

جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة

الماستر تخصص تربية حركية عند الطفل و المراهق

الموضوع :

تأثير بعض أساليب التدريس على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

تحت إشراف:

❖ د/ مراد خليل

من إعداد الطالب:

❖ حامد شعبان

السنة الجامعية: 2016/2015



شكر وتقدير

الحمد والشكر لله الواحد الأحد كثيراً طيباً مباركاً فيه ولكم الحمد يا رب على ما أنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء و قدر بإنحاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخاص إلى الأستاذ المشرف الدكتور "مروء خليل" الذي أشرف على

عملنا هذا وسهل لنا الطريق في إنجاز هذا البحث ، الذي لم يخل علينا بنصائح القيمة،

حيث وجهنا حين الخطأ و شجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف و نعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب

أو من بعيد

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير

إهداء

قال الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾

إلى أعلى امرأة في الوجود

إلى من عمرتني بعطها وحنانها

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبتي أعز ما أملك

إلى من علمتني مبادئ الحياة وقيمها

إلى قرة العين أمتي

إلى من صبحي بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أتي الغالي

إلى زوجتي الغالية و إبنتي دعاء

وإخوتي وأخواتي

إلى أعمامتي وعماتي وأبنائهم وأخواتي وخالاتي وأبنائهم وكل من له صله بالعائلة

إلى جميع الأصدقاء الذين عشت معهم الأيام الحلو والمرة داخل الجامعة وخارجها

دون أن أنسى الأستاذ القدر والمبيرف: مراد خليل

قائمة الأشكال و الجداول

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
13	دور التدريس في إحداث التعلم	01
19	بداية هيكله عمل أسلوب الأمر	02
22	بداية هيكله عمل أسلوب التدريبي	03
25	بداية هيكله عمل أسلوب الاكتشاف الموجه	04
28	بداية هيكله عمل أسلوب المتشعب	05
67	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل النسبة المئوية للأسلوب الذي يوطد العلاقة بين المعلم و المتعلم	06
68	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل النسبة المئوية للأساتذة الموافقين على فتح مجال المناقشة للتلاميذ	07
69	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة المتسلطين و الغير متسلطين في التعامل مع التلاميذ	08
70	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة المكثرين من توجيه الأوامر للتلاميذ	09
72	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يعطون الفرصة للتلاميذ لاكتساب المهارات الحركية بالاعتماد على أنفسهم	10
73	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يعطون الفرصة للتلاميذ للتعاون مع بعضهم البعض	11
75	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الموافقين على أن تكرر الحركات الرياضية يساعد على على التعلم المهاري لدى التلميذ	12
76	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل مدى توفر العتاد و الأجهزة داخل المؤسسات التربوية	13
77	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل مدى توفر الوقت الكافي للأساتذ لتطبيق السلوب التدريبي أثناء حصه التربية و البدنية و الرياضية	14
79	دائرة النسب المئوية التي تمثل الأسلوب الذي يثير حماس التلاميذ أكثر نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية	15
80	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يضعون التلاميذ في مواقف يصعب	16

	فهمها	
81	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يتلقون الكثير من الأسئلة من طرف تلاميذهم	17
82	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يعطون للتلاميذ حرية الابداع في أداء الحركات رغم صعوبتها	18
83	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يرون أن أسلوب حل المشكلات يساعد التلاميذ في زيادة الرضا الحركي لديهم	19
85	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يكثر من طرح الأسئلة على التلاميذ	20
86	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يطرحون الأسئلة على التلاميذ بصورة متعاقبة	21
87	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يكررون من طرح نفس الأسئلة على التلاميذ	22
88	دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين ينوعون في توزيع لأساليب التدريسية خلال الحصة	23

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع أفراد العينة حسب الثانويات	62
02	الأسلوب الذي يوطد العلاقة أكثر بين التلميذ و الأستاذ في نظر الأساتذة	67
03	فتح الأستاذ مجال المناقشة يزيد من درجة الرضا الحركي للتلاميذ أثناء ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية	68
04	صرامة و قساوة الأساتذة مع التلاميذ	69
05	إكثار الأساتذة من توجيه الأوامر للتلاميذ أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية	70
06	إعطاء الأستاذ الفرصة للتلميذ لاكتساب مهارات حركية و الاعتماد على نفسه	72
07	إعطاء الأستاذ الفرصة للتلاميذ للتعاون مع بعضهم البعض	73
08	هل التكرار في أداء الحركات الرياضية يساعد التلميذ على زيادة التعلم الحركي	74
09	توفر الوسائل و العتاد و الميادين اللازمة داخل المؤسسة	75
10	امتلاك الأستاذ للوقت الكافي لتطبيق الأسلوب التدريبي أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية	77
11	الأسلوب الذي يثير أكثر حماسا للتلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية	78
12	تكرار الأساتذة الذين يضعون التلاميذ في وضعيات يصعب فهمها	80
13	تكرار التلاميذ الذين يطرحون الكثير من الأسئلة على أساتذتهم	81
14	إعطاء الأساتذة حرية الإبداع للتلاميذ في تأدية الحركات رغم صعوبتها	82
15	مساعدة أسلوب حل المشكلة على زيادة الرضا الحركي لدى التلاميذ	83
16	عدد الأساتذة الذين يطرحون العديد من الأسئلة على تلاميذهم	85
17	عدد الأساتذة الذين يطرحون العديد من الأسئلة على تلاميذهم	86
18	عدد الأساتذة الذين يكررون من طرح نفس الأسئلة على تلاميذهم	87
19	عدد الأساتذة الذين يقومون بالتنوع في توزيع الأساليب التدريسية و ذلك حسب المواقف و الأنشطة الرياضية	88
20	نتائج المقياس الخاص بالتلاميذ حول الرضا الحركي أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية	89

الفهرس

الصفحة

العنوان

تشكرات

إهداء

قائمة الأشكال

قائمة الجداول

مقدمة

أ

الفصل التمهيدي

04 1- الإشكالية
05 2- فرضيات البحث
05 3- أهمية الدراسة
06 4- أهداف الدراسة
06 5- أسباب اختيار الموضوع
06 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
08 7- الدراسات السابقة
10 8- خلاصة للدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: أساليب التدريس

12 تمهيد
13 1- التدريس
13 1-1 مفهوم التدريس
13 2-1 عمليات التدريس
14 1-2-1 العمليات التحضيرية

14 2-2-1 العمليات التنفيذية
15 3-1 مبادئ التدريس
15 4-1 أهم مبادئ التدريس
15 1-4-1 تحديد الأهداف
15 2-4-1 إعداد و تحضير الدرس
16 3-4-1 التدرج في خطوات التعلم
16 4-4-1 مراعاة الفروق الفردية
16 5-4-1 إثارة ميول التلاميذ
16 6-4-1 التنوع في طرق و أساليب التدريس
17 5-1 قوانين التدريس
18 2- أساليب التدريس
18 2-2 مفهوم الأساليب
18 1-2-2 أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأسلوب الأمري)
21 2-2-2 أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس (الأسلوب التطبيقي)
24 3-2-2 أسلوب الاكتشاف الموجه
28 4-2-2 أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلات)
31 خلاصة

الفصل الثاني: الرضا الحركي

32 تمهيد
33 1- مفهوم الرضا الحركي
34 2- أهمية الرضا الحركي
34 3- متغيرات الرضا الحركي
36 4- أهداف تعلم المهارات الحركية

36 1-4 الهدف التعليمي
36 2-4 الهدف التربوي
36 5- العوامل المؤثرة على تعليم المهارات الحركية
36 1-5 التصميم على الهدف
37 2-5 المخزن الحركي و التجارب الحركية
37 6- العوامل المؤثرة على الأداء الحركي
37 1-6 التدريب الرياضي
38 2-6 الضغوط البيئية
38 7- إجراءات تكوين الرضا الحركي
39 8- أهمية علم الحركة
40 9- خصائص الحركة
40 1-9 الزمن
41 2-9 الجهد
41 3-9 الانسيابية
42 4-9 شكل الجسم
42 10 التطور الحركي
44 خلاصة

الفصل الثالث: المراهقة

46 تمهيد
47 1- مفهوم المراهقة
47 1-1 المعنى اللغوي
47 2-1 المعنى الاصطلاحي
47 3-1 تعاريف بعض العلماء

48 2- خصائص مرحلة المراهقة.....
48 2-1 الخصائص الحركية.....
48 2-2 الخصائص المرفولوجية.....
48 2-3 الخصائص الفيزيولوجية.....
49 2-4 الخصائص النفسية.....
49 2-5 الخصائص الاجتماعية.....
50 2-6 خصائص نمو العمليات المعرفية.....
50 3- مراحل المراهقة.....
50 3-1 المراهقة المبكرة.....
50 3-2 المراهقة الوسطى.....
51 3-3 المراهقة المتأخرة.....
51 4- مشاكل المراهقة.....
51 4-1 المشاكل النفسية.....
51 4-2 المشاكل الانفعالية.....
52 4-3 المشاكل الاجتماعية.....
52 4-4 المشاكل الصحية.....
52 4-5 المشاكل الحركية.....
52 5- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق.....
52 5-1 التغيرات الجسمية الداخلية و الخارجية.....
52 5-2 العمليات و القدرات العقلية.....
53 5-3 التآلف الجنسي.....
53 5-4 العلاقات العائلية.....

53 5-5 الشعور الديني
53 6- الفروق الفردية بين الذكور و الاناث في مرحلة المراهقة
53 1-6 الفروق الجسمية
54 2-6 الفروق في القدرات الحركية
54 3-6 تطور القدرات الحركية
55 الخلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث

57 1- الدراسة الاستطلاعية
58 2- منهجية البحث
58 3- مجتمع البحث
58 4- عينة البحث
59 5- مجالات البحث
59 1-5 المجال المكاني
59 2-5 المجال الزماني
60 6- أدوات الدراسة
60 1-6 الاستبيان
60 2-6 مقياس الرضا الحركي
60 1-2-6 المعامات العلمي لمقياس الرضا الحركي
62 7- الأدوات الاحصائية
62 1-7 استخدام قانون كا ²
62 2-7 النسبة المئوية
63 3-7 الدرجة العامة للمقياس

63 4-7 المتوسط الحسابي
63 5-7 معامل الارتباط بيرسون
64 خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
66 تمهيد
67 1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج الخاصة بالاستبيان الموجه للأساتذة
67 1-1 المحور الأول
72 1-2 مقارنة النتائج بالفرضية الأولى
73 1-3 المحور الثاني
78 1-4 مقارنة النتائج بالفرضية الثانية
79 1-5 المحور الثالث
85 1-6 مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة
85 1-7 المحور الرابع
90 1-8 مقارنة النتائج بالفرضية الرابعة
91 2- عرض و تحليل و مناقشة مقياس الرضا الحركي
92 3- الاستنتاج العام
93 4- الاقتراحات و التوصيات
94 خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

مفلحة

تعد عملية التعليم فنا عظيما لا يقدر عليه إلا من هو مؤهل علميا، مهنيا، ثقافيا، و لا شك في أن التقدم الذي بلغه ميدان التربية و التعليم كان له أثر كبير في تطوير العمل التربوي و من ثم تطوير المعلم و وظيفته، بحيث لا تعد هذه الوظيفة قاصرة على مجرد تلقين المعلومات، و إنما اتجهت إلى هدف تحقيق شخصية انسانية متكاملة و قادرة على العمل و التفكير.

و التربة البدنية و الرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، و هي كما هو معلوم مادة كباقي المواد الأخرى تعمل على تنمية الشخصية لدى الفرد من مختلف النواحي منها الحركية و النفسية و الاجتماعية، معتمدة على النشاط الحركي في ذلك، و الذي يتغذى من الأنشطة البدنية و الرياضية، من أجل العمل على تحقيق أكبر قدر من تعلم المهارات الحركية، و من أجل تحقيق غاية مقصودة و هي الرضا الحركي لدى المتعلمين أو المتدربين، على ما اكتسبوه و استوعبوه من حركات و مهارات و أنشطة رياضية و مخلف التقنيات الفيزيولوجية، و أصبح جميع العاملين في مجال التربية البدنية و الرياضية يقدمون يد المساعدة من أجل تعليم و تلقين أكبر قدر من المهارات و الحركات و زيادة دافعية و رضا المتعلم لاكتساب المعارف و الخبرات، و هنا من أجل محاولة تحقيق أكبر درجة من الرضا الحركي عن هذه المكتسبات التي تم تعلمها.

و نظرا للتطور الذي طرأ على عملية التعليم و الجدل القائم من أجلها تعددت أساليب التدريس فاختلقت في مضمونها و شكلها، و ما هي إلا مجموعة من الخطوات التي يتبعها المدرس من أجل تحقيق أهداف معينة و إن كانت هناك أساليب متعددة، فذلك يرجع إلى أفكار المتخصصين في هذا المجال عبر عصور الحياة البشرية و كذلك إلى ما توصل إليه علماء النفس عن ماهية التدريس، و أصبح على المعلم اختيار الأسلوب الذي يتفق مع موضوع الدراسة، و حسب الحالة التي يكون فيها التلميذ أو الطالب.

و النشاط الانساني و تفاعل الفرد مع الآخرين يتم في ضوء عملية مصممة لجميع المعلومات المتولدة و جميع أنواع المداخلات تأتي غلينا عن طريق الأنظمة و الأجهزة الإدراكية (العين، الأنف، اليد... إلخ)¹.

كما أكد العلماء أن حركة الانسان هي مجال الدراسة الأساسي لنظام التربية البدنية و الرياضية، فهي أساس لأداء وظائف الانسان و هي ذلك الجانب الحيوي من ثقافة أي مجتمع و هي الخبرة الجمالية و التعبيرية له، كما انها مصدر

¹ طلحة حسن الدين: علم الحركة التطبيقي، الجزء الأول، دار الفكر العربي، سنة 1997، ص127

لقيمة الانسان و التي تضفي معنا لحياته، و الرضا و العمل هو حصيلة العوامل المتصلة بالعمل التي تجعل الفرد محباً له مقبلاً عليه².

و تلعب أساليب التدريس دورا مهما في العلية التدريسية في مجال التربية البدنية و الرياضية، فهي تسمح للمدرس أن يكون أكثر مرونا و شمولا و تأثيرا و تحكما في عملية التدريس للتربية البدنية و الرياضية، فإذا كانت واضحة غير مبهمة و سهلة الوصول إلى المتعلم لإعطائه المعلومات المطلوبة فهنا تعد ناجحة، أما إذا كانت المهارات المعطاة لم تلقى الرضا المطلوب من طرف المتعلم و يجب هنا إعادة النظر في الأسلوب المتبع.

إذن من أجل معرفة مختلف هذه الأساليب و ما هي الأكثر نجاحا في تحقيق الرضا الحركي لدى المتعلمين أثناء ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية قمنا بهذه الدراسة و التي قسمت إلى مدخل عام و الذي تطرق فيه الباحث إلى الاشكالية و الفرضيات و الدراسات السابقة و أهمية البحث، حيث تم تقسيم الدراسة إلى بابين باب نظري و باب تطبيقي، حيث جاء الباب النظري بثلاثة فصول الفصل الأول و الذي تكلمنا فيه عن أساليب التدريس و تطرقنا فيه عن مفهوم أساليب التدريس و تم شرح أربعة أساليب تدريسية، أما الفصل الثاني فخصص للرضا الحركي و تطرقنا فيه إلى مفهوم الرضا و أهميته و العامل المؤثرة في التعلم الحركي، و جاء الفصل الثالث عن التربية البدنية و الرياضية و الذي كان آخر فصل في هذا الباب.

أما الباب الثاني و هو الباب النظري فيحتوي على فصلين، الفصل الأول منهجية البحث و اجراءاته الميدانية و الذي يحتوي على الدراسة الاستطلاعية و منهج و مجتمع و عينة البحث و كذلك أدوات الدراسة، أما الفصل الثاني فتم فيه عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

² محمد غفاف محمود: الرضا عن مهنة التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بمستوى الطموح و بعض المتغيرات الأخرى لدى معلمات المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الخامس، جامعة حلوان مصر، سنة 1984، ص728.

الحمد لله الذي
جعلنا من عباده

تعد أساليب التدريس إحدى المحاور الأساسية في عملية التدريس و هي تختلف من أستاذ لآخر لكون كل منهم طرقه و أساليبه المحددة الخاصة به التي يتبعها و لهذا لا يوجد أسلوب محدد يمكن تفضيله عن سواه من الأساليب الأخرى، على اعتبار أن هذه المسألة مرتبطة و متعلقة بالمدرس نفسه و عنايته الدقيقة بالنتائج المراد تحقيقها و تحقيق أكبر رضا للمتعلم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية من خلال ما يكتسبه من مهارات و حركات.

و تعتبر التربية البدنية جزءا متكاملًا من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية و الانفعالية و الاجتماعية كما يعتبر أستاذ التربية البدنية صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم و التعلم، و الذي يعمل على اختبار أوجه النشاط الرياضي المناسب في الدرس، حيث يستطيع من خلالها تحقيق أهداف تعليمية تربوية و تلقين التلاميذ أكبر كم من الحركات و النشاطات و المهارات الحركية، لتحقيق هذا الترابط بينهما يجب إتباع طرق و أساليب تدريس معينة تحدد طبيعة الهدف التعليمي المراد تحقيقه، و لا يوجد أسلوب مثالي فالأستاذ هو الذي يحدد الأسلوب المناسب الذي يحقق أكبر درجة من التعلم و الرضا الحركي، عن الحركات و المهارات المكتسبة للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

و ينظر إلى الحركة في المجال الإنساني هي التفاعل في النواحي النفسية و الفيزيولوجية و العصبية، كعمليات داخلية بالإضافة إلى النواحي أو المظهر الخارجي للحركة متمثل في النواحي الديناميكية، و معرفة الحركة و دراستها أمر ضروري لكل العاملين في المجال التربوي و المجال المدرسي خاصة، و على ذلك يرى ماينيل أن دراسة الحركة يجب ألا تتوقف عند الناحية النظرية فقط بل يجب أن تتعدى ذلك إلى الممارسة العملية و هي الخطوة الأولى نحو التعليم الصحيح، من خلال ما تقدمه للرياضيين بيانات حسية و التي تشكل أفق مدركاته و بها يعرف ما يتصل بنفسه و جسمه، و عن طريقها ينمي الفرد لياقته و مفاهيمه و قيمة المستوى الحركي أساسا، و أيضا على المستوى الانفعالي، المعرفي، الاجتماعي¹.

و الرضا الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين و تعبر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته و تحقيق أهدافه التي من أجلها يتحقق بها النشاط².

تعد المرحلة العمرية التي يمر بها تلاميذ الثانوية مرحلة حرجة في حياة الإنسان، ألا و هي مرحلة المراهقة، التي تمثل مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان و أصعبها، لكونها تشمل عدة تغيرات جسمية و عقلية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع الغير منظم و قلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي و التخيل حيث وصفها ستانلي هول أنها فترة عواصف و توتر شديد تكنفها الأوهام النفسية، و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق

1 بسطري عبد الكريم، أسس و نظريات الحركة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر 1996، ص 33.

2 محمود سمير طه، مقياس الرضا الحركي المتسايق و المتضار، مجلة العلوم الرياضية، المجلد الأول، العدد الثاني، كلية التربية البدنية و الرياضية للبنات، القاهرة السند 1989، ص 101.

الجانب التمهيدي

و المشاكل و صعوبة التوافق، و نظرا لصعوبة هذه المرحلة و تعقدها و يجب على المدرس العناية البالغة بالأساليب التدريسية الواجب اتباعها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، من أجل تحقيق أكبر قدر ممكن من الرضا الحركي و هذا ما جعلنا نطرح التساؤل التالي:

- ما هو أثر استخدام بعض أساليب التدريس على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

و تندرج ضمن هذه الإشكالية العامة التساؤلات الفرعية و تمثلت في:

- هل يؤثر الأسلوب الأمري على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

- هل يؤثر الأسلوب التدريبي على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

- هل يؤثر الأسلوب المتشعب (حل المشكلة) على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

- هل يؤثر أسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- يؤثر استخدام بعض أساليب التدريس على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- يؤثر الأسلوب الأمري على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- يؤثر الأسلوب التدريبي على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- يؤثر الأسلوب المتشعب (حل المشكلة) على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

- يؤثر أسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

3- أهمية الدراسة:

هذه الدراسة تمس شريحة هامة من المجتمع خلال فترة نمو حساسة و هي فترة المراهقة.

الجانب التمهيدي

التعرف على الأسلوب الناجح المستخدم في عملية التدريس من أجل تحقيق أكبر قدر من الرضا الحركي.
أن تكون هذه الدراسة إنشاء الله مرجعا و دعما للدراسات المماثلة و الناشطين في مجال التربية البدنية و الرياضية.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على بعض الأساليب التدريسية المستخدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية.
- التعرف على الأساليب الأكثر استعمالا من طرف الأساتذة لتحقيق الرضا الحركي.
- التعرف على الأثر الذي تحدثه أساليب التدريس لتحقيق الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.
- إبراز أهمية اختيار الأساليب المناسبة في عملية التعليم و التدريس.
- إبراز أثر الأساليب التدريسية على الرضا الحركي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

نقص الدراسات التي تناولت هذا الموضوع مع وجود دراسات مشابهة سطحية.
إن موضوع الدراسة يندرج ضمن طلب تخصص الباحثين في هذا المجال و تخصص طلبة معاهد التربية البدنية و الرياضية المقبلين على عملية التدريس و الخروج على الميدان.
معرفة ما هي أنسب الأساليب التدريسية التي يستحسن اتباعها من اجل تحقيق أكبر درجة من الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

أساليب التدريس:

تعتبر أساليب التدريس من مكونات المنهج التربوي ذلك لأن الأهداف التعليمية و المحتوى الذي يختاره المختصون من المناهج التي لا يمكن تقويمها إلا بواسطة الأستاذ و الأساليب التي يعتمد عليها في تدريسه، لذلك يمكن اعتبار التدريس بمثابة همزة وصل بين التلميذ و مكونات المنهج و الأسلوب بهذا يتضمن المواقف التعليمية التي تتم داخل الفصل و التي ينظمها الأستاذ والطريقة التي يتبعها¹.

1 أمين أنور الخولي: أصول التربية المهنية و الإعداد المهني، دار الفكر العربي القاهرة، سنة 1996، ص147

الجانب التمهيدي

المفهوم الإجرائي: و هو الكيفية التي يتناول بها الأستاذ أسلوب التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هو الأسلوب الذي يتبعه المعلم في تنفيذ طرق التدريس بصورة تميزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون نفس الطريقة، أي أنه يمكن القول أن الأسلوب يرتبط بالخصائص الشخصية للمعلم.

مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية جزء من البرنامج الدراسي، لكونها يستمد التلاميذ منها المهارات و الخبرات الحركية و الكثير من المعارف التي تغطي الجوانب الصحية و الاجتماعية و النفسية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين الجسم و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة الجماعية و الفردية¹.

تشكل التربية البدنية و الرياضية قاعدة اساسية لتطوير المنظومة التربوية و تمثل أساسا للتعليم و التحسين و المحافظة على الكفاءات النفسية و كذا الحركية بالنسبة للطفل و الشاب في الأواسط التربوية².

المفهوم الإجرائي:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: العلوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد الكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب النفسية و الصحية و الاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لجسم الإنسان، و ذلك باستخدام الأنشطة البدنية التي تتم تحت إشراف الأستاذ الذي أعد لهذا الغرض.

مفهوم الرضا الحركي:

الحركة هي النشاط و الشكل الأساسي للحياة و هي في مضمونها استجابة بدنية و طريقة أساسية في التعبير عن الأفكار و المشاعر و المفاهيم بشكل عام و هي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كانت داخلية أو خارجية و أهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع من المفاهيم و حل المشكلات و قد اجتمعت الآراء في الآونة الأخيرة على ما للحركة من أهمية لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي و المتعة و هما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا إيجابيا من الناحية البدنية و الاجتماعية و كذا الناحية النفسية للمشاركين فيها³.

1 محمد عوض بويي: النظريات و الطرق البصرية، ديوان المطبوعات، الطبعة 2، جامعة الجزائر، سنة 1987، ص 95.

2 وزارة الشباب و الرياضة، المرقم 95-5-1999/02/25، المعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية و تنظيمها

3 شهر مصطفى المهندس: تأثير برنامج تربية حركية مقترحة على الرضا الحركي لدى تلاميذ و تلميذات المرحلة الإبتدائية، المؤتمر العلمي الأول، الجلد الثاني، جامعة القزوين، سنة 1990، ص 293.

المفهوم الإجرائي: هو إحساس الفرد بقدرته على أداء المهارات الحركية و الرياضية في تخصص معين من الرياضات بسهولة و دون بذل قدر كبير من الطاقة و شعوره بالرضا و السعادة إتجاه هذا الأداء.

7- الدراسات السابقة:

من البديهي و المعروف أن الدراسة العلمية و البحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي فما من دراسة أو بحث إلا و جاءت بعده مجموعة من الدراسات و البحوث التي تناولته بالشرح و التحليل، أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوانبه، حيث كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها أخرى تكملها و تعتمد عليها و تعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض، حتى يتسنى لنا تصنيف و تحليل معطيات البحث و الربط بينها و بين الموضوع الوارد و البحث فيه.

الدراسة الأولى:

تحت عنوان " الأسلوب التدريسي للأستاذ و دوره في تفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية¹".

أهداف الدراسة: مدى تأثير أساليب التدريس في تنمية و تفعيل العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلاميذ.

إعطاء أكثر الأساليب و السبل التي يعتمد عليها الأستاذة في وقاية و إرشاد شخصية التلميذ المراهق.

