمي :

حيث أن الفرد أو المجتمع يمكن فهمه أساسا تبعا لتاريخه النمائي سواء كان هذا التاريخ بيولوجيا أو اجتماعيا أو سوسيوولوجيا فان من المستحسن عند دراسة النمو الجسمي في المراهقة أن نعرف العلاقة بين النمو الجسمي و النمو بوجه عام بالنسبة لسيكولوجية المراهقة¹.

¹سعدية محمد علي بهادر (مرجع السابق) ص 27-28-54

إن الفرد هو محصلة ما مر به في الماضي ، حيث أن نفسه الحالية قد صبرت و شكلت بالحوادث الماضية و لقد بينت دراسة (باي لي Bayley) أن معدل واتجاها النضج قد يكون له تأثير ذو دلالة على قبولهم الاجتماعية و مكانتهم و قدراتهم على المشاركة في أنواع النشاط المختلفة و تكيفهم الانفعالي ، كما أن أي انحراف في النمو الجسمي قد ينتج عنه أن يصبح الفرد متشككا ، و قد يمنعه ذلك عن القيام بالأعمال التي يشعر بأهميتها

- التغيرات في النمو الجسمي :

من جوانب عديدة يكون النمو الإنساني عملية مستمرة من الإخصاب و حتى الوفاة ، و تحدد الجوانب المختلفة للنمو في كل فترة بما حدث من قبل ، و مع ذلك فان المراهقة هي فترة نمو و تمايز ، ففي بعض النواحي تعتبر هذه المرحلة مرحلة توقف للنمو أو بداية الوصول للنضج ، و يمكننا بوجه عام أن نقول أن عمليات النمو تتبع نمطا معيناً و هو نمو سريع في فترة المهد و الطفولة المبكرة تتبع بفترة نمو بطيء حتى قبل البلوغ حيث عادة ما تحدث طفرة تؤدي إلى أربعة تغيرات جسمية هامة عند البلوغ وهي التغيرات في حجم الجسم و النسب الجسمية و نمو الخصائص الجنسية و الآلية و نمو الخصائص الجنسية الثانوية¹.

2- النمو العقلي: مرحلة المراهقة هي مرحلة النمو العقلي و التي يصبح فيها الإنسان قادر على التفسير و التوافق مع البيئة و مع ذاته ، و لذا يكون النمو العقلي و تطوره ذا أهمية في دراسة المراهقة ليس فقط لأنه أحد ظواهر النمو و انما أيضا لأن فترة المراهقة

¹د/ سعدية محمد علي بهادر (مرجع سابق) ص55-56

هي فترة التدريب الأكاديمي و اتساع الخبرات فانه يصبح من الضروري للمهتمين بالشباب أن يتعرفوا على القدرات العقلية للمراهق و يقيموها¹ .

أ- الفروق الفردية في الذكاء : هناك فروق شائعة في الذكاء من فرد الى آخر ، كما أن هناك فروقا في الذكاء الجنسين و ان كانت هذه الفروق ضئيلة للغاية و غير ثابتة في اتجاهها لدرجة انه لا يمكن لادعاء بأن احد الجنسين متميز عن الآخر في أي عمر من الأعمار ، و إن كنا نستطيع أن نذكر بوجه عام خلال مرحلة المراهقة تميل الفتيات للامتياز في الجوانب اللفظية من اختيارات الذكاء ، بينما يظهر البنين تفوقا أكثر في النواحي الكمية و العلمية من الاختبارات و الواقع انه من الممكن إرجاع تلك الفروق إلى الأنماط الثقافية السائدة التي تؤثر على كل من البنين و البنات .

ب- خصائص تفكير المراهق:

يختلف تفكير المراهق عن تفكير الأطفال في المراحل السابقة حيث يتميز تفكير المراهق بحريته إذ ان العمليات العقلية تتزايد في مرونتها و التحكم فيها ، و مرونة تفكير المراهق تمكنه من التفكير دون استخدام أشياء حقيقية أو أحداث واقعية ، أي انه يستطيع التحليق بفكره بعيدا في الزمان و المكان مستخدما مفاهيم لا يمكن ربطها بخبرات حسية .

3- النمو الانفعالي :

هناك اتفاق عام على أن فترة المراهقة هي فترة حدة الانفعالات و قد يكون هذا هو السبب في حالات عديدة (المعروف بحب الشباب) ، و لكنها ليست حادة بالدرجة التي تجيز أن نطلق عليها فترة العواصف لوجود اضطرابات ، و لذا بالنسبة للسيكولوجي يعني استمرار حدة الانفعالية لفترة ممتدة من الزمن تعينه الحمى بالنسبة للطبيب .

¹د/سعدية محمد علي بهادر (مرجع سابق) ص57-58-69

فالمراهق الذي ينتهي حبه للرومانسي نهاية غير سعيدة يكون عصبيا و متواتر ، ليس فقط في المواقف التي ترتبط بهذا الحب الرومانسي و انما أيضا في المنزل والمدرسة و علاقاته الاجتماعية الأخرى فنجد أن أعماله المدرسية تعاني من ذلك بالإضافة إلى أنه يتعارك مع أصدقائه و عائلته و بوجه عام يجعل نفسه كريها من يتصل به¹.

4- النمو الاجتماعي :

من بين أصعب مطالب النمو التي يجب أن يسيطر عليها المراهق ما يرتبط بالتكيفات الاجتماعية اذ أنه بتقدم الطفولة يقضي الفرد وقتا أطول خارج المنزل و وقتا أقل داخله ، و الحقيقة أن أكثر التغيرات الملحوظة في الأنشطة و التبادل الاجتماعي تأتي فيما بين الثانية عشرة و الرابعة عشرة .

إن أكثر أصدقاء المراهق التصاقا و أحسنهم هو رفيقه أو صديقه الحميم أو كما يسميه بعض الأولاد الخدين ، فهي تجمعات اجتماعية صغيرة و محدودة ، يتوحد معها المراهق بقوة و يكون تأثيرها عليه أكثر من أي مرحلة سابقة و خاصة فيما يتعلق بالخلق و القيم الخلقية ، كذلك نجد أن الأولاد و البنات

المتكيفين تكيفا سيئا للمدرسة يكون أصدقاءهم من بين زملاء الفصل قليلين و الحقيقة أن المراهق يعلم أن الصداقة لا تنشأ لمجرد وجود الأفراد في نفس الفصل في المدرسة².

5- النمو الجنسي :

في مرحلة المراهقة يطرأ على المراهق تغيرات جنسية كبيرة فالبنات تحصل على نضجها الجنسي قبل الولد تقريبا بعام ، ففي هذه المرحلة بالذات تتميز بتغير في الجسم و الحجم و القدرة على الإفراز اللازم لعملية الإخصاب في أعضاء الجهاز التناسلي عند

¹د/سعدية محمد علي بهادر (مرجع سابق) ص72-73-85
²د/سعدية محمد علي بهادر (مرجع سابق) ص93

الأنثى ، أما عند الذكور فينتج لديه الحيوان المنوي و من الناحية الجسدية ظهور الشعر على الذقن و فوق الشفا العليا و تحت الإبط و كذلك تضخم صوت المراهق ، و ي-قابل هذا التغير عند الأنثى استدارة المنطقة التي تعلو الفخذ و بروز الثديين و بعض شعيرات فوق الشفا العليا¹.

IV. المراهق و المدرسة الثانوية :

إن الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى الثانوية يجب إن يكون تدريجيا ، و المعاملة كذلك يجب أن تقترب مما كان متبعا في نهاية المرحلة الابتدائية ، حتى لا يصطدم الناشئ فجأة بمعاملة مختلفة قد يظهر له أنها خالية من الضعف .

يجب أن نصح من في أذهان الطلاب عن الهدف من التعلم في المدرسة الثانوية ، بحيث لا يبقى الهدف منحصرا في كسب العيش لأن في ذلك إهمالا لطبيعة الطالب و ميوله في الوقت الحاضر ، و التضحية بها في سبيل المستقبل البعيد . و يجب أن نعلم أن كثرة المواد الدراسية و كثرة العمل العلي مما يرهق جسم المراهق و عقله ، في وقت هو أحوج ما يكون فيه للراحة و الاعتدال في العمل نظرا لنموه السريع في هذه الفترة .

ولابد من العناية بالتربية البدنية ، فالألعاب التي تقوم بها الطلاب في الهواء الطلق خارج غرف الدراسة تحدث لهم سرورا و يتمتعون بها أكثر من تمتعهم بالأعمال في غرف الدراسة ، و المراهق في حاجة للرياضة التي بها تنشط الأعضاء الساكنة أثناء الأعمال العقلية .

¹د/مصطفى فهمي (سيكولوجية الطفولة و المراهقة) مكتبة مصر 1974 ص221

و لنعلم أن هناك مواد دراسية تصلح للمراهقين كلهم أو أغلبيتهم و هذا يجب أن يتناسب مع مميزات دور المراهقة بشكل عام ، و مادامت هذه المواد متماشية مع طبيعة كل الطلاب فلا بد لهم أن يدرسوها جميعهم على حد سواء .

والى هذا القدر تضاف مواد أخرى يكون لكل فرد حرية اختيار بعضها حسب ميوله واستعداداته، وترك بعضها الآخر الذي لا يلائمه.¹

٧. المشكلات الجنسية عند المراهقين :

لا شك أن المشكلات ظاهرة طبيعية و أساسية في حياة الفرد ، و مرحلة الشباب هي فترة المشاكل و الهموم ذلك أنها تكون المرحلة التي تلي مرحلة المراهقة التي سبقتها الطفولة ، و التي فيها يتحقق الفرد مما إذا كان قد حصل

على النمو و النضج الاجتماعي الذي يؤهله للتوافق في مرحلة حياته هذه . و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق هي مشكلات النضج سواء كان متأخر أو مبكرا .

لقد تبين في كثير من الدراسات أن النضج المبكر يسبب نواحي من العجز بالنسبة للبنات ، على حين أن الأولاد لا يؤديهم أو يضرهم هذا النضج المبكر ، و إنما هم يستفيدون منه في النواحي الجسمية و الجنسية . أما بالنسبة للبنات فان تطور النمو المبكر يؤدي إلى شعورهن بأنهن ظاهرات للعيان في وقت لا يكون فيه لمثل هذا الظهور و البروز قيمة أو ميزة .

الحقيقة أن هذه المشكلات تزداد بسبب تقسيم السلم التعليمي ، فلو لم يكن هناك هذا التقسيم لأجتمع أطفال و مبار في مدرسة واحدة ، فلا تظهر هذه المشكلات لأن هناك أعماراً مختلفة، وقد كان هناك رأي يقول بأنه للقضاء على مشكلات النضج .