و كانت الفرضية العامة كما يلي: أسلوب الأمر الأكثر استعمالا من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية و هو الأسلوب الأمثل لتفعيل العلاقة البيداغوجية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

و قد استعمل الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، و ذلك باستخدام أداة الاستبيان لأنها المناسبة للموضوع حيث أن عينة الدراسة كانت من قسمين هما:

العينة الأولى من 12 أستاذ و العينة الثانية من 140 تلميذ.

الدراسة الثانية:

و هي دراسة تحت عنوان " أثر استخدام بعض أساليب التدريس مع التغذية الراجعة النهائية في تعليم تقنية الإرسال في كرة الطائرة²".

1 مذكورة في مجلدات الماستر في التربية البدنية و الرياضية بمعهد التربية البدنية و الرياضية حسيبة بن بو علي ولاية الشلف 2010-2011.

2 عي الدين جمال، معمر حمودي، نذير بوسكين، أثر استخدام بعض أساليب التدريس مع التغذية الراجعة النهائية في تعليم تقنية الإرسال في كرة الطائرة، ليسانس في التربية البدنية و الرياضية.

الجانب التمهيدي

إن مشكلة البحث تتمثل في الوصول أو التعرف على أفضل أسلوب تدريسي يتماشى مع التغذية الراجعة المباشرة لتعليم تقنية الإرسال في كرة الطائرة عند الجنسين، و لهذا كان هدف البحث دراسة أسلوبين للتدريس هما الأمرى و التدريبي على تلاميذ المرحلة الاعدادية، حيث اختيرت عينة البحث المكتوبة من 72 تلميذ و 36 تلميذة من الطور الثاني لمدرسة شافي سعيد بولاية سطيف بطريقة عشوائية، و تم تحديد العينة التجريبية بـ 48 فرد 24 ذكر و 24 أنثى موزعة على مجموعتين تجريبتين بالتساوي، المجموعة الأولى يتم تدريسها بالأسلوب الأمرى و الثانية يتم تدريسها بالأسلوب التدريسي، و يتم القياس القبلي في اختبار مهارة الإرسال في كرة الطائرة و قد افترضوا ما يلي: استخدام السلوبين الأمرى و التدريبي مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة له أثر إيجابي في تعلم تقنية الإرسال في لعبة كرة الطائرة.

يفترض الباحثون في هذه الدراسة نجاعة الأسلوب الأمرى مع التغذية الراجعة النهائية أكثر من الأسلوب التدريسي مع التغذية الراجعة النهائية، و من خلال معالجة النتائج إحصائيا توصل الباحثون على الاستنتاجات التالية:

أن الأسلوب الأمرى و الأسلوب التدريبي مع التغذية الراجعة النهائية المباشرة، قد أثر إيجابا على مستوى الإنجاز لدى التلاميذ في مهارة الإرسال في كرة الطائرة، حيث أنه بينت الدراسة أن الأسلوب التدريبي كان أكثر فاعلية بالنسبة للأسلوب الأمرى و هذا راجع إلى النسبة الكبيرة التي حققها هذا الأسلوب في تعليم هذا المهارة لدى التلاميذ.

الدراسة الثالثة:

و هي دراسة جاءت تحت عنوان " مؤشرات الرضا الحركي لدى تلاميذ و تلميذات المرحلة الابتدائية لممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة و نشاط الجمباز بصفة خاصة".

و استهدفت هذه الدراسة جانب التعرف على مؤشرات الرضا الحركي لدى تلاميذ و تلميذات الفرق الثلاثة الأخيرة في المرحلة الابتدائية بالمناطق التعليمية المختلفة بمحافظة الإسكندرية، و اشتملت عينة الدراسة على 3600 تلميذ و تلميذة يمثلون أربعة مناطق تعليمية كما اشتملت على 325 تلميذ و تلميذة من مزاوي الأنشطة الرياضية الخارجية لذات المنطقة، و قد استخدم الباحثون المنهج الوصفي للدراسة المسحية و أمن أهم النتائج المتوصل إليها من خلال القيام بها البحث هي: أن مؤشرات الرضا الحركي اتجهت نحو السلبية بشكل عام في المناطق الأربعة و كذا انخفاض مؤشرات الرضا لممارسة الأنشطة بصفة عامة و نشاط الجمباز بصفة خاصة¹.

الدراسة الخامسة:

و كانت هذه الدراسة تحت عنوان " الرضا عن مادة السباحة بكليات التربية الرياضية و علاقته ببعض المتغيرات".

1 سامية فرغلي، زيب سيد حسين، مؤشرات الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة و نشاط الجمباز بصفة خاصة، مؤشر الرضا الحركي الإنسانية، المجلد 22، العدد الأول، سنة 1985 عمان، الأردن

الجانب التمهيدي

و هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن مادة السباحة و مستوى الطموح للطلبة و الطالبات، حيث اشتملت عينة الدراسة على 432 طالبا و طالبة من جامعة حلوان، طبق الباحث مقياس الرضا عن الدراسة للدكتور إبراهيم وجبة 1976، و مقياس مستوى الطموح، و استمارة المستوى الإجتماعي و الإقتصادي.

و أشارت نتائج الدراسة على أن الطالبات الأكثر رضا أكثر طموحا من الطلاب الذكور، و أن الطلبة الذكور الأكثر رضا عن مادة السباحة أكثر تحصيلًا.¹

8- خلاصة للدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة نستنتج أن معظمها إتمدت على المنهج الوصفي لكونه مناسباً لطبيعة الموضوعات المدروسة، كما اعتمدوا على الإستبيان و مقياس الرضا الحركي لكونه مناسباً لموضوعاتهم، أما النتائج فاختلقت بين سلبية و إيجابية حول الرضا الحركي و كذا اختلاف في الأسلوب التدريسي المناسب، و هذا يعود لاختلاف مواضيع البحث.

1 مرفت سليم: الرضا عن مادة السباحة لكليات التربية الرياضية و علاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، سنة 1981.

الحائز الأول

الفصل الأول

أساليب التدريس

تمهيد:

التدريس مهنة إنسانية ممتعة و في نفس الوقت صعبة و معقدة، حيث تستمد صعوبتها من طبيعة المادة و طبيعة المتعلم، كما تشير العملية التدريسية إلى تنظيم و قيادة الخبرات التعليمية، و الغاية منها هي إحداث تغيير و نمو لدى المتعلم، و كذا إنشاء مجموعة علاقات مستمرة تنشأ بين المتعلم و المعلم و تكوين هذه العلاقات تساعد التلميذ على إكتساب مهارات التي يراد أن تتحقق لديه، و لكي يتمكن معلم التربية البدنية و الرياضية من تحقيق هذه العلاقات ينبغي عليه التعرف على العوامل التي تساهم في تحقيقها، و من أبرزها التعرف على أساليب التدريس و كيفية إستخدامها بصورة ناجحة أثناء عملية التدريس، كما أن الاستخدام الفعال لأساليب التدريس يكمن في معرفة مواطن القوة و الضعف.

I. التدريس

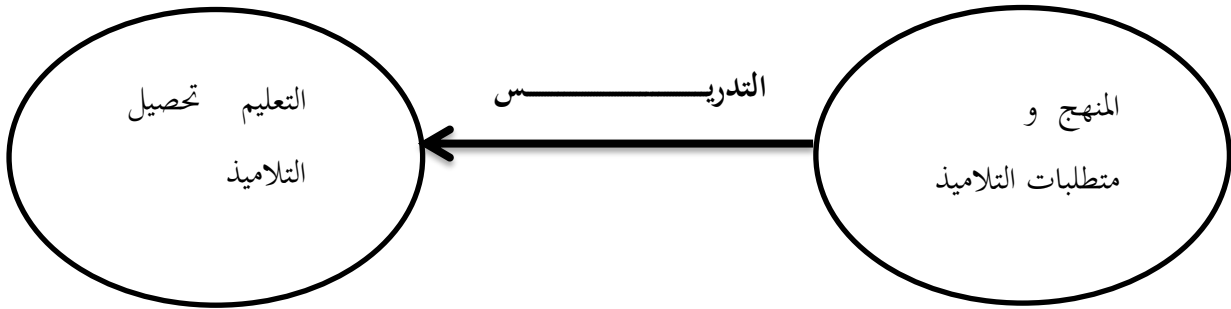
1-1 مفهوم التدريس:

يطلق على التدريس بأنه علم و فن و هو عمل شاق و جاد، و الفرد يحتاج لسنين لكي تعلم كيف يجد السبيل لأجل أن يكون مؤهلاً للتدريس، و يقول " الدكتور عباس أحمد السامرائي و الدكتور عبد الكريم محمود السامرائي": أن التدريس يعد أحد المحاور المهمة في العملية التعليمية حيث يرتبط ببقية المحاور الأخرى ارتباطاً وثيقاً لهذه العملية كالمناهج، أهداف الدرس، الساحة، الوسائل التعليمية، و طرق التدريس الجيد لأي مادة تدريسية.

و يشير إلى أن التدريس هو غير التعليم لأن:

- التدريس يعني بصورة شاملة الأخذ و العطاء و الحوار و التفاعل بين المدرس و التلميذ، بينما لا يعني التعليم سوى العطاء من جانب واحد و هو المدرس أو المعلم في حلة التعليم¹.

و الشكل التالي يوضح دور التدريس في إحداث التعلم².



الشكل رقم -1-

1-2 عمليات التدريس: تتلخص عمليات التدريس في نوعين رئيسيين هما:

- عمليات تحضيرية

- عمليات تنفيذية.

و يمكن شرح أهم العمليات التحضيرية و التنفيذية كما يلي:

¹ عباس صالح السامرائي، عبد الكريم محمود السامرائي: كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية البدنية و الرياضية، الجزء الثاني، جامعة بغداد، 1988، ص27.

² مصطفى السايح محمد: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، جامعة الإسكندرية، ص13.

1-2-1 العمليات التحضيرية:

هي مجموعة من السلوكيات و المهام التي يقوم بها المعلم للتخطيط و الاستعداد للتنفيذ مع التلاميذ، و تحدث هذه العملية خارج الفصل و تشمل المهام التالية:

- تحديد الأهداف التربوية العامة و السلوكية
- تقويم معارف التلاميذ قبل التدريس
- تخطيط و تحضير أنشطة التعلم و التعليم
- تحضير الأدوات و الأجهزة اللازمة في الدرس
- تحضير البيئة التعليمية.

1-2-2- العمليات التنفيذية:

هي مجموع السلوكيات و الحوادث التنظيمية و التربوية الاجتماعية التي تصنع مع التدريس، و يقوم المعلم بها بناء على العمليات التحضيرية السابقة من أمثلة ذلك ما يلي:

- تهيئة التلاميذ نفسيا لعملية التعليم
- تهيئة التلاميذ إدراكيا لعملية التعليم
- استخدام أنشطة التعليم و التعلم
- استخدام الواجبات الإضافية في الدرس
- توجيه التلاميذ و إرشادهم و ضبطهم
- إدارة الصف أو الفصل قبل التدريس و بعده
- توظيف العوامل المساعدة على زيادة عنصر التحفيز للتعلم لدى التلاميذ كاستخدام الأدوات و الأجهزة.... إلخ

- تقويم تعلم التلاميذ أثناء التدريس و عند نهايته¹.

1-3 مبادئ التدريس:

يعتبر التدريس من أهم المحاور في العملية التدريسية و هو يرتبط ارتباطا وثيقا مع بقية المحاور مثل الأهداف العامة و الخاصة و محتوى المناهج و الأساليب و طرق التدريس و غيرها، و يكون المعلم أساس هذه المحاور لإتمام العملية التدريسية التي تنتج في حالة ما توفرت المبادئ العامة للتدريس².

1-4 أهم مبادئ التدريس:

1-4-1 تحديد الأهداف:

تعتبر الأنشطة الرياضية وسيلة هامة لتحقيق الأهداف التربوية و التعليمية و الإدارية و ذلك لأن المادة الدراسية ليست هدفها ذاتيا مطلوب تحقيقه كما هو الحال في المفهوم القديم في التربية و إنما أصبحت تلك الأنشطة و الوسائل يستثمرها المعلم للوصول عن طريقها لتحقيق الأهداف المحددة حسب مفهوم التربية الحديثة و الأهداف تساعد على كيفية استخدام كل ما يساعد في إنجاح تحقيقها و على المعلم أن يختار الأهداف التي تحقق الجوانب التالية:

- نمو التلاميذ و تطور القدرات الحركية

- تعديل الاتجاهات و المهارات بما يتماشى و فلسفة الدولة

- توافر الإمكانيات مع استغلال الوقت و المناخ

- الأهداف يجب أن تكون واضحة و تتماشى مع قدرات التلاميذ و استعدادهم.

1-4-2 إعداد و تحضير الدرس:

بعد تحديد الأهداف التي يجب أن يقوم بها المعلم بإعداد الدرس و تحضيره مع الإلتزام بإعداد كافة التمرينات الوظيفية و الأنشطة الحركية التي تعمل على تحقيق هذه الأهداف التي وضعها المعلم لذلك الدرس، و عليه يجب على المعلم أن ينظم بشكل دقيق عملية الإعداد و تحديد خطوات التنفيذ في كراسة التحضير¹.

¹ مصطفى السايح محمد: إتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص15.

² مصطفى السايح محمد: نفس المرجع، ص16.

1-4-3 التدرج في خطوات التعليم:

قدرة المعلم على الشرح و إعطاء النموذج و توصيل المهارة من السهل إلى الصعب و من الجزء إلى الكل ومن البسيط إلى المعقد مع مراعاة التسلسل الحركي للمهارة و هو الذي يؤدي بشكل فعال إلى إنجاح الدرس، كما أنها تمثل الأسلوب المنطقي لتطوير مستوى التلاميذ

1-4-4 مراعاة الفروق الفردية:

في تدريس الأنشطة الحركية تكون قدرات التلاميذ متباينة، حيث تبدو أكثر وضوحا في الجوانب الحركية و البدنية و العقلية و الاستعدادات الأمر الذي يجعل المعلم أن يراعي اختلاف قدرات هؤلاء التلاميذ أثناء قيامهم بالأداء من أجل تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس.²

1-4-5 إثارة ميول التلاميذ:

كيف يمكن للمعلم أن يستثير ميول تلاميذه نحو أداء الأنشطة الحركية؟

يمثل التلميذ ركنا أساسيا من أركان العملية التدريسية فكلما كان التلميذ ايجابيا في الأداء كلما كانت عملية التدريس ناجحة لذلك يجب إثارة ميول التلاميذ و العمل على بث أنواع مختلفة من التشويق أثناء الدرس من أجل ضمان لأداء الايجابي، هذا يأتي من خلال إعطاء النموذج الحركي بأسلوب شيق و سهل أو عن طريق الإثارة بواسطة العمل و المشاركة في الدرس، و يمكن للمعلم أن يثير انتباه التلاميذ من خلال النقاط التالية:

- حث التلاميذ على الأداء بشكل ذاتي مع مراعاة التوجيه و الإرشاد من قبل المعلم منعا لحدوث الأخطاء.

- النقد البناء مع الإشارة بتنفيذ الأداء.³

1 مصطفى سايح محمد: إجهادات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص16

2 مصطفى السايح محمد: نفس المرجع، ص17

3 محمد السايح محمد: نفس المرجع، ص17.

1-4-6 التنوع في طرق و أساليب التدريس:

لابد للمعلم أن يكون لديه أكثر من طريقة و أسلوب في التدريس حيث يقوم باستخدام الطريقة المناسبة للنشاط الحركي المراد تعلمه، و كذلك لطبقة و أداء المتعلم و ظروف الجو و المحيط و البيئة التعليمية على أن تساعد هذه الطريقة في إبعاد الملل و الرتابة أثناء أداء التلاميذ للأنشطة¹.

1-5 قوانين التدريس:

ترتكز على عملية التعلم و التعليم بطريقة متدرجة و نظامية:

- الانتقال من المعروف إلى المجهول
- الانتقال من السهل والصعب
- الانتقال من الممكن إلى غير الممكن (أي بمعنى زيادة المتطلبات تدريجياً).²

1 محمد السايح محمد: نفس المرجع، ص18

2 عنايات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، سنة 1988، ص28.

II. الأساليب التدريسية

1-2 مفهوم الأساليب:

إن مفهوم الأساليب هو العلاقة بين المدرس و أداء التلميذ و مادة الدرس و الوسائل التعليمية المرتبطة بالدرس، كما يرى موسكا: " إن كل أسلوب له بنية و هذه البنية تشمل القرارات التي يجب أن تتخذ دائما في أي فقرة لفظية تعليمية و هي قرارات تخص بنود الأهداف و موضوع الدراسة و أنشطة معينة، و وسائل التنظيم و وسائل التغذية الراجعة للمتعلم و تنظيم و تنظيم بنود القرارات هذه في ثلاث مجموعات تمثل تعاقب القرارات في أي عملية تعليم. "

و تتضمن المجموعة الأولى قرارات تتخذ مسبقا لمواجهة التلاميذ و هي قرارات التخطيط، و تتضمن المجموعة الثانية قرارات تتخذ أثناء العمل، أما المجموعة الثالثة تتضمن قرارات تتخذ بالنسبة لتقويم هذا الأداء، و تقديم التغذية الراجعة المناسبة للمتعلم.

و هذه المجموعات الثلاث تكون بنية أي أسلوب تدريس، و يتخذ دائما في أي من فقرات التعليم اللفظية.

إن بنية كل أسلوب من أساليب التدريس و مكانه على سلسلة الأساليب تتحدد بمن الذي يتخذ القرار.

فكلا من المدرس و المتعلم يمكن أن يتخذ قرارات من ادنى إلى أقصى حد عن البنود في بنية الأسلوب¹.

2-2 أنواع الأساليب:

¹ عفاف عبد الكريم: التدريس لتعليم التربية البدنية و الرياضية، الاسكندرية، نشأة المعارف 1999، ص85،84

تنقسم سلسلة الأساليب إلى مجموعتين، و هاتان المجموعتان تختلفان أساسا عن بعضهما من حيث الأهداف، سلوك المعلم و سلوك المتعلم، و يعتبر عنصر الاكتشاف فاصل بين المجموعتان حيث تتميز الأولى باسترجاع ما هو معروف و الثانية بالاكتشاف و إنتاج ما هو غير معروف¹.

أ- المجموعة الأولى:

2-2-1 أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (الأسلوب الأمري):

هو أحد أساليب التدريس، و دور المدرس فيه هو الذي يتخذ القرارات جميعا بالنسبة لبنية هذا الأسلوب (التخطيط، التنفيذ، التقييم)، و دور المتعلم من الناحية الأخرى أن يؤدي و أن يتابع و أن يطيع دون أن يعطي فرصة الاكتشاف و اتخاذ قرارات معينة.

و يستعمل هذا الأسلوب خاصة من طرف المعلمين الجدد للسيطرة على الفصل كما يستغل في تعليم المهارات الحركية عند المبتدئين².

أ- تحليل الأسلوب:

في أي عملية تعليمية يوجد طرفان و هما المعلم و التلميذ، فأسلوب الأمر يتميز بأن المعلم يتخذ جميع القرارات و هذا يعني أن المعلم يكون مسؤولا في جميع مراحل الحصّة (قبل و أثناء و بعد) الحصّة و من الناحية الأخرى فإن دور التلميذ هو الإنجاز و اتباع الأوامر و طاعتها، و جوهر الأسلوب هو العلاقة المباشرة و الآنية بين الحافز الصادر من المعلم و الإستجابة الصادرة من المتعلم، فالحافز هو الإشارة الأمرية من قبل المعلم و التي تسبق أي إنجاز حركي من قبل التلميذ و كل حركة يقوم بها المتعلم هي استجابة و تأتي تبعا للعرض و النموذج المقدم من قبل المعلم، و عليه فإن جميع القرارات إن كانت حول اتخاذ المكان و الوضع أو وقت البداية و الإيقاع و الوزن أو وقت التوقف أو مدة الاستمرارية أو الفواصل بين التمارين و كلها تتخذ من قبل المعلم³.

و بصورة منتظمة فإن هيك عمل هذا الأسلوب يظهر كما في الشكل التالي:

مرحلة ما قبل التدريس ← (م)

←

←

¹ عفاف عبد الكريم: مرجع سابق، ص86.

² عفاف عبد الكريم: مرجع سابق، ص90.

³ مصطفى السليح محمد: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص 21، 22.

مرحلة التدريس (م)

مرحلة ما بعد التدريس (م)

(م): تعني معلم الشكل رقم -2-

ب- دور المدرس:

- تحديد النشاط الحركي الذي يشكل موضوع التعلم

- يصف المهارة و طرق استخدامها.

يبين الطريقة الصحيحة لأداء المهارة عن طريق الشرح اللفظي ثم تقديم نموذج حركي يوضح تفاصيل الأداء الحركي للمهارة، و يمكن أن يعرض المدرس بنفسه النموذج أو يستخدم وسائل بصرية.

- يقسم التلاميذ و ينظم الفصل بالطريقة التي يرى أنها مناسبة لممارسة النشاط.

- يصدر الأوامر للتلاميذ ببدء ممارسة المهارة التي تم شرحها و عرضها.

- يتحدد الزمن اللازم للأداء و لا يسمح بأي منافسة لقراراته.

- يقوم المدرس بتصحيح الأخطاء التي يلاحظها في أداء التلاميذ و يعطي تغذية راجعة للفصل ثم يقوم بعملية التقويم.

ج- دور التلميذ:

- الإستجابة المباشرة لنداء المعلم.

- يؤدي جميع التلاميذ المهارات أو الحركات المطلوبة من الأستاذ في وقت واحد

- التقيد بالنموذج الذي يقدمه الأستاذ.

- عدم الخروج على تعليمات العلم من حيث النظام الموضوعي و التشكيل المستخدم و الذي حدده المدرس لتنفيذ النشاط في الدرس.¹

د- وصف الوحدة التدريسية:

¹ نوال ابراهيم شلنوت، مرفت خفاجة: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، الجزء الثاني، التدريس للتعليم و التعلم، كلية التربية البدنية و الرياضية، جامعة الإسكندرية، ص81،80.

من خلال الوحدة التدريسية تستمر حالة الانسجام بين المعلم و المتعلم و التي تتجلى في مرحلة ما قبل التدريس، خلال و ما بعد الدرس.

● مرحلة ما قبل الدرس: و هي مرحلة قرارات التخطيط أين يتم وضع خطة التفاعل بين المدرس و المتعلم حيث يكون دور المدرس اتخاذ القرارات و التنفيذ من قبل المتعلم، و في هذه المرحلة كذلك يجب تحديد موضوع الدرس: كرة السلة، كرة طائرة أو كرة قدم.. إلخ، و فيها أيضا تحديد الهدف العام من الدرس بمعنى الانجازات المتوقعة في نهاية هذه الحصة أي بصيغة أخرى أنه إلزامية تحقيق بعض الأهداف التي تم التخطيط الوصول إليها في نهاية الحصة.

● مرحلة الدرس: من خلال هذه المرحلة يتم تحويل الهدف لمهارة إلى حيز التطبيق و ذلك بأن يكون:

- المعلم يتخذ جميع القرارات و يكون دور التلميذ هو الالتزام بهذه القرارات و أدائها.

- يمكن توزيع هذه القرارات بين كم من المعلم و التلميذ بطرق استنادا إلى عرض العلاقة في وقت معين و فعالية معينة.

- يقوم المعلم بعرض المهارة بكاملها أو أجزاء منها، و المصطلحات الخاصة بها يتم تحديد النموذج أو الشكل الحركي بالأداء.

- يمكن أن يتم عرض المهارة بواسطة الصور أو الفيديو، كما يمكن أن يقدم التلميذ المتمكن بأداء المهارة حسب النموذج.

- شرح الاجراءات التنظيمية.

● مرحلة ما بعد الدرس: إن مجموعة القرارات التي يتم اتخاذها في مرحلة ما بعد الدرس تعطي التغذية الراجعة للمتعليم عن أداء العمل و عن دوره في متابعة قرارات المدرس.

2-2-2 أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس (الأسلوب التطبيقي):

ما يميز هذا الأسلوب عن الأسلوب الأمري هو تحويل بعض القرارات من المدرس إلى المتعلم لاسيما في القسم الرئيس، هذا يعطي الفرصة للمتعليم لاكتساب المهارات و الاعتماد على نفسه و التعاون مع زملائه و هذا بإعطاء التغذية الراجعة لكل من المتعلمين بطريقة منظمة و مخططة.

أما القرارات الخاصة بمرحلة ما بعد الدرس تبقى للمعلم، خلال مرحلة الدرس تتاح الفرصة للمتعليم العمل و القيام باتخاذ قرارات أبرزها:

- المكان و الوضع الذي يتخذه التلاميذ.

- وقت بداية العمل.

- السرعة و الإيقاع الحركي.

- فترات الراحة.

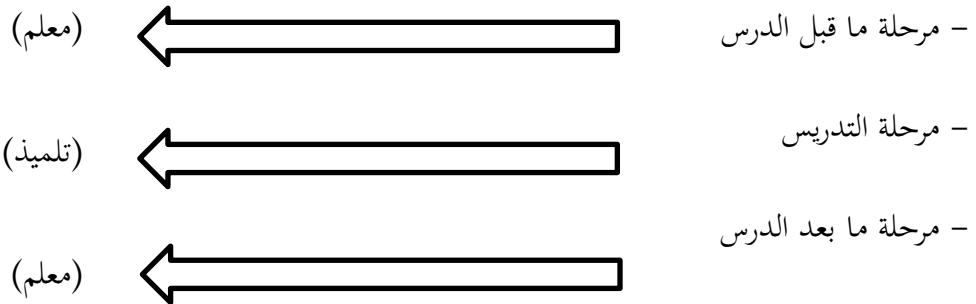
- إلقاء أسئلة للتوضيح¹.

أ- تحليل الأسلوب:

من خلال تحليل هذا الأسلوب ظهر واضحاً أن المعلم يقوم المعلم باتخاذ جميع قرارات مرحلتي ما قبل التدريس و ما بعد التدريس، و يغفل عن قرارات عن المرحلة التدريسية (القسم الرئيسي أو التطبيقي) إلى التلميذ لتخذها بنفسه، أما دور التلميذ فهو القيام بالعمل أو أدائه كما عرض من قبل المعلم و القيام باتخاذ القرارات للمرحلة التدريسية المذكورة آنفاً، و هذا النقل في اتخاذ القرارات يظهر لنا بداية عمل التلميذ و استقلالية في ممارسة حقه الممنوح.

خلال مجرى العمل يدعم الدور القيادي و الاعتماد على النفس للتلاميذ و تحملهم مسؤولية تطبيق حقوق ممنوحة لهم بصدق و أمانة.

و بصورة منتظمة فإن بداية الهيكله على الأسلوب يظهر كما في الشكل الآتي:



الشكل رقم 3_

ب- دور المدرس:

- يبصر التلاميذ بأهداف هذا الأسلوب.

1 عفاف عبد الكريم: التدريس لتعليم التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص93.

- إعطاء وقت للمتعلم لكي يعمل بمفرده
- توضيح دور المتعلم في اتخاذ القرارات أثناء التنفيذ (اختيار المكان، توقيت بدء و نهاية العمل، الايقاع و العدد، فترات الانتظار و تسلسل الأعمال).
- يقدم العمل فهو يختار المحتوى و يستخدم الوسائل السمعية أو البصرية لتوصيل العمل طبقا لما تتطلبه المهارة المراد تعلمها، و طبقا لطبيعة العمل و الموقف القائم.
- يقوم بالتغذية الراجعة و تصحيح الخطاء
- يقوم بالإجابة على تساؤلات المتعلم و ينتقل من متعلم لآخر.
- يمكن إعطاء بطاقة كوسيلة تساعد على تذكر المهارة التي سوف يؤديها و توضيح له كيفية آدائها حتى يقلل المدرس من تكرار الشرح.

ج- دور التلميذ:

- اتخاذ القرارات الخاصة بعملية التنفيذ
- تحديد نوع القرار الذي يلائمه لتعلم الحركة
- يمارس مسؤولية على توالي القرارات الخاصة بالتنفيذ
- الدخول في أول عمل يمارس من خلال الاستقلالية و تحمل المسؤولية
- التعود على احترام الآخرين.¹

د- وصف الوحدة التدريسية: الخطوات التالية تصف استخدام بنية هذا السلوب:

- مرحلة ما قبل الدرس: يتخذ المعلم جميع القرارات كما هو الحال بالنسبة للأسلوب الأمري.
- مرحلة الدرس: يعتمد هذا السلوب على استناد أدوار جديدة لكل من المعلم و المتعلم، و هذه الأدوار تعمل على زيادة الفعالية في الممارسة العملية للمهارات الحركية، فيما يأتي نوضح تتابع الأحداث بالنسبة لمرحلة الدرس:

- إعطاء المعلم صورة واضحة للتلميذ عم مدى المسؤوليات المكلف بها.

1 نوال ابراهيم شلتوت، مرفت خلفا: طرق التدريس في التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 82-83.

- تقديم المدرس للعمل عن طريق عرضه لمحتوى العمل و التقديم الصحيح للنشاط بإعطاء نموذج يوضح المطلوب، مع استعمال جميع الوسائل التعليمية يستخدمها لتوصيل العمل.
- إعادة المدرس للإجراءات التنظيمية التي تتضمن قرارات عن الأدوات و الأجهزة و الموارد المختلفة.
- يجب المدرس عن الأسئلة و الاستفسارات و الغموض الذي يحول دون استكمال الصورة للتلاميذ قبل الأمر لبدء العمل.
- يبدأ المتعلمون في اتخاذ القرارات التي استند عليهم و عندما ينتشرون للتنفيذ على كل متعلم أن يتخذ قرار بالمكان و يقوم بممارسة العمل، و عليه أن يتخذ باقي القرارات.
- يلاحظ المدرس أداء التلاميذ في اللحظات الأولى من الانجاز ثم يتحرك بين المتعلمين ليساعد كل متعلم.
- إعطاء التغذية الراجعة التصحيحية للتلميذ بشكل فردي.
- المكوث مع التلاميذ للتأكد من الأداء الصحيح ثم الانتقال إلى الذي يليه.
- إعطاء التغذية الراجعة للذين أداؤهم صحيحا.
- عندما يدرك المدرس أن عددا من المتعلمين يشتركون في نفس الأخطاء، فيكفي أن يوقف بأكمله أو جزءا منه، و يقوم بالعمل ثانية و يشرح النقطة الهامة به ثم يواصل بأداء المهارة، مع ذلك يجب المحافظة على عملية التغذية الراجعة الفردية الخاصة.

● مرحلة ما بعد الدرس:

في نهاية الدرس يجمع المدرس الفصل لختام الدرس و قد يستغرق هذه العملية دقيقة واحدة كما يأخذ أشكالا مختلفة، و يمكن أخذ نظرة سريعة عن محتوى الدرس الذي تم ممارسته، و إعطاء تغذية راجعة عامة لجميع التلاميذ أو توجيهات عن الدرس اللاحق¹.

ب- المجموعة الثانية:

تختلف هذه المجموعة باختلاف الظروف و العلاقات الخاصة التي تتواجد بين المدرس و المتعلم إلى أبعد من البيانات التي تعطى له و من الأعمال المصممة له لبحث هو بنفسه، مما يدفع إلى سلوك جديد يحدث تغيرات واضحة في

1 عفاف عبد الكريم: التدريس للتعليم في التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص103

النمو المعرفي، فالانشغال في عملية تفكيرية معينة يضع المتعلم نحو القصي، و تتمثل مجموعة الأساليب التدريسية الثانية في¹

2-2-3 أسلوب الاكتشاف الموجه:

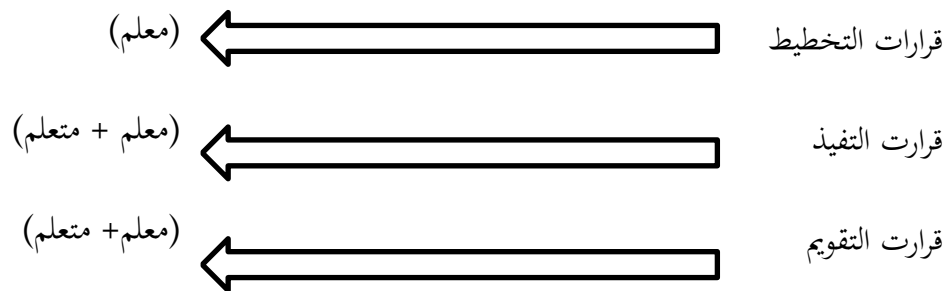
إن أساس هذا الأسلوب هو علاقة المدرس و المتعلم التي يؤدي فيها تعاقب الأسئلة إلى قيام التلميذ باكتشاف مجموعة الاستجابات لهذه الأسئلة فكل سؤال من المدرس يحدث استجابة واحدة صحيحة يكشفها المتعلم، إن التأثير التراكمي لهذا التعاقب هو عملية تقرب تؤدي بالمتعلم إلى اكتشاف الفكرة المطلوبة.

أ- تحليل الأسلوب:

يتخذ المدرس جميع القرارات التخطيطية و القرارات الأساسية و تصميم أسئلة متعاقبة التي يسترشد بها المتعلم لاكتشاف الغرض.

أما قرارات التنفيذ فينتقل الكثير منها إلى المتعلم، فنشاط اكتشاف الإجابات تعني أن المتعلم إتخذ قرارات عن اجزاء الموضوع الدراسي الذي يختاره المدرس و قرارات التنفيذ هي قرارات متعاقبة و متصلة تتخذ من قبل المدرس و المتعلم معا.

و في قرارات التقويم يتحقق المدرس من استجابة المتعلم لكل سؤال، ففي بعض الأعمال يمكن للمتعلمين أن يثبتوا صحة الاستجابة بأنفسهم فأدوار القرارات المتتابعة و المتصلة في التنفيذ و التقويم و هي التي تميز هذا الأسلوب، فإن بداية هيكلته تظهر كما في الشكل:



الشكل رقم -4-

1 عفاف عبد الكريم: نفس المرجع، ص145.

ب- أهداف هذا الأسلوب:

- شغل المتعلم في عملية اكتشاف معينة "عملية تقريب"
- تنمية علاقة صحيحة بين الاستجابة المكتشفة لدى المتعلم و المثير (السؤال) الذي يقدمه المدرس.
- تنمية مهارة اكتشاف متعاقبة تؤدي منطقيا إلى اكتشاف المفهوم.
- تنمية الصبر لدى كل من المدرس و المتعلم المطلوبة لعملية الاكتشاف.¹

ج- دور المدرس:

- إن استخدام هذا الأسلوب يدل على أن:
- يقوم المدرس بتمضية الوقت في دراسة بنية النشاط و في تصميم التعاقب المناسب للأسئلة مما يتيح للمدرس فرصة تجريب ما هو غير معروف.
- تكون المسؤولية واقعة على عاتق المدرس فالمدرس هو الذي يصمم الأسئلة التي تؤدي إلى الاستجابة الصحيحة فأداء المتعلم وثيق الصلة بأداء المدرس.
- ثقة المدرس في مقدرة التلميذ الفكرية.
- توفير أطول وقت ممكن على قدر ما يحتاج المتعلم ليكتشف الإجابة.
- المتعلم عنده المقدرة لعمل الاكتشافات الصغيرة تؤدي إلى اكتشاف المفهوم.²

د- تصميم الموضوع الدراسي:

- يمكن للمتعلم اكتشاف عدة أشياء مختلفة مثل مفاهيم قوانين علاقات نظام و غيرها.
- يجب أن يكون كل من الموضوع الدراسي و الهدف الذي سيستكشفه المتعلم غير معروف بالنسبة له، فالفرد لا يمكن أن يكتشف ما يعرفه.³

هـ- وصف الوحدة الرئيسية:

1 عفاف عبد الكريم: التدريس للتعليم في التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص 146

2 عفاف عبد الكريم: مرجع سابق، ص 146.

3 عفاف عبد الكريم: مرجع سابق، ص 147.

نستعرض دور كل من المعلم و المتعلم في كل مرحلة من مراحل الدرس.

● مرحلة ما قبل الدرس:

إن قرارات التخطيط في الاكتشاف الموجه تختص في الموضوعات الفرعية للموضوع الدراسي الذي سيعلم، بعد تحديد الموضوع الدراسي تكون أهم خطوة هو تحديد تعاقب الخطوات المتمثلة في أسئلة أو مفاتيح للحل تؤدي بالتلميذ بالتدرج إلى اكتشاف النتيجة النهائية، إن الخطوة تبنى على الاستجابة التي تحققها في الخطوة السابقة فكل خطوة يجب أن تختبر ثم توضع في مكانها المحدد في الخطوات المتعاقبة.

فيجب أن يتوقع المدرس استجابات التلميذ الممكنة لمثير معين فإذا ظهر فإن هذه الاستجابة الممكنة تشعبت كثيرا يقوم المدرس بتصميم خطوة أخرى تكون أقرب للسابقة و ذلك لتصنيف الاستجابات نفس المفتاح أو السؤال بنفس الطريقة المتوقعة، يقترّب المتعلم من الاستجابة الصحيحة لكنه يجب على المدرس أن يرشد التلميذ نحو الاستجابة المرغوبة بتقديم مفتاح إضافي إلى غاية الوصول إلى الاكتشاف الحقيقي للهدف الذي يمكن أن يعبر عنه بتحديد المفهوم المكتشف أو بإظهار الحركة المكتشفة.

● مرحلة الدرس:

يعتبر صميم الدرس تعاقب الأسئلة و تجريبه على الأفراد ثم يعاد تصميمه و يعاد تجريبه و بذلك نعطي الفرصة ليصبح هذا التعاقب نموذجا للهدف المحدد.

إن أي فشل في الاستجابة من قبل التلميذ تشير إلى تصميم غير كافي للخطوة أو للمجموعة المتعاقبة من الأسئلة ككل، بالإضافة إلى الحاجة لتصميم التعاقب في الخطوات على المدرس أن يطبق القواعد التالية لهذه العملية:

- لا يعطي المدرس الإجابة إطلاقا للمتعلم.
- إعطاء الوقت للمتعلم لانشغال في عملية البحث عن الحل
- إعطاء تغذية راجعة مستمرة للمتعلم عقب كل سؤال
- يظهر المدرس الصبر و القبول للمحافظة على إنسيابية العملية.
- يظهر على المتعلم التفكير و الانفعال حتى يصل إلى الاستجابة الصحيحة و في هذه المرحلة يجب على المدرس ان يكون واعيا بالعوامل التالية:
- الهدف

- اتجاه تعاقب الخطوات

- حجم كل خطوة

- انفعالات المتعلم

- سرعة تعاقب الأسئلة.

● مرحلة ما بعد الدرس:

إن التغذية الراجعة تبني في كل خطوة من العمليات الاستكشافية فالسلوك المعزز الذي يشير إلى نجاح التلميذ في كل خطوة هو التغذية الراجعة الإيجابية عن تعليمه و إنجازاته، إضافة إلى أنه بمثابة تقويم مباشر و دقيق و بالتالي فإن سرعة إعطاء التغذية الراجعة و التعزيز الإيجابي يخدم كقوة دافعة مستمرة للبحث عن الحلول، و يحدث التقويم الكلي عندما يتحقق الغرض و يتم تعلم العمل، هذا النوع من التغذية الراجعة الذي يتألف من سلوك القبول من المدرس والقبول للاستجابات الصحيحة له تأثير اجتماعي قوي في مختلف المجموعة، فإذا تم تنمية هذه العملية في الفصل فغن الاستعداد للعمل يصبح قائما بالتدرج يشعر التلميذ بالأمان، و يكون أقل خوفا للاستجابة.

إن انحراف التلاميذ اتجاه عملية الاكتشاف يستوجب على المدرس العمل الآتي:

تكرار السؤال أو المفتاح الذي يبقي الاستجابة الغير صحيحة فإذا كانت الاستجابة صحيحة يقدم المدرس السؤال الموالي فإذا استمرت الاستجابة غير صحيحة فيقدم المدرس سؤالاً آخر يمثل خطوة صغيرة لمساعدة المتعلم.

إن السلوك اللفظي المتاح للمدرس يتضمن "هل تابعت إجابتك؟"، "هل يجب أن تفكر أكثر"، و هذا يبين للمتعلم أن المدرس صبور و يهتم بالمتعلم¹.

2-2-4 أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلات):

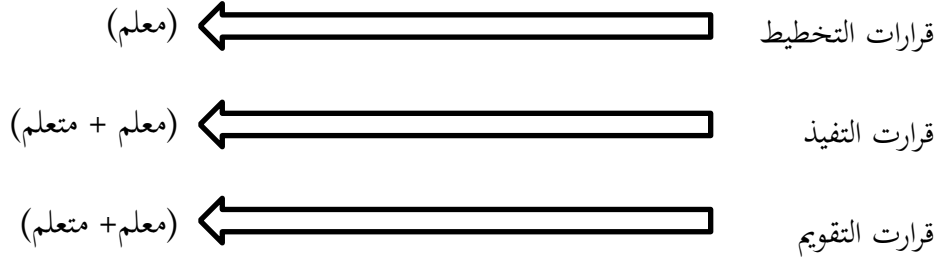
إن أسلوب التفكير المتشعب يشغل مكانا معيناً على سلسلة أساليب التدريس حيث يقول عنه "د/ محمد سعيد العزمي"

" يعتبر المستوى الثاني في عملية الاكتشاف و فيه لا يوفر المدرس مفاتيح حل للمشكلة و يترك التلاميذ يبحثون عن الاجابة بالكامل و الغرض الأساسي بهذا الشكل هو تشجيع التلاميذ"

1 محمد سعيد عزمي: أساليب تطور و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية بين النظري و التطبيقي، جامعة الاسكندرية، 1966، ص 51.

أ- تحليل الأسلوب:

يقوم المدرس باتخاذ مختلف القرارات التخطيطية و القرار الأساسي يمثل في الموضوع الدراسي العام أما قرارات التنفيذ و التقويم فينتقل إلى المتعلم مما يسمح له بالدخول في خبرات جديدة و تحقيق أهداف جديدة تكون نتيجتها الاكتشاف و إنتاج مجموعة من الأفكار المتشعبة، فإن بداية الهيكلة على الأسلوب يظهر كما في الشكل التالي:



الشكل رقم -5-

ب- أهداف الأسلوب:

- تنشيط القدرات الفكرية للمدرس ليصمم مشاكل للموضوع الدراسي.
- تنشيط القدرات الفكرية للمتعلم لاكتشاف حلول عديدة للمشكلة الواحدة.
- تنمية القدرة على التحقق من الحلول و تنظيمها لأغراض خاصة¹.

ج- دور المدرس:

- استعداد المدرس لتصميم مشكلات رئيسية في مجال موضوع دراسي.
- توفير المدرس للتلاميذ وقت لعملية للاكتشاف.
- تقبل المدرس للحلول المتشعبة التي يعرضها المتعلمون.
- يواصل التلاميذ في إنتاج أفكار متشعبة عندما عليهم مشكلات رئيسية و تعلم التلاميذ العلاقة بين الانتاج الفكري و الداء البدني¹.

¹ عفاف عبد الكريم: التدريس للتعليم في التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص 150

د- وصف الوحدة التدريسية:

تبين مختلف الأدوار لكل مجموعة من المجموعات القرارات كالاتي:

● مرحلة ما قبل الدرس:

يتخذ المدرس ثلاث قرارات رئيسية عن موضوع الدراسة:

- قرار عن موضوع الدراسة العام (جهاز أرضي، سباحة...)

- قرار عن موضوع الدراسة الخاص (الدوران، الشقلبة الخلفية...)

- قرار عن تصميم المشكلة الخاصة التي تؤدي إلى حلول مترعة.

حيث يعتبر تصميم المشكل أساس هذا الأسلوب و أكثر الأعمال الفكرية المطلوبة من المدرس.

● مرحلة التدريس:

و التي تتمثل في:

- يقرر المتعلم الحلول المتشعبة التي تكون ملائمة للمشكلة.

- يقوم المتعلم باتخاذ القرارات المتعلقة بالدرس او بالموضوع الدراسي الخاص، فالحلول المكتشفة تصبح موضوع الدراسة.

- يبدأ المتعلم من حالة الانسجام الفكري و يبدأ في البحث عن الحلول للمشكلات، و يختبرها بحركات واقعية ثم يتخذ القرار عن المنتج النهائي.

● مرحلة ما بعد الدرس:

- يتخذ المتعلم قرارات تقويمية عن الحلول المكتشفة، فيسأل نفسه " هل الحل الذل توصلت عليه يجيب هن السؤال أو المشكل المطروح؟"، " و هل استجابتي تحل المشكل؟".

- إذا كان المتعلم قادرا على رؤية نتيجة تحل المشكلة فلا حاجة لتأكيد صحة الحل من جانب آخر.

¹ عفاف عبد الكريم: مرجع سابق، ص151.

- إذا كان المتعلم غير قادر على رؤية بعض جوانب الحلول في هذه الحالة يجب تقديم مساعدة و ذلك عن طريق استخدام شريط فيديو أو عن طريق المدرس¹.

خلاصة:

في نهاية هذا الفصل لا يسعنا إلا أن ننوه و نذكر و نؤكد على جميع طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية و إخواننا المدرسين على الفهم الصحيح لمعنى التدريس و أهم مبادئه.

1 عفاف عبد الكريم: التدريس للتعليم في التربية البدنية و الرياضية، مرجع سابق، ص 152، 151.

و تطرقنا في هذا الفصل إلى مجموعة من أساليب التدريس التي رائدها "موسكا موسن" و التي أطلق عليها أساليب التدريس **spectrum of teaching styles** بمعنى سلسلة من أساليب التدريس مرتبطة ببعضها البعض.

إن مجموعة هذه الأساليب لها علاقة محددة، و كل منها يختلف عن الأمر الآخر من حيث بنيان القرارات و من حيث العلاقة بين المدرس و المتعلم، و الهدف، فكل أسلوب له معالم و سلوك ظاهري يميزه عن الأساليب الأخرى، و هذا التعرف الواضح يساعد على معرفة ما هو حادث بين المدرس و المتعلم، النشاط و الهدف المسطر و تطابق النشاط مع القصد.

الفصل الثاني

الرضا الحركي

تمهيد:

أصبحت التربية البدنية و الرياضية تحتل مكانة مرموقة في التقدم الحضاري لمختلف المجتمعات حيث تعتبر معيارا يدل على مدى الرقي و التقدم في المستوى الفكري و العلمي بل و الاقتصادي لأي مجتمع و أصبح توفير الإمكانيات المادية و البشرية من الأمور الضرورية لتحقيق المستويات الرياضية العالية و لتطور العملية التدريبية لرفع الانجاز الرياضي.

إن النجاح و تحقيق التقدم في أداء النشاط البدني و الحركي مرتبط بالرضا الحركي و المتعة من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي، فالتربية البدنية و الرياضية هي خبرة اجتماعية عن طريقها يخطو الفرد خطوات واسعة و سريعة نحو التقدم الاجتماعي و تكوين اتجاهات سليمة في الحياة أساسها رضا الأفراد عن معيشتهم، فرضا الأفراد عن أدائهم في الأنشطة الرياضية يكون حافزا لبذل الجهد الأقصى لاستثمار قدراتهم و امكانياتهم و بذلك يتحقق النجاح لهم وللمجتمع، إن الرضا على الأداء يجعل من الفرد محبا للأنشطة الرياضية التي يؤديها مقبلا عليها و بذلك تتحقق رغباته و طموحاته، و من هنا برزت أهمية الفصل للتعرف على الرضا الحركي، و الذي يؤثر و بدرجة كبيرة على ممارسة الأنشطة الرياضية.

1- مفهوم الرضا الحركي:

الحركة هي النشاط و الشكل الأساسي للحياة و هي مضمونها استجابة بدنية و طريقة أساسية في التعبير عن الأفكار و المشاعر و المفاهيم بوجه عام، و هي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كانت داخلية أم خارجية و أهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم، حيث أجمعت الراء في الآونة الأخيرة على ما للحركة من أهمية كبيرة لمسار التطور العام للإنسان إذ يرتبط النجاح في الأداء الحركي بالرضى و المتعة و هما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا إيجابيا سواء من الناحية الفعلية و البدنية أو الاجتماعية أو النفسية للمشاركين فيها.¹

يعرف الرضا الحركي على أنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر الفرد بها أثناء أدائه لنشاط معين و التي تعبر على مدى الإشباع المناسب و تحقيق أهدافه التي من أجلها قام بهذا النشاط.²

أما الرضا سواء عن المهنة أو الدراسة يأتي نتيجة لاتجاهات يملكها الفرد نحو المهنة التي يزاولها أو الدرجات المتحصل عليها في دراسته و تأثيراتها العديدة و كذا العوامل المتعلقة بالفرد نفسه مثل مستوى طموحاته و خصائص شخصيته و ميوله التي تظهر في صورة الرضا، و لهذا فإن الرضا في المجال الرياضي يمكن التحكم فيه من طرف المدرب و الذي له دور كبير في إيصال الفرد أو الرياضي خبرات سارة و مرضية، و هذا يستلزم من المدرب أو المدرس أن يلم إلماما كاملا بطرق تلقين المهارات الرياضية و أساليب تعليمها للمتعلم و كل ما يتعلق بكل من عمليتي التدريب و التدريس في هذا المجال.³

إن الرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعيما أساسيا من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية فضلا على أن زيادة الشعور بالرضى عن مستوى الأداء يعد أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يشير (singer) إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضى عن مستوى الأداء لذا فإن قياسه يعطينا مؤشرا عن حالة الرضى، كما و يرتبط رضى الفرد بالخبرات السابقة للفرد فإذا ما كانت خبراته و سليمة فإن ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد و رغباته فيحيا حياة صحيحة سعيدة متمتعة.⁴

¹ شهر مصطفى المهندس: تأثير برنامج تربية حركية مقترح على الرضا الحركي لدى تلاميذ و تلميذات المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الأول، المجلد الثاني، جامعة الرقازيق، سنة 1990، ص293.

² محمود سمير طه: بناء مقياس الرضا الحركي لمسابقي الميدان و المضمار، مجلة علوم و فنون الرياضة، المجلد الأول العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، سنة 1989، ص101.

³ محمد عفاف محمد: الرضا عن مهنة التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بمستوى الطموح و بعض المتغيرات الأخرى لدى معلمات المرحلة الابتدائية، جامعة الحلوان مصر، سنة 1984، ص228.

⁴ تشارل بوكر: أسس التربية البدنية و الرياضية، ترجمة حسن معوض، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 1964، ص434.

2- أهمية الرضا الحركي:

يحتل موضوع الرضا مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلا عن أن الرضا الحركي يأخذ بعدا كبيرا في مجال النشاط البدني و الرياضي، إذ يساعد في تحديد ميول الفرد و دوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، و يلعب القياس النفسي دورا مهما في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الرياضيين في شتى المجالات النفسية و تطوير مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل للرياضي عن نفسه، إذ يشير (singer) "إلى أنه من بين العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء".