¹/ معروف رزيق : خلفا المراهقة : دار الفكر ص 108-109

المبكر عند الفتيات، أن تلتحق بالصف الأول من المدرسة قبل التحاق الصبية ، ذلك أن هذا الإجراء من شأنه أن ينقص من فارق النمو بين الجنسين لسنة واحدة خلال السنوات الدراسية¹.

VI. تطور القدرات الحركية في مرحلة المراهقة :

تتميز هذه المرحلة بتطور ملحوظ في القدرات الحركية بصفة عامة بالنسبة لصفة القوة كأهم صفة حركية فنجد تطورا في كل من القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة و التي يتميز بها الأولاد عن البنات حيث يظهر ذلك واضحا في كثير من المهارات الحركية الإنسانية كالعدو ، الوثب . و تعتبر تلك المرحلة و خصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد ، تطورا في مجال القوة العضلية ، أما بالنسبة لعنصر السرعة فيستمر تطوره و بالنسبة للتحمل فيذكر " ايفانوف 1965 " أن تطور كبير يحدث لهذا العنصر و يعود ذلك إلى تحسين كبير في الجهاز الدوري التنفسي حيث مستوى التحمل للجنسين ، أما بالنسبة لعنصر الرشاقة فتتميز بتحسين نسبي².

VII. تطور الممارسات الحركية في مرحلة المراهقة :

تتميز تلك المرحلة بثبات ملحوظ في المستوى و الوصول بالأداء الى أعلى درجة ممكنة ، فالمرحلة بذلك تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للتلاميذ العاديين من ناحية و الموهوبين من الناحية أخرى و بذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ولذلك يسميها البعض بمرحلة البطولة أو المستويات العالية فالفروق الفردية صفة مميزة لتلك المرحلة حيث يستطيع اللاعب الموهوب إظهار قدراته و مهارته بشكل واضح ، و بذلك فالجنسين في تلك المرحلة قادرين على أداء حركي مميز و يمكنهم من الوصول

¹/د عباس محمود عوض (مدخل إلى علم النفس النمو، الطفولة، المراهقة، الشيخوخة) ص164-165
²أحمد بسطويسي (أسس ونظريات الحركة)، دار الفكر العربي القاهرة، 1996 ص.184.

إلى مراحل متقدمة من الأداء المهاري و الذي يؤهلهم في الاشتراك في المنافسات المختلفة .

و يضيف "حامد زهران1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار و التفكير السليم و الاختيار و الثقة بالنفس و الاستقلالية في التفكير و الحرية في الاستكشاف حيث يؤثر ذلك ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية و إنما على شخصيته المتكاملة .

و كل ما يعنينا في هذه المرحلة هو تطور مستويات الرياضيين كهدف تربيوي نسعى لتحقيقه في مجال الرياضة المدرسية جنبا إلى جنب مع رياضة المستويات العلية ، و التي ينتقل مجاله إلى الأندية الرياضية و المنتخبات القومية و مما نتقدم بنضج أهمية تلك المرحلة . مرحلة كمال النضج و النمو و التطور الحركي و بذلك نعرض فيما يلي أهم مميزات تلك المرحلة و يمكن تلخيصها فيما يلي¹:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا و بدرجة كبيرة .
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى الى قطاع البطولة "رياضة المستوى العالي "
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين الى المتقدمين و التي تمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية .
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير و تثبيت في المستوى للقدرات الحركية و المهارات .

¹أحمد بسطويسي (أسس ونظريات الحركة) ،مرجع سابق،ص. 184-185

- مرحلة أداء متميز خال من الحركات الغريبة ، و التي تتميز بالانسياب و الدقة و الإيقاع الجيد .
- مرحلة لإثبات بالذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات ومهارات حركية.
- تمرينات المنافسة صفة مميزة للمرحلة و التي تساعد على إظهار مواهب و قدرات المراهق .

VIII. دور التحفيز في التعليم و الأداء الحركي:

تستطيع التربية البدنية و الرياضية في هاته المرحلة أن تخفيف من شدة التوترات والمشاكل فعند ممارسة المراهق للنشاط البدني و مشاركتهم في اللعب ، التنظيف و إحرام حقوق الآخرين، يستطيع المربي أن يحول بين التلميذ و السلوكيات الغير مرغوب فيها وهكذا ترى أن باستطاعة ت.ب.ر تحسين الصفة العقلية والجسمية، ومن الناحية الاجتماعية تلعب دور في التنشئة و الاندماج الاجتماعي للمراهق.

و تعتبر هذه المرحلة أحسن مرحلة للتثبيت و التحسين الحركي و انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل سن زمني يجب استمراره لتحسين القابلية الحركية كما ، تعد طريقة الترغيب (المكافآت) بكل أنواعها في مجال تحسين الأداء الحركي جد ناجحة لما لها من دور مهم في تحسين المهارات الحركية و تعديل الاستجابات الحركية لدى الرياضيين ، و إن أفضل النتائج المحققة في الأداء الرياضي ناتجة عن رغبة و حب التلميذ في الاختصاص.

و يعد الأداء بثقة في هذه المرحلة يزيد من فرص الممارسة الممتعة و التدعيم الايجابي لسلوك التلميذ في الممارسة الرياضية و ذلك بدور يزيد من مصدر الدافع الذاتي الهام لاستمرار التلميذ في الرياضة¹.

¹ - د/أحمد بسطويسي (أسس ونظريات الحركة) ،مرجع سابق،ص.184-185.

خلاصة:

كل الجوانب التي تطرقنا إليها تدخل في تكوين شخصية هذه الفئة من المراهقين كما لا حظنا أن مرحلة المراهقة هي فترة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان، وذلك لما تتميز به من التغيرات الفيزيولوجية كانت ومرفولوجية أو انفعالية أو اجتماعية. كما أن فترة المراهقة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب علينا أن نعطيها أهمية في دراستنا هذه، كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب ونستغني عن جوانب أخرى، لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق ولذلك يجب على المربي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل، وليس معنى التوجيه الضغط والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن.

1- منهج البحث :

اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي وذلك لطبيعة المشكلة وهو عبارة عن جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض أو الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الرهينة لموضوع الدراسة والذي من خصائصه .

(وصف ظواهر وأحداث وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع).

2- الدراسة الاستطلاعية:

بدأنا العمل بجمع المادة العلمية من مختلف المصادر والمراجع التي لها علاقة بموضوعنا ، والتي تتماشى مع طبيعة البحث الذي نقوم به، وهذا للإلمام بكل نواحي هذا الموضوع ، وبعد الدراسة النظرية تطرقنا إلى الجانب الميداني حيث قمنا بإعداد ثلاث استمارات استبائية لكل تلميذ من طلبة القسم النهائي في الطور الثانوي ، وقد شملت دراستنا ثانويتان ، الأولى ثانوية "الخضر بوخروبة" ب مدينة أم البواقي ، والثانية ثانوية "فرحاتي أحميدة " ب مدينة أم البواقي ولاية أم البواقي .

3- تحديد المتغيرات:

يوجد نوعين من المتغيرات وهما: المتغير التابع والمتغير المستقل.

في موضوع بحثنا هذا يعتبر المتغير المستقل هو التحفيز ، والمتغير التابع هو الأداء الحركي .

4- مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث الأقسام النهائية من التعليم الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية ، وسبب اختيارنا لهذه المجموعة هو لما يتصف به التلاميذ في هذا السن من خصائص ومميزات بدنية ومعرفية جعلت من دراستنا أكثر واقعية خلال هذه المرحلة من العمر، وكذلك لان هذه المرحلة تخدم بحثنا بشكل مباشر.

5- عينة البحث

لقد تم اختيار العينة عشوائيا وبصفة تخدم بحثنا، وشملت الأعمار التي ركز عليها بحثنا كما توزعت على جنسين ذكور و إناث دون تمييز من السنة الثالثة من ثانويتين:

- ثانوية "الخضر بوخروبة" ب مدينة أم البواقي .
- ثانوية "فرحاتي أحميدة " ب مدينة أم البواقي ولاية أم البواقي.

وقد حدد عدد التلاميذ ب 120 تلميذ ممارسا للتربية البدنية والرياضية يتوزعون على ثانويتين حيث 80 تلميذ بثانوية "الخضر بوخروبة" مقسمين على 4 أقسام نهائية متساوية العدد و 40 تلميذ بثانوية "فرحاتي أحميدة " من قسمين نهائيين متساويين العدد تتراوح أعمارهم بين 18 و 19 سنة

واختيرت العينة بالثانوية لأنها أخر مرحلة دراسية تمارس فيها التربية الرياضية والبدنية وقد تم اختيار العينة من أجل توسيع مجال البحث والتي تناسب طبيعة هذا البحث.

6- حدود الدراسة:

1-3 المجال المكاني:

لقد تمت الدراسة على مستوي ثانوية "الخضر بوخروبة" ب مدينة أم البواقي ، و ثانوية "فرحاتي أحميدة " ب مدينة أم البواقي ولاية أم البواقي ..

2-3 المجال الزمني:

استغرقت هذه الدراسة من شهر جانفي إلي شهر مارس وذلك من خلال دراسة بيلوغرافية ودراسة ميدانية أجريت خلال هذه المدة.

7- أدوات البحث:

تتمثل أداة البحث الحالي في استمارة الاستبيان وما هي إلا طريقة أو عاملا منهجيا يسمح بالاقتراب من موضوع البحث.

أما الأسئلة التي وردت في الاستمارة فهي تتكون من نوعين:

- أسئلة مغلقة: الإجابة بنعم أو لا

- أسئلة اختيارية: اختيار السؤال المفضل من بين الأجوبة المقترحة.

و يتمحور الاستبيان علي ثلاثة محاور، كل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة موجهة للتلاميذ.

8- صدق وثبات أدوات البحث:

لقد تم توزيع الاستبيان على عينة شملت الأقسام النهائية من ثانويتين ، وهما ثانوية "الخضر بوخروبة" ب مدينة أم البواقي ، و ثانوية "فرحاتي أحميدة " بنفس المدينة أم البواقي ، وقد حددت هذه العينة بطريقة عشوائية ، وبعد أسبوع تم جمع الاستبيانات ووضعها وتنظيمها في جداول من اجل تحليلها واستخراج النتائج منها.

9- أسلوب التحليل الإحصائي:

وقد اعتمدنا على تقنيات المنهج الإحصائي في تحليل الجداول واستخراج النسب المئوية وتمثيلها بيانيا في جداول ودوائر نسبية.

القيمة أ ← 100%

القيمة ب ← س

$$س = \frac{100 \times ب}{أ}$$

أ

حيث أن (أ) تمثل العدد الكلي للتلاميذ. (ب) عدد التكرارات . (س) النسبة المئوية المحصل عليها .