3- متغيرات الرضا الحركي:

كما هو معلوم فإن هناك الكثير من العوامل و المتغيرات التي تؤثر في الموقف التعليمي و هذه العوامل و المتغيرات تستوجب الإدراك من قبل المدرس أو المدرب على حد سواء كي يستطيع ضبط هذه المتغيرات و التحكم بتأثيراتها، و لذلك قام العديد من الباحثين إلى تقسيم هذه العوامل إلا أننا ارتقينا أن نقوم بتقسيمها إلى ثلاث أقسام:

● العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم و أبرز هذه العوامل هي:

- العمر و الجنس

- الخبرات السابقة

- الذكاء

- النضج الانفعالي

- القدرات الحركية العامة

- لياقة الأجهزة الداخلية

- المستوى الاجتماعي

● العوامل الخارجية و الخاصة بحالة المتعلم:

- برنامج التدريب و طرقه المختلفة

- أدوات التدريب و مكانه و وقته

- المدرب و البيئة الاجتماعية

• العوامل و المتغيرات المتوسطة:

إن العوامل و المتغيرات المتوسطة هي عمليات تفترض وجودها و حدوثها و يمكن الاستدلال عليها من آثارها و نتائجها في المواقف المختلفة و أهم هذه العوامل:

- الانتقاء

- التعزيز

- التصميم و التمييز.

أما العوامل التي يشترط توافرها لحدوث عملية التعلم فهي¹.

- تكوين روابط بين الموقف و رد الفعل لإتمام التعلم

- التكرار يساعد على تكوين هذه الروابط.

- عامل الضيق و عدم الارتياح للحدث من بعض الحركات يعمل على اضعاف المتعلم.

- القيام باستجابات متعددة قبل الوصول إلى الاستجابة الصحيحة التي تحقق الهدف.

- ضرورة وجود الاثارة التي تحقق الاستجابة.

أما بالنسبة للأنشطة التي يتعلمها الفرد فقد قسمت إلى:

- المهارات و العادات.

- المعارف و المعلومات و المعاني.

- السلوك الاجتماعي.

- السلوك المميز للفرد.

¹ نغم حاتم حميد: أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف و الموزع على مستوى الأداء و التطور في فعالية الوثب الطويل و الاحتفاظ بها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص33.

4- أهداف تعلم المهارات الحركية:

إن غموض الهدف لأي عمل يسبب هدرا للوقت و مضيعة للجهد و عملية التعلم تعاني كثيرا من هذا الغموض فعندما تكون الأهداف واضحة و معروفة يكون لها الأثر كبير من حيث استغلال الوقت و الجهد الذي يبذله في التعلم على مهارة حركية معينة، و لديها أهداف كثيرة و واضحة لها أهميتها فعند تعلم الموضوع سواء في الحصة العملية أو النظرية فما يشترط على المعلم أو المدرس أن يحقق هدفين يقوم بإيصالهما إلى التلميذ و الهدفين هما:

4-1 الهدف التعليمي:

يقتضي بنقل محتوى المادة إلى ذهن المتعلم و ذلك عن طريق تزويدهم بالمعلومات الجديدة أو الموجودة لديه و العمل على تصحيح الأخطاء منذ البداية و بعناية مركزة حتى يتمكن من التقدم في مستوى التعلم نحو الأفضل.

4-2 الهدف التربوي:

يقتضي بتوظيف الفكرة العامة للدرس اجتماعيا أي ضرورة الإفادة من مفهوم الدرس في الحياة العملية، لذا فإن أهداف تعليم المهارات الحركية (حصة التربية البدنية و الرياضية- الحصة التدريبية) لها أثر كبير على معرفة حاجات المجتمع و تكون ذات فائدة كبيرة لأن

التعلم عملية تطويرية و بذلك فإن الأهداف تساعد على فهم المشكلة أو المشكلات المتعلقة بتطوير الفرد نحو الأفضل.¹

5- العوامل المؤثرة على تعليم المهارات الحركية:

5-1 التصميم على الهدف:

إن تعلم حركية رياضية جديدة عمل إيجابي من جانب الفرد الرياضي، و هذا مرتبط بمدى معرفة الحركة من طرف هذا الفرد الرياضي أو المتعلم، مع إيمان المتعلم بهدف الحركة أو المهارة، و طالما أن ذلك عمل إيجابي فهناك نشاط يقوم به الفرد الرياضي في مختلف الظروف و العوامل بتصميم معين و هو دافع الحركة هنا الدافع الحركي الذي يظهر بوضوح عندما نلاحظ أن الأطفال الأصحاء يكونون في حركة دائمة خلال مراحل نموهم المختلفة، مع تناسب ذلك مع مستوى التطور الحادث في الجهاز العصبي لهؤلاء الأطفال الأصحاء.

¹ عبد الرحمان عدس، محي الدين توفيق: مدخل لعلم النفس، عمان، دار الفكر، 1995، ص 87.

لو لاحظنا الطفل في مرحلة الرضاعة و هو يحاول مسك الأشياء التي يقع عليها بصره، و يحاول جمعها ليلعب بها، يعني أن الطفل بدأ يجمع تجارب حركية جديدة حول هذه الأشياء، إذن دافع الحركة و المعرفة يشكلان أهم عوامل تعلم المهارات الحركية الجديدة في سن المرأ فما بعد¹.

5-2 المخزن الحركي و التجارب الحركية:

يرتبط تعلم الحركات الجديدة بدون شك على نمو الأجهزة الداخلية و خاصة الجهاز العصبي، فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه بحيث يمكنهما أن تتحملا وزن جسمه، و بعد أن تكتسبا ساقاه القوة اللازمة فيجب على الطفل أن يكتسب التوازن على قدميه عن طريق المحاولة و الخطأ لكي يتمكن من السير، و هذا ما يحدث عند الفرد الرياضي أو المتعلم فإنه عند محاولته لتعلم مهارة معينة فقد تكثر أخطاؤه و التي تعتبر كخبرات سابقة و التي ستساعده على إكتساب هذه المهارة بعد عدد معين من التكرارات، و هذا راجع إلى أن عقل هذا الرياضي يقوم بالاحتفاظ بهذه التجارب الرياضية و تخزينها، مما يؤدي إلى نمو و نضج الجهاز العصبي من خلال العمل الدائم و كثرة التكرارات، حيث قد يكون تعلم هذه المهارات أو ما سميناها بالخبرات السابقة له التأثير الإيجابي أو السلبي على المتعلم، أي أن هناك إنتقال إيجابي لأثر التدريب، ما يعني قدرة إسهام حركة معينة تم إتقانها سابقا من طرف المتعلم، على تعلم مهارة جديدة بالنسبة للمتلم و هذا ما يؤدي بالمتعلم على سرعة إكتساب هذه المهارة الجديدة، و التي ارتكزت على حركة سبق الفرد الرياضي أن تعلمها، و بما يخص النقل السلبي و الذي يعني أن نقل أثر فعل ما يعطل آخر، إذ أن عملية النقل تحدث كلما أثرت قابليات أو معلومات الشخص على عملية الحصول على قابليات جديدة، أو تغيير قابليات الشخص أو معلوماته، و بهذا فإن عملية النقل يمكن أن تكون سلبية إذا عرقلت قابليتنا في لعبة معينة أو تعلم لعبة جديدة.

6- العوامل المؤثرة على الأداء الحركي:

6-1 التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية هادفة موجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم و حسب قدراتهم، إعدادا بدنيا و مهاريا و خططيا و نفسيا للوصول لأعلى مستوى ممكن، و بذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على المستوى دون آخر و ليس مقتصرأ على إعداد المستويات العليا فقط فلكل مستوى طرق و أساليب، و من خلال التعريف نستخلص بأن التدريب الرياضي يعد أحد العوامل الأساسية المؤثرة على الأداء الحركي².

¹ فاروق السيد عثمان: سيكولوجية اللعب، دار الفكر العربي، 1992، ص95.

² بسطويسي أحمد: أحسس و نظريات علم الحركة، الطبعة الأولى دار، الفكر العربي، القاهرة، سنة 1996، ص65.

6-2 الضغوط البيئية:

الضغوط البيئية تنتج من مصادر مختلفة كالضوء أو الحرارة أو البرودة أو الازدحام أو تغيير المكان و غيرها من العوامل التي تدخل تحت نطاق الضغوط البيئية.

فمستوى الضغط العالي يقلل من الكفاءة، و من المطلوب معرفة قدرة الفرد على تحمل الضغوط و كذلك معرفة حدود إمكانيات الفرد لتحمل هذه الضغوط.

و الملاحظ أن الضغوطات التي تفوق درة الانسان على التحمل أو التركيز ينت عنها دائما تغيير في شكل و دقته¹

7- إجراءات تكوين الرضا الحركي:

الرضا عن موضوع معين هو حالة و جدانية تؤدي إلى قبول التعامل معه، و هذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريده الفرد و ما يحصل عليه، و من ثم فالرضى حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغاياته و إشباعه لحاجياته، و الجدير بالذكر فإن الفرد أيا كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها عندما يتعامل مع أي موضوع جديد، فإن هذا الموضوع يكون في موقع اختباري، فإذا أدى التعامل معه إلى درجة معينة من الاشباع كان ذلك كفيلا بتكوين الرضى عنه درجة تتناسب مع درجة هذا الاشباع.

و نظرا إلى أن حالة الرضى النفسي عن أي موضوع أو أي نشاط تتكون خلال الفترة الأولى للتعامل معه أو ممارسته، فإن دراسة الرضى في المجال الرياضي غالبا ما تنصب على مرحلة الطفولة و المراهقة، حيث أن هذه المرحلة من حياة الفرد هي بمثابة فترة اختبار لكثير من الأنشطة الانسانية و خصوصا النشاط الرياضي لما له من خاصية إشباع الحاجة إلى الحركة و لبي تعتبر من الحاجات الأساسية للانسان و الرياضي بصفة خاصة.

و تتحكم في عملية تكوين الرضى عن الممارسة الرياضية نوعان أساسيان من المتغيرات و هما

المتغير الأول:

و التي تضمن مجموعة المتغيرات الشخصية و التي تتحد فيها كل ما يريد الفرد الحصول عليه، و هذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل فرد يسعى إلى ممارسة الرياضة و التي تتمثل في محاولة إشباع حاجاته البيولوجية من الحركية و كذلك إشباع حاجة أو أكثر من حاجاته النفسية تبعاً لتكوينه النفسي.

¹ بماء الدين ابراهيم سلامة: بيولوجية الرياضة و الأداء الحركي، دار الفكر العربي ط 1، القاهرة، 1992، ص 96-97

المتغير الثاني:

و التي تضمن مجموعة المتغيرات البيئية التي تساعد على تحقيق غاياته و اشباع حاجاته، و هذه النوعية من المتغيرات يمكن التحكم فيها من خلال بعض الاجراءات التالية¹:

- أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة و الممارسة لأي نوع من الأنشطة الرياضية مجالا خصبا لإشباع حاجة الفرد إلى الحركة و متنفسا قويا لطاقاته الحركية الكامنة.

- أن تكون الممارسة الرياضة للنشاط في تنظيم يتناسب مع مستوى قدرات منافسيه البدنية و العقلية، حتى يكون مجالا خصبا لإظهارها.

- أن تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعمه إيجابيا عن كل أداء ناجح، على ان تكون هذه الاجراءات فورية و مناسبة لمستوى الداء، و في نفس الوقت يجب تجاهل الأداء الخاطئ و عدم تدعيمه سلبيا.

- تطوير الأدوات و الأجهزة لممارسة الرياضة بما يتناسب مع مستوى القدرات البدنية و الحركية حتى لا تكون مجالا للشعور بالفشل و الاحباط.

- أن يكون التنافس عنصرا أساسيا في برامج الممارسة الرياضية و على مستوى مناسب لدرجة النضج الانفعالي الذي يكون عليه الممارسون.

- أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب يتجنب أي نوع أو درجة من الاصابة، و ذلك من أجل تجنب الخبرات الانفعالية السلبية في الممارسة الرياضية بصفة عامة و في أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.

- أن تكون الممارسة الرياضية و خصوصا إذا كانت لنوع معين من النشاط الرياضي مجالا لاكتساب مهاراته الأساسية و تحقيق مستوى مناسب من الانجاز المهاري الحركي حتى يجد في هذه الممارسة مجالا للتطور و النجاح².

8- أهمية دراسة علم الحركة:

إن دراسة الحركة ضرورة لازمة لمعلمي التربية البدنية و الرياضية و لا يمكن الاستغناء عنه، فهو جزء رئيسي لتنمية خبراتهم التعليمية و يتضح كذلك أهمية دراسته للرياضيين لما له من أثر مباشر على الارتفاع بمستوى الأداء، و نلاحظ

¹ أسامة كامل راتب: الاعداد البدني النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001 ص256.

² أسامة كامل راتب: الاعداد النفسي للناشئين، مرجع سابق، ص 256.

أنه كلما زاد الصراع في المقابلات و المنافسات الدولية في المجال الرياضي كلما اندفع الباحثون نحو دراسات أعمق للحركة الرياضية لتحديد العوامل التي تؤثر على مستوى أداء الفرد، و في النقاط التالية نوضح أهمية دراسة هذا العلم:

- يساعد الفرد على إتقان الأداء الحركي و الوصول بالحركة للمستوى المطلوب بكفاءة و كفاية.
- يساعد الفرد على تفهم الحركات التي يقوم بها مما يساعد على أدائها بطريقة سليمة و كذا تفادي الحوادث و الأخطار.
- يساعد الفرد على الاحساس بالقوام المعتدل و حسن استخدام أطراف السم و أجزائه المختلفة.
- يوفر للفرد القدرة على تقويم الحركات من تأثيرها على التكوين البدني و كذا يسعى إلى معرفة الأخطار و أسبابها
- يساعد الرياضيين في الوصول إلى مستوى البطولة إذا توفرت لديه الامكانيات و ذلك بتطبيق المبادئ و القوانين الميكانيكية و الحركة في التدريب.
- يساعد المعلم على وضع البرنامج المناسب تبعا إلى السن و الجنس و الحالة الصحية، و كذا وضع برنامج خاص بذوي الاحتياجات الخاصة¹.

9- خصائص الحركة:

عندما نتساءل عن خصائص الحركة و كيفية أدائها نقصد السمات و الصفات لحركة الفرد، و التي تتضمن العديد من العناصر كالزمن و الانسيابية ، الجهد و الفراغ و بالإضافة إلى لعوامل أخرى مثل شكل الجسم و أيضا العلاقات بين الجسم و أجسام الناس و الأشياء المحيطة التي تؤثر على حركة الجسم².

9-1 الزمن:

يرتبط الزمن بسرعة أداء الحركة و قد تتفاوت حركات الفرد بين حركات سريعة جدا و البطيئة جدا و حركات متوسطة السرعة، و تختلف الأنشطة الحركية في متطلباتها و واجباتها الحركية من حيث الزمن ما بين سريع و بطيء في إطار الأداء للمهارات الحركية المختلفة³.

● أهداف البرنامج لمفهوم الزمن:

- تنمية مقدرة الفرد للتمييز بين السرعات المختلفة.

¹ أمين أنور الخولي، أسامة راتب: التربية الحركية للطفل للطبعة 2، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1996، ص54.

² أمين أنور الخولي، أسامة راتب: التربية الحركية للطفل، الطبعة 2، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1996، ص54

³ أمين أنور الخولي، أسامة راتب: مرجع سابق، ص54.

- تنمية مقدرة الفرد على التحكم في سرعة الأداء بالزيادة أو النقصان.
- تدريب الفرد على الاحساس بالوقت.
- تعويد الفرد على الربط بين الوعي بالجسم و الفراغ مع زمن الأداء الحركي.

9-2 الجهد:

هو عبارة عن إمكانية المتعلم على التغلب على المقاومة سواء كانت مقاومة وزن الجسم أو أشياء أخرى و التي تكون في العادة ناتجة على الانقباض العضلي و أداء الواجبات الحركية الذي يتطلب قدر كبير من القوة. و يمكن أن تتراوح درجة القوة ما بين خفيفة- متوسطة- مرتفعة- متنوعة، و تتوقف درجة القوة على نوع الحركة و مثال ذلك الفرد الذي يركل كرة القدم لمسافة 15 متر، و الذي يحتاج بالطبع قوة أكبر من الفرد الذي يركل الكرة لمسافة 10 أمتار فقط¹.

● أهداف البرنامج لتعليم مفهوم الجهد:

- يجب أن يتم تعليم الفرد التمييز بين القوة من حيث الدرجة.
- تطوير الفرد على بذل الجهد المناسب لنوع الحركة مع الاقتصاد في الجهد.
- تنمية قدرة الفرد على بذل درات متفاوتة من القوة بفعالية.
- تنمية قدرة الفرد على الربط بين الزمن و درجة القوة في الواجب الحركي.

9-3 الانسيابية:

و هي تعني استمرارية الأداء بتوافق الحركات و هي تتطلب التحكم و السيطرة على القوى الداخلية و الخارجية حتى يتم الانتقال السليم بين الحركات المختلفة في الواجب الحركي².

● أهداف البرنامج لمفهوم الانسيابية:

- تنمية مقدرة الفرد على التمييز بين نوعي الانسياب في الحركة و المهارة.
- تنمية المقدرة على أداء الحركات و التوقف المفاجئ و الثبات التام.

¹ أمين أنور الخولي، أسامة راتب: مرجع سابق، ص55-56.

² أمين أنور الخولي، أسامة راتب: التربية الحركية للطفل، الطبعة 2، ص55-56

- تنمية مقدرة الفرد على أداء الحركات بانسيابية و سهولة.

9-4 شكل الجسم:

يعني شكل الجسم في الفراغ، وكذا تغيير شكل الجسم و حركته في الفضاء و مثال على ذلك: لاعب الجمباز الذي يؤدي الشقلبة الخلفية حيث يتطلب على اللاعب في هذه الرياضة أن يغير شكل جسمه في الفضاء على حسب مراحل هذه المهارة.

• أهداف البرنامج لمفهوم شكل الجسم:

- إكساب الفرد المقدرة على التحكم و السيطرة على الجسم و أجزائه بدقة و سرعة

- تنمية المقدرة على التعبير على مشاعر الفرد عن طريق حركات الجسم المتناسقة

- تأدية الفرد لأكبر عدد من الأشكال الجسمية المنحنية.

تنمية القدرة على الربط بين شكل الجسم و بقية المفاهيم المرتبطة و المؤثرة ف الحركة.

10- التطور الحركي:

إن التطور و النمو و التعلم ظواهر تؤثر و تتأثر ببعضها البعض، و بذلك من غير الممكن فصل إحداها على الأخرى، و بهذا فقد أخذ مصطلح التطور الحركي وضعا مميزا لظاهرة هامة و خصوصا بالجانب الذي يتعلق بالجانب الحركي للإنسان. إن المفهوم العام للتطور الحركي كمصطلح نمائي يقصد به الانتقال من مرحلة إلى أخرى، حيث أن البعض يرى هذا النوع من المفاهيم هو نوع قديم و كلاسيكي، حيث أن النمو هو ظاهرة طبيعية تحدث إلا بوجود عامل النضج، و لهذا السبب يعتبر النضج هو أساس كل نمو و تطور، و بجانب النضج نجد التعلم، و التي يرى غلى ان عملية التطور هي شاملة لكل من النمو و النضج و التعلم معا¹.

إن تطور المهارات الحركية و الرياضية المختلفة يرتبط بنمو نضج معرفي جديد و الذي يرتبط بالأسس الحركية و المكانية و التشريحية و الوظيفية، و الذي يعمل على تطوير كل من التكتيك و التكنيك.

إن التطور يعني التغيرات التي تحدث في مجال تنوع و استغلال الوظائف خلال التطور البشري عامة، و كذلك التطور الحركي الذي يمر به الإنسان منذ ولادته حتى مماته، و عليه فإن التطور هو سلسلة متصلة و مستمرة من التغيرات النمائية المرحلية و التي تؤدي إلى إكتمال التحول النمائي و بالتالي التغير و النضج الشامل، و هذا ما يعني أن هناك

¹ محمد يوسف الشيخ: التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة، سنة 1984، ص 117

إنّتقال من طور إلى آخر في مجالات مختلفة، البدنية الحركية، النفسية، الانفعالية، الجنسية، الفيسيولوجية، العضلية، اللغوية.... إلخ، و التي تمثل جوانبه الأساسية و التي يمثل فيها كل من النمو و النضج و التعلم أهمية كبيرة¹.

إنّ التطور الحركي مهم لأنه يؤثر في النمو بشكل كبير، و هذا عندما ينظر إلى التطور بمعناه الشامل و الذي يتضمن النمو كأساس للتطور، و تأتي تلك الأهمية لارتباط مستوى التطور بمقدار النمو و النضج، و ذلك من مرحلة لأخرى، هذا يعني أن عملية النمو تحدث فطريا في جميع الظروف عن طريق الوراثة، و لكن لا يصبح هذا النمو مؤثرا دون النضج، حتى حدث التطور.

إنّ القدرات البدنية تنمو عند الطفل منذ ولادته فطريا عن طريق الوراثة أيضا مع نموه الطبيعي في جميع الجوانب الأخرى، و يساعد في معدل ذلك النمو درجة نشاطه الحركي سواء كان النشاط مقصودا أو غير مقصود، و في حالة الحركة الغير المقصودة لا يحدث التطور المطلوب في قدراته البدنية، و هذا راجع إلى عدم نضوج هذا الطفل و هذا ما يدل على أن النضج هو عنصر أساسي في نمو الحركات الرياضية خاصة و بطبيعة الحال المقصودة منها.

و من ناحية أخرى فهناك علاقة بين التطور الحركي و النضج حيث يعتبر النضج شرط أساسي لحدوث النمو كما سبق و ذكرنا، و هذا ما سيؤدي بنا للقول إلى أن النضج و النمو هما جانبين مهمين لظاهرة التطور، و بذلك فإن نماء في نشاط أو أي سلوك حركي أو بدني أو عضلي فهو يحتاج بالضرورة إلى النضج، و الذي يعمل على تحقيق الهدف من ذلك السلوك أو النشاط، و مثلا على ذلك فإن مهارة التصويب في كرة السلة لا يمكن تطويره إلا إذا نما عند المتعلم الاحساس و التوافق بين العين و الذراع و كذلك القدرة على التحكم الدقيق في حركة رسغ اليد.

أما العلاقة بين التطور الحركي و التعلم فيأخذ أهمية خاصة في الأنشطة الرياضية و البدنية، فلاعب الوثب العالي لا يستطيع اجتياز العارضة و تطوير تلك المهارة، إلا إذا نضجت القوة البدنية لديه و كل ما يكونها من قوة و رشاقة و مرونة و سرعة، بالإضافة إلى التكنيك المتبع في هذه الرياضة، تعد الحركة جزء مهم ي حياة الانسان و هذا كون أن الحركة تلازمه منذ و لادته إلى حين و فاته و لهذا فمن المهم ان يتم معرفة و دراسة هذه الحركة و كيفية تطوير هذه الحركات و كيفية تحويل هذه الحركات من حركات بسيطة إلى حركات مركبة و معقدة تساعد هذا الانسان للحفاظ على الصحة العامة للجسم.

¹ أسامة كامل راتب: النمو الحركي، مرجع سابق، ص 109.

خلاصة:

أصبح النشاط الرياضي ضرورة من ضروريات الحياة المعاصرة و يجب أن تكون الممارسة بالصورة التي توفر الفائدة المرجوة منها و عن تحقيق الفائدة و النجاح في أداء الأنشطة الرياضية، و الذي يؤدي بالفرد إلى الشعور بالرضا الحركي الذي يعد أهم الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن ممارسين في شتى المجالات المعرفية و الحركية و يساهم في تحقيق الانجاز الرياضي و المساعدة على تطوير مستوى الأداء لأفضل مستوى لهم، فضلا عن الاحساس بالرضى الحركي نتيجة إلى الوصول إلى أقصى إتقان لمهارة أو رياضة معينة، و من جهة أخرى يساعدهم على التغلب على بعض الصعوبات التي تواجه هذا الرياضي خلال عملية التعلم أو التدريب و الممارسة، و يساهم في إثارة الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة الأنشطة الرياضية.

الفصل الثالث

المرافقة

تمهيد:

إن مرحلة المراهقة يمكن القول عنها أنها من أعقد المراحل في حياة الإنسان، و ذلك لما تحمله من تغيرات جسمية و نفسية و فكرية، التي تجعل المراهق يعيش في تقلبات و تناقضات لا يعرف لها هدوء و الإستقرار طول هذه المرحلة .

لقد تميز عصرنا الحالي بالكثير من المظاهر التي لم تكن موجودة في العصر السابق و التي بلغت فيها الإكتشافات العلمية أرقى مستوياتها و توصل الإنسان إلى علاج عدة أمراض كانت تفتك بمجتمعات لكن مع مظاهر هذه الحضارة المغربية إلا أن البشرية تعاني أزمة إجتماعية و أخلاقية تجعلها لا تهتم إلى ما وصلت إليه من إنجازات علمية و من هنا فإن المفكرون الغربيون قد أقرروا بعدم قدرة حضارتهم بصفة عامة و قطاع التربية بصفة خاصة تكوين مجتمع متوازن لا يطغى فيه الجانب المادي على الجانب الروحي و للأسف هذا ما ينطبق على المجتمعات المسلمة حيث تسربت إليها مظاهر سلبية فأهلكتها فكان و لا يزال الضحية هو الشاب المراهق الذي أصبح يستقبل كل ما هو غربي لإنجذابه بتلك الحضارة الغربية، و هذا ما أدى إلى مجتمع تكاثرت فيه عوامل الإنحراف، و من جراء كل هذه العوامل التي ظهرت حديثا جاءت الرياضة لتغطي نقص الإحتياجات النفسية للمراهق، و ذلك بهدف إكسابه و كذا تغيير بعض السلوكات مما تسمح له بالتفهم و السيطرة على نفسه و الإندماج مع مجتمعه.

و لقد اتفق علماء النفس و التربية و مفكريها بأن ممارسة الرياضة تساهم مساهمة فعالة في ترفية و تهذيب سلوك المراهق.

و لهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى الإشارة لمختلف المميزات و خصائص المرحلة العمرية

(المراهقة) و التي تعتبر مرحلة بارزة في مراحل نمو الفرد.

1. مفهوم المراهقة :

1.1. المعنى اللغوي :

كلمة المراهقة مشتقة من الفعل "راهق" بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب و الدنو من الحلم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

2.1. المعنى الاصطلاحي :

هي سن التغيير مشتقة من كلمة *adolescere* و تعني باللاتينية *grandir* بمعنى كبر و نمى⁽¹⁾.

و تعني كذلك نضج أعضاء الجسم و التطور الجنسي و نسجل فيها نمو سريع غير منتظم و يصبح الطفل خلال أعوام رجلاً⁽²⁾.

3.1. تعاريف بعض العلماء :

أ- تعريف ميخائيل إبراهيم أسعد :

و هي مرحلة انفعال من الطفولة و تقسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو تحدث فيها تغيرات عضوية و نفسية و ذهنية واضحة⁽³⁾.

ب- تعريف عبد الرحمان العيسوي :

يطلق اصطلاح المراهقة *adolescence* على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي⁽⁴⁾.

ج- تعريف إبراهيم كاظم العظماوي :

تعتبر المراهقة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان ، إذ أن ما يبلغه من تقدم و ما يحققه من مزايا في النمو البدني و العاطفي يدفعه من مستوى الطفولة الوسطى إلى مرحلة اليافع و الحداثة⁽⁵⁾.

¹ Marcelli abzacomier: psychologie de l'adolescent, maison paris , 1983 , p03

² M khat : l'essentiel en pediatrie, entreprise nationale de livre, tome1, 1996, p252

³ ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة و المراهقة، دار البحوث و الأنفاق ، ط2 ، بيروت ، 1991، ص25

⁴ عبد الرحمان العيسوي: علم النفس العام، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1987، ص124

⁵ إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة و الفتوة و الشباب، دار الشؤون و الثقافة العامة ، بغداد ، 1997، ص331

د- تعريف STANLY HOLL :

المراهقة هي فترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة، و هذا ما يعبر عنه بكلمتين STOR ET STRESS.

ه- تعريف AUSBELL :

المراهقة هي الوقت الذي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد⁽¹⁾.

الشيء الملاحظ من خلال هاته التعاريف هو عدم وجود تعريف دقيق و موحد للمراهقة فهناك من العلماء ممن ركز على الجانب النفسي ، و آخر ركز على الجانب الاجتماعي ، و آخر ركز على الجانب الفيزيولوجي ، و هناك ايضا من جمع كل هاته التعاريف في تعريف واحد .

2. خصائص مرحلة المراهقة :

1.2. الخصائص الحركية :

ينمو الجسم نموا متسارعا و غير متسارعا و متوازن في بداية مرحلة المراهقة مما يؤدي بالمراهق إلى الكسل و الخمول ، و قلة الحركة و النشاط و النقص في التنسيق و التوافق الحركي مما يؤدي إلى عدم استقراره .

و عندما يبلغ المراهق قدرا من النضج تصبح حركاته أكثر توافقا، فيزداد نشاطه و يحاول إتقان بعض المهارات الحركية الرياضية التي تحتاج إلى الدقة الحركية⁽²⁾.

كما يرى "ميكلمان و تويهارس " بأنها فترة الاضطرابات و الفوضى الحركية التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي⁽³⁾.

¹ سعدية محمد علي هادر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1998، ص25

² خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ، ط3 ، 1994 ، ص329

³ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعرفة ، القاهرة ، ط6 ، 1986 ، ص14

2.2. الخصائص المرفولوجية :

تتميز المراهقة بالنمو السريع للمراهق ، فنجد أن الطول يزداد بسرعة ملفتة فيتسع المنكبان و يزداد طول الذراعين و الساقين، إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الرجلين و تنمو العضلات و يتغير الهيكل العام الموجه ، حيث تحتفي ملامح الطفولة و يزول تناسق الوجه ، و تتعدد فيما بعد ، و تحقق مختلف أعضاء الجسم التناسق الحركي عند بلوغ الرشد و النضج⁽¹⁾.

كما يزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة و هذا استعداد لوظيفة الحمل ، اما عند الفتى فيزداد اتساع المنكبين و هذا استعداد للقيام بالعمل الشاق⁽²⁾.

3.2. الخصائص الفيزيولوجية :

إن التغيرات في النمو الفيزيولوجي و التي تطرأ على المراهق ذات أثر كبير على سيكولوجية المراهقين و إن اكتمال النمو الجنسي للمراهق ذا أثر بالغ على الجسم و على الحالة المزاجية و النفسية للمراهقين ، و يمكن أن نلخصها فيما يلي:

أ- تغيرات في غدد الجنس:

تنشط غدد الجنس و هي المبيض عند الأنثى و الخصيتين عند الذكر التي تفرز الحيوانات المنوية، و يصاحب ذلك نمو الأعضاء الجنسية.

ب- تغيرات في إفراز الغدد الصماء :

ف نجد أن هرمونات الغدد النخامية لها أثر كبير على النمو عادة ، و على هرمونات الغدد الجنسية و نمو العظام خلال مرحلة المراهقة.

ج- تغيرات في الغدد الكلوية (الكظرية) :

و خاصة الفترة التي تؤثر في النمو الجنسي بوجه عام ، و بسبب زيادة افرازها إسرار في النمو الجنسي و كل هذه الغدد الصماء تصب إفرازها في الدم⁽³⁾.

د- الغدد العرقية:

¹ خليل ميخائيل معوض: مرجع سابق، ص 332

² محمد عبد الحليم منس، عفاف بنت صالح مخضر : علم النفس النمو، مركز الاسكندرية ، للكتاب ، 2001، ص202

³ خليل ميخائيل معوض: مرجع سابق، ص 335

تزايد إفرازها في هذه المرحلة هو ما يجعل المراهق أكثر تعرقاً من غيره و يعد استقراراً في النمو العام للفتى، ثم ترجع إفرازات الغدد العرقية إلى حالتها الطبيعية.

هـ- تغيرات عضوية في الأجهزة الداخلية :

يزداد حجم القلب و سعته و كذلك زيادة ضغط الدم الذي تحدث عنه حالات مختلفة من الصراع و توتر و قلق، و نلاحظ زيادة سعة المعدة مما يؤدي إلى زيادة شهية المراهق، و الذي يؤدي إلى تذبذب التمثيل الغذائي لديه ، أما بالنسبة إلى الجهاز العصبي فلا يتأثر تأثيراً كبيراً في نموه نظراً لأن الجهاز العصبي يكون خلاياها قد اكتملت في نموها مع بداية حياة الطفل⁽¹⁾.

كما قد يواجه المراهق تضخم صوته و تغييره على نحو فجائي دون استقراره على نغمة واحدة⁽²⁾

4.2. الخصائص النفسية :

إن الزيادة المفاجئة في الشكل و التغيرات الجسمية السريعة في هذه الفترة ، بالإضافة إلى المعاملة المتناقضة التي يتلقاها مع الآخرين بالإضافة إلى حساسية المراهق و نمو جسمه أو ذاته ، فهذا يؤثر في عملية توافقه و تكيفه مع الآخرين ، و قد تؤدي الحسية الشديدة للمراهق إلى حل وحييد و هو الانسحاب و الانطواء من المواقف. و من أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلالية اتجاه الأسرة و يميل نحو الاعتماد على النفس ، فنتيجة للتغيرات التي تطرأ عليه يشعر أنه لم يعد طفلاً قاصراً ، كما أنه لا يجب أن يحاسب على كل صغيرة و كبيرة في السابقة فهو لا يجب أن يعامل كطفل و لكنه من الناحية الأخرى مازال يعتمد على الأسرة في قضاء حاجته الاقتصادية و توفير الطمأنينة له⁽³⁾.

¹ محمد عبد الحلیم منش، عفاف بنت صالح: علم النفس النمو، مرجع سابق، ص200

² خليل ميخائيل معوض: مرجع سابق، ص332

³ عبد الرحمان العيسوي: علم النفس العام، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1987 ، ص131 ، 132

5.2. الخصائص الاجتماعية :

تتميز العلاقة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزا و اتساعا و شمولاً فينمو الوزن و يزداد و تتسع آفاق علاقته الاجتماعية، و تستمر عملية التطبيع الاجتماعية⁽¹⁾.

و يمكن تلخيص خصائص و مظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي:

أ- الاستقلال :

يميل المراهق إلى الاستقلال و التمرد من القيود الأسرية و تبعثها .

ب- الولاء و الطاعة:

و يظهر ذلك في جماعة الأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتححرر، يقول فاخر عاقل: (إنه في فترة المراهقة تتجلى الروح الجماعية أكثر من تجليها في أي وقت مضى)⁽²⁾.

ج- التمرد و القوة:

يثور المراهق في الأسرة و يتحداها، و يمتد ثورته و تمرده على المدرسة و المجتمع بتقاليد و قيمه.

د- الزعامة:

الميل عندما تبرز الشخصية و تتميز بالقوة و التماسك و يختار عامة الأفراد الزعيم بينهم الذي يتصف بمميزات فعلية أو جسمية أو اجتماعية⁽³⁾.

أما في المرحلة الأخيرة من فترة المراهقة، فإن العلماء يرون أن المراهق فيها يصبح أكثر خضوعاً للأعراض العملية، و أكثر سعياً للتكيف مع الواقع، و يرتكز على التوافق في المجتمع، و بالتدرج يستعد ليصبح عضواً فعالاً في المجتمع الذي يعيش فيه⁽⁴⁾.

¹ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، الإسكندرية، ط3، 1994، ص 252

² فاخر عقا: أعرف نفسك، دار العلم للملايين، بيروت، ط7، 1981، ص282

³ خليل ميخائيل معوض: نفس المرجع، ص354

⁴ محمد رفعت رمضان و آخرون: أصول التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص143

6.2. خصائص نمو العمليات المعرفية:

تتميز هذه المرحلة بنمو القدرات العقلية و نضجها بحيث يصبح المراهق قادرا على التفكير الديني و الاعتماد على النطق أكثر من الاعتماد على الذاكرة⁽¹⁾

3. مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء ي تقسيم و تحديد مراحل المراهقة من حيث البداية و النهاية، نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات، و لكنهم أخضعوها لمجال دراستهم، و تسهيلا لها قسمت إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

1.3. المراهقة المبكرة:

تمتد من 12 إلى 15 سنة، و هي تقابل في النظام التربوي المرحلة المتوسطة كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثلاث سنوات بعد البلوغ، و استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، و في هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الإستقلال، و يرغب في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به، و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه، و يصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

2.3. المراهقة الوسطى :

تمتد هذه المرحلة من 16 إلى 18 سنة، يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، و يميز هذه المرحلة بطئ في سرعة النم الجنسي نسبيا مقارنة مع المرحلة السابقة، و تزداد التغيرات الجسمية من زيادة في الطول و الوزن، و في هذه المرحلة ند المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحته و قوته الجسمية.

3.3. المراهقة المتأخرة :

و تكون هذه المرحلة بين 19 إلى 22 سنة، و تمتد مع نهاية التعليم الثانوي و بداية التعليم الجامعي، و يطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة المستقبل و في هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي و يتجه نحو الثبات لانفعالي، و بروز بعض العواطف الشخصية

¹ رابح تركي ، " أصول التربية و التعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 ، ص243

كالاهتمام بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام، و البحث عن المكانة الاجتماعية، كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات وكذلك نحو الجنس الآخر⁽¹⁾.

4. مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى و التناقض فيبحث الفرد على هاوية جديدة كما أن المراهق يحاول تجاوز هذه الأزمات و التوترات بالرياضة و الأعمال الفنية ، و في أول الأزمة التي تبدأ ببطء ثم تنفجر و يعود سببها إلى الإحساس بالخوف و الخجل فهي مرتبطة بمستوى الذكاء ، و عوامل اجتماعية كعدم الإمثالية للمجتمع "العدوانية"، و قد يكون أيضا يبحث عن العادات و الذات فيتكون له القلق ، و سنلخص أهم العوامل و المشاكل في النقاط التالية :

1.4. المشاكل النفسية :

انطلاقا من العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجدد و الاستقلال و تأكيد الذات بشتى الطرق و الوسائل ، فالمراهق لا يخضع لأمر البيئة و قوانينها و أحكام المجتمع بل أصبح يقصد الأمور و يناقشها على حسب تفكيره و قدراته ، و إذا أحس بأن المجتمع يعارضه و لا يقدر مواقفه و أحاسيسه يسعى لأن يؤكد بنفسه تمرده و عصيانه فإذا كانت الأسرة و المدرسة و الأصدقاء لا يهتمون بقدراته و مواهبه و لا يعاملونه كفرد مستقل، فهو يجب أن يحس بذاته و أن يتعرف كل الناس على قيمته⁽²⁾.

2.4. المشاكل الانفعالية :

إن العامل الإنفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته و حدتها و اندفاعها ، هذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خاصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية.

3.4. المشاكل الاجتماعية :

في الأسرة نجد المراهق يميل إلى الاستقلال و الحرية و التمرد و عندما تتدخل الأسرة فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا و انتقادا لقدرته ، لذلك نجده يميل إلى النقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من آراء و أفكار مما يؤدي إلى الصراع مع عائلته .

¹ إبراهيم طي: أثر مشكلات المراهقين في التنصيل الدراسي، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، الجزائر 1990، ص 27

² ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في المدن، دار المعارف، القاهرة، 1981 ، ص 72

أما في المجتمع فنجد المراهق يواجه النقد من المجتمع و العادات و التقاليد و القيم الخلقية و الدينية السائدة لكونه كفرد بانتمائه إلى المجتمع يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته و شخصيته⁽¹⁾.

4.4. المشاكل الصحية :

المشاكل المرضية التي يعاني منها المراهق هي البدانة إذ يصاب بالسمنة البسيطة و المؤقتة لكن إذا كانت هذه السمنة كبيرة يجب العمل على تنظيم أكل و ممارسة الرياضة و زيارة الطبيب المختص لمعرفة متاعبهم، لأن لدى المراهق إحساس خانق بأن أهله لا يهتمون به⁽²⁾.

5.4. المشاكل الحركية :

و في هذه المرحلة تظهر على المراهق تغيرات و خصوصا المورفولوجية منها بنمو العضلات و زيادة في الطول و الوزن ، و تكون القدرة على العمل المتزن ضعيفة لأن نمو العظام في الطول و العمق و الكفاءة يغير النظام الميكانيكي.

5. العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق :

1.5. التغيرات الجسمية الداخلية والخارجية :

تتأثر انفعالات المراهق بالنمو العضلي الداخلي، وخاصة بنمو أو ظهور الغدد الصماء، و نشاط الغدد بعد سكونها طوال الطفولة وضمور أخرى كالغدة "الصنوبرية والغدة التيموسية " بعد نشاطها طوال الطفولة، و هناك مظاهر فيزيولوجية عضوية داخلية تطور و تحول الفرد من طفل إلى مراهق، ولهذه المظاهر أثارها النفسية الانفعالية،

حيث أقيمت بعض الدراسات حول تأثير هذه التغيرات على الحالة المزاجية للمراهق حيث أجريت تجربة على طائفتين من الفتيات تتساويان في أعمارهم الزمنية، و تختلفان في بلوغهما، فالجماعة الأولى تتكون من الفتيات البالغات، والثانية من غير البالغات. ولقد أثبتت نتائج هذا البحث أهمية العوامل الفيزيولوجية على انفعالات المراهق، ومدى تأثيرها في المثيرات والاستجابات والانفعالات. وتتأثر انفعالات المراهق أيضا بالتغيرات الخارجية التي تطرأ على أجزاء جسمه بتغير النسب الجسمية لنمو أعضائه.

¹ ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة و المراهقة، دار البحوث و الأفق، ط2، بيروت، 1991، ص300

² ميخائيل خليل عوض: نفس مرجع، ص 76

2.5. العمليات والقدرات العقلية:

تَهبط سرعة الذكاء، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو لبعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك المراهق للعالم المحيط به نتيجة هذا النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر انفعالات المراهق بهذا التغير وتؤثر بدورها في استجابات الأفراد الآخرين، فهو يختلف في مستواه ودرجة فهم عن طفولته، وهو قادر أيضا على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه.

3.5. التآلف الجنسي:

يتباعد الجنسان في الطفولة المتأخرة ثم يتآلفان في المراهقة، يبدأ هذا التآلف قاسيا على الجنسين لأنه تحول مضاد، ولهذا يشعر المراهق بالحرج في باكرة علاقته بالجنس الآخر وقد تعوق هذه المثبرات الجديدة تفكيره ونشاطه العقلي فلا يجد في مخيلته كلاما مناسباً للمواقف الجديدة فيقف صامتا كالمدهوش ، ساخطا أحيانا على نفسه التي أَلقت به في هذا المآزق الشديد.

فالتآلف الجنسي في تطوره لديه بعض المؤثرات على مزاجية المراهقين ويصبغها بصفة جديدة ويؤثر على استجاباتهم الانفعالية.

4.5. العلاقات العائلية :

يتأثر النمو الانفعالي للمراهق إلى حد كبير بالعلاقات العائلية المختلفة التي تهيمن على أسرته في طفولته ومراهقته، و بالجو الاجتماعي السائد في عائلته فأى مشاجرة تنشأ بين والده وأمه تؤثر في انفعالاته، وتكرار هذه المشاجرات يؤخر نموه السوي الصحيح، ويعرقل اتزانه الانفعالي، و أيضا شعوره بالحرمان المالي الشديد الذي يهبط بمكانته بين رفاقه. كل ذلك يؤثر تأثيرا ضارا على نموه الانفعالي ، وأما العلاقات العائلية الصحيحة السوية تساعد على اكتمال نضجه الانفعالي وتسير قدما نحو مستويات الاتزان الوجداني وتهيأ له جوا نفسيا صالحا للنمو. وهكذا قد تعوق العلاقات العائلية للنمو الانفعالي للمراهق وقد تساعد في تطوره وبلوغه ونضجه.

5.5. الشعور الديني :

إن الفرد يؤمن من طفولته بالشعائر والطقوس الدينية المختلفة ولكن في مراهقته يتحقق كثيرا من هذا الإيمان الشديد ويتجه لعقله نحو مناقشتها وفهمها والكشف عن أسبابها وعلاقتها ولهذا في المراهقة فإن العامل الديني عامل قوي يغير في مثيرات واستجابات المراهق والانفعالية⁽¹⁾.

6. الفروق الفردية بين الذكور و الإناث في مرحلة المراهقة :

1.6. الفروق بين الذكور والإناث من الناحية الجسمية وتركيب الجسم :

في أثناء مرحلة المراهقة تكون الفروق في شكل الجسم وسائر أعضائه واضحة تماما بين الذكور والإناث وهذه الفروق من شأنها أن تسبب الكثير من المتاعب في الأنشطة الرياضية خاصة التي تزاو لها الإناث وهذا راجع إلى تضخم بعض الأعضاء في الجسم لديهم إذ يتسع الحوض وتزداد الدهون وينمو النهدان وهذا يؤدي إلى إعاقة وإرباك الحركة مما يجعل من ممارسة الرياضة أمرا صعبا أثناء هذه الفترة⁽²⁾.

2.6. الفروق بين الذكور والإناث في القدرات الحركية:

في هذه المرحلة توجد عدة أسباب تبين الفروق في القدرات الحركية بين الذكور والإناث فنجد مثلا كلا من الجانب الثقافي والاجتماعي لهما تأثير ملحوظ على الأداء الرياضي والنشاط الحركي بحيث يلقي الذكور اهتمام كبير في ممارسة الرياضات التي تتميز بالالتحام البدني والمهارات التي تحتاج إلى القوة العضلية، بينما نجد الإناث أكثر ميلا لممارسة أنواع الرياضة التي تتميز بالأمان والدقة في الأداء⁽³⁾.

3.6. تطور القدرات الحركية:

تتميز هذه المرحلة بتطور في القدرات الحركية بصفة عامة، فبالنسبة للقوة العضلية والتي تعتبر أهم صفة حركية، نجد كذلك تطورا في كل من القوة العظمية والقوة المميزة بالسرعة، حيث يتميز بها الذكور عن الإناث ويظهر هذا الفرق من خلال بعض المهارات الأساسية كالوثب والعدو.

¹ فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1985، ص258

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي، 1996، ص115.

³ أبو العلاء احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 ، دار الفكر العربي، 1993، ص80، 81

أما بالنسبة لتطور عنصر القوة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم كبير خاصة عند الإناث، إلا أنه تعتبر هذه المرحلة وخاصة نهايتها أحسن مرحلة و التي تشهد تطورا واضحا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه عند تلاميذ الثانويات ولهذا يجب أن تأخذ هذه المرحلة بعين الاعتبار.

الخلاصة:

نستنتج بعد القيام بعرض لأهم خصائص المراهقة أن هذه الفترة هي الأكثر تعرضاً للمشكلات السلوكية أكثر من غيرها من الفترات (المراحل)، نتيجة لحساسية المراهق نفسه.

و التغيرات التي تطرأ على من حوله و على ذاته (المرفولوجية و الفيزيولوجية) ذات أثر كبير على سيكولوجيته و أن اكتمال نمو غدد الجنس ذا أثر بالغ على الجسم ، و على الحالة المزاجية و النفسية له.

و في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب الجسم بصورة واضحة كما يزداد النمو العضلي بدرجة أكبر مقارنة بنمو العظام . و بالنسبة للنمو الحركي يظهر الإتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي ، و يستطيع الفرد أن يصل إلى مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية إلى درجة الإتقان ، حيث تعتبر نهاية هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي.

و منه فإن مرحلة المراهقة تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة، و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم و الوظائف، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن.

و مما يزيد الأمر صعوبة و ظهور اضطرابات انفعالية مصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية و عادة ما تظهر الاضطرابات انفعالية على شكل ثورات مزاجية حادة مفاجئة، و تقلب دوري ما بين الحزن و الفرح و الشعور بالضيق.

و بذلك وجب على الآباء و المرابي و المدرس و المدرب تفهم هذه التقلبات و التعامل معها بطريقة عادية لكونها ضرورة حتمية في حياة الفرد و تجنباً لذلك يجب:

- إعطاء الفرصة للإفصاح عن آرائهم و تصحيح أخطاءهم.

- تقدير جهود المراهق و تشجيعه و إشعاره بالاحترام و التقدير.

- الإقلال من الأوامر و النواهي.



الفصل الرابع

منهجية البحث

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في بحثنا لابد من التطرق إلى الجانب التطبيقي و الذي سنحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا و ذلك لإثبات صحة الفرضيات الخاصة بالدراسة أو تفنيدها و هذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختبارها، ثم جمع المعلومات و العمل على ترتيبها و تصنيفها و تحليلها من أجل استخلاص النتائج و الوقوف على ثوابت الموضوع المدروس و في طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد حجم العينة و كيفية اختبارها، و كذا مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال الزماني و المكاني، بالإضافة إلى المنهج المتبع في هذه الدراسة مع تحديد الأدوات الإحصائية المناسبة، المستعملة لتحليل نتائج موضوع البحث و التي سنتطرق إليها بالتفصيل في هذا الفصل من الدراسة.

1- الدراسة الإستطلاعية:

بعد إلمام الباحث بالجانب النظري من البحث و التطرق إلى مختلف العناصر الخاصة بموضوعه قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية للوصول إلى النتائج المرجوة من البحث، فاحتكنا بالوسط الثانوي من خلال التحوار مع التلاميذ و الأساتذة و معرفة الامكانيات الخاصة بكل مؤسسة، و كان الهدف منها معرفة و تحديد أساليب التدريس التي من الممكن أن تؤثر في الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و قام الباحث بصياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لهذه الدراسة بطريقة معمقة، و التعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي و جمع البيانات عن الامكانيات العملية لإجراء البحث على أرض الواقع.

2- منهج البحث:

بالنسبة للمنهج فيجب إنتهاج المنهج المناسب لحل المشكلة في مجال البحث العلمي، و الذي يشترط أن يكون ملائما لطبيعة البحث، و كما نعلم أن المناهج العلمية تختلف باختلاف موضوع الدراسة و الهدف الذي يريد الوصول إليه الباحث، و من أجل دراسة و مناقشة و تحليل المشكلة التي بين يدينا و استجابة لطبيعة موضوع البحث المقترح، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي كوسيلة لتحليل موضوعي.

3- مجتمع البحث:

بعض الثانويات على مستوى بلدية بسكرة و هي:

- ثانوية رشيد رضا العاشوري

- ثانوية الحكيم سعدان

- ثانوية سي الحواس

4- عينة البحث:

في بحثي هذا العينة مكونة من 9 أساتذة و 276 تلميذ و تلميذة من الثانويات المذكورة سالفاً، و الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، و وزعت 285 استمارة إستبائية على أساتذة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ و هذا على مستوى بعض ثانويات بلدية بسكرة. الجدول التالي يبين توزيع أفراد العينة حسب الثانويات:

اسم الثانوية	العدد الإجمالي للتلاميذ	أسماء الأساتذة
ثانوية رشيد رضا العاشوري	547	عيساوي أمين - تيجاني سفيان - مصمودي عبد الله
ثانوية الحكيم سعدان	766	العنابي عز الدين- عمار قريد - عبد اللطيف ذراعو
ثانوية سي الحواس	664	جفال عقبة - عاشوري خالد - ميزاب صهيب

5- مجالات البحث:

5-1 المجال المكاني:

بعض ثانويات بلدية بسكرة و هي ثلاثة:

- ثانوية رشيد رضا العاشوري

- ثانوية الحكيم سعدان

- ثانوية سي الحواس

5-2 المجال الزمني:

بدأنا القيام بهذا البحث يوم 29 فيفري 2016 و انتهى يوم 05 ماي 2016، و خلال هذه الفترة تم جمع المادة الجبرية و تم من خلالها توزيع الاستمارات بالتسلسل و تم جمعها، و بعد ذلك انتقل الباحث إلى التحليل و المناقشة لينتهي بنا الأمر إلى وضع استنتاج عام و بعض الاقتراحات.