- عرض وتحليل نتائج الإستمارة الاستبائية:-

المحور الأول:

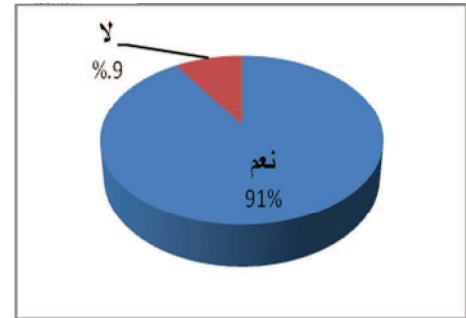
يتكون من 08 أسئلة نحاول من خلالها إبراز هدف التحفيز للتعلم

السؤال الأول:

هل التحفيز الذاتي يساعد على تحقيق أهدافك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه : معرفة مدى إمكانية التحفيز الذاتي في تحقيق الأهداف من خلال حصة التربية البدنية.

النسبة	العدد	الإجابة
%90,83	109	نعم
%9,16	11	لا
%100	120	المجموع



الجدول رقم 1: دور التحفيز الذاتي في تحقيق الأهداف

شكل 1: دور التحفيز الذاتي في تحقيق الأهداف

تحليل السؤال الأول:

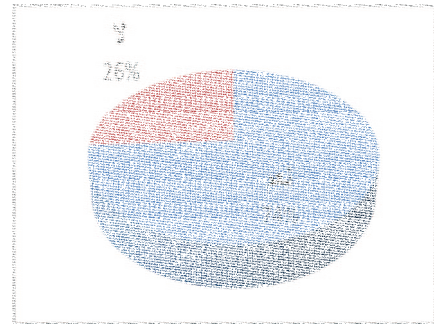
حسب النتائج المسجلة في الجدول هناك بنسبة كبيرة تقدر بـ 90.83 % من التلاميذ التحفيز الذاتي يساعدهم على تحقيق أهدافهم في حصة التربية البدنية و الرياضية ومقارنة مع نسبة قليلة بـ 9.16% من التلاميذ الذين التحفيز الذاتي لديهم لا يساعدهم على تحقيق أهدافهم.

- هذا يبرر أن التلميذ يتأثر بعملية التحفيز و هو ما يدفعه إلى العمل والاجتهاد وتحقيق أهدافه وذلك تجنباً للعواقب النفسية كتأنيب الضمير وغيرها، وان النتائج الرياضية الجيدة تتبع من رغبته ومنه فان نتائج الجدول تحقق وبنسبة كبيرة جدا الهدف المرسوم في هذا المحور بصفة خاصة وأهداف البحث ككل بصفة عامة .

السؤال الثاني:

هل لطريقة الترغيب (مكافئة) التأثير الايجابي على أدائك الحركي؟
 الغرض منه : توضيح التأثير الايجابي لطريقة الترغيب و المكافئات عل الأداء الحركي.

النسبة	العدد	الإجابة
74,16%	89	نعم
25,83%	31	لا
100%	120	المجموع



الجدول رقم 2: تأثير المكافئات على الأداء الحركي؟

شكل 2: تأثير المكافئات على الأداء الحركي

تحليل السؤال الثاني: حسب النتائج المسجلة في الجدول نجد بأن نسبة 74.16% من التلاميذ أدائهم الحركي يكون ايجابيا بالترغيب و المكافئات أما نسبة 25.83% عكس ذلك.

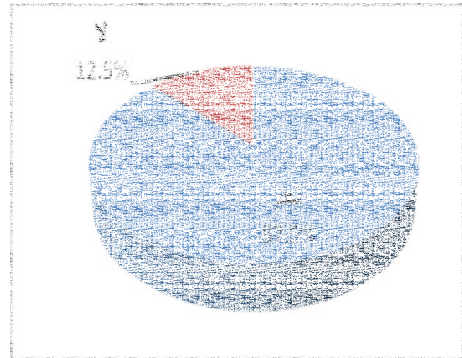
- من تحليل نتائج الجدول نصل إلى أن المكافأة كجانب من جوانب التحفيز لها التأثير الجلي على أداء التلميذ ، فتفكير التلميذ أو الرياضي بوجود مكافأة عند أداء النشاط بطريقة جيدة أو الفوز مثلا يزرع فيه الحماس و العمل بأكثر حيوية لبلوغ الهدف .

السؤال الثالث:

هل كون الأستاذ محفزا يؤثر ايجابيا على تحفيزك؟

الغرض منه : معرفة مدى تأثير الأستاذ المحفز على التلاميذ .

النسبة	العدد	الإجابة
%87,50	105	نعم
%12,50	15	لا
%100	120	المجموع



شكل 3: تأثير الأستاذ المحفز على التلاميذ الجدول رقم 03: تأثير الأستاذ المحفز على التلاميذ

تحليل السؤال الثالث: انطلاقا من النتائج المتحصل عليها في الجدول وجدنا أن %87.5 من التلاميذ تحفيزهم مرتبطة بتحفيز الأستاذ ، أما نسبة %12.5 من التلاميذ بالرغم من تحفيز الأستاذ فلا يؤثر على تحفيزهم.

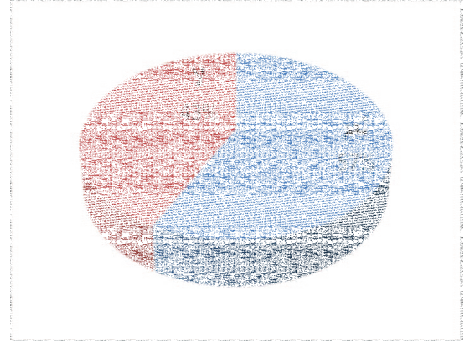
- و منه فان كون الأستاذ محفز يزيد من سيرورة النشاط و تحقيق النتائج الجيدة ، فمن مقارنة نتائج الجدول نجد أن تحفيز التلميذ مرتبط بتحفيز الأستاذ ، فالأستاذ الذي يكون ناشطا وحيوي يستطيع أن يبلغ الهدف و النتيجة عن طريق تحفيز التلاميذ بمشاركتهم مثلا في النشاط أو المنافسة .

السؤال الرابع :

هل تلقى تشجيعا من طرف الأسرة في ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض منه : معرفة مدى تشجيع الأسرة على ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

النسبة	العدد	الإجابة
57,50%	69	نعم
42,50%	51	لا
100%	120	المجموع



الجدول رقم 04: تشجيع الأسرة على ممارسة

التربية البدنية و الرياضية .

شكل 4: تشجيع الأسرة على ممارسة

التربية البدنية و الرياضية

تحليل السؤال الرابع: يهدف السؤال إلى معرفة آراء التلاميذ أن كان تشجيعا من طرف الأسرة على ممارسة التربية البدنية و الرياضية أو لا، فوجدنا نسبة 57.5% ، لا تجد تشجيعا لممارسة ت.ب.ر. بنسبة 42.5% لا تجد تشجيعا على ممارسة التربية البدنية و الرياضية من طرف الأسرة.

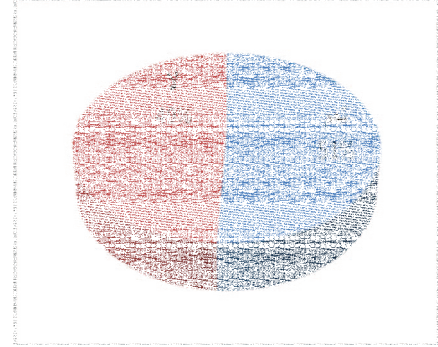
- من مراجعة نتائج الجدول نجد أن دور الأسرة كدافع للممارسة الرياضية يعتبر هام جدا حيث وجدنا أكثر من 50% تجد تحفيز من طرف الأسرة على الممارسة ، فدور الأسرة يتمثل في تهيئة الظروف المناسبة للطفل بعيدا عن الضغوطات التي قد تؤثر سلبا عليه .

السؤال الخامس:

هل لطريقة العقاب التأثير الايجابي ؟

الغرض منه : معرفة تأثير طريقة العقاب .

النسبة	العدد	الإجابة
50,83%	61	نعم
49,16%	59	لا
100%	120	المجموع



الجدول رقم 05: تأثير العقاب

شكل 5: تأثير العقاب

تحليل السؤال الخامس : انطلاقا من النتائج المتحصل عليها في الجدول السابق تحصلنا على نسبة 50.83% من التلاميذ الذين يؤثر العقاب ايجابيا ، أما نسبة 49.16% من التلاميذ طريقة العقاب تؤثر عليهم سلبيا.

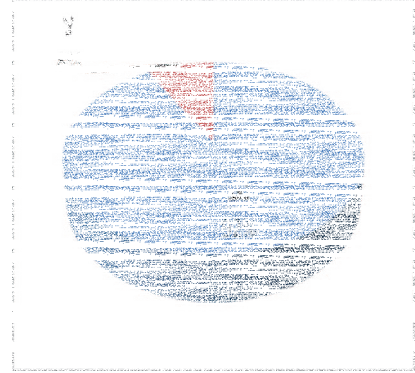
- من تحليل الجدول نجد أن تفكير التلميذ في وجود عقوبة لعدم تحقيقه للهدف أو الانجاز الجيد للنشاط قد يدفعه للعمل من أجل تجنب هذه العقوبة ، وهذا ما يحفز التلاميذ للعمل ككل من أجل تجنب هذه العقوبة أو التنافس من أجل جعل العقوبة تقع على التلميذ أو مجموعة .

السؤال السادس :

هل أنت واثق من قدراتك على الأداء؟

الغرض منه : معرفة درجة تمكن (الرياضي) التلميذ من قدراته .

النسبة	العدد	الإجابة
91,66%	110	نعم
8,33%	10	لا
100%	120	المجموع



الجدول رقم 06: الثقة في القدرات على الأداء .

شكل 6: الثقة في القدرات على الأداء

تحليل السؤال السادس:

بعد تحليل النتائج توضح لنا نسبة كبيرة بـ 91.66% من التلاميذ الذين لهم الثقة في قدراتهم عند الأداء ، أما النسبة القليلة و التي تقدر بـ 8.33% من التلاميذ لا يتقون في قدراتهم عند الأداء .

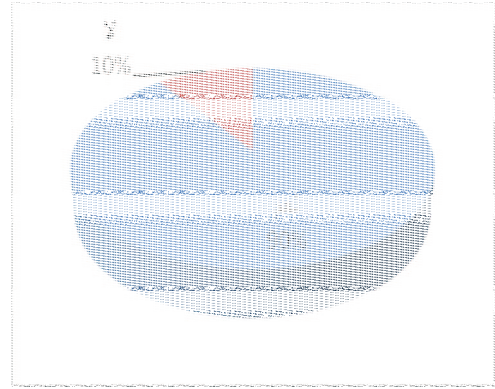
- نستطيع القول أن ثقة التلاميذ في أنفسهم يعني ثقتهم في قدرتهم على الأداء و هو ما يبين إمكانية الإقبال الكبير على الممارسة باعتبار الثقة في القدرة على الأداء كمحفز للتلميذ .