6- أدوات الدراسة:

6-1 الاستبيان:

و هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة تدور حول موضوع الدراسة و المقدمة إلى مجموعة من الأفراد الذين لهم علاقة بموضوع الدراسة، و ذلك للإجابة على هذه التساؤلات، و ما يجب توفيره في هذه الأسئلة هو أن تكون مصاغة بشكل واضح بحيث لا تحتاج إلى شرح إضافي و تجمع في شكل استمارة¹.

حيث قام الباحث بتوزيع استبيان على الأساتذة يحتوي على 19 سؤال منها أسئلة مغلقة و حددنا الاجابة بنعم أو لا، و أسئلة مفتوحة تعطى للمستجوب حرية إبداء الرأي حول السؤال المطروح.

6-2 مقياس الرضا الحركي:

إن هذا المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركته وصفاته الحركية و البدنية و قد قام د/ محمد حسن علاوي باقتباس هذا المقياس.

و القياس الأصلية يتضمن 50 عبارة و في ضوء الدراسات التي أجريت على العبارات الأصلية تم حذف البعض منها و استبدالها بأخرى لتناسب التطبيق.

حيث يقوم المستجوب بالإجابة على العبارات الموجودة بالمقياس، و هو مقياس خماسي التدرج أي ينطبق (بدرجة كبيرة جدا، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جدا) و يكون المستجوب في بحثنا هذا من التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية، أما المعنيين من الحصة فهم غير معينين.

6-2-1 المعاملات العلمية لمقياس الرضا الحركي:

أ- صدق المقياس:

اعتمدنا في بيان صدق المقياس على الصدق الظاهري و قد قام مجموعة من المختصين في تقويم صلاحية الفقرات لقياس السمة التي وضع من أجلها المقياس، حيث قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المختصين و طلبنا منهم الإطلاع على عبارات المقياس و بيان مدى صلاحيتها مع إضافة التعديلات المناسبة.

¹ أحمد عياد: مدخل منهجية البحث الاجتماعي، ديوان المطبوعات، جامعة الجزائر، ص 121.

ب- ثبات المقياس:

لغرض الحصول على المقياس الثابت قمنا باستخدام طريقة التجزئة النصفية و ذلك من خلال تقسيم فقرات المقياس لفقرات تحمل الأرقام زوجية و أخرى تحمل أرقام فردية، بعد أن يتم توزيع الأرقام على أفراد العينة ثم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون فحصلنا على القيمة (ر) (0.82).

يستدل من ذلك وجود ارتباط عال بين فقرات المقياس مما يدل على ثبات عال للمقياس.

ج- التصحيح:

يتم جمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس و كلما اقتربت من الدرجة العظمى 130 درجة كلما دل ذلك على ارتفاع درجة الرضا الحركي لدى المستجوب.

د- التعليمات:

- فيما يلي العبارات التي يمكن أن تصف بها نفسك و تصف بها قدراتك الحركية:
- اقرأ كل عبارة و ارسم دائرة على الدرجة التي تتناسب مع قدراتك الحركية.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا ارسم دائرة حول 5.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ارسم دائرة حول 4.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ارسم دائرة حول 3.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ارسم دائرة حول 2.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا ارسم دائرة حول 1.
- لاحظ أنه يوجد اجابات صحيحة و أخرى خاطئة، كون كل فرد يختلف عن الفرد الآخر في وصفه لقدراته الحركية و المطلوب تحديد الدرجة التي تتناسب مع حالتك بكل صدق و أمانة.
- لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

7- الأدوات الاحصائية:

7-1 استخدام قانون كا²:

يستخدم قانون كا² بنوع خاص في اختبار مدى دلالة الفروق بين التكرارات التي حصل عليها الباحث¹.

لهذا الغرض فقد اعتمدنا لتحقيق أهداف البحث بالخطوات الاحصائية التالية:

1- نقوم بتدوين نتائج الاستبيان في مجموعات بالنسبة للخصائص و الوظائف المطلوبة، ثم نقوم بتبويبها في جداول و من ثم تمثلها بيانيا على شكل دوائر النسب المئوية.

و عند تحليل هذه العوامل ندم تحليلنا باستخدام كا² من أجل معرفة بصفة قطعية هل هناك دلالات احصائية أو لا، و هذا لأن قانون كا² يحدد الاختلاف الملحوظ بين النسب المئوية، و القانون المطبق جاء على الشكل التالي:

$$\frac{(أ - ب)^2}{ب} = كا^2$$

حيث أن :

كا²: كاف تربيع

ب: التكرارات النظرية.

7-2 النسبة المئوية:

و ذلك من خلال ضرب البيانات العددية في مئة و تقسيم الحاصل على مجموع البيانات العددية الموجودة في الجدول و بالتعبير الرياضي نكتب العلاقة التالية:

$$\frac{\text{البيانات العددية} \times 100}{\text{مجموع البيانات}} = \text{النسبة المئوية}$$

7-3 الدرجة العامة للمقياس:

$$\text{عدد درجات المقياس} \times \text{عدد عبارات المقياس}$$

¹ د/ محمد الخيزري، الاحصاء في البحوث النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص225-228.

4-7 المتوسط الحسابي:

و يطلق عليه الوسط الحسابي أيضا، و يعد الأكثر استعمالا من بين العلاقات الاحصائية الأخرى خاصة في مجال البحث العلمي، و يعبر عنه بالعلاقة الرياضية التالية:

$$\frac{\sum س}{ن} = م$$

حيث أن:

س = العينة، ن = عدد أفراد العينة.

5-7 معامل الارتباط بيرسون:

$$ر = \frac{[مج ص \times (مجم س \times مج ص)] - (مجم ص \times مج س)}{\sqrt{[ن \times (مجم س)^2 - (مجم س)^2] \times [ن \times (مجم ص)^2 - (مجم ص)^2]}}$$

حيث أن:

مجم س = مجموع المتغير (س)

مجم ص = مجموع المتغير (ص)

$(مجم س)^2 =$ مجموع مربعات قيم المتغير (س)

$(مجم ص)^2 =$ مجموع مربعات قيم المتغير (ص).

خلاصة:

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام هذا البحث في جانبه التطبيقي، و التي تعتبر وسيلة نتوصل بها نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة، بحيث تعتبر هذه الاجراءات ضرورية في كل دراسة، لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن الإشكالية العامة.

الفصل الخامس

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

نتعرض في هذا الفصل الأخير إلى تحليل النتائج المتحصل عليها بناءً على الأسئلة المطروحة في الاستبيان الخاص بالأساتذة، و الأسئلة المطروحة من خلال مقياس الرضا الحركي الموجه للتلاميذ، بغية إثبات فرضيات هذه الدراسة.

1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج الخاصة بالإستبيان الموجه للأساتذة:

1-1 المحور الأول:

تأثير الأسلوب الأمري على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

1-1-1 السؤال الأول:

حسب رأيك ما هو تعريفك للأسلوب التدريسي؟

1-1-1-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة قدرة تمكن الأستاذ لأهم الجوانب التي تتعلق بالأسلوب التدريسي.

1-1-1-2 تحليل و مناقشة:

من خلال معالجة النتائج وجدنا اختلاف في أجوبة الأساتذة و في تعريفاتهم للأسلوب التدريسي فمنهم من يعرفه على أنه وسيلة لتحقيق هدف ما و يتنوع حسب مستوى و إمكانيات و عدد التلاميذ و كذا نوع النشاط، و البعض الآخر يرى أنه تنظيم و منهج متبع من طرف الأساتذة لتقديم درس التربية البدنية و الرياضية بينما يرى البعض على أنه منهجية و طريقة منظمة تهدف للوصول إلى الأهداف المسطرة.

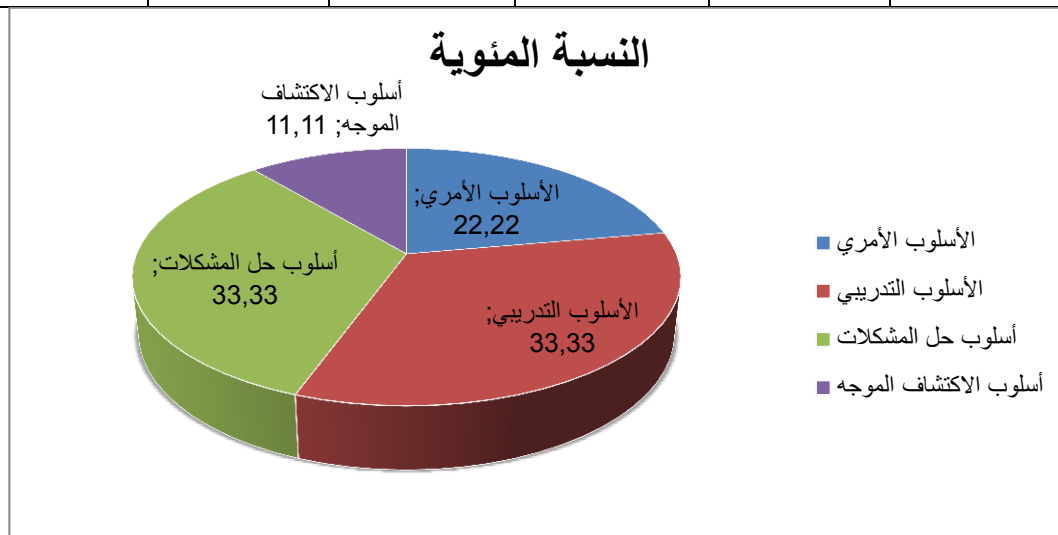
و من خلال إجابات الأساتذة نلاحظ أن التباين يكمن بينهم في المصطلحات المتداولة في تعريفات (وسيلة، منهج، طريقة... إلخ)، و لكن تبقى التعاريف تصب في معنى واحد.

1-1-2 السؤال الثاني: ما هو الأسلوب الذي يوطد العلاقة بين الأستاذ و التلميذ؟

1-1-2-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما هو الأسلوب الذي يحقق أكبر مقرب و ممتن للعلاقة بين الأستاذ و تلاميذه.

الجدول رقم (02) الأسلوب الذي يوطد العلاقة أكثر بين التلميذ و الأستاذ في نظر الأساتذة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأسلوب الأُمري	2	22.22%	5.10	7.81	3	0.05
الأسلوب التدريبي	3	33.33%				
أسلوب حل المشكلات	3	33.33%				
أسلوب الإكتشاف الموجه	1	11.11%				
المجموع	9	100%				



الشكل رقم (06): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل النسبة المئوية للأسلوب الذي يوطد العلاقة بين المعلم و المتعلم.

1-1-2-2 تحليل و مناقشة:

حسب نتائج الجدول رقم(01) المتحصل عليه يتضح لنا أن الأساتذة أجابوا على الأسلوب التدريبي بنسبة 33.33% و أسلوب حل المشكلات بنسبة مائة، أما الأسلوب الأمرى بنسبة 22.22% و أسلوب الاكتشاف الموجه بأقل نسبة 11.11%، و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول (01) يتضح أن هناك فروق فردية غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 بين χ^2 المحسوبة 5.10 أصغر من χ^2 الجدولية 7.81.

نستنتج أنه لا يوجد أسلوب معين يوطد العلاقة بين الأستاذ و التلميذ.

1-1-3 السؤال الثالث:

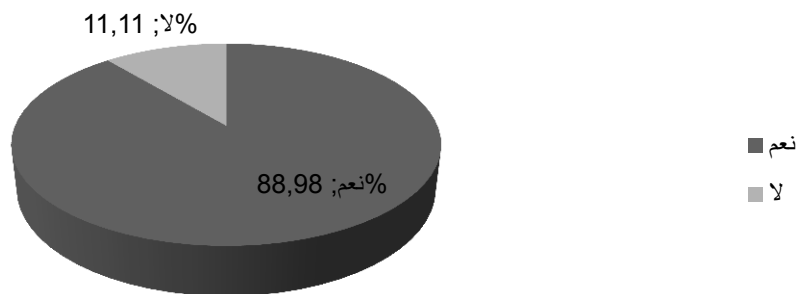
هل ترى فتح مجال المناقشة للتلاميذ يزيد من درجة رضاهم الحركي أثناء ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية؟

1-1-3-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة إذا ما كان الأستاذ يترك الحرية و المجال للتلاميذ للتداول فيما بينهم.

الجدول رقم (03) فتح الأستاذ مجال المناقشة يزيد من درجة الرضا الحركي للتلاميذ أثناء ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية%	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	8	88.89%	5.44	3.84	1	0.05
لا	1	11.11%				
المجموع	9	100%				

النسبة المئوية



الشكل رقم (07): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل النسبة المئوية للأساتذة الموافقين على فتح مجال المناقشة للتلاميذ.

1-1-3-2 تحليل و مناقشة:

حسب نتائج الجدول (02) يتضح لنا أن نسبة الأساتذة المجهين بنعم 88.89% و نسبة الأساتذة المجهين بنسبة لا كانت 11.11% و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (02) يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 1 تبين اجابات الأساتذة حول السؤال ك² المحسوبة 5.44 أكبر من ك² الجدولية 3.84.

نستنتج من خلال النتائج أن فتح مجال المناقشة بين التلاميذ يساعد على الرضا و الأداء الحركي للتلاميذ أثناء الحصة.

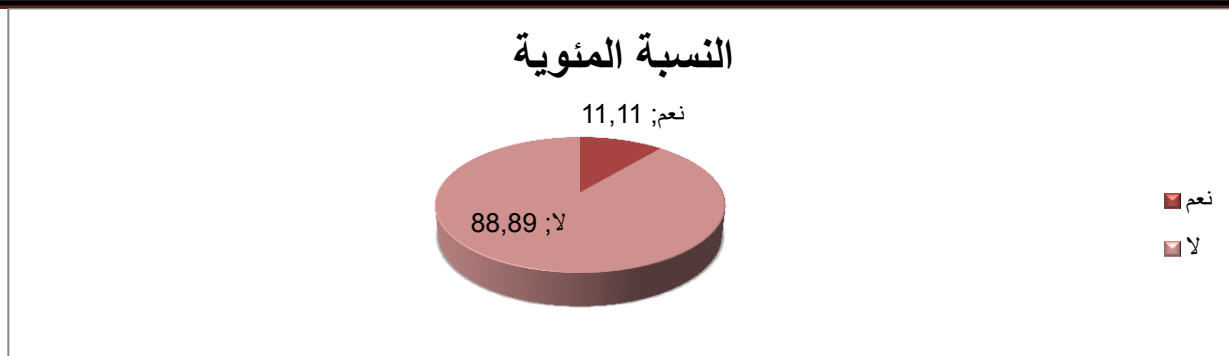
1-1-4 السؤال الرابع:

هل أنت قاس و صارم مع التلاميذ؟

1-1-4-1-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ متشدد و متسلط في تعامله مع التلاميذ أثناء أدائه للحصة.

الجدول رقم(04) صرامة و قساوة الأساتذة مع التلاميذ.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	1	11.11%	5.44	3.84	1	0.05
لا	8	88.89%				
المجموع	9	100%				



الشكل رقم (08): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة المتسلطين و الغير متسلطين في التعامل مع التلاميذ.

1-1-4-2 تحليل و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بنعم 11.11% و الذي قابله أستاذ واحد، أما نسبة الأساتذة المجيبين ب لا 88.89% و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بحيث كا² المحسوبة 5.44 أكبر من كا² الجدولة 3.84.

و نستنتج من خلال النتائج أن الأساتذة ليسوا قاصيين مع التلاميذ أثناء الحصة.

1-1-5 السؤال الخامس:

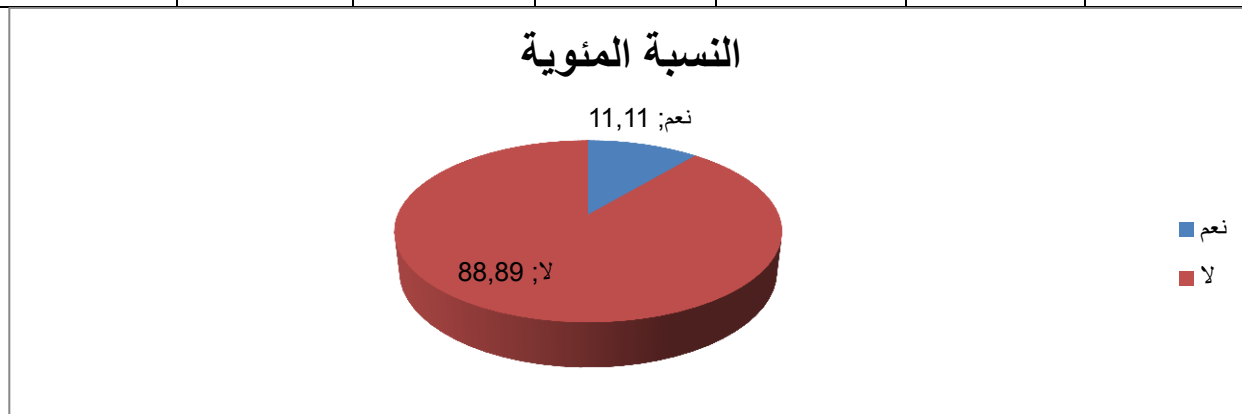
هل تكثر من تويه الأوامر للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

1-1-5-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ يستعمل الأوامر بكثرة مع التلاميذ أو لا.

الجدول رقم (05) إكثار الأساتذة من توجيه الأوامر للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	1	11.11%	5.44	3.84	1	0.05
لا	8	88.89%				

				100%	9	المجموع
--	--	--	--	------	---	---------



الشكل رقم (09): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة المكثرين من توجيه الأوامر للتلاميذ.

1-1-5-2 تحليل و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بنعم 11.11% و الذي قابله أستاذ واحد، أما نسبة الأساتذة المجيبين ب لا 88.89% و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بحيث كا² المحسوبة 5.44 أكبر من كا² الجدولة 3.84.

و نستنتج من خلال النتائج أن الأساتذة لا يكتفون من توجيه الأوامر للتلاميذ أثناء الحصة.

1-2 مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال عرضنا لهذا التحليل و التعليق حول تحقيق الفرضية الأولى و هي تأثير الأسلوب الأمري على الرضا الحركي للتلميذ.

استخلصنا من خلال تحليل نتائج الجداول و مناقشة الأسئلة أن معظم الأساتذة لا يجذبون استخدام " الأسلوب الأمري" خلال الحصة، و ذلك لكونه يؤثر سلبا على الرضا الحركي للتلميذ أثناء الحصة، و ذلك لغياب بعض المحفزات في هذا الأسلوب

- أنه لا يعطي للتلميذ الفرصة في المشاركة أو المناقشة في أي قرار.

الفصل الخامس عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- أنه لا يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ، إذ أن الأستاذ يعمل مع جميع التلاميذ بنفس الطريقة و عند صدور الأمر يتوقع الأستاذ أن جميع التلاميذ سيقومون بالحركة بنفس درجة الدقة و الاتقان، و ها راجع كما قلنا على عدم تمييز هذا الأسلوب بين قدرات التلاميذ البدنية و الحركية.

- أنه لا يعطي للتلاميذ حرية الإبداع للتلميذ في تعلم المهارات الحركية أو القيام بحركات جديدة، أي أن التلميذ يقوم بما يطلب منه من طرف الأستاذ و فقط.

و من خلال هذا كله فإنه يمكننا القول أن هذا الأسلوب يؤثر سلبا على الرضا الحركي لدى التلاميذ و هذا كونه يبقى التلميذ رهن لقيود الأوامر المقدمة من المدرس أو المعلم أو حتى المدرب، و هذا ما يؤدي إلى جعل أداء هذا المتعلم خال من الحيوية و النشاط و يميل إلى الملل، من ما يؤدي إلى عدم الرضا على الحركات المؤدات من طرف التلاميذ.

1-3 المحور الثاني:

تأثير الأسلوب التدريبي على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

1-3-1 السؤال السادس: هل تعطي الفرصة للتلميذ لاكتساب مهارات حركية و الاعتماد على النفس؟

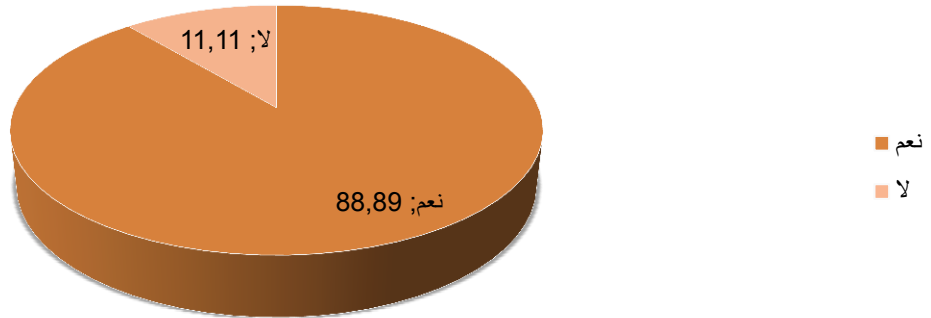
1-1-3-1 الغرض من طرح السؤال:

معرفة ما إذا كان الأستاذ يمنح مبدأ إتاحة الفرصة للمتعلم بالاعتماد على نفسه في تعلم الحركات.

الجدول رقم (06) إعطاء الأستاذ الفرصة للتلميذ لاكتساب مهارات حركية و الاعتماد على نفسه.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
لا	1	%11.11	5.44	3.84	1	0.05
نعم	8	%88.89				
المجموع	9	%100				

النسبة المئوية



الشكل رقم (10): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يعطون الفرصة للتلاميذ لاكتساب المهارات الحركية بالاعتماد على أنفسهم.

1-3-1-2 تحليل و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بلا 11.11% و الذي قابله أستاذ واحد، أما نسبة الأساتذة المجيبين بنعم 88.89% و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بحيث كا² المحسوبة 5.44 أكبر من كا² الجدولة 3.84.

و منه نستنتج أن الأساتذة يمنحون الفرصة للمتعلم بالاعتماد على أنفسهم في تعلم المهارات الحركية الرياضية.

1-3-1-2 السؤال السابع:

هل تعطي الفرصة للتلاميذ للتعاون مع بعضهم البعض أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

1-3-1-2 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ يفتح المجال للتلاميذ من أجل التعاون مع بعضهم.

الجدول رقم (07) إعطاء الأستاذ الفرصة للتلاميذ للتعاون مع بعضهم البعض.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى
---------	---------	----------------	--------------------------	--------------------------	-------------	-------

الفصل الخامس عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الدلالة						
0.05	1	3.84	9	%100	9	نعم
				%00	0	لا
				%100	9	المجموع



الشكل رقم (11): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يعطون الفرصة للتلاميذ للتعاون مع بعضهم البعض.

1-3-2-2 تحليل و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بلا 00% ، أما نسبة الأساتذة المجيبين بنعم كانت 100% أي جميع الأساتذة، و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بحيث كانت المحسوبة 9 و هي بالتأكيد أكبر من χ^2 الجدولة و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن الأساتذة يمنحون الفرصة للمتعلمين بالتعاون مع بعضهم البعض في تعلم المهارات الرياضية خلال الحصة

1-3-3 السؤال الثامن:

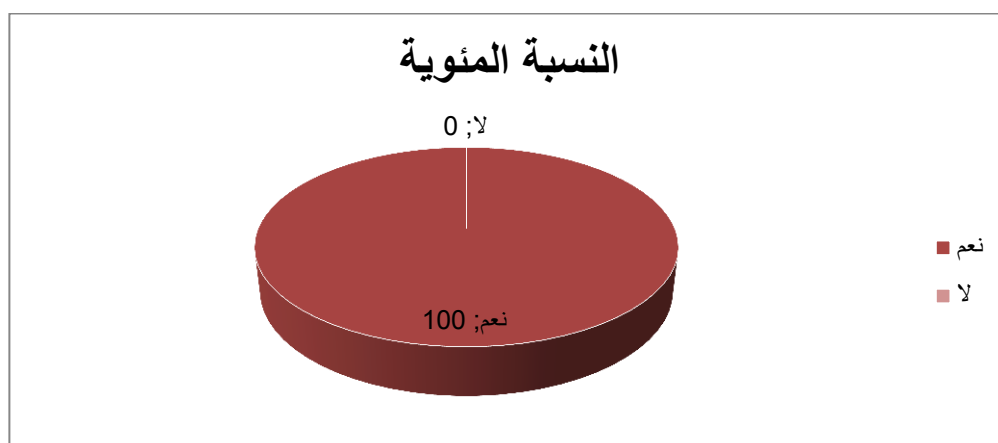
هل التكرار في أداء الحركات الرياضية يساعد التلميذ على زيادة التعلم الحركي؟

الفصل الخامس عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1-3-3-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ يعطي الوقت الكافي للتلاميذ لممارسة الحركات الرياضية.

الجدول رقم (08) هل التكرار في أداء الحركات الرياضية يساعد التلميذ على زيادة التعلم الحركي.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	9	%100	9	3.84	1	0.05
لا	0	%00				
المجموع	9	%100				



الشكل رقم (12): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الموافقين على أن تكرار الحركات الرياضية يساعد على تعلم المهاري لدى التلميذ.

1-3-3-2 تحليل و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بلا %00 ، أما نسبة الأساتذة المجيبين بنعم كانت %100 أي جميع الأساتذة، و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بحيث كا² المحسوبة 9 و هي بالتأكيد أكبر من كا² الجدولة و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن التكرار في أداء المهارات الحركية يساعد التلميذ على تعلمها جيدا

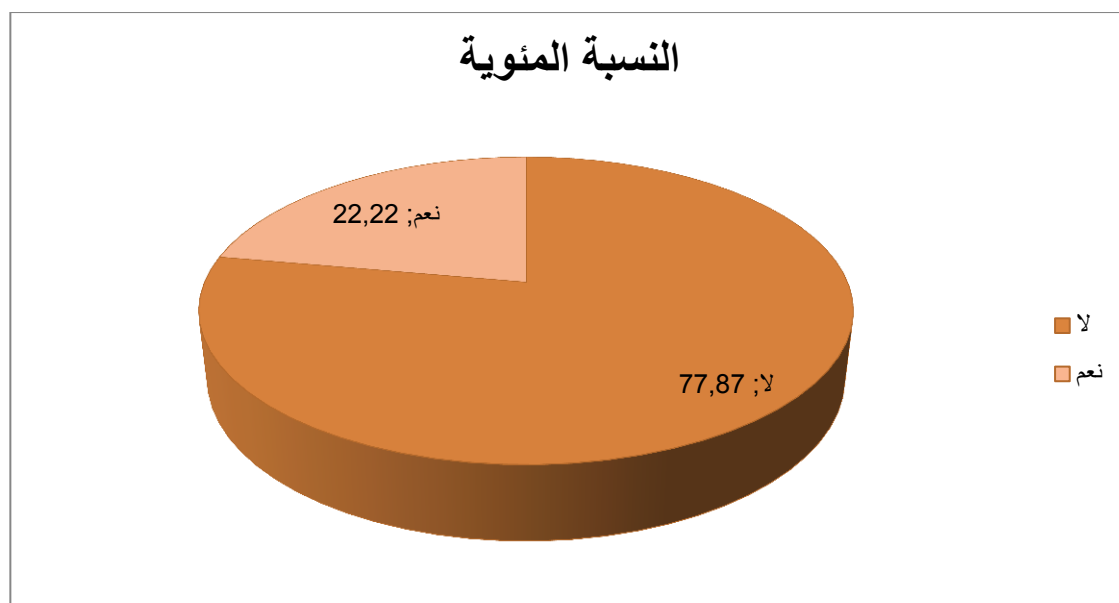
1-3-4 السؤال التاسع:

هل تتوفر لديكم الوسائل و الأجهزة و العتاد داخل مؤسستكم؟

1-3-4-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة مدى تجهيز المؤسسة بالعتاد الرياضي الذي يساعد و يسهل عملية التدريس للمعلم.

الجدول رقم (09) توفر الوسائل و العتاد و الميادين اللازمة داخل المؤسسة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	2	%22.22	2.77	3.84	1	0.05
لا	7	%77.78				
المجموع	9	%100				



الشكل رقم (13): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل مدى توفر العتاد و الأجهزة داخل المؤسسات التربوية.

1-3-4-2 تحليل و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بنعم %22.22، أما نسبة الأساتذة المجيبين بلا كانت %77.78، و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق غير دالة إحصائياً عند

الفصل الخامس عرض و تحليل و مناقشة النتائج

مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بحيث كا² المحسوبة 2.77 و هي بالتأكيد أقل من كا² الجدولة و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن معظم المؤسسات التربوية لا تمتلك العتاد و الأجهزة اللازمة لأداء حصة التربية البدنية الرياضية بفاعلية.

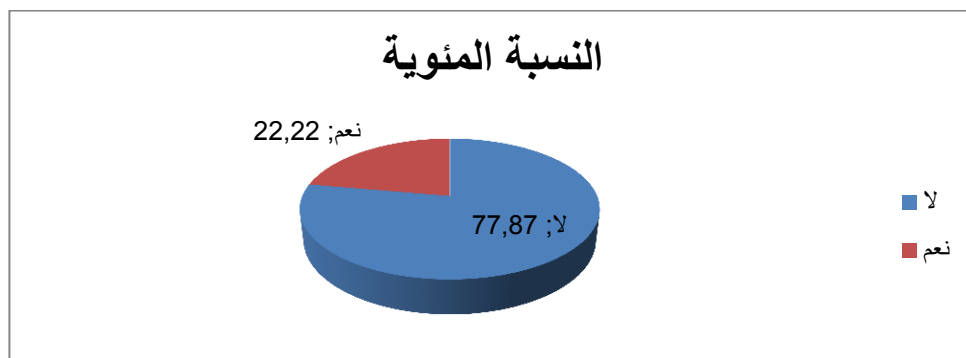
1-3-5 السؤال التاسع:

هل تملك الوقت الكافي لتطبيق الأسلوب التدريبي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

1-3-5-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان أسلوب التدريبي يطبق من طرف الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية أم لا؟

الجدول رقم (10) امتلاك الأستاذ للوقت الكافي لتطبيق الأسلوب التدريبي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	2	22.22%	2.77	3.84	1	0.05
لا	7	77.78%				
المجموع	9	100%				



الشكل رقم (14): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل مدى توفر الوقت الكافي للأستاذ لتطبيق الأسلوب التدريبي أثناء حصة التربية و البدنية و الرياضية

1-3-4-2 تحليل و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بنعم 22.22%، أما نسبة الأساتذة المجيبين بلا كانت 77.78%، و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بحيث كا² المحسوبة 2.77 و هي بالتأكيد أقل من كا² الجدولة و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن الأستاذ لا يملك الوقت الكافي لتطبيق مثل هذا الأسلوب خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

1-4 مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال عرضنا لهذا التحليل و التعليق حول تحقيق الفرضية الثانية و هي تأثير الأسلوب التدريبي على الرضا الحركي.

استخلصنا من خلال تحليل نتائج الجداول السابقة و مناقشة الأسئلة أن الأسلوب التدريبي يؤثر إيجابا على الرضا الحركي لدى التلميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، بحيث يقوم الأستاذ بأخذ جميع القرارات في مرحلة ما قبل الدرس و ما بعده، و يفض النظر عن قرارات الجانب الرئيسي و يحولها إلى التلاميذ ليتخذوها بأنفسهم، و يكون دور التلميذ هو القيام بأداء الحركة كما عرضت عليه من طرف الأستاذ مع ترك له الحرية في وقت البدء و الإنتهاء، و يظهر لنا عنصر بداية الاستقلالية و استعمال الحق الممنوح و تدعيم السلوك القيادي و الاعتماد على النفس، و على الأستاذ أن لا يعطي أيه أوامر سوى المراقبة و إعطاء التغذية الراجعة للتلاميذ، ما يحقق الإبداع في الحركات و التمارين و هذا ما يحقق الرضا الحركي للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، إلا أن هذا الأسلوب لا يعتمد عليه كثيرا لأنه يتطلب الكثير من العناد و الأجهزة و كذلك الكثير من الوقت.

1-5 المحور الثالث:

تأثير الأسلوب المتشعب (حل المشكلات) على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

1-5-1 السؤال الحادي عشر:

ما هو الأسلوب الذي يثير أكثر حماس التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟

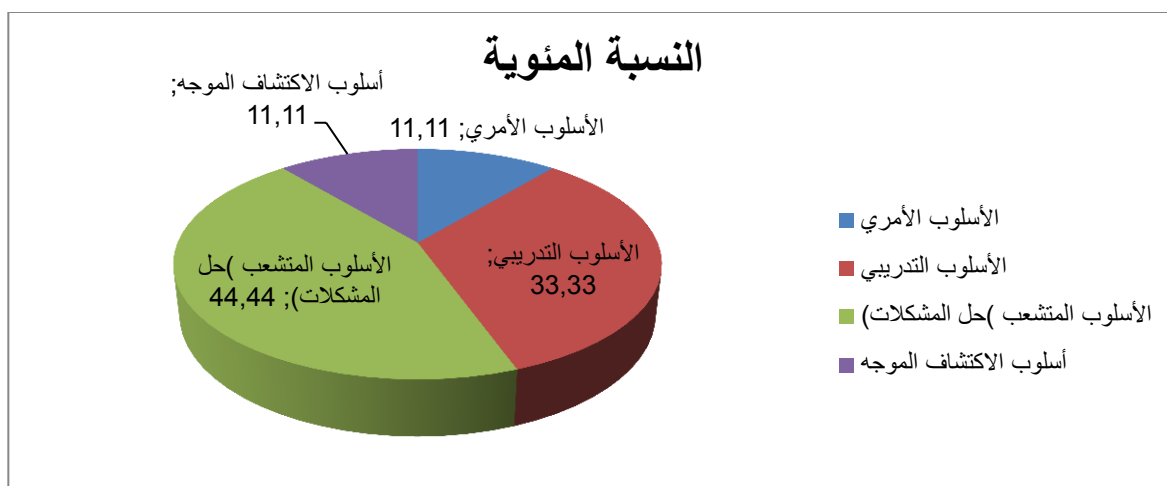
1-5-1-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة الأسلوب المفضل من طرف الأساتذة الذي يجعل التلاميذ أكثر

حماسا نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية

الجدول (11) الأسلوب الذي يثير أكثر حماسا للتلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى
---------	-----------	----------------	--------------------------	--------------------------	-------------	-------

الدلالة						
0.05	3	7.81	6.05	11.11%	1	الأسلوب الأُمري
				33.33%	3	الأسلوب التدريبي
				44.44%	4	الأسلوب المتشعب (حل المشكلات)
				11.11%	1	أسلوب الاكتشاف الموجه
				100%	9	المجموع



الشكل رقم(15): دائرة النسب المئوية التي تمثل الأسلوب الذي يثير حماس التلاميذ أكثر نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

1-5-1-2 تحليل و مناقشة:

حسب نتائج الجدول (11) المتحصل عليها يتضح لنا أن الأساتذة أجابوا على الأسلوب التدريبي بنسبة 33.33% و الأسلوب المتشعب بنسبة 44.44%، أما كل من الأسلوب الأُمري و أسلوب الإكتشاف الموجه فنسبة 11.11%، و حسب هذه النتائج يتضح لنا أن هناك فروق فردية غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 3 ، حيث تين إجابات الأساتذة أن 6.05^2 أصغر من $كا^2$ الجدولية التي بلغت قيمتها 7.81.

الفصل الخامس عرض و تحليل و مناقشة النتائج

ما يمكنه القول أنه ليس هناك أسلوب محدد يجعل التلاميذ أكثر حماسا و يدفعهم نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية، و لكن نتائج الأسلوبين التدريبي و حل المشكلات جاءت نتائجهم مرتفعة نوعا ما.

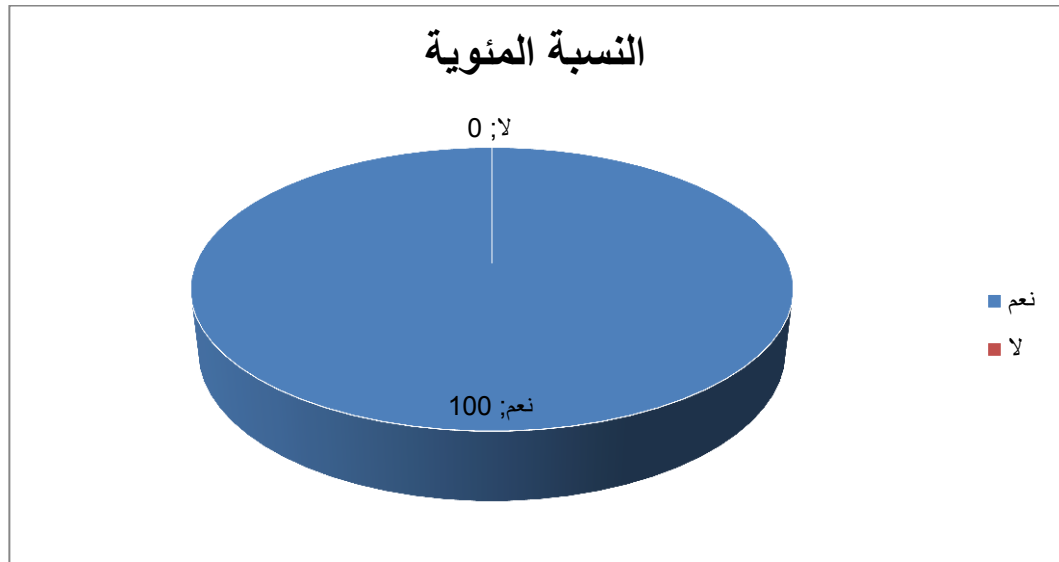
1-5-2 السؤال الثاني عشر:

هل تضع التلاميذ في وضعيات يصعب فهمها؟

1-5-2-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ يضع التلاميذ في مواقف صعبة الحل.

الجدول رقم (12) تكرار الأساتذة الذين يضعون التلاميذ في وضعيات يصعب فهمها.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	9	%100	9	3.84	1	0.05
لا	0	%00				
المجموع	9	%100				



الشكل رقم (16): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يضعون التلاميذ في مواقف يصعب فهمها

1-2-5-2 تحليل و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بلا 00% ، أما نسبة الأساتذة المجيبين بنعم كانت 100% أي جميع الأساتذة، و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بحيث K^2 المحسوبة 9 و هي بالتأكيد أكبر من K^2 الجدولة و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن الأساتذة يضعون التلاميذ في وضعيات يصعب فهمها خلال الحصة.

1-3-5-1 السؤال الثالث عشر:

هل يقوم التلاميذ باستشارتك و طرح الكثير من الأسئلة؟

1-3-5-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان التلاميذ يعانون من مشاكل و يريدون المساعدة على حلها.

الجدول رقم (13) تكرر التلاميذ الذين يطرحون الكثير من الأسئلة على أساتذتهم.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	K^2 المحسوبة	K^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	9	100%	9	3.84	1	0.05
لا	0	00%				
المجموع	9	100%				



الشكل رقم (17): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يتلقون الكثير من الأسئلة من طرف تلاميذهم

1-5-3-2 تحليل و مناقشة النتائج:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بلا 00% ، أما نسبة الأساتذة المجيبين بنعم كانت 100% أي جميع الأساتذة، و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بحيث كا² المحسوبة 9 و هي بالتأكيد أكبر من كا² الجدولة و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن التلاميذ يطرحون الكثير من الأسئلة على أساتذتهم و ذلك بغية الحصول على إجابات تساعدهم على إيجاد حلول للتخلص من المشكلة التي وضعوا فيها.

1-5-4 السؤال الرابع عشر:

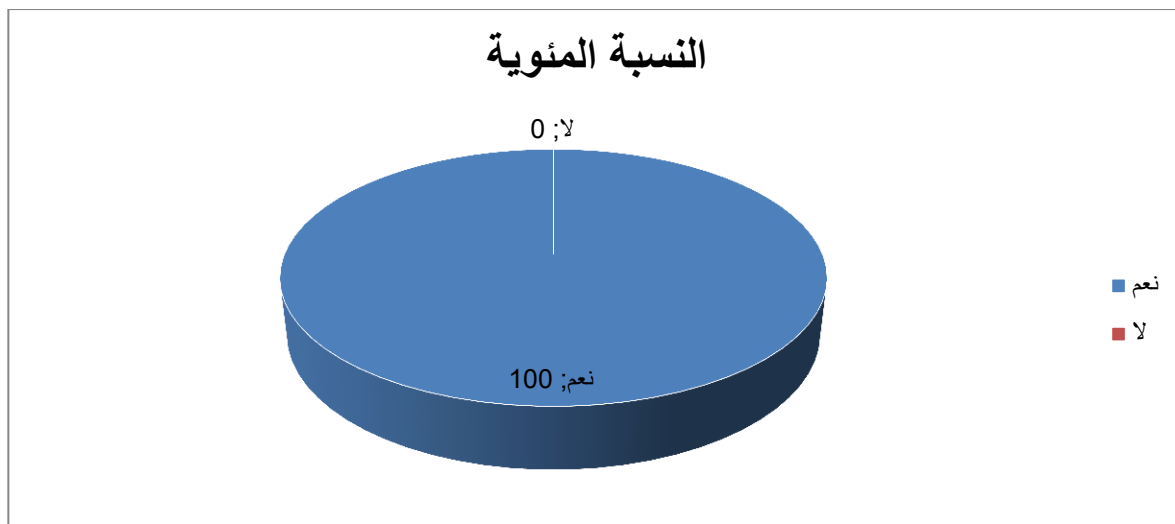
هل تعطي للتلاميذ حرية الابداع في أداء الحركات رغم صعوبتها؟

1-5-4-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان التلاميذ يحاولون الابداع في تأدية الحركات و الاتيان بحركات جديدة خلال الوضعية الصعبة.

الجدول رقم (14) إعطاء الأساتذة حرية الإبداع للتلاميذ في تأدية الحركات رغم صعوبتها.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	9	100%				

0.05	1	3.84	9	%00	0	لا
				%100	9	المجموع



الشكل رقم (18): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يعطون للتلاميذ حرية الابداع في أداء الحركات رغم صعوبتها

1-5-4-2 تحليل و مناقشة:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بلا 00% ، أما نسبة الأساتذة المجيبين بنعم كانت 100% أي جميع الأساتذة، و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بحيث ك² المحسوبة 9 و هي بالتأكيد أكبر من ك² الجدولة و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن الأساتذة يعطون للتلاميذ حرية الابداع في تأدية الحركات رغم صعوبتها.

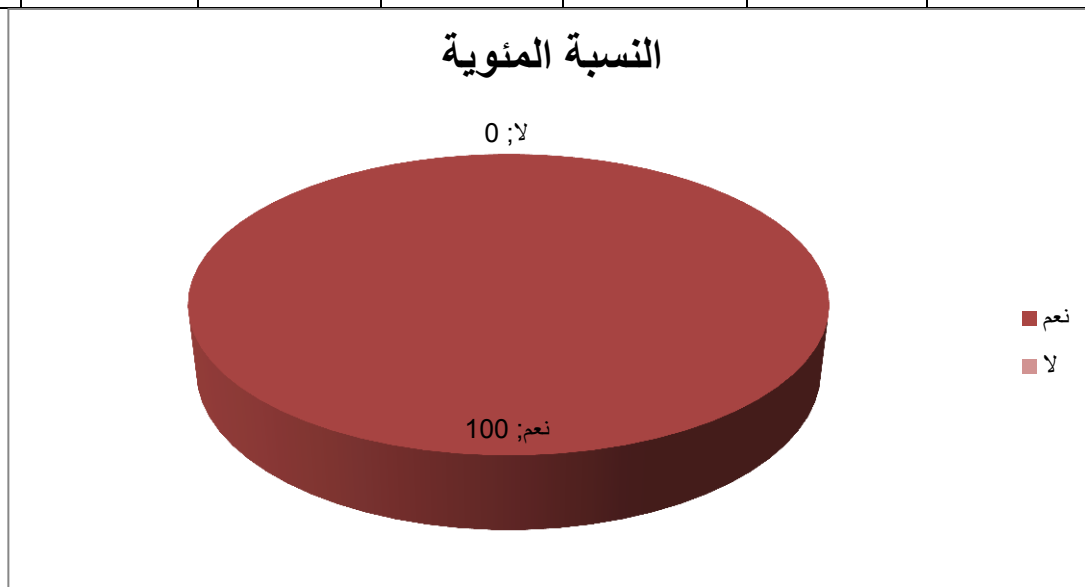
1-5-5-5 السؤال الخامس عشر:

هل أسلوب حل المشكلات يساعد على زيادة الرضا الحركي لدى التلاميذ؟

1-5-5-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان أسلوب حل المشكلات يزيد من درجة الرضا الحركي لدى التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

الجدول رقم (15) مساعدة أسلوب حل المشكلة على زيادة الرضا الحركي لدى التلاميذ.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	9	%100	9	3.84	1	0.05
لا	0	%00				
المجموع	9	%100				



الشكل رقم (19): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يرون أن أسلوب حل المشكلات يساعد التلاميذ في زيادة الرضا الحركي لديهم.

1-5-5-2 تحليل و مناقشة:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بلا %00 ، أما نسبة الأساتذة المجيبين بنعم كانت %100 أي جميع الأساتذة، و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بحيث كا² المحسوبة 9 و هي بالتأكيد أكبر من كا² الجدولة و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن الأسلوب المتشعب يساعد التلاميذ على زيادة رضاهم الحركي و ذلك أثناء ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية.

1-6 مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال عرضنا لهذا التحليل و التعليق حول الفرضية الثالثة و هي تأثير الأسلوب المتشعب على الرضا الحركي لدى التلاميذ.

استخلصنا أن الأسلوب المتشعب (حل المشكلات) يؤثر بشكل ايجابي على الرضا الحركي أثناء الحصة.

و هذا راجع إلى أن وضع التلاميذ في وضعيات صعبة و متاهات يصعب الخروج منها، يؤدي بالتلاميذ إلى الإقبال على الممارسة و يجعل التلميذ يشارك و يبدع و يتجاوز ما هو معروف بإيجاد حركات جديدة محتملة، كطريقة أخرى لتمير الكرة، أو انتاج طريقة اخرى لتصميم الايقاعات لأن حركات الانسان فيها تنوع لا نهائي، و تتكون لديهم حرية التفكير و توظيف قدراتهم في البحث المستقل عن الحلول الناجحة، فتكون لديهم عادات حسنة وتقوي الفاعلية المنشودة في سلوكهم و لا يقيد الأستاذ حريتهم و انفعالاتهم و مشاعرهم و لا يحدد ابداعاتهم، و يعلمهم هذا الأسلوب بذل أقصى الجهود و القدرة على تحمل المشاق و التحدي، و ينمي لهم روح المتابعة لإيجاد الحلول الممكنة، و هذا كله يؤثر إيجابا على الرضا الحركي لدى التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

1-7 المحور الرابع:

تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

1-7-1 السؤال السادس عشر:

هل تطرح العديد من الأسئلة على التلاميذ؟

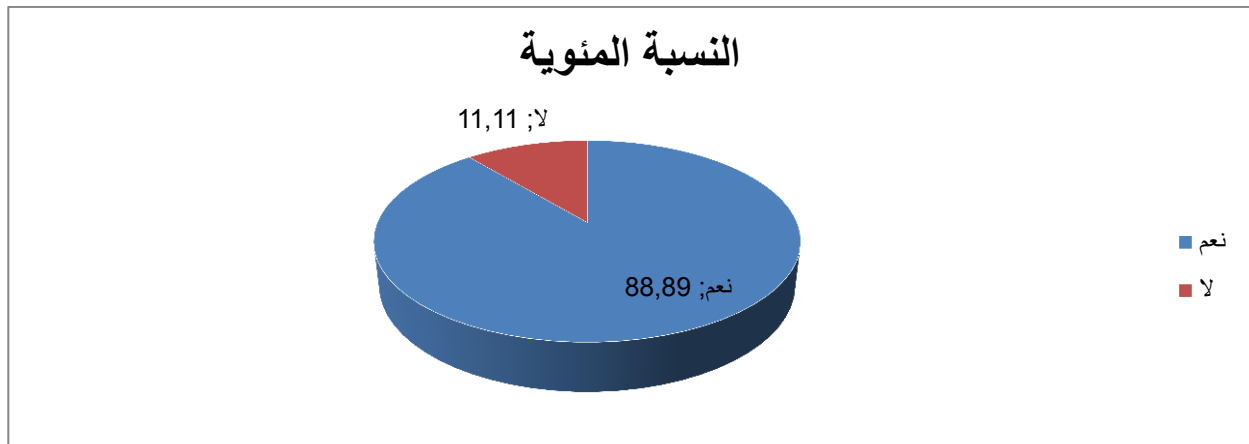
1-1-7-1 الغرض من طرح السؤال: معرو ما إذا كان الأستاذ يكثر من طرح الأسئلة على التلاميذ.

الجدول رقم(16) عدد الأساتذة الذين يطرحون العديد من الأسئلة على تلاميذهم.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
---------	---------	----------------	-------------------------	-------------------------	-------------	---------------

الفصل الخامس عرض و تحليل و مناقشة النتائج

0.05	1	3.84	5.44	%88.89	8	نعم
				%11.11	1	لا
				%100	9	المجموع



الشكل رقم (20): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يكثر من طرح الأسئلة على التلاميذ.

1-7-1-2 تحليل و مناقشة:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بلا 11.11% ، أما نسبة الأساتذة المجيبين بنعم كانت 88.89% أي 8 من أصل 9 أساتذة، و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بأن ك² المحسوبة 5.44 و هي بالتأكيد أكبر من ك² الجدولة و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن الأساتذة يطرحون العديد من الأسئلة للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

1-7-1-2 السؤال السادس عشر:

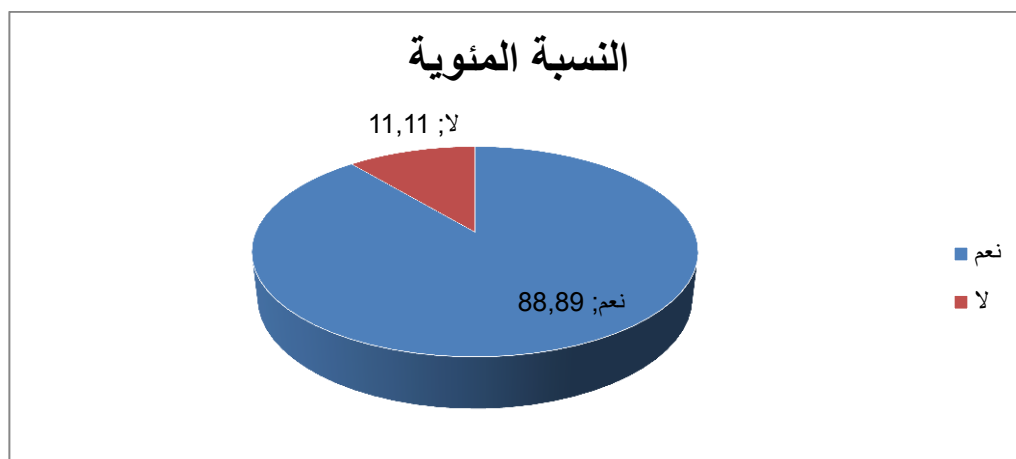
هل طريقة طرحك للأسئلة على التلاميذ تكون بصورة متعاقبة؟

1-7-1-2 الغرض من طرح السؤال: معرفو ما إذا كان الأستاذ يكثر من طرح الأسئلة على التلاميذ.