السؤال السابع:

هل الاهتمام و الاستمرارية على الممارسة تحفيزك أكثر؟

الغرض منه : معرفة مدى تأثير الاستمرارية و الاهتمام على الممارسة .

النسبة	العدد	الإجابة
%90	108	نعم
%10	12	لا
%100	120	المجموع



شكل 7: الاهتمام و الاستمرارية على الممارسة. الجدول رقم 07: الاهتمام و الاستمرارية على الممارسة.

تحليل السؤال السابع: من خلال الجدول حاولنا معرفة ما مدى تأثير الاستمرارية

و الاهتمام على الممارسة بتحفيز التلاميذ ، فبين الجدول أن نسبة 90% من التلاميذ اهتمامهم على الممارسة تحفزهم كثيرا. فالنسبة الأقلية التي تقدر بـ 10% من التلاميذ الذين مهما كانت استمراريتهم على الممارسة فلا يجدون أي تحفيز في ذلك.

- نفهم من مقارنة الجدول أن الإقبال على عمل أو ممارسة الرياضة تحت رغبة نفسية و كذلك المداومة عليها هي أكبر محفز يمكن أن يوصل الى نتائج متوقعة أو مطلوبة يعني أن اللاعب أو التلميذ يجد تحفيز كبير من جلال الاهتمام بالرياضة معينة و هو ما يحقق الهدف .

السؤال الثامن : ما هو الدافع الرئيسي لممارسة الأنشطة الرياضية لديك؟
الغرض منه : معرفة الدافع الرئيسي لممارسة الأنشطة الرياضية .

النسبة	العدد	الإجابة
45,83%	55	اكتساب الصحة واللياقة البدنية (أ)
8,83%	10	جمال الحركات التي يؤديها اللاعب (ب)
12,50%	15	الاتصال الاجتماعي الناتج عن الممارسة (ج)
12,50%	15	ازالة التوترات النفسية الشديدة (د)
20,83%	25	التسلية (و)
99,99%	120	المجموع



الجدول رقم 08: الدافع الرئيسي لممارسة

شكل 8: الدافع الرئيسي لممارسة

الأنشطة الرياضية.

الأنشطة الرياضية

تحليل السؤال الثامن: من خلال الجدول نلاحظ أن هناك نسبة 45.83% من التلاميذ يرون أن الدافع الرئيسي لممارسة الأنشطة الرياضية هو اكتساب الصحة واللياقة البدنية، وهناك نسبتان متقاربتان 12.5% و 20.83% من التلاميذ ترى أن الدفع الرئيسي هو الاتصال الاجتماعي وإزالة التوترات النفسية وكذلك التسلية والترويح والنسبة 8.83% من التلاميذ ترى أن الحركات التي يؤديها اللاعب هي الدافع الرئيسي لممارسة الأنشطة الرياضية.

- من مقارنة نتائج الجدول نصل الى أن أكبر محفز يمكن أن يؤثر في أداء التلميذ أو اللاعب هو اكتسابه للياقة البدنية أثناء ممارسته للأنشطة الرياضية في تدخل الجوانب أو الدوافع الأخرى كتحفيزات ثانوية و بنسب متقاربة .

المحور الثاني:

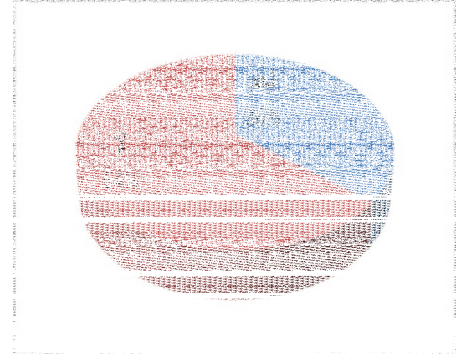
يتكون من 07 أسئلة نحاول من خلالها معرفة الأداء الحركي بالنسبة للتلاميذ.

السؤال التاسع:

هل تجد صعوبة في ربط الحركات أو تعلم مهارات حركية جديدة ؟

الغرض منه : توضيح قدرة الرياضي علي الأداء ومعرف التغير الذي يحدث له في مستوى الأداء الحركي نتيجة تعلم مهارات حركية جديدة.

النسبة	العدد	الإجابة
36%	43	نعم
64%	77	لا
100%	120	المجموع



الجدول رقم 09: الصعوبة في ربط الحركات.

شكل 9: الصعوبة في ربط الحركات.

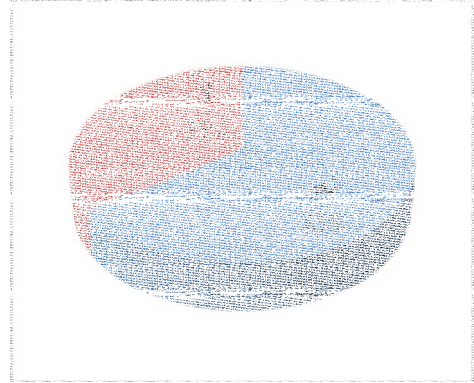
تحليل السؤال التاسع: وبعد تحليل النتائج توضح لنا أن نسبة 35.83% من التلاميذ يجدوا صعوبة في ربط الحركات أو تعلم مهارات حركية جديدة فالنسبة الأخرى التي تقدر بـ 64.16% من التلاميذ لا تجد صعوبة في ربط حركات جديدة.

و هذا يبرر أن التلاميذ لا يجدون صعوبة في تأقلمهم مع حركات جديدة أو تنسيق الحركة فيما بينها و ذلك لأن الأولى تعطي تحفيز على حب تعلمها نظرا لأنها جديدة عليهم لذلك يتنافسون على تنفيذها صحيحة أما الثانية فهم يتنافسون أيضا لإكمالها صحيحة و اتمامها ، أما القلة التي تجد صعوبة فهي لعوامل نفسية و التصور المسبق على عدم تنفيذهم الصحيح للحركات الجديدة

السؤال العاشر:

هل أدائك أفضل في المناسبات القوية أم في المناسبات السهلة ؟
الغرض منه : توضيح ما مدى ارتباط الأداء الحركي بقوة المنافس.

النسبة	العدد	الإجابة
65%	78	نعم
35%	42	لا
100%	120	المجموع



الجدول رقم 10: الأداء الأفضل في المنافسات .

شكل 10: الأداء الأفضل في المنافسات

تحليل السؤال العاشر : انطلاقاً من النتائج المحصل عليها من خلال الجدول وجدنا أن نسبة 65% من التلاميذ عكس ذلك أداهم يكون أفضل في المناسبات السهلة.

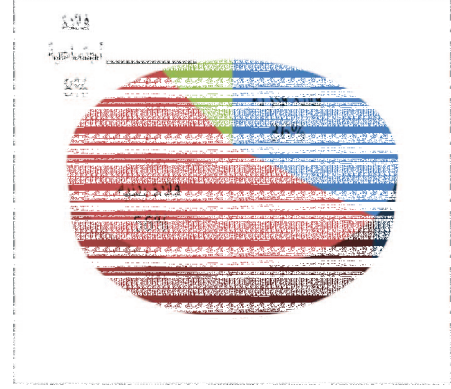
- من خلال المعطيات المحصل عليها نصل الى أن قوة المنافسة يكون لها التأثير على أداء الرياضي فهي تكون محفزة للتلميذ أو رياضي أكثر من المنافسة السهلة ، فهنا الرياضي يعطي تقريبا كل ما لديه من امكانيات من أجل تحقيق الهدف .

السؤال الحادي عشر:

في ماذا تصنف فائدة الممارسة و الأداء الحركي؟

الغرض منه : معرفة الفائدة الأولى للتلميذ من الممارسة و الأداء الحركي.

النسبة	العدد	الإجابة
35,83%	43	فائدة فكرية
55,83%	67	فائدة بدنية
8,33%	10	فائدة اجتماعية



الجدول رقم 11: فائدة الممارسة و الأداء الحركي.

شكل 11: فائدة الممارسة و الأداء الحركي

تحليل السؤال الحادي عشر : من الجدول السابق ، نلاحظ أن النسبتان 35.83% و 55.83% من التلاميذ يصنفون الفائدة من الممارسة و الأداء الحركي فكرية وبدنية ، أما النسبة القليلة 8.33% من التلاميذ تصنف فائدة الممارسة و الأداء الحركي فائدة اجتماعية.

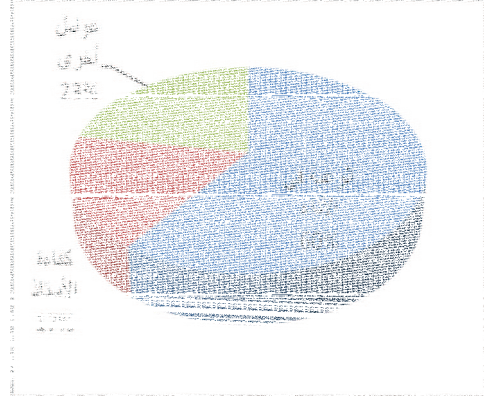
- من خلال نتائج الجدول يمكن أن نفهم أن من أهم فوائد الأداء الحركي للتلميذ أو الرياضي هي الفائدة البدنية ، فتحفيز التلميذ من خلال تعريفه بالفوائد البدنية لممارسة الأداء الحركي يدفعه أكثر نفس الشيء بالنسبة للفائدة الفكرية و الفائدة الاجتماعية أخيرا .

السؤال الثاني عشر:

ماهي العوامل التي تؤثر على أدائك الحركي؟

الغرض منه : معرفة العوامل التي تؤثر على الأداء الحركي.

النسبة	العدد	الإجابة
60%	72	الرغبة في الأداء
17,50%	21	كفاءة الأستاذ
22,50%	27	عوامل أخرى
100%	120	المجموع



الجدول رقم 12: العوامل المؤثرة على الأداء

شكل 12: العوامل المؤثرة على الأداء

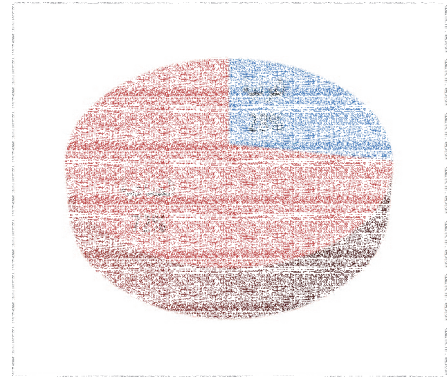
تحليل السؤال الثاني عشر: انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول، وجدنا أن نسبة 60% من التلاميذ تمثل الرغبة في الأداء هي أكبر العوامل التي تؤثر على الأداء الحركي، كما نجد نسبة 22.5% ترى أن عوامل أخرى هي التي تؤثر على الأداء، أما 17% يرون أن للأستاذ تأثير على الأداء الحركي من حيث كفاءته و قدرته على شرح التمرين بشكل جيد.

- من خلال مقارنة نتائج الجدول من حيث العوامل المؤثرة على الأداء الحركي نجد أن الرغبة في الأداء هي أول محفز لذلك ، فالتلميذ يكون محفز ذاتي برغبته التي تدفعه لنشاط ، وهو ما أجمع عليه أكبر عدد من التلاميذ ، كذلك نجد في المركز الثاني كفاءة الأستاذ في تعتبر كمحفز مؤثر من خلال ترغيب الأستاذ لتلاميذ علي الأداء الحركي وتحفيزه الخاص ، ويمكن أن نضيف عوامل أخرى تكون لها آثار إيجابية على أداء التلاميذ .

السؤال الثالث عشر: هل تفضل المشاركة في الألعاب الفردية أم الجماعية؟

الغرض منه : معرفة ميل التلاميذ إلى المشاركة في الألعاب الفردية أم الجماعية.

النسبة	العدد	الإجابة
27,50%	33	الفردية
72,50%	97	الجماعية
100%	120	المجموع



الجدول رقم 13: المشاركة في الألعاب الفردية أو الجماعية

شكل 13: المشاركة في الألعاب الفردية أو الجماعية

تحليل السؤال الثالث عشر: توضح لنا النتائج المحصل عليها في الجدول أن النسبة الكبيرة والتي تقدر بـ 72.5% من التلاميذ يفضلون المشاركة في الألعاب الجماعية أن يجدون فيها المتعة خلال الممارسة أما نسبة 27.5% من التلاميذ يفضلون المشاركة في الألعاب الفردية .

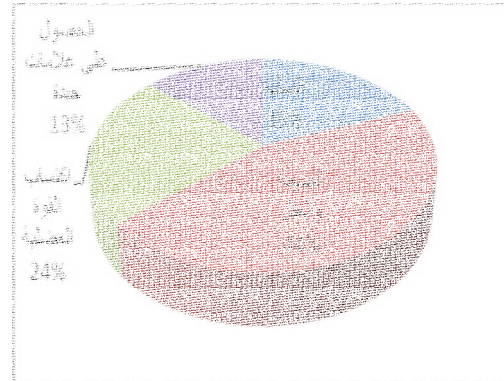
- من التحليل و مقارنة نتائج الجدول نصل الى أن التلاميذ و تحفيز قد يرتبط بصفة كبيرة بنوعية النشاط الممارس خاصة في الألعاب الجماعية ، حيث نفهم أن التلاميذ يجدون المتعة والحماس والتحفيز الكبير أثناء ممارسة النشاطات أو الألعاب الجماعية من حيث المرح والمعاملات الرياضية التي تسودها وعكس ذلك نجد نسبة قليلة من التلاميذ ترى أن التحفيز لديهم قد يقوم على أساس نشاطات فردية .

السؤال الرابع عشر :

ماهو شعورك أثناء ممارسة الأنشطة الحركية؟

الغرض منه : معرفة الهدف من الممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية.

النسبة	العدد	الإجابة
19,16%	23	التسلية
44,16%	53	الصحة و العقل
23,33%	28	أكتساب القوة العضلية
3,33%	16	الحصول على علامات جيدة
100%	120	المجموع



الجدول رقم 14: الهدف من الممارسة لمختلف

الأنشطة الرياضية

شكل 14: الهدف من الممارسة لمختلف

الأنشطة الرياضية

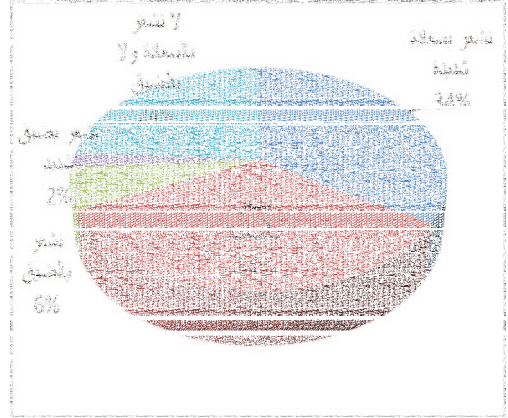
تحليل السؤال الرابع عشر : من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 44.16% من التلاميذ وهي الأكبر الذين يرون أن الهدف من الممارسة هو الصحة و العقل، و هناك نسبتان 23.33% و 19.16% من التلاميذ يرون الممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية الهدف منها هو اكتساب القوة العضلية و التسلية بحيث تجعل التلميذ أكثر حيوية و نشاط، و النسبة الأقل ب: 3.33% من التلاميذ هدفهم من الممارسة هو الحصول على علامات .

- نفهم من نتائج الجدول أن آراء وأفكار التلاميذ والرياضيين للأداء الحركي تختلف وكذلك ثقافتهم للممارسة الأنشطة الرياضية ، فمنه من يكون محفز من جهة أن ممارسة الرياضة تكسبه الصحة والعقل وهي السمة البارزة على أغلبية التلاميذ في حين نجد البعض الآخر يكون محفز من جهة ممارسة الرياضة تكون مسلية له ، أو محفز على أساس أنها تكسبه قوة عضلية ويذهب الأقلية إلى أنه محفز على أساس أن الرياضة وممارسة الأنشطة الرياضية تكسبه علامات جيدة .

السؤال الخامس عشر : ماهو شعورك أثناء ممارسة الأنشطة الحركية؟

الغرض منه : هو معرفة مشاعر الرياضي أثناء الأداء و ممارسة الأنشطة الحركية.

النسبة	العدد	الإجابة
34%	42	نشعر بسعادة شديدة
34%	47	نشعر بالسعادة
6,00%	8	نشعر بالضيق
2,00%	2	نشعر نضيق شديد
24,00%	21	لا نشعر بالسعادة ولا بالضيق
99,99%	120	المجموع



الجدول رقم 15: الشعور أثناء ممارسة الأنشطة

شكل 15: الشعور أثناء ممارسة الأنشطة

تحليل السؤال الخامس عشر:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول نلاحظ أن هناك نسبتان 35% و 39.16% متقاربتان ترى أن شعور التلاميذ أثناء الممارسة هو الشعور بسعادة شديدة و بالسعادة ، أما نسبة 25.83% من التلاميذ لا يشعرون بالسعادة ولا بالضيق ، وهناك النسبتان الأقل 6.66% و 1.66% من التلاميذ يشعرون بضيق شديد أثناء ممارسة الأنشطة الحركية.

المحور الثالث :

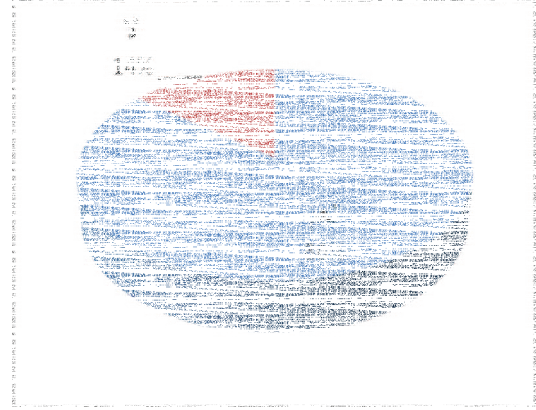
يتكون من 08 أسئلة نحاول من خلالها إبراز العلاقة بين التحفيز و الأداء الحركي .

السؤال السادس عشر :

هل تشعر بالثقة في قدراتك عندما تواجه منافس على درجة عالية من التفوق؟

الغرض منه : معرفة دافعية الطالب نحو التنافس رغم مواجهة منافس أعلى درجة منه.

النسبة	العدد	الإجابة
85,83%	103	نعم
14,16%	17	لا
100%	120	المجموع



الجدول رقم 16: الثقة في القدرات عندما مواجهة

منافس أعلى درجة من التفوق

شكل 16: الثقة في القدرات عندما مواجهة

منافس أعلى درجة من التفوق

تحليل السؤال السادس عشر : من الجدول السابق تحصلنا على نسبة كبيرة وهي 85.83% من التلاميذ الذين يثقون في قدراتهم عند مواجهة منافس على درجة عالية من التفوق مع مقارنة نسبة قليلة تقدر بـ 14.16% من التلاميذ الذين لا يثقون في قدراتهم لأسباب قد تكون من التلاميذ نفسه أو من الأستاذ.

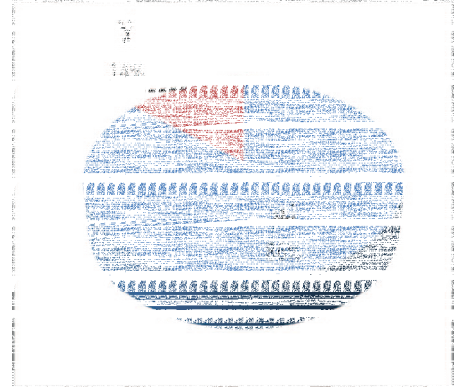
- من مقارنة نتائج هذا الجدول نصل إلي أن قوة المنافس يكون له تأثير أكبر على أداء الرياضي لأنه يكون محفز أكثر من مواجهة منافس من درجة قليلة من التفوق.

السؤال السابع عشر :

هل تسعى جاهدا إلى الوصول لأي شيء يرغب فيه؟

الغرض منه : هو معرفة درجة رغبة الرياضي للوصول إلى الأهداف المرجوة.

النسبة	العدد	الإجابة
86,66%	104	نعم
13,33%	16	لا
100%	120	المجموع



شكل 17: السعي للوصول إلى ما ترغب فيه الجدول رقم 17: السعي للوصول إلى ما ترغب فيه .

تحليل السؤال السابع عشر : بعد تحليل النتائج تحصلنا على نسبة 86.66% من التلاميذ الذين يسعون جاهدين إلى الوصول إلى الأشياء التي يرغبون فيها ، أما النسبة الأخرى و التي تقدر بـ 13.33% من التلاميذ لا تسعى للوصول الى ما يرغبون فيه، وذلك لأسباب قد تكون نفسية أو متعلقة بالطريقة المتبعة أو لنقص الوسائل البيداغوجية.

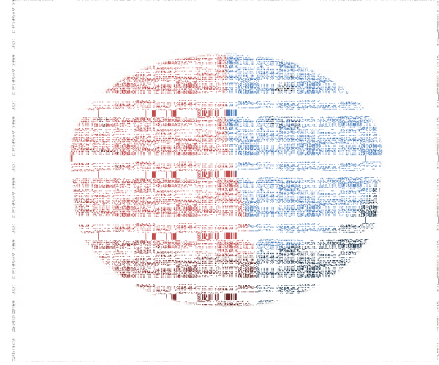
- يعني بالطريقة أو المنهاج المتبع التأثير على الوصول للأشياء المرغوب فيها ويكون العكس لعدم الوصول من خلال نقص الوسائل البيداغوجية وغيرها.

السؤال الثامن عشر :

هل تخشى الهزيمة في المنافسات الرياضية ؟

الغرض منه : أثر الهزيمة في المنافسات الرياضية.

النسبة	العدد	الإجابة
47,50%	57	نعم
52,50%	63	لا
100%	120	المجموع



الجدول رقم 18: الهزيمة في المنافسات الرياضية

شكل 18: الهزيمة في المنافسات الرياضية

تحليل السؤال الثامن عشر: حسب النتائج المحصول عليها في الجدول هناك نسبة 47.5% من التلاميذ تخشى أن تهزم في أي منافسة رياضية، أما النسبة 22.5% من التلاميذ لا يخشون الهزيمة و كذلك الهزيمة لأسباب قد تكون الثقة في النفس أو التحضير الجيد قبل المنافسة .

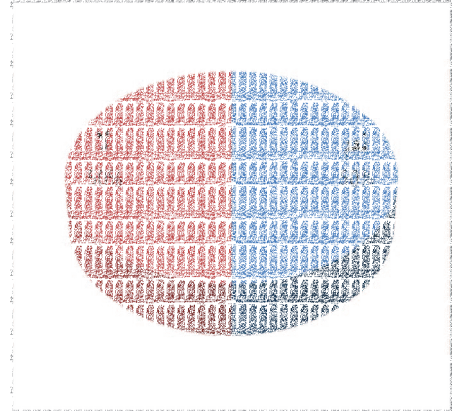
- من هذا المنطلق نجد أن أثر الهزيمة في آخر المنافسة قد يؤثر على التلاميذ ولذلك يجب تحفيزهم من خلال تهيئة جيدة سوى كانت تهيئة نفسية أو تهيئة بدنية ومنه فالتحفيز يلعب دور كبير بالنسبة لرياضي لتجنب الهزيمة.

السؤال التاسع عشر :

هل تتوقع الفوز حتى قبل المباراة؟

الغرض منه : معرفة درجة توقعات (الطالب) التلميذ للنتائج انطلاقا من قدراته.

النسبة	العدد	الإجابة
50,00%	60	نعم
50,00%	60	لا
100%	120	المجموع



الجدول رقم 19: توقع الفوز قبل المباراة

شكل 19: توقع الفوز قبل المباراة

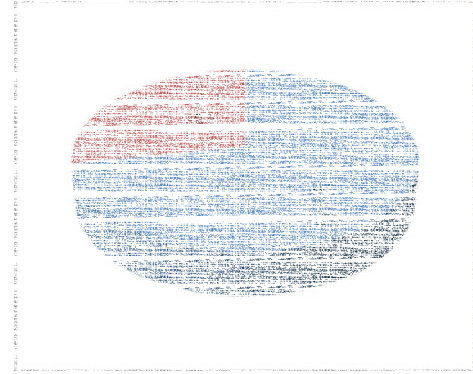
تحليل السؤال التاسع عشر بعد تحليل النتائج المتحصل عليها وجدنا نسبتان متساويتان 50% من التلاميذ يتوقعون الفوز قبل المباراة و 50% الأخرى لا تتوقع أي فوز قبل المباراة.

- من خلال الجدول نلاحظ أن النسبتان متساويتان من حيث توقع الفوز أو لا ومنه نجد أن التلاميذ متوقعين الفوز يعني أنهم مهيبين ومحفزين جيدا وذلك من خلال تنبئهم بالفوز في حين نجد نصف العدد الأخر من التلاميذ تكون حلتهم نقيض الحالة الأولى.

السؤال العشرون: هل يمكن أن تتحكم في نفسك أثناء الظروف الصعبة ؟

الغرض منه : معرفة ما مدى التحكم في النفس أثناء الظروف الصعبة.

النسبة	العدد	الإجابة
72,00%	88	نعم
28,00%	32	لا
100%	120	المجموع



الجدول رقم 20: التحكم في النفس أثناء

الظروف الصعبة

شكل 20: التحكم في النفس أثناء

الظروف الصعبة

تحليل السؤال العشرون: انطلاقاً من النتائج المحصل عليها من خلال الجدول وجدنا أن النسبة 73.33% من التلاميذ يمكنهم التحكم في أنفسهم رغم صعوبة الظروف، أما النسبة 29.16% من التلاميذ لا يمكنهم التحكم في أنفسهم و ذلك لأسباب قد تكون قلة أو نقص الثقة بالنفس.

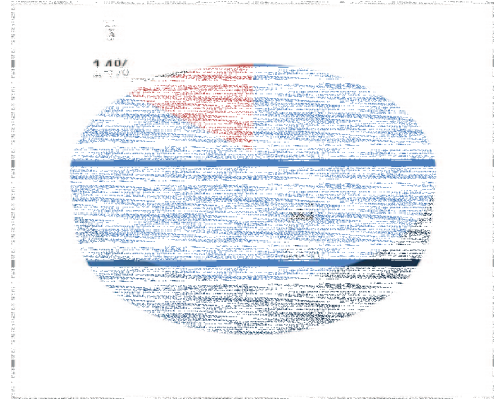
نفهم من مقارنة نتائج الجدول بن ثقة الرياضيين والتلاميذ في أن فسهم وكذلك كمية تحفيزهم قد تأثر عليهم أثناء الظروف الصعبة ن مثلاً في المناسبات الرسمية إذا كان الرياضي محفز بقدر كافي تكون ثقته كبيرة ولذا فهو يكون متحكم في نفسه جيداً .

السؤال الواحد والعشرون:

هل تميل إلى المواجهة رغم قوة المنافس؟

الغرض منه : هو معرفة دافعية الطالب نحو التنافس.

النسبة	العدد	الإجابة
%85,83	103	نعم
%14,16	17	لا
%100	120	المجموع



الجدول رقم 21: الميل إلى المواجهة

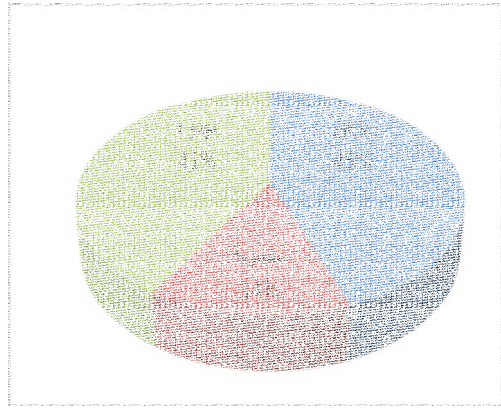
شكل 21: الميل إلى المواجهة

تحليل السؤال الواحد والعشرون: من الجدول السابق لاحظنا أن النسبة الكبيرة وهي 85.83% من التلاميذ يميلون إلى المواجهة بالرغم من قوة المنافس ، ونسبة ضئيلة تقدر بـ 14.16% من التلاميذ عكس ذلك.

من خلال معطيات الجدول السابق نلاحظ أن المواجهة هي المحفز الكبير لتلميذ لمقابلة الخصم ، إذ يمكن لفريق قوى أن يهزم أمام فريق ضعيف ولكنه محفز جيدا ومائل إلى المواجهة بشكل كبير .

السؤال الثاني والعشرون: كيف تعامل زملائك أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض منه : ما مدى معرفة السلوك الانفعالي عند التلاميذ أثناء النشاط الرياضي.

النسبة	العدد	الإجابة
44,16%	53	برفق
14,16%	17	بخشونة
41,16%	50	بهدوء
100%	120	المجموع



شكل 22: التعامل مع الزملاء أثناء الممارسة. **الجدول رقم 22:** التعامل مع الزملاء أثناء الممارسة.

تحليل السؤال الثاني والعشرون: بعد تحليل النتائج حصلنا على نسبتان متقاربتان 44.16% و 41.16% من التلاميذ أثناء ممارستهم للتربية البدنية والرياضية تكون معاملتهم مع الزملاء برفق وبهدوء، وهناك نسبة 14.16% من التلاميذ تكون معاملتهم بخشونة.

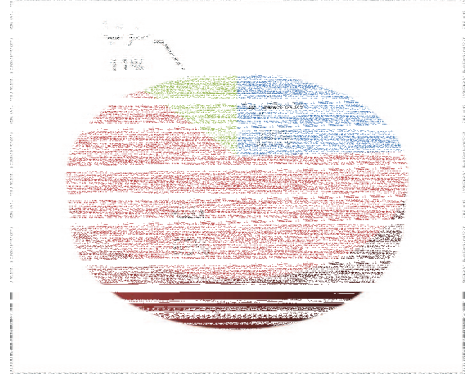
من منطلق معطيات الجدول يمكن تقييم السلوك العدواني الانفعالي لدى التلاميذ أثناء النشاط البدني بحيث من فئة لأخرى بين التلاميذ وبنسب متفاوتة وهو ما يخدم هدف هذا المحور.

السؤال الثالث والعشرون:

كيف تكون حالتك النفسية خلال مشاركتك في الأنشطة الحركية ؟

الغرض منه : معرفة السمات الإنفعالية التي يواجهها المراهق خلال أدائه الأنشطة الحركية.

النسبة	العدد	الإجابة
24,16%	29	مضطربة
64,16%	77	هادئة
11,16%	14	عدوانية
100%	120	المجموع



الجدول رقم23: الحالة النفسية خلال المشاركة في الأنشطة.

شكل23: الحالة النفسية خلال المشاركة في الأنشطة

تحليل السؤال الثالث والعشرون: من خلال الجدول نلاحظ :

أن هناك نسبة 64.16% من التلاميذ الذين تكون نفسياتهم هادئة ، أما النسبتان 24.16% و11.66% من التلاميذ تكون لديهم نفسية مضطربة وعدوانية أثناء قيامهم بالأنشطة الحركية

-ومن هنا نصل الى معرفة نفسية التلميذ خلال ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثير التحفيز على ذلك وكذلك انفعالاته.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين لنا أن للتحفيز دور فعال في الأداء الحركي الجيد، فمن خلال المحور الأول نرى أن **الفرضية الأولى تحققت**، وذلك من خلال الأجوبة والنتائج المحصل عليها، حيث أن أغلبية التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية، وهذا الاهتمام والدوام على الممارسة يدل على المعرفة والإدراك الجيد للتلميذ والدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية وتأثيرها الإيجابي على جميع النواحي وخاصة النفسية منها

و هذا يؤدي إلى تنمية العامل التحفيزي للتلاميذ.

أما في ما يخص **الفرضية الثانية تحققت** لأنها مرتبطة بالفرضية الأولى، حيث أن كفاءة الأستاذ ودوره التكويني لهما دور كبير في تحفيز التلميذ على ممارسة التربية البدنية والرياضية، والحصول على النتائج الجيدة ، كما إن الأستاذ يلعب دور هام في الراحة النفسية للتلاميذ وذلك من خلال التخفيض من البرنامج الدراسي اليومي وتهيئة العقل في تقبل المعلومات وسهولة ربط الحركات وتعلم مهارات حركية جيدة ، وبالتالي الحصول على نتائج جيدة ، هذا ما يبيئه نتائج المحور الثاني.

كما نرى أن **الفرضية الثالثة تحققت** وهذا من خلال المحور الثاني، وهذا ما تبينه الأجوبة والنتائج المحصل عليها، حيث أن للحصول على النتائج الرياضية الجيدة يجب على التلميذ أن يكون لديه الرغبة في الأداء ويكون محفزا من طرف الأستاذ، والهدف من ممارسة الأنشطة الرياضية له علاقة في الحصول على هذه النتائج الحسنة ، كما أن للممارسة والأداء الحركي

عدة فوائد من أهمها: فكرية ، بدنية ، اجتماعية ، لهذا يعتبر التحفيز عامل من بين العوامل الهامة المؤثرة على الأداء الحركي. وتجدر الإشارة أن النتائج المتحصل عليها في هذا البحث تبقى نسبية لكونها لم تأخذ كل التغيرات أو العوامل التي تلعب دور كبير في التأثير على الأداء الحركي الجيد للتلاميذ، كطريقة التحفيز والحالة الصحية ، الجو المدرسي ، الظروف الاجتماعية التي تحيط بالتلميذ.

خلاصة عامة :

من خلال القيام بتحليل الاستبيان لجملة الأسئلة المقدمة للتلاميذ نستخلص ما يلي :

كانت نتائج الاستبيان متناسبة ومتطابقة حيث دلت على أن التحفيز من أهم الوسائل والدوافع التربوية التي تساهم على تحسين الأداء الحركي الجيد، وكذلك يجعلنا متزنين نفسيا على الممارسة الرياضية، كما انه يدفع التلاميذ للنشاط والعمل بكل حيوية وانه وسيلة ينمي فيهم روح التجديد والإقبال على العمل.

كما جاءت أيضا مناسبة ومفهومة ترمي جلها إلى بلوغ هدفها من خلال الدور الذي يلعبه التحفيز سواء كان ذاتيا أو من طرف الأستاذ لوصول التلميذ أثناء المنافسة، ويظهر ذلك خلال التعامل مع الزملاء أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية، وكذلك الحالة النفسية خلال مشاركته في الأنشطة الحركية. وكانت هذه النتائج متوقعة نظرا للأهمية البالغة التي يوليها التلميذ نفسه وكذلك أستاذ التربية البدنية الرياضية على تحقيق الأهداف المرجوة ولهذا فمن الواجب علينا الاستغلال الأمثل لجميع الوسائل المتوفرة لأجل الوصول إلى نتائج ملموسة تحفزنا على مواصلة العمل.

الإقتراحات:

بعد إتمام بحثنا التطبيقي وإطلاعنا على الوضع الحالي للتربية البدنية والرياضية بالثانوية اقترحنا إقتراحات إيماننا منا بأنها ستبعث للتربية البدنية والرياضية أكثر جدية ومسؤولية إذا أخذة بعين الاعتبار.

- حسيس التلاميذ بممارسة التربية المدنية والرياضية لان تكوين النخبة يكون انطلاقا من الرياضة المدرسية.
- توفير الوسائل البيداغوجية المتنوعة والخاصة لتطوير الجانب الحركي للتلاميذ .
- وضع منهاج يساعد الأستاذ على تحديد أهدافه بدقة والحصول على نتائج ملموسة.
- يجب على المربي أن يبحث على أم الطرق والوسائل التحفيزية المختلفة التي يستطيع بها ضمان التأثير السلبي للحالة النفسية للرياضيين ولضمان العمل على جعل فريقه في أحسن حالات الاستعداد لأداء المهام الحركية.
- المساهمة في تحقيق تنمية متوازنة للقدرات الجسدية والعقلية والوجدانية للفرد، كذلك توفير التسهيلات المناسبة لحصول الفرد على المهارات التي تتجاوب مع حاجاته ورغباته.
- الانسجام مع مبدأ التعليم المستمر والتربية المستديمة وذلك بالنظر إلى الأداء الرياضي على انه حلقة من حلقات نمو الفرد المتواصل.
- يجب علينا إن نضع في محل الاعتبار انه لا توجد طرق ووسائل ثابتة تصلح لاستعمال في كل الحالات أو تحت نطاق مختلف الظروف، إذ علينا مراعاة مختلف الظروف والفروق الفردية وكذا المواقف المختلفة بكل النشاطات الرياضية.
- يجب على الأسرة تحفيز الأبناء على ممارسة التربية و الرياضية.

- يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مكافئة التلاميذ وترغيبهم على الاهتمام واستمرارية الممارسة، كما يجب على الأستاذ بكل الفئات و تحفيزها لمواصلة الأداء مهما كانت نتائجها حسنة أو سيئة .

إقامة التربصات لأساتذة التربية البدنية والرياضية ودورات تكوينية لزيادة الجانب المعرفي لهم وإعطاء تحفيز اكبر للتلاميذ على الأداء الجيد.

الملاحق

السن : 18_19

الجنس: مختلط

المستوى: الثالثة ثانوي

المحور الأول:

يتكون من 8 أسئلة نحاول من خلالها أبراز التحفيز للتلميذ

- 1-هل التحفيز الذاتي يساعدك على تحقيق أهدافك في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟ نعم لا
- 2-هل لطريقة الترغيب(المكافئة) التأثير الايجابي على أدائك الحركي ؟ نعم لا
- 3- هل تلقى تشجيعا من طرف الأسرة في ممارسة التربية البدنية والرياضية؟ نعم لا
- 4- هل كون الأستاذ محفزا يؤثر ايجابيا على تحفيزك؟ نعم لا
- 5- ها لطريقة العقاب التأثير الايجابي ؟ نعم لا
- 6- هل أنت واثق في قدراتك على الأداء؟ نعم لا
- 7- هل الاهتمام و الاستمرارية على الممارسة تحفزك أكثر؟ نعم لا
- 8- ماهو الدافع الرئيسي لممارسة الأنشطة الرياضية لديك؟

اكتساب الصحة و اللياقة البدنية

جمال الحركات التي يؤديها اللاعب

الاتصال الاجتماعي الناتج عن الممارسة

إزالة التوترات النفسية الشديدة

التسلية و الترويح

المحور الثاني:

يتكون من 7 أسئلة نحاول من خلالها معرفة هدف الأداء الحركي بالنسبة للتلميذ

- 1- هل تجد صعوبة في ربط أو تعلم مهارات حركية جديدة
 نعم لا
- 2- هل أداؤك أفضل في المنافسات القوية عنه في المنافسات السهلة
 نعم لا
- 3- في ماذا تصنف فائدة الممارسة و الأداء الحركي
 فائدة فكرية فائدة بدنية فائدة اجتماعية
- 4- ماهي العوامل التي تؤثر على أداؤك الحركي
 الرغبة في الأداء كفاءة الأستاذ عوامل أخرى
- 5- هل تفضل المشاركة في الألعاب الفردية أو الجماعية
 الفردية الجماعية
- 6- ماهو الهدف من الممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية
 التسلية الصحة و العقل اكتساب القوة العضلية
- الحصول على علامات جيدة
- 7- ماهو شعورك أثناء ممارسة الأنشطة الحركية ؟
 تشعر بسعادة شديدة تشعر بسعادة
 تشعر بضيق تشعر بضيق شديد
 لا تشعر بالسعادة ولا بالضيق

المحور الثالث :

يتكون من 08 أسئلة نحاول من خلالها إبراز العلاقة بين التحفيز و الأداء الحركي

- 1-ها تشعر بالثقة في قدراتك عندما تواجه منافس على درجة عالية من التفوق؟
 نعم لا
- 2- هل تسعى جاهدا الى الوصول لأي شيء ترغب فيه؟
 نعم لا
- 3- هل تخشى الهزيمة في المنافسات الرياضية؟
 نعم لا
- 4- هل تتوقع الفوز حتى قبل بداية المباراة؟
 نعم لا
- 5- هل يمكنك ان تتحكم في نفسك أثناء الظروف الصعبة؟
 نعم لا
- 6- هل تميل الى المواجهة رغم قوة المنافس؟
 نعم لا

7- كيف تعامل زملائك أثناء ممارسة التربية لبدنية و الرياضية ؟

برفق بخشونة بهدوء

8-كيف تكون حالتك النفسية خلال مشاركتك في الأنشطة الحركية ؟

مضطربة هادئة عدوانية

فهرس الموضوعات

مقدمة

الجانب التمهيدي

4.....	إشكالية البحث
4.....	فرضيات البحث
5.....	أهداف البحث
5.....	دوافع اختيار إشكالية البحث
5.....	التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
6.....	أهمية البحث
7.....	الدراسات السابقة والمشابهة

الجانب النظري

الفصل الأول: التحفيز وأنواعه

10.....	تمهيد
10.....	المصدر أو المنبع
12.....	تعريف التحفيز
13.....	أنواع التحفيز
16.....	الحركة التحفيزية
16.....	الحوافز والتشجيعات
17.....	المؤشرات التحفيزية للرياضي
17.....	الشدة
18.....	المواضبة
18.....	التحفيز المستمر
19.....	السياقات التي تحدد التصرفات المتحفزة
19.....	أولاً: ترقب النجاح
20.....	ثانياً: الثقة بالنفس
28.....	الإستراتيجية التحفيزية
30.....	خلاصة

الفصل الثاني: الأداء الحركي

32	تمهيد
33	تعريف الحركة
34	تعريف الحركة من الناحية التربوية
34	جوانب الحركة وابعادها
37	الخصائص الحركية
38	البناء الحركي
39	النقل الحركي
40	الإيقاع الحركي
40	التوقع الحركي
41	الانسياب الحركي
42	تعريف كمية الحركة
42	أجهزة الحركة بالجسم
43	العمل الحركي في الجسم
43	مفهوم التربية الحركية
44	قيم التربية الحركية وأغراضها
45	الحركة في المجال التربوي
45	مفاهيم الأداء الحركي في التربية الحركية
46	التعلم والتعليم
48	التعلم والأداء الحركي
48	التعلم يسهل عملية الأداء
48	الأداء المتعلم والأداء غير المتعلم
49	متغيرات الأداء الغير متعلمة
50	مراحل التعلم الحركي
53	بعض العوامل المؤثرة على الأداء
56	العلاقة بين الأداء والتحفيز
60	خلاصة

الفصل الثالث: المراهقة

62	تمهيد
63	تعريف المراهقة
64	التحديد الزمني لبداية مرحلة المراهقة ونهايتها
64	خصائص نمو المراهق
64	النمو الجسمي
65	النمو العقلي
66	النمو الانفعالي
67	النمو الاجتماعي
67	النمو الجنسي
68	المراهق والمدرسة الثانوية
69	المشكلات الشخصية عند المراهقين
70	تطور القدرات الحركية في مرحلة المراهقة
70	تطور المهارات الحركية في مرحلة المراهقة
72	دور التحفيز في التعلم والأداء الحركي
74	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

77	منهج البحث
77	الدراسة الاستطلاعية
77	تحديد المتغيرات
77	مجتمع البحث
78	عينة البحث
78	حدود الدراسة
78	أدوات البحث
79	صدق وثبات أدوات البحث
79	أسلوب التحليل الإحصائي

الفصل الثاني

81	عرض وتحليل نتائج الاستمارة الإستبائية
104	مناقشة على ضوء الفرضيات
106	خلاصة عامة
107	الاقتراحات
110	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجدول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
81	دور التحفيز الذاتي في تحقيق الأهداف	1
82	تأثير المكافآت على الأداء الحركي	2
83	تأثير الأستاذ المحفز على التلاميذ	3
84	تشجيع الأسرة على ممارسة التربية البدنية و الرياضية .	4
85	تأثير العقاب	5
86	الثقة في القدرات على الأداء	6
87	الاهتمام و الاستمرارية على الممارسة.	7
88	الدافع الرئيسي لممارسة الأنشطة الرياضية	8
89	الصعوبة في ربط الحركات.	9
90	الأداء الأفضل في المنافسات .	10
91	فائدة الممارسة و الأداء الحركي.	11
92	العوامل المؤثرة على الأداء	12
93	المشاركة في الألعاب الفردية أو الجماعية	13
94	الهدف من الممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية	14
95	الشعور أثناء ممارسة الأنشطة	15
96	الثقة في القدرات عندما مواجهة منافس أعلى درجة من	16
97	السعي للوصول إلى ما ترغب فيه	17
98	الهزيمة في المنافسات الرياضية	18
99	توقع الفوز قبل المباراة	19
100	التحكم في النفس أثناء الظروف الصعبة	20
101	الميل إلى المواجهة	21
102	التعامل مع الزملاء أثناء الممارسة.	22
103	الحالة النفسية خلال المشاركة في الأنشطة .	23

فهرس الأشكال التخطيطية

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
21	شكل يبين نتائج التحفيز	1
21	مخطط يبين أسباب الثقة بالنفس	2
25	شكل يوضح الاساليب التي تدعم الثقة بالنفس لدى الرياضي	3
81	دور التحفيز الذاتي في تحقيق الأهداف	4
82	تأثير المكافآت على الأداء الحركي	5
83	تأثير الأستاذ المحفز على التلاميذ	6
84	تشجيع الأسرة على ممارسة التربية البدنية و الرياضية .	7
85	تأثير العقاب	8
86	الثقة في القدرات على الأداء	9
87	الاهتمام و الاستمرارية على الممارسة.	10
88	الدافع الرئيسي لممارسة الأنشطة الرياضية	11
89	الصعوبة في ربط الحركات.	12
90	الأداء الأفضل في المنافسات	13
91	فائدة الممارسة و الأداء الحركي	14
92	العوامل المؤثرة على الأداء	15
93	المشاركة في الألعاب الفردية أو الجماعية	16
94	الهدف من الممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية	17
95	الشعور أثناء ممارسة الأنشطة	18
96	الثقة في القدرات عندما مواجهة منافس أعلى درجة من التفوق	19
97	السعي للوصول إلى ما ترغب فيه	20
98	الهزيمة في المنافسات الرياضية	21
99	توقع الفوز قبل المباراة	22
100	التحكم في النفس أثناء الظروف الصعبة	23
101	الميل إلى المواجهة	24
102	التعامل مع الزملاء أثناء الممارسة.	25
103	الحالة النفسية خلال المشاركة في النشطة	26

خاتمة

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار مدى تأثير طرق التحفيز على الأداء الحركي لتلاميذ الطور الثانوي أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية.

فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها استناداً على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أسئلة استببائية واختبار وبعد التحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن التلاميذ في هذه المرحلة وهي مرحلة المراهقة وهم في السنة الثالثة ثانوي ومقبلين على إجتياز امتحانات البكالوريا

وأيضاً هناك تغيرات اجتماعية وفيزيولوجية تطرأ عليه في هذه المرحلة ، هنا يستوجب التحفيز

بجميع طرقه ليساعد التلميذ على تحقيق التوازن النفسي وتنمية صفاته البدنية و أدائه الحركي في نفس الوقت.

فالتحفيز المستمراً أثناء الأنشطة البدنية لها تأثير فعال على التلاميذ لأن توافق بين الجانب الجسمي والنفسي ، وبالنظر للإنسان علي أنه وحدة بسيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بالتحفيز أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية لأنه ينشط الجسم يهدأ الروح ويخرج الفرد من عزله ويكسبه الثقة بالنفس .

إذن التحفيز علي الأداء الحركي يساعد التلميذ علي أن يكون مثالا وقدوة في مجتمعه وخاصة

في حصة التربية البدنية والرياضية الموجهة توجيهها محكما من طرف الأستاذ.

المراجع

المرجع باللغة العربية

- 1- أحمد بسطوطي (أسس ونظريات الحركة) ، دار الفكر العربي -القاهرة - 1996.
- 2- أسامة كامل راتب (الإعداد التقني لتدريب الناشئين دليل المدربين وأولياء الأمور) ، دار الفكر العربي - القاهرة - 1997
- 3-أسامة كامل راتب (علم النفس الرياضة) دار الفر العربي -القاهرة - 1997.
- 4- أمين أنور الخولي/ أسامة كامل راتب (التربية الحركية للطفل) ،دار الفكر العربي -القاهرة- 1982-1994.
- 5- حسام الدين صلة / وفاء صلاح الدين /مصطفى كامل أحمد / سعيد عبد الرشيد (علم الحركة التطبيقي)، الجزء الأول مركز الكتاب للنشر - القاهرة - 1997.
- 6- صلاح الدين بيومي (حوافز الإنتاج الصناعي) ، ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 1982.
- 7- عباس محمود عوض (مدخل إلى علم النفس النمو ، الطفولة ، المراهقة ، الشيخوخة).
- 8- عبد الحميد مرسي (سلسلة دراسات) ، المعهد القومي ط 3 ، 1980.
- 9- عبد العالي الجسماني (سيكولوجيا الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية 9 ، الدار العربية للعلوم ، ط1، 1994.
- 10- محمد حسن علاوي / محمد نصر الدين رضوان (اختبارات المهارية والنفسية من المجال الرياضي) دار الفكر العربي -القاهرة -1987.
- 11- ميخائيل إبراهيم أسعد /مالك سليمان (مشكلات الطفولة والمراهقة) ، دار الفكر الجديدة - بيروت - ط.2، 1991.
- 12- مصطفى فهمي (سيكولوجيا الطفولة والمراهقة)، دار مصر للطباعة - القاهرة - مكتبة مصر 1979.
- 13- معروف رزيق (خفايا المراهقة) ، دار الفكر - دمشق - 1986.

المراجع باللغة الفرنسية :

1-Jean pierre Perrin (conseil pedagogue)

(U.RL.WWW.chz.com/aispedagogie J.P.Perrin/motivaati.htm.)

2- Maitrise staps. Jean pierre famose .Professeur des universités. Université paris

Sud Orsay .piv. Staps. (12/12/1999).

المراجع باللغة الإنجليزية :

1- R.w leveh way advenced geherl psychology davis company phila del phia

1972.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : دراسة تأثير طرق التحفيز على الأداء لدى تلاميذ الطور الثانوي
هدف الدراسة : التوصل إلى مدى تأثير طرق التحفيز على الأداء لدى تلاميذ في الطور الثانوي
مشكلة الدراسة : تتكون مشكلة البحث من متغيرين :مستقل(الحوافز) ومتغير تابع(الأداء الحركي) ومنه نطرح الإشكال هل يوجد هناك تأثير لأساليب وطرق التحفيز التي تتبعها المؤسسات التربوية على الأداء الحركي على التلاميذ؟ وهل للأداء الحركي دور تحفيزي لتحسين النتائج الرياضية؟
فرضيات الدراسة :

الفرضية الرئيسية : كلما كانت الحوافز مناسبة وكافية كلما زادت الرياضيين على مواصلة الأداء الجيد.
الفرضيات الجزئية :

1/ الاهتمام والدوام على الممارسة والأداء الرياضي ينمي الجانب التحفيزي لدى التلاميذ لتحسين نتائجهم الرياضية .

2/ الدور الإيجابي للمربي أو الأستاذ يؤدي بالتحفيز الجيد والحصول على النتائج الجيدة .

3/ النتائج الرياضية الجيدة تتبع من رغبة التلميذ في الأداء.

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : لقد تم اختيار العينة عشوائيا وبصفة تخدم بحثنا، وشملت الأعمار التي ركز عليها بحثنا كما توزعت على جنسين ذكور و إناث دون تمييز من السنة الثالثة من ثانويتين:

• ثانوية "الخضر بوخروبة" ب مدينة أم البواقي .

• ثانوية "فرحاتي أحميدة " ب مدينة أم البواقي ولاية أم البواقي.

وقد حدد عدد التلاميذ ب 120 تلميذ ممارسا للتربية البدنية والرياضية يتوزعون على ثانويتين حيث 80 تلميذ بثانوية "الخضر بوخروبة" مقسمين على 4 أقسام نهائية متساوية العدد و 40 تلميذ بثانوية "فرحاتي أحميدة " من قسمين نهائيين متساوين العدد تتراوح أعمارهم بين 18 و 19 سنة

المجال المكاني: لقد تمت الدراسة على مستوي ثانوية "الخضر بوخروبة" ب مدينة أم البواقي ، و ثانوية "فرحاتي أحميدة " ب مدينة أم البواقي ولاية أم البواقي ..

المجال الزمني: استغرقت هذه الدراسة من شهر جانفي إلي شهر مارس وذلك من خلال دراسة بيولوجرافية ودراسة ميدانية أجريت خلال هذه المدة.

منهج البحث : اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي وذلك لطبيعة المشكلة وهو عبارة عن جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض أو الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الرهينة لموضوع الدراسة.

الأدوات المستعملة في الدراسة : تتمثل أداة البحث الحالي في استمارة الاستبيان وهي طريقة أو عاملا منهجيا يسمح بالاقتراب من موضوع البحث.

أهم النتائج المتوصل إليها: كانت نتائج الدراسة متناسبة ومتطابقة حيث دلت على أن التحفيز من أهم الوسائل والدوافع التربوية التي تساهم على تحسين الأداء الحركي الجيد.

استخلاصات واقتراحات:

من خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين لنا أن للتحفيز دور فعال في الأداء الحركي الجيد

وضع منهاج يساعد الأستاذ على تحديد أهدافه بدقة والحصول على نتائج ملموسة.