الجدول رقم (17) عدد الأساتذة الذين يطرحون العديد من الأسئلة على تلاميذهم.

الفصل الخامس عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
لا	7	%77.78	2.77	3.84	1	0.05
نعم	2	%22.22				
المجموع	9	%100				



الشكل رقم (21): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يطرحون الأسئلة على التلاميذ بصورة متعاقبة.

1-7-2-2 مناقشة:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بلا %77.78، أما نسبة الأساتذة المجيبين بنعم كانت %22.22، و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بأن كا² المحسوبة 2.77 و هي أصغر من كا² الجدولية و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن الأساتذة لا يطرحون العديد من الأسئلة للتلاميذ بصورة متعاقبة.

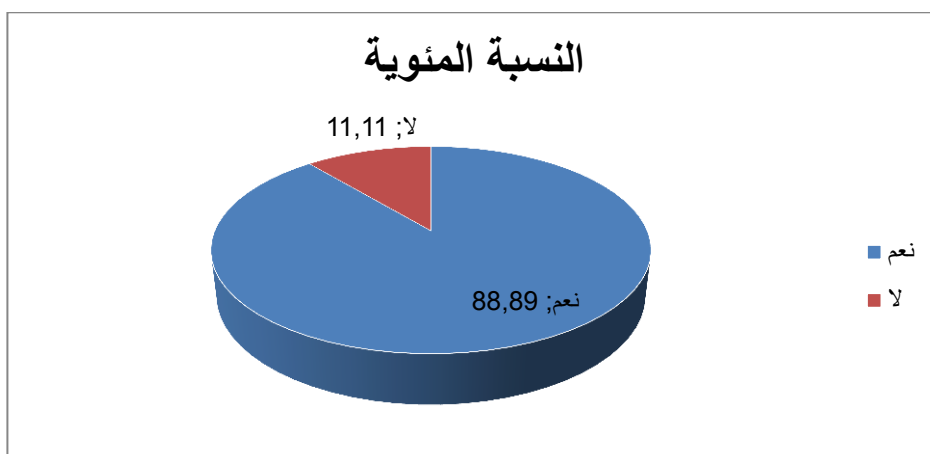
1-7-3 السؤال الثامن عشر:

هل تكرر نفس الأسئلة عدة مرات أثناء الحصة و لو بصياغة أخرى؟

1-3-7-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ يركز على إجابات التلاميذ و يهتم بها.

الجدول رقم(18) عدد الأساتذة الذين يكررون من طرح نفس الأسئلة على تلاميذهم.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	8	%88.89	5.44	3.84	1	0.05
لا	1	%11.11				
المجموع	9	%100				



الشكل رقم (22): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين يكررون من طرح نفس الأسئلة على التلاميذ.

1-3-7-2 تحليل و مناقشة:

الفصل الخامس عرض و تحليل و مناقشة النتائج

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بلا 11.11%، أما نسبة الأساتذة المجيبين بنعم كانت 88.89% أي 8 من أصل 9 أساتذة، و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بأن χ^2 المحسوبة 5.44 و هي بالتأكيد أكبر من χ^2 الجدولة و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن الأساتذة يكررون طرح نفس الأسئلة للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية و لو بصياغة أخرى.

1-7-4 السؤال التاسع عشر:

هل تقوم بتوزيع الأساليب التدريسية أثناء الحصة مهما اختلف النشاط؟

1-4-7-1 الغرض من طرح السؤال: معرفة ما إذا الأساتذة ينوعون في الأساليب التدريسية أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية و ذلك عند اختلاف النشاط الرياضي.

الجدول رقم (19) عدد الأساتذة الذين يقومون بالتنوع في توزيع الأساليب التدريسية و ذلك حسب المواقف و الأنشطة الرياضية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	9	100%	9	3.84	1	0.05
لا	0	0%				
المجموع	9	100%				



الشكل رقم (23): دائرة النسبة المئوية و التي تمثل نسبة الأساتذة الذين ينوعون في توزيع لأساليب التدريسية خلال الحصة.

1-7-4-2 تحليل و مناقشة:

حسب نتائج الجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المجيبين بلا 00% ، أما نسبة الأساتذة المجيبين بنعم كانت 100% أي جميع الأساتذة، و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول يتضح لنا أن هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 1، حيث تبين إجابات الأساتذة حول السؤال بأن ك² المحسوبة 9 و هي بالتأكيد أكبر من ك² الجدولة و التي تساوي 3.84 .

و منه نستنتج أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية ينوعون في توزيع الأساليب التدريسية و ذلك باختلاف النشاط الرياضي.

1-8 مناقشة الفرضية الرابعة:

من خلال عرضنا لهذا التحليل و التعليق حول تحقيق الفرضية الرابعة و هي تأثير الأسلوب الموجه على الرضا الحركي. و ما يمكن استخلاصه من خلال نتائج الجداول السابقة بأن أسلوب الاكتشاف الموجه يؤثر بشكل إيجابي على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، و ذلك لأن تعاقب الأسئلة الموجهة من طرف الأستاذ يؤدي بالمتعلم إلى اكتشاف مجموعة من الاستجابات لهذه الأسئلة فكل سؤال من المدرس يحدث استجابة واحدة صحيحة لدى المتعلم، و كذلك لأن التأثير التراكمي لهذا التعاقب هو عملية تقريب تؤدي بالمتعلم إلى اكتشاف الفكرة المطلوبة، و يقوم الأستاذ باتخاذ جميع القرارات المتعلقة بمرحلة ما قبل الدرس و القرارات الرئيسية المتعلقة بالأهداف، و هذا الأسلوب يتضمن العلاقة بين الحافز و الوسيط و الاستجابة.

2- عرض و تحليل و مناقشة مقياس الرضا الحركي:

أثر استخدام أساليب التدريس على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

الجدول رقم (20) نتائج المقياس الخاص بالتلاميذ حول الرضا الحركي أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

المتغير	درجة المقياس	الدرجة للمقياس	العامة	مجموع الدرجات	المتوسط الحسابي
الرضا الحركي	26	130		24605.4	89.14

2-1 تحليل و مناقشة الجدول:

يتبين لنا من خلال الجدول أن درجة المقياس 26 و الدرجة العامة للمقياس 130 و المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ حول الرضا الحركي قد بلغت قيمة 89.14 و هو مرتفع و قريب نوعا ما من إلى الدرجة العامة للمقياس، فهذا يدل على وجود رضا حركي لدى التلاميذ، و منه نستنتج أن الأساليب المتبعة من طرف الأساتذة المعنيين و كيفية تطبيقها و استخدامها قد أثر إيجابا على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي البدني خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

3- الاستنتاج العام:

لقد حاولنا في هذه الدراسة معرفة بعض الأساليب التدريسية و تأثيرها على الرضا الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

و أن أساليب التدريس المتبعة و المنتهجة في تدريس التربية البدني و الرياضية يجعلنا مضطرين إلى إعطاء كل أسلوب حقه في الدراسة و التحليل و من خلال بحثنا هذا استخلصنا مجموعة من أهم النتائج و التي سنقدمها على شكل نقاط:

- ❖ من خلال إجابات الأساتذة نرى أن الأسلوب الأمري يؤثر سلبا على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، و جل الأساتذة لا يفضلون استخدام هذا الأسلوب خاص في هذه المرحلة لأنه يسبب نوعا مت الملل الذي يجعل من التلميذ يشعر أنه مقيد و هذا لا يدفعه للممارسة بحيوية و نشاط مما لا يؤدي بتحقيق الرضا الحركي لديه.
- ❖ من خلال إجابات الأساتذة على الأسئلة المطروحة نرى أن السلو بالتدريبي يؤثر إيجابا على الرضا الحركي لدى التلميذ، و لكن ليس بالدرجة العالية حيث اختلفت آراء الأساتذة حول هذا الأسلوب نظرا لصعوبة تطبيقه ميدانيا.
- ❖ ومن خلال إجابات الأساتذة كذلك توصلنا إلى أن الأسلوب المتشعب (حل المشكلات) يؤثر إيجابا على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية، و معظم الأساتذة يجذون استخدام هذا النوع من الأساليب بخلاف باقي الأساليب، و هذا نظرا لما يحققه من نتائج إيجابية و مرضية لكلا الطرفين (المعلم- المتعلم).
- ❖ من خلال أجوبة الأساتذة نرى أن أسلوب الاكتشاف الموجه يؤثر بشكل إيجابي على الرضا الحركي لدى التلاميذ، و كذلك هناك من الأساتذة من يستخدمون هذا الأسلوب بكثرة نظرا لما يحققه من إيجابيات أثناء سير حصة التربية البدنية و الرياضية.
- ❖ و قد جاءت نتائج مقياس الرضا الحركي لتؤكد لنا مدى رضا التلاميذ على حركاتهم الرياضية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا نظرا إلى الأساليب المستخدمة من طرف اساتذتهم التي انعكست إيجابا على أدائهم الحركي، و هذا دليل على ارتفاع قيمة المتوسط الحسابي و اقترابها من الدرجة العامة للمقياس.

4- التوصيات:

تهدف البحوث و النفسية و التربوية و الاجتماعية في المجال الرياضي للاستفادة من نتائجها في أغراض التوجيه و الارشاد النفسي، و كذا مساعدة الفرد على تنمية شخصيته و فهمه لذاته و تحليله و تقديره لقدراته و استعداداته أي تقييم نفسه حتى يرضى عن نفسه.

و يمكن الاستفادة من النتائج التي توصلنا إليها في أغراض التوجيه و التحليل في المجالات التدريسية و التربوية، و هذا ما يؤدي بنا إلى وضع مجموعة من الاقتراحات التي نراها ذات أثر فعال في تحقيق الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، و الأساليب التدريسية المتبعة من طرف الأستاذ و جاءت هذه الاقتراحات على النحو التالي:

- تنظيم تربصات و دورات صيفية أو خلال العطل حلقات بحث في مجال التربية البدنية و الرياضية، و العمل على تطوير أساليب التدريس لدى الأساتذة المختصين و تزويدهم بالإصدارات الحديثة من كتب و مراجع.
- توسيع قاعدة التعاون بين أساتذة التربية البدنية و الرياضية من مختلف الأطوار، و هذا بغية تحديد مسار موحد و أن يكمل كل طور الطور الذي يليه، و هذا من أجل تكوين التلاميذ تكوين جيد و على نمط واحد.
- لقياس الرضا الحركي لدى التلاميذ يستوجب اختيار عينة كبيرة و طرق عديدة و توفير الأدوات اللازمة لذلك.
- للتعرف على الأساليب التدريسية المتبعة ن طرف الأساتذة يستوجب دراسة عينة كبيرة منهم.
- للتعرف على الأساليب المثالية و الأنسب يجب النزول إلى الميدان شخصيا و تطبيقها و أخذ النتائج المباشرة منها.
- الإكثار من البحوث المشابهة حول علاقة أساليب التدريس بالرضا الحركي.
- ضرورة توفير المنشآت و المعدات الرياضية حتى تسهل عملية التعليم و يسهل تطبيق أساليب التدريس.

خاتمة:

إن أساليب التدريس المنتهجة في تدريس التربية البدنية و الرياضية يجعلنا مضطرين إلى إعطاء كل أسلوب حقه في الدراسة و التطرق إلى مراحل و معظم القرارات التي تتخذ في هذه المراحل من قبل المعلم، و كذا اعطاء الأستاذ جانب من الأهمية لأنه هم من يقوم بممارسة تلك الأساليب و من خلال ما سبق يمكن القول بأن للأستاذ دور كبير في تفعيل العلاقة البيداغوجية، و هذا يكون من خلال كيفية إلقاءه و ممارسته و جلب انتباه المتعلم و استعمال أسلوب المناسب في الوقت و الموقف المناسب، و وضع بالحسبان ضيق الوقت و الوسائل و العتاد المتوفر في المؤسسة و غيرها.

إن وجود رصيد من الأساليب التدريسية يمكن أن يؤثر تأثيرا فعالا على الرضا الحركي للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، و يستوجب المزج بين أساليب مختلفة و متنوعة وفقا لأهداف الدرس و استجابة التلاميذ.

إن الرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعيما أساسيا من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية فضلا على زيادة الشعور بالرضا الحركي عن مستوى الأداء و الذي يعد أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي، و من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا على مستوى الأداء لذا فإن قياسه يعطينا مؤشرا عن حالة الرضا كما يرتبط رضا التلميذ بأساليب التدريس المنتهجة من طرف الأستاذ، فإن كانت مدروسة بشكل جيد و جاد و مختارة حسب الظروف و الامكانيات و مراعات رغبات و ميول و قدرات التلاميذ فهذا يؤدي حتما إلى زيادة درجة الرضا حركي لديهم.

و من بين الأسباب التي تؤدي بانخفاض درجة الرضا الحركي لدى التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية، اعتماد الأستاذ على أسلوب واحد أو الأسلوب التقليدي خلال التدريس، و هذا ما يجب ان يحتاج إلى تطوير كبير و اصلاحات جذرية لاسيما في الصفوف المكتظة بالتلاميذ، و ذلك لأن استخدام أسلوب تدريسي واحد لجميع التلاميذ قد لا يؤدي إلى التعلم الصحيح و كما قال بوفلجة غيات "على المدرس ألا يعتمد على أسلوب واحد في تدريسه و إنما ينتقل من أسلوب لآخر"¹

¹ بوفلجة غيات، التربية البدنية و متطلباتها، ديوان المطبوعات، جامعة الجزائر، سنة 1993، ص148.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- 1- إبراهيم طي: أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، الجزائر 1990.
- 2- إبراهيم كاظم العظماوي، معالم من سيكولوجية الطفولة و الفتوة و الشباب، دار الشؤون و الثقافة العامة ، بغداد ، 1997 ،
- 3- أبو العلاء احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط 1، دار الفكر العربي، 1993
- 4- أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي، دار الطبع بغداد، 1988
- 5- إلين وديع فرج : خبرات في الالعب في الصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996.
- 6- أمين أنور الخولي :أصول التربية البدنية والرياضية ، بدون طبعة ،دار الفكر العربي ،القاهرة، 1998.
- 7- أمين أنور الخولي ، محمد الحمامي : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، ب ط ، دار الفكر العربي ،القاهرة، 1990.
- 8- أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة ،ط 1، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 2000.،
- 9- أمين أنور الخولي، أسامة راتب: التربية الحركية للطفل الطبعة 2، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1996.
- 10- بسطويسى أحمد: أحسس و نظريات علم الحركة، الطبعة الأولى دار، الفكر العربي، القاهرة، سنة 1996.
- 11- بهاء الدين ابراهيم سلامة: بيولوجية الرياضة و الأداء الحركي، دار الفكر العربي ط 1، القاهرة، 1992.
- 12- تشارل بوكر: أسس التربية البدنية و الرياضية، ترجمة حسن معوض، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 1964.
- 13- جلون و آخرون : التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر، سنة 2000.

-
- 14- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، ط3 ، 1994
- 15- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ، ط3 ، 1994
- 16- رابح تركي ، " أصول التربية و التعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990
- 17- رابح تركي، أصول التربية و التعليم، دار الفكري العربي، القاهرة، 2002.
- 18- سعدية محمد علي هادر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1998
- 19- شهير مصطفى المهندس: تأثير برنامج تربية حركية مقترح على الرضا الحركي لدى تلاميذ و تلميذات المرحلة الابتدائية، المؤتمر العلمي الأول، المجلد الثاني، جامعة الزقازيق، سنة 1990.
- 20- عباس صالح السامرائي، عبد الكريم محمود السامرائي: كفاءات تدريسية في طرائق تدريس التربية البدنية و الرياضية، الجزء الثاني، جامعة بغداد، 1988.
- 21- عبد الرحمان العيسوي: علم النفس العام، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1987
- 22- عبد الرحمان عدس، محي الدين توفيق: مدخل لعلم النفس، عمان، دار الفكر، 1995.
- 23- عدنان درويش و آخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
- 24- عفاف عبد الكريم: التدريس لتعليم التربية البدنية و الرياضية، الاسكندرية، نشأة المعارف. 1999
- 25- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، سنة 1988.
- 26- فاخر عقا: أعرف نفسك، دار العلم للملايين، بيروت، ط7، 1981
- 27- فاروق السيد عثمان: سيكولوجية اللعب، دار الفكر العربي، 1992.
- 28- فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دار الطبع دمشق، 1987.

- 30- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1985
- 31- قاسم المنداوي و آخرون: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989.
- 32- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة ، ط1 ، ج1 ، القاهرة ، 2001.
- 33- كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، دار الطبع القاهرة، 1994
- 34- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعرفة ، القاهرة ، ط6 ، 1986
- 35- محمد رفعت رمضان و آخرون: أصول التربية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1984
- 36- محمد سعيد عزمي: أساليب تطور و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية بين النظري و التطبيقي، جامعة الاسكندرية، 1966
- 38- محمد عبد الحلیم منس، عفاف بنت صالح محضر : علم النفس النمو، مركز الاسكندرية ، للكتاب ، 2001
- 39- محمد عفاف محمد: الرضا عن مهنة التربية البدنية و الرياضية و علاقتها بمستوى الطموح و بعض المتغيرات الأخرى لدى معلمات المرحلة الابتدائية، جامعة الحلوان مصر، سنة 1984.
- 40- محمد عوض بسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1987.
- 41- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطىء : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1989.
- 42- محمد يوسف الشيخ: التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة، سنة 1984.
- 43- محمود سمير طه: بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابق الميدان و المضمار، مجلة علوم و فنون الرياضة، المجلد الأول العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، سنة 1989.
- 44- مروان عبد الحميد إبراهيم: الادارة و التنظيم في التربية الرياضية، دار الطبع دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000، ص203.
- 45- مصطفى السايح محمد: اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، جامعة الإسكندرية. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار الفكر العربي ، 1996

46- ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة و المراهقة، دار البحوث و الأنفاق ، ط2 ، بيروت ، 1991

47- ميخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن، دار المعارف، القاهرة، 1981

48- ناهد محمد سعد، نبلي رمزي فهمي: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، دار الطبع 1984

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر _ بسكرة_

معهد التربية البدنية و الرياضية

" استمارة الاستبيان "

إستمارة استبيان موجهة إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالتعليم الثانوي

السلام عليكم أما بعد:

أساتذتنا الكرام نتقدم إليكم بهذا الاستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة ماستر تحت عنوان

" تأثير بعض أساليب التدريس على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية و

الرياضية".

لذا نرجو منكم مشاركتنا في انجاز هذا البحث، بإعطاء أجوبتكم الشخصية على ما تحويه هذه الاستمارة من أسئلة،

و نحيطكم علما أن هذه الاجابات ستبقى سراً و ستستعمل فقط للأغراض التي يتطلبها هذا البحث، كما أنه لا

توجد أوبة صحيحة و أخرى خاطئة و أن كل ما يهمنا هو رأيكم الشخصي.

كيفية ملأ الاستبيان: للإجابة على السؤال المغلق أو السؤال ذو الاجابة المحددة ضع (x) في إحدى الخانات، و في

حالة الأسئلة المفتوحة فلك الحرية في كتابة رأيك الشخصي.

إستبيان خاص بالأساتذة:

الأسئلة:

السؤال الأول:

حسب رأيك ما هو تعري الأسلوب التدريسي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثاني:

ما هو الأسلوب الذي يوطد العلاقة بين الأستاذ و التلميذ؟

الأسلوب الأمري

الأسلوب التدريبي

الأسلوب المتشعب (حل المشكلات)

أسلوب الاكتاف الموجه

السؤال الثالث:

هل ترى أن فتح مجال المناقشة للتلاميذ يزيد من درجة رضاهم الحركي أثناء ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية؟

لا

نعم

السؤال الرابع:

هل أنت قاص و صارم مع التلاميذ؟

لا

نعم

السؤال الخامس:

هل تكثر من توجيه الأوامر للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

لا

نعم

السؤال السادس:

هل تعطي الفرصة للتلميذ لاكتساب مهارات حركية و الاعتماد على نفسه؟

لا

نعم

السؤال السابع:

هل تعطي الفرصة للتلاميذ بالتعاون مع بعضهم البعض أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

لا

نعم

السؤال الثامن:

هل التكرار في أداء الحركات الرياضية يساعد التلميذ على زيادة التعلم الحركي؟

لا

نعم

السؤال التاسع:

هل تتوفر لديكم الوسائل الأجهزة و العتاد و الميادين داخل مؤسساتكم؟

لا

نعم

السؤال العاشر:

هل تملك الوقت الكافي لتطبيق السلوب التدريبي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟

لا

نعم

السؤال الحادي عشر:

ما هو الأسلوب الذي يثير أكثر حماس التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟

الأسلوب الأمري

الأسلوب التدريبي

الأسلوب المتشعب (حل المشكلات)

أسلوب الاكتاف الموجه

السؤال الثاني عشر:

هل تضع التلاميذ في وضعيات يصعب فهمها:

لا

نعم

السؤال الثالث عشر:

هل يقوم التلاميذ باستشارتك و طرح الكثير من الأسئلة عليك؟

لا

نعم

السؤال الرابع عشر:

هل تعطي حرية الابداع للتلاميذ على زيادة الرضا الحركي لدى التلاميذ؟

لا

نعم

السؤال الخامس عشر:

هل أسلوب حل المشكلات يساعد على زيادة الرضا الحركي لدى التلاميذ؟

لا

نعم

السؤال السادس عشر:

هل تطرح العديد من الأسئلة على التلاميذ؟

لا

نعم

السؤال السابع عشر:

هل طريقة طرحك للأسئلة على التلاميذ متعاقبة؟

لا

نعم

السؤال الثامن عشر:

هل تكرر نفس الأسئلة عدة مرات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و لو بصيغة أخرى؟

لا

نعم

السؤال التاسع عشر:

هل تقوم بتنويع الأساليب التدريسية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية مهما اختلف النشاط الرياضي؟

لا

نعم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر _ بسكرة _

معهد التربية البدنية و الرياضية

" مقياس الرضا الحركي "

إستمارة مقياس الرضا الحركي موجهة إلى تلاميذ الطور الثانوي

السلام عليكم أما بعد:

تلاميذنا الكرام نتقدم إليكم بهذا المقياس الذي يندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة ماستر تحت عنوان

" تأثير بعض أساليب التدريس على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية".

لذا نرجو منكم مشاركتنا في انجاز هذا البحث، بإعطاء أجوبتكم الشخصية على ما تحتويه هذه الاستمارة من أسئلة، و نحيطكم علما أن هذه الاجابات ستبقى سراً و ستستعمل فقط للأغراض التي يتطلبها هذا البحث.

التعليمات:

- فيما يلي العبارات التي يمكن أن تصف بها نفسك و تصف بها قدراتك الحركية:

- اقرأ كل عبارة و ارسم دائرة على الدرجة التي تتناسب مع قدراتك الحركية.

-إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا ارسم دائرة حول 5.

-إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ارسم دائرة حول 4.

-إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ارسم دائرة حول 3.

-إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ارسم دائرة حول 2.

-إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا ارسم دائرة حول 1.

مقياس الرضا الحركي:

الدرجات					العبارات
5	4	3	2	1	1 زملائي يعتقدون أن قدراتي على الحركة جيدة
5	4	3	2	1	2 أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة
5	4	3	2	1	3 عندي قدرة المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات
5	4	3	2	1	4 أستطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب
5	4	3	2	1	5 لدي القدرة على الجري بسرعة
5	4	3	2	1	6 أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة
5	4	3	2	1	7 قدراتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة
5	4	3	2	1	8 أستطيع الاحتفاظ على توازني من الثبات
5	4	3	2	1	9 لدي القدرة على التحرك بخفة و رشاقة
5	4	3	2	1	10 أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة
5	4	3	2	1	11 أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق و الموانع
5	4	3	2	1	12 لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض
5	4	3	2	1	13 أستطيع ثني و مد جسمي بسهولة
5	4	3	2	1	14 أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من زملائي
5	4	3	2	1	15 أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة
5	4	3	2	1	16 أستطيع الاشتراك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عالي من المهارة الحركية
5	4	3	2	1	17 أستطيع الإشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب
5	4	3	2	1	18 لي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات
5	4	3	2	1	19 عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية
5	4	3	2	1	20 أنا راض تماما عن قدراتي الحركية
5	4	3	2	1	21 أستطيع الحفاظ على توازني أثناء المشي
5	4	3	2	1	22 أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك
5	4	3	2	1	23 أستطيع تقدير المسافات بيني و بين زملائي الآخرين أثناء الحركة

5	4	3	2	1	24 أستطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك
5	4	3	2	1	25 أستطيع الوثب إلى الأمام لمسافة معقولة
5	4	3	2	1	26 أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة