

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العلي والبحث العلمي

جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

* تخصص نشاط رياضي مدرسي *

* تحت عنوان *

أثر الضغوط النفسية على عملية الانتقاء الرياضي
لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية

بحث مسحي أجري على تلاميذ رياضة مدرسية
بثانوية الأمير عبد القادر بدائرة الدحموني ولاية تيارت

تحت إشراف الدكتور

* العنّري محمد علي *

إعداد الطلبة

* عامر محمد *

* ضيف سنوسي *

* السنة الدراسية 2016 ~ 2017 *

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَاطِ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَاطِ
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَاطِ

تشكرات

بسم الله الرحمن الرحيم

((وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون))

صدق الله العظيم سورة التوبة

يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم: ((من لم يشكر الناس لم يشكر الله))

صدق رسولنا الكريم

بفضل الله وعونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع للنور فالحمد لله على فضله

أتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف والموجه والدكتور الكريم

" العنتري محمد علي "

على صبره معنا طيلة هذا البحث فكان خير دليل ومنبر لنا في هذا الطريق

والذي لم يبخل علينا بالنصح والإرشاد والتوجيه فما يسعنا إلا أن نتضرع إلى المولى

عز وجل أن يديمه شمعة تحترق لتضيء لنا نحن أبناء الوطن الدرب نحو السمو بأمانا

الجزائر إلى أعلى المراتب و أرقاها

كما أتقدم بالشكر الجزيل

إلى إدارة قسم التربية البدنية و الرياضية دون أن ننسى كل أساتذة التخصص الكرام

كما لا ننسى أصدقاء الدراسة والذين لم يبخلوا علينا بنصائحهم القيمة

وأخيرا نشكر كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة.

شكرا

أرق تحياتي

عامل محمدا
خليق استورسي

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم
تم بعون الله إتمام هذا البحث المتواضع الذي أهديه
إلى من قال فيهما علا شأنه " وبالوالدين إحسانا "
أهدي نتائج هذا العمل إلى النبع الحنون: أمي التي احتوت كل أمانتي
وأحلامي وأرضعتني حنانا ووسعت كل من حولي.
إلى التي أحرقت سنوات العمر شموعا تضيء دربي وتدفي أيامي من برد
الأحزان و ثقل الهموم، إلى التي ملكتني عرش قلبها فتجلى كياني بوجودها
إلى التي منحنتني القوة والإرادة إليك يا شمس حياتي *أمي الحبيبة*
إلى من رسم خطواتي، ونمت معه دعائم شخصيتي، إلى أب اجتمعت فيه
الشمائل للتواصل فكان أبا وأخا و صديقا وكان سراجي وشعاع نور يزرع في
نفسي الطمأنينة والثقة في النفس.
إلى الذي صقل في ذاتي مبادئنا وقيما كانت ولا تزال الدرع الواقية الذي
يحميني من مفاسد الدنيا إلى مثلي الأعلى رمز القوة والكفاح والعطاء
من دون حساب*أبي العزيز*
إلى أخواتي العزيزات اللواتي تقاسمن معي حب الوالدين وطاعتهم، فكان
عوننا صادقا في الطاعة والاحترام.
إلى من جعلن البيت جنة يهنا في جنابتها من أضناه سهر الليالي، فكان بلسما
يدرأ الهم عني ويغرس في نفسي شعاع أمل تزهر به الحياة من حولي.
إلى من تقاسمت معهن عشرة عمر كامل بحلوها ومرها
أخواتي العزيزات
إلى جميع الأقارب كم أحببتكم من كل قلبي
رفقاء دربي وأصدقاء عمري، إلى من حملتهم أذاكرة حياتي ولم يذكرهم القلم
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي مع كل الحب والاحترام و التقدير
إليكم جميعا

عامر محمد*

* إهداء *

بسم الله الرحمن الرحيم
أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا
والصلاة والسلام على رسول الله
أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما عز وجل
" ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في
عامين أن اشكر لي ولوالديك " لقمان -14
إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني وأول دفء في حياتي
إلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفيتها إلى أمي العزيزة
وإلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي
أبي العزيز أطال في عمره
وإلى كل الأخوة والأخوات وكل العائلة
وإلى رفقاء العمر وكل الأصدقاء والأحباب
أهدي ثمرة جهدي.
وإلى كل من قرأ هذه المذكرة.
شكرا

* ضيف سنوسي *

ملخص البحث

ملخص البحث:

هدفت الدراسة لمعرفة الضغوط النفسية(القلق) وتأثيرها على عملية الانتقاء لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية في الطور الثانوي حسب الجنس وقد استخدمنا المنهج الوصفي وأجري البحث على عينة مقدره 15 أستاذ و26 تلميذا. كما أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قدرها 4 أساتذة و5 تلاميذ. وهذا باستبيان الضغوط النفسية(القلق) واستبيان الانتقاء الرياضي موجهان الى عين البحث لمعرفة مدى تأثير متغير على متغير آخر. وبعد تفريغ الاستبيانين ومناقشة فرضيات البحث خلصت الدراسة الى ما يلي:

1. هناك فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية (القلق) لدى تلاميذ الرياضة المدرسية.
2. تلاميذ الرياضة المدرسية يمتازون بمستوى ضعيف في عملية الانتقاء الرياضي بسبب الضغوط المسلطة.
3. هناك تأثير في الضغوط النفسية (القلق) على عملية الانتقاء الرياضي على تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية في الطور الثانوي. وقد أوصى الباحث بعد نهاية البحث بما يلي:
 1. يجب على الأستاذ زيادة على خبرته التعليمية، أن يكون ملما بالخبرة الفنية والتكتيكية و النفسية.
 2. يجب أن يكون لكل فريق أخصائي نفسي، من أجل المساعدة النفسية والإرشاد الجيد للتلاميذ.
 3. عدم إهمال التحضير النفسي، باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية.
 4. ضرورة الأخذ بعين الاعتبار استخدام المقاييس والاختبارات في عملية الانتقاء.
 5. نوصي باستخدام نتائج هذا البحث في عملية الانتقاء الخاصة بتلاميذ الرياضة المدرسية.
 6. نوصي بإجراء دراسة مشابهة لهذا البحث لتلاميذ الثانوية، لأن بعض الأساتذة اقترحوا هذه الفئة.

Résumé de la recherche

Résumé de la recherche:

L'étude visait à connaître le stress psychologique (anxiété) et son impact sur le processus de sélection des étudiants impliqués dans les sports scolaires au stade secondaire selon le sexe, nous avons utilisé l'approche descriptive et de la recherche a été menée sur une capacité d'échantillon de 15 professeurs et 26 étudiants.

L'étude de cadrage a été réalisée sur un échantillon de 4 professeurs et 5 élèves.

Ceci est un questionnaire de stress psychologique (anxiété) et le questionnaire de sélection aux sports sont dirigés la recherche des yeux pour voir comment un effet variable sur une autre variable.

Après le déchargement des questionnaires et la discussion de l'étude des hypothèses de recherche tiré les conclusions suivantes:

1. Il existe des différences statistiquement significatives dans le stress psychologique (anxiété) chez les élèves du sport scolaire.
2. Les élèves des écoles du sport se caractérisent par un faible niveau dans le processus de sélection du sport à cause des pressions infligées.
3. Il est l'effet du stress psychologique (anxiété) sur la sélection du sport sur les étudiants impliqués dans les sports scolaires dans la phase secondaire du processus.

- Le chercheur recommandé après la fin du chercheur, y compris les éléments suivants:

1. Le professeur doit augmenter l'expérience éducative, se familiariser avec l'expertise technique et tactique et psychologique.
2. il doit être un psychologue pour chaque équipe, pour une assistance psychologique et des conseils de bons élèves.
3. Ne pas négliger la préparation psychologique, dans le cadre d'un facteur important dans la réalisation des résultats sportifs.
4. besoin de prendre en compte l'utilisation des normes et des tests dans le processus de sélection.
5. Nous vous recommandons d'utiliser les résultats de cette recherche dans la sélection des élèves et des processus sports scolaires.
6. Nous recommandons de mener une étude similaire à cette recherche pour les élèves du secondaire, parce que certains des enseignants ont suggéré cette catégorie.

محتويات*

الفصل*

محتويات البحث

- البسملة
- تشكرات
- إهداء
- محتويات

الجانب التمهيدي

- مقدمة ج
- 1- إشكالية البحث 4
- 2- فرضيات 5
- 3- أسباب اختيار البحث 5
- 4- أهداف البحث 6
- 5- أهمية البحث 6
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الرئيسية للبحث 7
- 7- تعليق عام عن الدراسات 9

الجانب النظري الفصل الأول: الضغوط النفسية

- تمهيد 15
- 1- تعريف الضغوط النفسية 16
- 2- نظريات الضغوط النفسية 17
- 3- مراحل عملية الضغط النفسي 20
- 4- طبيعة الضغط النفسي 22
- 5- كيفية حدوث الضغط النفسي 22
- 6- عوامل الضغط النفسي 23
- 7- أنواع الضغوط النفسية 23
- 8- آثار الضغط النفسي 25
- 9- التربية البدنية وطرق الاسترخاء 26
- 10- دور التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية 28
- خلاصة 30

الفصل الثاني: الانتقاء الرياضي

- تمهيد..... 32
- 1- مفهوم الانتقاء..... 33
- 2- مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي..... 33
- 3- أهمية عملية الانتقاء..... 33
- 4- هدف عملية الانتقاء..... 33
- 5- الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي..... 34
- 6- أنواع الانتقاء في النشاط الرياضي..... 34
- 7- مراحل الانتقاء الرياضي..... 35
- 8- العوامل النفسية ودورها في عملية الانتقاء..... 36
- 9- المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الانتقاء..... 37
- 10- محددات عملية الانتقاء..... 38
- 11- العمر المناسب للانتقاء في كرة القدم..... 39
- 12- العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين..... 39
- 13- الدلائل الخاصة بالانتقاء..... 40
- 14- الأسلوب العلمي وانتقاء اللاعبين..... 40
- 15- مزايا انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي..... 41
- 16- فوائد الانتقاء..... 41
- 17- نماذج برامج انتقاء الناشئين..... 43
- 18- علاقة انتقاء بالتنبؤ..... 43
- 19- علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية..... 43
- 20- الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية..... 44
- خلاصة..... 45

الفصل الثالث: الرياضة المدرسية

- 47.....تمهيد
- 48.....1- تعريف الرياضة المدرسية
- 48.....2- الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية
- 49.....3- الرياضة المدرسية في الجزائر
- 51.....4- الهيآت التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر
- 52.....5- المنافسة الرياضية المدرسية
- 53.....6- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية
- 54.....7- النشاط الرياضي اللاصفي
- 55.....8- العوامل المؤثرة على الرياضة المدرسية
- 56.....- خلاصة

الفصل الرابع: المراقبة

- 58.....تمهيد
- 59.....1. مفهوم المراقبة
- 59.....2. أقسام المراقبة
- 60.....3. أنماط المراقبة
- 61.....4- خصائص و مميزات مرحلة المراقبة
- 63.....5- مشاكل المراقبة
- 65.....6- اهتمامات المراقب
- 66.....7- حاجات المراقب
- 67.....8- النظريات المفسرة للمراقبة
- 69.....9. تحليل ومناقشة النظريات
- 70.....10. وظيفة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراقبة
- 71.....11. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراقب
- 71.....12. المرحلة الثانوية
- 73.....- خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- 76.....تمهيد
- 77.....1- المنهج العلمي المتبع
- 77.....2- تنظيم الدراسة الميدانية
- 77.....3- عينة البحث
- 78.....4- مجالات البحث
- 78.....5- أدوات البحث
- 79.....6- الدراسة الاستطلاعية
- 80.....7- حساب المعاملات العلمية للمقياس
- 81.....8 - الهدف من الدراسة
- 82.....9- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج
- 83.....خلاصة

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

- 85.....تمهيد
- 85.....1- عرض ومناقشة الاستبيان الخاصة بالضغوط النفسية للتلاميذ
- 105.....2- عرض ومناقشة الاستبيان الخاصة بالانتقاء الرياضي لدى الأساتذة
- 120.....3- هل هناك تأثير للضغوط النفسية و الانتقاء الرياضي في التلاميذ
- 120.....4- تفسير عام للنتائج
- 121.....- خلاصة

الفصل الثالث: مناقشة فرضيات البحث

- 123.....تمهيد
- 119.....1- مناقشة فرضيات البحث
- 124.....2- الاستنتاجات
- 125.....3- صعوبات البحث
- 125.....4- اقتراحات و توصيات
- 127.....- خاتمة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
17	نظرية التقدير المعرفي للضغوط LAZAROS	01
18	يوضح مراحل عملية الضغط النفسي	02
21	يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية	03
74	خصائص أفراد العينة	04
76	يبين الثبات لمقياس الضغوط النفسية	05
76	يبين الثبات لمقياس عملية الانتقاء الرياضي	06
77	الصدق الذاتي	07
81	يبين بالنسبة المنوية بمدى تأثير قوة بالضغوط النفسية وفقدان التحكم في السيطرة أثناء الانتقاء	08
82	يبين النسبة المنوية بمدى تأثير الضغوط النفسية في تنمية السلوكيات الإيجابية للتلميذ	09
83	يبين النسبة المنوية لتجاهل التلاميذ للضغوط النفسية أثناء الانتقاء	10
84	يبين النسبة المنوية لتجاهل التلاميذ للضغوط النفسية أثناء الانتقاء	11
85	يبين النسبة المنوية لمدى التخلص من الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء	12
86	يبين النسبة المنوية لمدى تأثير الضغوط النفسية لدى التلميذ في تنمية الارتباك أثناء الانتقاء	13
87	يبين النسبة المنوية لضغوط النفسية وعلاقتها في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء	14
88	يبين النسبة المنوية لمدى توقع نسبة نجاحك أثناء عملية الانتقاء قد تأثر فيك سلباً	15
89	يبين النسبة المنوية لمدى حساسيتك الزائدة للنقد التي قد تواجهها أثناء الانتقاء تفقدك السيطرة على نفسك.	16
90	يبين النسبة المنوية لمدى الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار قد يزيد في ضغطك	17
91	يبين النسبة المنوية لمدى عدم منح الأستاذ التقدير الذي تستحقه أثناء الانتقاء الجيد ينقص من معنوياتك	18
92	يبين النسبة المنوية إذا كانت فترات عملية الانتقاء تعرقل في برنامج متطلبات الحياة اليومية	19
93	يبين النسبة المنوية لمدى مقاطعة الأستاذ للتلميذ عندما يتحدث معه في مواضيع خاصة بالانتقاء	20
94	يبين النسبة المنوية اعتقاد الأسرة أن مواقف عملية الانتقاء تضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة	21
95	يبين النسبة المنوية تعارض فترات عملية الانتقاء مع موعد امتحاناتي	22
96	يبين النسبة المنوية تشتت تركيز انتباه التلميذ عندما يشاهدوني شخصيات مهمة	23
97	يبين النسبة المنوية مدى شعور التلميذ بعدم الارتياح عند حديث الأستاذ معه	24
98	يبين النسبة المنوية مدى صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحضير لعملية الانتقاء والتفوق الدراسي للتلميذ	25
99	يبين النسبة المنوية مدى عدم الاستقرار في النوم بسبب عدم التوفيق بين الانتقاء الرياضي و الجانب الدراسي	26
100	يبين النسبة المنوية مدى تعارض عملية الانتقاء مع واجباتي الدراسية أو مواعيد الدراسة	27
101	يبين النسبة المنوية مدى شعور بعدم الارتياح مع بعض الزملاء	28
102	يبين النسبة المنوية لعملية الانتقاء هي مرحلة اكتشاف للمواهب في نظرك	29
103	يبين النسبة المنوية لمدى تلقينكم تكويناً خاصاً في عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية	30
104	يبين النسبة المنوية مدى قيامك بعملية الانتقاء بمفردكم	31
105	يبين النسبة المنوية للاختبارات المهارية و البدنية والنفسية لها دور فعال في عملية الانتقاء	32
106	يبين النسبة المنوية لرأيك نتيجة الاختبار بان تؤدي دوماً إلى انتقاء ايجابي	33
107	يبين النسبة المنوية لمدى اعتمادك في انتقائك للتلاميذ على تنبؤ طويل المدى لأدائهم	34
108	يبين النسبة المنوية لمدى تواجهه صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ في المرحلة عمرية 13- 15	35
109	يبين النسبة المنوية لوضع برنامج خاص بعملية الانتقاء تعتمد عليه خلال هذه العملية	36
110	يبين النسبة المنوية مدى قيامك باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء	37
111	يبين النسبة المنوية مدى استعمال أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء	38
112	يبين النسبة المنوية لمدى قيامكم بفحوصات طبية على للتلاميذ قبل عملية الانتقاء	39
113	يبين النسبة المنوية مدى كفاءة ومستوى الأستاذ في عملية الانتقاء المبنية على أسس علمية	40
114	يبين النسبة المنوية للمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بانتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية	41
115	يبين النسبة المنوية لمعرفة إذا كان يعني لك الانتقاء مكسب في المجال الرياضي	42
116	يبين النسبة المنوية لاعتمادك على عملية الانتقاء	43
117	يكسبك المعرفة الصحيحة على مستوى أي تلميذ	44
118	يوضح لنا هذا الجدول علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية و عملية الانتقاء	45

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	- تخطيط عام لنظرية سيلبي	15
02	- يوضح مراحل عملية الضغط النفسي	17
03	- يبين بالنسبة المنوية بمدى تأثير قوة بالضغط النفسية وفقدان التحكم في السيطرة أثناء الانتقاء	85
04	- يبين النسبة المنوية بمدى تأثير الضغوط النفسية في تنمية السلوكيات الايجابية للتعلم	86
05	- يبين النسبة المنوية لتجاهل التلاميذ للضغوط النفسية أثناء الانتقاء	87
06	- يبين النسبة المنوية لتجاهل التلاميذ للضغوط النفسية أثناء الانتقاء	88
07	- يبين النسبة المنوية لمدى التخلص من الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء	89
08	- يبين النسبة المنوية لمدى تأثير الضغوط النفسية لدى التلميذ في تنمية الارتباك أثناء الانتقاء	90
09	- يبين النسبة المنوية لضغوط النفسية وعلاقتها في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء	91
10	- يبين النسبة المنوية لمدى توقع نسبة نجاحك أثناء عملية الانتقاء قد تأثر فيك سلبا	92
11	- يبين النسبة المنوية لمدى حساسيتك الزائدة للنقد التي قد تواجهها أثناء الانتقاء تفقدك السيطرة على نفسك.	93
12	- يبين النسبة المنوية لمدى الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار قد يزيد في ضغطك	94
13	- يبين النسبة المنوية لمدى عدم منح الأستاذ التقدير الذي تستحقه أثناء الانتقاء الجيد ينقص من معنوياتك	95
14	- يبين النسبة المنوية إذا كانت فترات عملية الانتقاء تعرقل في برنامج متطلبات الحياة اليومية	96
15	- يبين النسبة المنوية لمدى مقاطعة الأستاذ للتلميذ عندما يتحدث معه في مواضيع خاصة بالانتقاء	97
16	- يبين النسبة المنوية اعتقاد الأسرة أن مواقف عملية الانتقاء تضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة	98
17	- يبين النسبة المنوية تعارض فترات عملية الانتقاء مع موعد امتحاناتي	99
18	- يبين النسبة المنوية تشتت تركيز انتباه التلميذ عندما يشاهدوني شخصيات مهمة	100
19	- يبين النسبة المنوية مدى شعور التلميذ بعدم الارتياح عند حديث الأستاذ معه	101
20	- يبين النسبة المنوية مدى صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحضير لعملية الانتقاء والتفوق الدراسي للتلميذ	102
21	- يبين النسبة المنوية مدى عدم الاستقرار في النوم بسبب عدم التوفيق بين الانتقاء الرياضي و الجانب الدراسي	103
22	- يبين النسبة المنوية مدى تعارض عملية الانتقاء مع واجباتي الدراسية أو مواعيد الدراسة	104
23	- يبين النسبة المنوية مدى شعور بعدم الارتياح مع بعض الزملاء	105
24	- يبين النسبة المنوية لعملية الانتقاء هي مرحلة اكتشاف للمواهب في نظرك	106
25	- يبين النسبة المنوية لمدى تلقيمك تكويننا خاصا في عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية	107
26	- يبين النسبة المنوية مدى قيامك بعملية الانتقاء بمفردكم	108
27	- يبين النسبة المنوية للاختبارات المهارية و البدنية والنفسية لها دور فعال في عملية الانتقاء	109
28	- يبين النسبة المنوية لرأيك نتيجة الاختبار بان تؤدي دوما إلى انتقاء ايجابي	110
29	- يبين النسبة المنوية لمدى اعتمادك في انتقاءك للتلاميذ على تنبؤ طويل المدى لأدائهم	111
30	- يبين النسبة المنوية لمدى تواجهه صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ في المرحلة عمرية 13- 15	112
31	- يبين النسبة المنوية لوضع برنامج خاص بعملية الانتقاء تعتمد عليه خلال هذه العملية	113
32	- يبين النسبة المنوية مدى قيامك باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء	114
33	- يبين النسبة المنوية مدى استعمال أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء	115
34	- يبين النسبة المنوية لمدى قيامكم بفحوصات طبية على للتلاميذ قبل عملية الانتقاء	116
35	- يبين النسبة المنوية مدى كفاءة ومستوى الأستاذ في عملية الانتقاء المبنية على أسس علمية	117
36	- يبين النسبة المنوية للمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بانتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية	118
37	- يبين النسبة المنوية لمعرفة إذا كان يعني لك الانتقاء مكسب في المجال الرياضي	119
38	- يبين النسبة المنوية لاعتمادك على عملية الانتقاء	120
39	- يكسبك المعرفة الصحيحة على مستوى أي تلميذ	121
40	- يوضح لنا هذا الجدول علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية و عملية الانتقاء	123

- الجانب التمهيدي -

مقدمة الإشكالية:

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الأزمات النفسية رغم التطور الكبير في شتى المجالات لا سيما منها التغيير الاقتصادي والاجتماعي وكذا الرياضي، فأصبح الفرد معرضا لانفعالات حادة كالقلق والضغوط النفسية والإنهاك العقلي والبدني وغياب الثقة.

ومما لا شك فيه هو أن التسارع الحاصل على جميع الميادين والأصعدة، قد ساهم إلى حد كبير في زيادة تعقيد أساليب الحياة المختلفة، مما شكل عبئا إضافيا للفرد في التنافس والسعي من أجل مواكبة ومجابهة صعوبة الحياة وذلك التطور الحاصل، الشيء الذي ساهم في زيادة ضغوط الحياة خاصة في القرن الحالي والذي أطلق عليه الكثير من الباحثين "عصر الضغط النفسي" وكذا "عصر القلق" لما فيه من مشاكل الحياة الصعبة.

كما شملت ظاهرة الضغوط عدة ميادين لاسيما منها المجال الرياضي، فالرياضيين ليسوا في غنى عن التعرض لظاهرة الضغوط، فبالرغم من أن هناك اتفاق على أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يعتبر أحد العوامل التي لها إسهام إيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والنفسية، وكذلك تحسين مستوى الأداء إلا أن الدراسات الحديثة تظهر أن الرياضيين يعانون من المشاكل ومن أهمها مشكلة الضغط النفسي، ومن أجل فهم أكثر لظاهرة الضغط النفسي في المجال الرياضي نقوم بدراستنا هذه والتي نبحت فيها عن مدى تأثير الضغط النفسي في عملية الانتقاء الرياضي.

كما يعد الانتقاء الرياضي من أهم الموضوعات التي لاقت اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة لأن لها دور في اختيار أفضل اللاعبين وظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء الرياضي نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية، ولذا وجب على المربي الرياضي أن يكون ملما بالأسس والأساليب العلمية للانتقاء الرياضي وذلك من أجل الوصول إلى المستويات العليا و مواكبة التطورات السريعة و المذهلة في الدول المتقدمة، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف الانتقاء الرياضي و أهميته و واجباته و فوائده بالإضافة إلى أنواعه ومحدداته كما سنتعرض إلى أهم مراحل الانتقاء الرياضي الخاص بالرياضة المدرسية و المبادئ والأسس العلمية لعملية الانتقاء الرياضي و عرض بعض نماذج انتقاء الموهوبين .

ومنه إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية المتوافقة والمرنة وذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريبها وخاصة في المراحل الأولى لينفتح تفتحا كاملا.

أما في عصرنا هذا فان الممارسة الرياضية تعتبر فرصة لشباب العالم للتعرف بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهد فهي تعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني وانطلاقا من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب و احتياجات المجتمع،ومنه فان الرياضة المدرسية التي تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي والرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس والثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضيا بارزا ومشهورا وعليه يقوم ببناء المنتخبات المدرسية الوطنية، ويساهم في تمثيل بلاده في المحافل الدولية والإقليمية أحسن تمثيل.

ومن المعروف أن المراهقة مشكلة حساسة شغلت العديد من الباحثين والمربين، حيث اختلفت وجهات النظر والآراء حول هذه المرحلة فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية العقلية والمورفولوجي الاجتماعية والنفسية من شأنها أن تؤثر سلبا على توازنه وتكيفه الاجتماعي، وهذا ما يخلق الصراع بينه وبين غيره، إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، ومما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته و تفكيره وآرائه ومعتقداته ومن هنا قد يسلك سلوكا غير سوي يخلق له بعض المشاكل الاجتماعية لتتوسع بذلك دائرة هذه المشاكل لتمس الثانوية التي تعتبر المحيط الثاني للتربية بعد الأسرة ومن خلال هذه الدراسة نحاول إبراز مدى تأثير الضغوط النفسية على عملية الانتقاء في الرياضة المدرسية في مرحلة المراهقة طور الثانوي.

وقد ارتأينا أن يكون تقسيم فصول الدراسة على النحو التالي، لما نراه يخدم مسارها المنهجي فقد استهل بداية بالجانب التمهيدي والذي تمثل أساسا في التطرق الإشكالية المطروحة للدراسة وكذا الفرضيات المقترحة إلى جانب أهمية الدراسة وأهدافها وأخيرا توضيح بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة في هذه الدراسة وإعطائها التعاريف الإجرائية تقاديا لأي لبس، ثم انتقلنا إلى الجانب النظري والذي تناولنا فيه أربعة فصول.

الفصل الأول فقد خصصناه لكل ما له صلة بالضغوط النفسية بدءا بمفهوم الضغوط النفسية وكذا مختلف النظريات المفسرة للضغوط مرورا بمسار الضغوط وصولا على استراتيجيات التعامل مع الضغوط والسبل الكفيلة للتقليل منها، ثم انتقلنا إلى الفصل الثاني والذي خصصناه لعملية الانتقاء الرياضي ومفهومه وأهميته وأهدافه و واجباته وأنواعه وكذا مراحل العوامل النفسية ودورها في عملية الانتقاء المبادئ والأسس العلمية لعمليات الانتقاء الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء،

أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه المراهقة مفهومها وأقسامها و خصائصها و مميزاتها مشاكلها وظيفة التربية البدنية و الرياضية في هذه المرحلة.

أما الفصل الرابع فتم إدراج فيه الرياضة المدرسية وتعريفها ثم الرياضة المدرسية في الجزائر قبل و بعد الاستقلال، وكذا الهيآت التنظيمية و العوامل المؤثرة فيها.

بعدها انتقلنا إلى الباب الثاني الذي تناولنا فيه الجانب الميداني حيث قسمناه إلى فصلين: الفصل الأول، تطرقنا فيه إلى توضيح الطريقة المنهجية المقترحة للدراسة كالمنهج المستخدم في الدراسة وكذا التعريف بمجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة إلى جانب توضيح ووصف الأداة المستعملة في الدراسة قصد جمع المعلومات للحصول على نتائج الدراسة التالية. أما الفصل الثاني فقد خصصناه لعرض وتحليل نتائج الاستبيان.

وأخيرا قمنا بعرض خلاصة عامة للدراسة والتي أرفقناها ببعض التوصيات التي رأيناها كاقتراحات وحلول لما توصلنا إليه من نتائج، ثم خاتمة البحث، وكذا المراجع والملاحق.

- إشكالية البحث:

يعتبر الضغط النفسي حمل أو عبء يمكن أن يؤثر في عملية الانتقاء على تلاميذ الرياضة المدرسية بصفة عامة، ولذلك نحن نحاول في بحثنا هذا تحديد مدى تأثير الضغوط النفسية في عملية الانتقاء الرياضي لدى تلاميذ الرياضة المدرسية.

- وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

-التساؤل العام:

- هل هناك تأثير للضغوط النفسية (القلق) على التلاميذ خلال عملية الانتقاء في الرياضة المدرسية؟

- التساؤلات الفرعية:

- 1- هل هناك تأثير للضغوط النفسية(القلق) على تلاميذ في الرياضة المدرسية؟
- 2- هل هناك تأثير لعملية الانتقاء على تلاميذ الرياضة المدرسية؟
- 3- هل هناك تأثير للضغوط النفسية (القلق) و الانتقاء الرياضي في التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية؟

- الفرضيات:

- الفرضية العامة:

- هناك تأثير للضغوط النفسية (القلق) على أداء التلاميذ خلال عملية الانتقاء في الرياضة المدرسية.

- الفرضيات الجزئية:

- 1- هناك تأثير للضغوط النفسية (القلق) على تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية مختلفة شدة (ضعيفة و قوية).
- 2- هناك تأثير في عملية الانتقاء الرياضي على أداء التلاميذ الرياضة المدرسية.
- 3- هناك تأثير للضغوط النفسية(القلق) والانتقاء الرياضي على أداء تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

- وقد قسمنا بحثنا الى الفصول التالية:

- 1- الفصل الأول: الضغوط النفسية(القلق).
- 2- الفصل الثاني: عملية الانتقاء الرياضي.
- 3- الفصل الثالث: المراهقة (المرحلة الثانوية).
- 4- الفصل الرابع: الرياضة المدرسية.

- أسباب اختيار البحث:

- يعود اختيارنا لهذا الموضوع إلى عدة أسباب أهمها:
- محاولة توضيح ولو بالقدر القليل النظرة الواقعية في التحضير والتحكم النفسي الخاص للتلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية
 - الكشف عن العوامل التي تسبب الضغط لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية
 - أهمية انتقاء التلاميذ و أثره الايجابي على المنافسة ودوره فعال على أداء التلاميذ.
 - تحفيز المسؤولين والمختصين والمدرسين بتنفيذ ورفع مستوى الرعاية النفسية بصفة عامة.

- أهداف البحث:

- من أهم أهداف المنتظرة من هذه الدراسة مايلي:
- معرفة درجة أو شدة الضغوط النفسية (القلق) لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.
- معرفة درجة أو شدة عملية الانتقاء الرياضي لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.
- معرفة نوع العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية (القلق) وعملية الانتقاء الرياضي لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.
- توضيح و تسليط الضوء على واقع التحضير النفسي ومحاولة تجنب الضغط النفسي على تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

- الدراسات السابقة:

- دراسة خاصة بالضغوط النفسية:

* دراسة " عبد الغني " 2006/2005 مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان: الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم، والتي صاغ لها الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى:

الرياضي معرض للضغط النفسي في بيئته الاجتماعية رغم تعوده على المواقف الضاغطة أثناء المنافسة.

كل رياضي بحاجة إلى مستوى معين من الضغوط (ضغط إيجابي) للتكيف مع بيئته الاجتماعية والرياضية.

لا يوجد رياضيين لديهم سلوك أو استجابات تحميهم من الوقوع في الضغط أثناء المنافسة.

الفرضية الثانية:

هناك ارتباط خطي بين السلوك ومستوى سمة القلق عند الرياضي المرتبطة بالشخصية، وحالة القلق لديه المرتبطة بالموقف الرياضي.

مستوى سمة القلق المرتفعة لدى الرياضي تؤدي إلى مستوى حالة قلق مرتفعة في موقف المنافسة.

الفرضية الثالثة:

هناك فروق دالة لصالح الكاراتيه (رياضة فردية) مقارنة برياضة كرة القدم (رياضة جماعية)، في حالة القلق الجسمي المعرفي والثقة بالنفس.

وقد استخدم الطالب المنهج الوصفي لغرض الدراسة، وقد أجريت الدراسة على فريقي مولودية الجزائر للكاراتيه، ونادي أتلتيك برادو لكرة القدم بعينة قوامها (40) فرد مقسمين (20) لرياضة الكاراتيه و (20) لرياضة كرة القدم كما استعمل الطالب اختبار قلق المنافسة الرياضية "مارتي نز Martinez".

وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلو من الموقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها.

لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة أو لا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحميهم من الضغط.

الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.

- دراسة خاصة بالانتقاء:

لقد تطرقت الدراسات السابقة السالفة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بانتقاء اللاعبين الناشئين، ولقد تناولته من عدة جوانب :

فدراسة أمير ياسين أقونيزرا أمين تطرقت إلى موضوع "طرق وأساليب انتقاء لاعبي كرة القدم عند المبتدئين (9-12 سنة)" حيث تناولوا في هذا الموضوع الانتقاء الرياضي للاعبي كرة القدم لفئة المبتدئين، و يجب أن يخضع هذا الانتقاء إلى طرق وأساليب علمية منهجية حسب متطلبات كرة القدم الحديثة.

وعلى هذا الأساس درسنا عملية الانتقاء من جانب آخر يتمثل في أهمية وإدراك دور المدرب في الانتقاء المبني على أسس علمية لدى الناشئين لكرة القدم صنف (9-12) سنة، وقد استفدنا من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون ، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون ، وهذا ما سمح لنا بالإلمام والربط بحوثات الموضوع، وضبط متغيرات الدراسة وقد أفادت هذه الدراسات أيضا فيمايلي : الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا تحديد المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.

- تعليق عام عن الدراسات :

لقد اهتمت الدراسات السابقة في مجملها الخاصة بالضغوط النفسية وعملية الانتقاء، وربطتها بعدة متغيرات حسب نوع الدراسة.

من خلال ما سبق يتضح لنا أن لهذه الدراسات علاقة مباشرة ببحثنا من حيث تناولنا الضغوط النفسية (القلق) أثناء عملية الانتقاء لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

- الجانب التطبيقي -
- منهج البحث واجراءته الميدانية -

1- المنهج العلمي المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدنا المنهج الوصفي، هو عبارة عن جمع أوصاف مفصلة على الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات وتشخيصها، وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها لتبرير الأوضاع أو الممارسات الراهنة.

2- عينة البحث:

- شملت عينة على أساتذة وعددهم 15 أستاذا.
أما تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية وعددهم 26 تلميذا، تابعين إلى ثانوية الأمير عبد القادر الدحموني تيارت مقسمين الى فريقين:
- فريق كرة القدم بـ 17 تلميذا.
- فريق لكرة السلة بـ 09 تلاميذ.

3- خصائص أفراد العينة :

- الجدول التالي يبين ويحدد عدد أفراد العينة.

نوع المنصب	المستوى التعليمي	السن	خصائص العينة
11 - مناصب دائمة 04 - مناصب مؤقتة	مستوى جامعي- ليسانس+ ماستر	28 إلى 41	15 أستاذ
05 - الأولى ثانوي 09 - الثانية ثانوي 12 - الثالثة ثانوي	كل أطوار الثانوية	13 إلى 15	26 تلميذا

جدول(01): خصائص أفراد العينة

- مجالات البحث:

- **المجال البشري:** أجري البحث على بعض الأساتذة وعددهم 15، أما تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية فتتكون عينة البحث من 26 تلميذاً، تم اختبارهم بصفة مقصودة من (ثانوية الأمير عبد القادر دائرة الدحموني ولاية تيارت)، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 14 إلى سنة 17.

- **المجال المكاني:** يشمل هذا المجال على ملاعب خاصة بثانوية الأمير عبد القادر والملعب الدحموني.

- **المجال الزمني:** نقصد بالمجال الزمني الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وهو الموسم الرياضي 2016/2017.

- بدأنا في الدراسة النظرية في نوفمبر 2016 حتى جانفي 2017.

- الدراسة الميدانية فيفري 2017 حتى أواخر مارس 2017.

- الطباعة والتغليف في منتصف شهر افريل 2017 .

- **التجربة الاستطلاعية:** 05/02/2017 إلى 16/02/2017.

- أدوات البحث:

- الاستبيان:

- لقد قمنا باستخدام نوع واحد من أدوات البحث والمتمثل في الاستبيان خاص بالأساتذة وآخر بالتلاميذ وذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا. و يحتوي الاستبيان الذي أعدناه على :

- الأسئلة المغلقة:

- وهي الأسئلة المقيدة بـ " نعم " أو " لا " ، "أكثر" أو "أحيانا " أو "نادرا"، ومن مزايا هذا النوع من الاستبيان أنه يشجع على الإجابة عليها ، لأنه لا يتطلب وقتا وجهدا كبيرين ، ويسهل عملية تصنيف البيانات وتحليلها وإحصائها.

ملخص البحث

عدد التكرارات $100 \times$

$$\frac{\text{النسبة المئوية}}{\text{مجموع العينة}} =$$

- كما اعتمدنا على χ^2 وهي على النحو التالي:

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (ت م - ت و)^2}}{\text{ت و}}$$

ت و

- حيث : ت م: هو التكرار المشاهد.

ت و: هو التكرار المتوقع.

- مستوى الدلالة: 0.05

$$\begin{array}{l} 3.84 \leftarrow 01 \\ 5.99 \leftarrow 02 \end{array} \left. \begin{array}{l} \\ \\ \end{array} \right\} \text{درجة الحرية:}$$

ن مج (س ص) - (مج س) (مج ص)

$$\text{العلاقة الارتباطية : } r = \frac{\text{ن مج (س ص) - (مج س) (مج ص)}}{\sqrt{[\text{ن مج (س ص) - (مج س) (مج ص)}][\text{ن مج (ص ص) - (مج ص) (مج ص)}]}}$$

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع، ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني والمكاني، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والتي سنحاول في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

ملخص البحث

- الجانب التطبيقي -
- عرض وتحليل النتائج -

تمهيد:

تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض و مناقشة نتائج الضغوط النفسية و عملية الانتقاء ومدى تأثيرهما على تلاميذ الرياضة المدرسية.

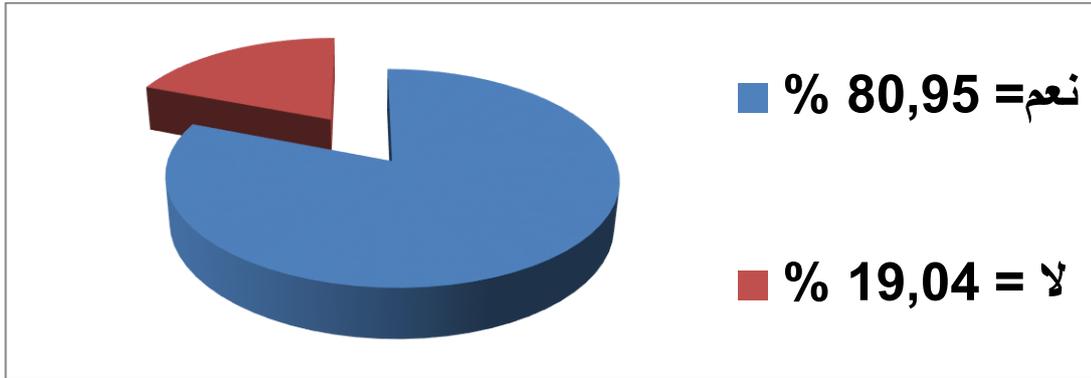
- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالضغوط النفسية:

- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: هل للضغوط النفسية علاقة في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء؟

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة هل للضغوط النفسية علاقة في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء.

العينة الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	17	80.95	08.04	03.84	0.05	01
لا	04	19.04				
مجموع العينة	21	99.99				

الجدول: يبين النسبة المئوية لضغوط النفسية وعلاقتها في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء



الشكل: يبين النسبة المئوية لضغوط النفسية وعلاقتها في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء

- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 8.04 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وعلاقتها في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء.

- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول (06): تبين لنا بأن هناك نسبة 80.95% أجابوا بنعم أي لضغوط النفسية علاقة في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء.

- أما بالنسبة 19.04% أجابوا بـ لا أي لا توجد علاقة لضغوط النفسية في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء.

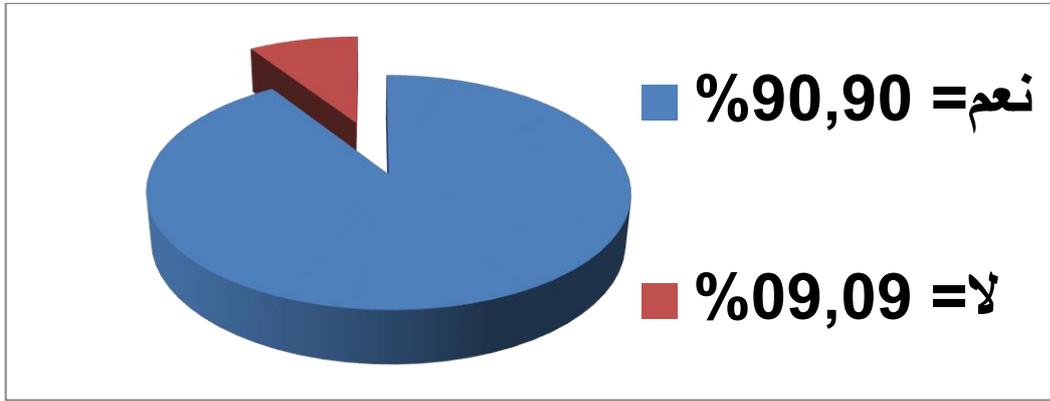
- ومنه نستنتج أنه هناك علاقة بين الضغوط النفسية وتحديد نتيجة أثناء عملية الانتقاء.

ملخص البحث

- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بعملية الانتقاء:
- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل عملية الانتقاء هي مرحلة اكتشاف للمواهب في نظرك؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة أن عملية الانتقاء هي مرحلة اكتشاف للمواهب في نظرك.

العينة الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	90.90	07.37	03.84	0.05	01
لا	01	09.09				
مجموع العينة	11	99.99				

الجدول: يبين النسبة المئوية لعملية الانتقاء هي مرحلة اكتشاف للمواهب في نظرك



الشكل: يبين النسبة المئوية لعملية الانتقاء هي مرحلة اكتشاف للمواهب في نظرك

- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 07.36 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بأن عملية الانتقاء هي مرحلة مهمة في اكتشاف المواهب في نظر الأستاذ.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها الجدول (21): تبين لنا بأن نسبة 90.90% أجابوا بنعم بأن عملية الانتقاء هي مرحلة مهمة في اكتشاف المواهب في نظر الأستاذ.
- أما بالنسبة 09.09% أجابوا بـ لا بالنسبة لعملية الانتقاء هي مرحلة مهمة في اكتشاف المواهب في نظر الأستاذ.
- ومنه نستنتج بأن عملية الانتقاء هي مرحلة مهمة في اكتشاف المواهب في نظر الأستاذ.

- هل هناك تأثير للضغوط النفسية (القلق) و الانتقاء الرياضي في التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية؟

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إن كانت هناك علاقة ارتباطيه أي(هل هناك تأثير) بين الضغوط النفسية وعملية الانتقاء الرياضي في الرياضة المدرسية.
- يتم ترتيب التلاميذ حسب النتائج لأختبار عينة البحث التي تساعدنا في دراسة العلاقة الارتباطية.

المقياس	العينة	ر المحسوبة	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدرجات
الضغوط النفسية	11	0.87	0.576	10	0.05	دال
الانتقاء الرياضي	11					

الجدول: يوضح لنا هذا الجدول علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية (القلق) وعملية الانتقاء

- تفسير عام للنتائج:

- من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (36) أنه هناك علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية(القلق) والانتقاء الرياضي بحيث نجد بأن:
- ر المحسوبة (0.87) أكبر من الجدولية (0.576) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10) وبالتالي هناك علاقة ارتباطيه عكسية قوية بين الضغوط النفسية وعملية الانتقاء الرياضي.

- خلاصة:

يتضح لنا من خلال ما استعرضناه من نتائج هذا الفصل بأن فرضيات البحث تحققت بحيث وجدنا أن هناك علاقة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والانتقاء الرياضي، ومنه نستطيع القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت، بحيث أنه وجدنا هناك علاقة ارتباطيه عكسية بين الضغوط النفسية(القلق) والانتقاء الرياضي لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

- مناقشة فرضيات البحث -

- تمهيد:

لقد تطرقنا في هذا الفصل لمناقشة فرضيات البحث والمتمثلة في الضغوط النفسية(القلق) وأثرها على عملية الانتقاء الرياضي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

- مناقشة فرضيات البحث:

- مناقشة الفرضية الأولى: يتميز تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بضغوط نفسية (القلق) مختلفة الشدة (ضعيفة و قوية).

من خلال النتائج المتحصل عليها الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الخاص بالضغوط النفسية الموجهة لأفراد عينة التلاميذ، ومن خلال نتائج الجداول، نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى، أي أن تلاميذ الرياضة المدرسية يتميزون بضغوط نفسية قوية.

أكد على هذه النتائج أحمد أمين فوزي في، على أن "أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً". كما أن تحضيرات اللاعبين قبل المنافسة تساهم في إحداث ضغوط، وكذلك بعد انتهاء منها. ومن نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

- مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال نتائج المتحصل عليها في تحليل نتائج استمارة الاستبيان الخاص بالانتقاء الرياضي الموجهة لأفراد عينة الأساتذة، ومن خلال نتائج الجداول، نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية، أي أن عملية الانتقاء تأثر في التلاميذ الرياضة المدرسية، ومنه نستطيع القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

- مناقشة الفرضية الثالثة: هناك تأثير بين الضغوط النفسية(القلق) وعملية الانتقاء لدى تلاميذ الرياضة المدرسية.

- بعد دراستنا للاستبيانين الخاصين بالضغوط النفسية(القلق) الخاص بالتلاميذ وعملية الانتقاء الخاصة بالأساتذة تحصلنا على مايلي:

- استبيان خاص بالضغوط النفسية(القلق):

- من خلال نتائج المتحصل عليها في التساؤلات

رقم: (1،3،4،6،7،8،9،10،11،12،16،17،18،20) وجدنا بأنه توجد هناك فروق ذات دالة إحصائية وبالتالي نقول بأنه هناك ضغوط نفسية (القلق) مسلطة على تلاميذ رياضة المدرسية بشدة قوية.

- استبيان خاص بالانتقاء الرياضي:

- من خلال النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (1،4،6،8،9،10،11،12،14)، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دالة إحصائية في تأثير عملية الانتقاء الرياضي على تلاميذ الرياضة المدرسية.

- ومنه نستطيع القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت أي أن :

- هناك فروق ذات دالة إحصائية وبالتالي نقول بأنه هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية(القلق) وعملية الانتقاء الرياضي لدى تلاميذ الرياضة المدرسية.

- اقتراحات وتوصيات :

- اقتراحات وتوصيات خاصة بالضغوط النفسية(القلق):

- يجب على الأستاذ زيادة على خبرته التعليمية، أن يكون ملماً بالخبرة الفنية والتكتيكية و النفسية.
- يجب أن يكون لكل فريق أخصائي نفسي، من أجل المساعدة النفسية والإرشاد الجيد للتلاميذ.
- الاهتمام بالفئة التلاميذ للمرحلة الثانوية بتدرجها نحو صنف الأكاير.

- اقتراحات وتوصيات خاصة بالانتقاء الرياضي:

- عدم الاكتفاء بوسيلة الملاحظة والتقدير الشخصي عند انتقاء وتوجيه التلاميذ بل ضرورة اللجوء إلى طرق علمية وموضوعية في ذلك.
- ضرورة الأخذ بعين الاعتبار استخدام المقاييس والاختبارات في عملية الانتقاء.
- نوصي بضرورة وضع طريقة علمية وموضوعية ضمن برامج التربية البدنية والرياضية يستخدمها أساتذة للقيام بعملية الانتقاء والتوجيه.

خاتمة:

لقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى معاناة تلاميذ الرياضة المدرسية من مشكل ارتفاع الضغوط النفسية(القلق) مما أثر في عملية الانتقاء خاصة أثناء المنافسات الرياضية،وبالأحرى إلى إيجاد معنى لهذين المصطلحين وتحديد أهميتهما،ومعرفة هذه الألفاظ بالنسبة لبعض الباحثين في هذا المجال، والذين يرون وجود صعوبات في تحديد هذه المشكلات المطروحة، فدراستنا في هذا الفصل تدعمت بآراء هؤلاء الباحثين.

وقد قسمنا بحثنا إلى بابين الأول "الدراسة النظرية"وتحتوي على أربعة فصول في أولا"الضغوط النفسية"، ثانيا"الانتقاء الرياضي"،ثالثا "الرياضة المدرسية"،رابعا "المراهقة"،واعتمدنا على المنهج الوصفي وعلى عينة قوامها "26" تلميذا من الرياضة المدرسية و"15" أستاذ، وقد تم استعمال استبيان الضغوط النفسية والانتقاء الرياضي وأهم النتائج التي توصلنا إليها أن التلاميذ يتميزون بضغوط نفسية مرتفعة أثناء العملية الانتقائية وأن هناك علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والانتقاء الرياضي لدى تلاميذ الرياضة المدرسية.

الله

مقدمة

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الأزمات النفسية رغم التطور الكبير في شتى المجالات لا سيما منها التغيير الاقتصادي والاجتماعي وكذا الرياضي، فأصبح الفرد معرضاً لانفعالات حادة كالقلق والضغوط النفسية والإنهاك العقلي والبدني وغياب الثقة.

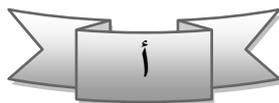
ومما لا شك فيه هو أن التسارع الحاصل على جميع الميادين والأصعدة، قد ساهم إلى حد كبير في زيادة تعقيد أساليب الحياة المختلفة، مما شكل عبئاً إضافياً للفرد في التنافس والسعي من أجل مواكبة ومجابهة صعوبة الحياة وذلك التطور الحاصل، الشيء الذي ساهم في زيادة ضغوط الحياة خاصة في القرن الحالي والذي أطلق عليه الكثير من الباحثين "عصر الضغط النفسي" وكذا "عصر القلق" لما فيه من مشاكل الحياة الصعبة.

كما شملت ظاهرة الضغوط عدة ميادين لا سيما منها المجال الرياضي، فالرياضيين ليسوا في غنى عن التعرض لظاهرة الضغوط، فبالرغم من أن هناك اتفاق على أن ممارسة النشاط البدني والرياضي يعتبر أحد العوامل التي لها إسهام إيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والنفسية، وكذلك تحسين مستوى الأداء إلا أن الدراسات الحديثة تظهر أن الرياضيين يعانون من المشاكل ومن أهمها مشكلة الضغط النفسي، ومن أجل فهم أكثر لظاهرة الضغط النفسي في المجال الرياضي نقوم بدراستنا هذه والتي نبحث فيها عن مدى تأثير الضغط النفسي في عملية الانتقاء الرياضي.¹

كما يعد الانتقاء الرياضي من أهم الموضوعات التي لاقت اهتماماً كبيراً في السنوات الأخيرة لأن لها دور في اختيار أفضل اللاعبين وظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء الرياضي نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية، ولذا وجب على المربي الرياضي أن يكون ملماً بالأسس والأساليب العلمية للانتقاء الرياضي وذلك من أجل الوصول إلى المستويات العليا و مواكبة التطورات السريعة والمذهلة في الدول المتقدمة، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف الانتقاء الرياضي وأهميته وواجباته وفوائده بالإضافة إلى أنواعه ومحدداته كما سنتعرض إلى أهم مراحل الانتقاء الرياضي الخاص بالرياضة المدرسية والمبادئ والأسس العلمية لعملية الانتقاء الرياضي و عرض بعض نماذج انتقاء الموهوبين.²

¹- علي عسكري: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، الطبعة الثانية، 2000، ص 9.

²- محمد حازم، محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، 2005 م، ص 19-20.



ومنه إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص الميكانيكية المتوافقة والمرنة وذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريبها وخاصة في المراحل الأولى ليتفتح تفتحا كاملا.

أما في عصرنا هذا فإن الممارسة الرياضية تعتبر فرصة لشباب العالم للتعرف بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهد فهي تعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني وانطلاقا من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب و احتياجات المجتمع،ومنه فإن الرياضة المدرسية التي تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي والرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس والثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضيا بارزا ومشهورا وعليه يقوم ببناء المنتخبات المدرسية الوطنية،ويساهم في تمثيل بلاده في المحافل الدولية والإقليمية أحسن تمثيل¹.

ومن المعروف أن المراقبة مشكلة حساسة شغلت العديد من الباحثين والمربين،حيث اختلفت وجهات النظر والآراء حول هذه المرحلة فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية العقلية والمورفولوجي الاجتماعية والنفسية من شأنها أن تؤثر سلبا على توازنه وتكيفه الاجتماعي،وهذا ما يخلف الصراع بينه وبين غيره،إلا إذا استطاع تحقيق أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حد سواء، ومما لا شك فيه أن عدم التكيف الاجتماعي يجعل الفرد غير متزن في انفعالاته و تفكيره وآرائه ومعتقداته ومن هنا قد يسلك سلوكا غير سوي يخلق له بعض المشاكل الاجتماعية لتتوسع بذلك دائرة هذه المشاكل لتمس الثانوية التي تعتبر المحيط الثاني للتربية بعد الأسرة ومن خلال هذه الدراسة نحاول إبراز مدى تأثير الضغوط النفسية على عملية الانتقاء في الرياضة المدرسية في مرحلة المراهقة طور الثانوي.

1- ابراهيم محمد سلامة، اللياقة البدنية، الاختيارات والتدريب، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1980 ، ص129



وقد ارتأينا أن يكون تقسيم فصول الدراسة على النحو التالي، لما نراه يخدم مسارها المنهجي فقد استهل بداية بالجانب التمهيدي والذي تمثل أساسا في التطرق الإشكالية المطروحة للدراسة وكذا الفرضيات المقترحة إلى جانب أهمية الدراسة وأهدافها وأخيرا توضيح بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة في هذه الدراسة وإعطائها التعاريف الإجرائية تفاديا لأي لبس، ثم انتقلنا إلى الجانب النظري والذي تناولنا فيه أربعة فصول.

الفصل الأول فقد خصصناه لكل ما له صلة بالضغوط النفسية بدءا بمفهوم الضغوط النفسية وكذا مختلف النظريات المفسرة للضغوط مروراً بمسار الضغوط وصولاً على استراتيجيات التعامل مع الضغوط والسبل الكفيلة للتقليل منها، ثم انتقلنا إلى الفصل الثاني والذي خصصناه لعملية الانتقاء الرياضي ومفهومه و أهميته و أهدافه و واجباته وأنواعه وكذا مراحل العوامل النفسية ودورها في عملية الانتقاء المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الانتقاء الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء، أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه المراقبة مفهوماً وأقسامها و خصائصها و مميزاتها مشاكلها و وظيفة التربية البدنية و الرياضية في هذه المرحلة.

أما الفصل الرابع فتم إدراج فيه الرياضة المدرسية وتعريفها ثم الرياضة المدرسية في الجزائر قبل و بعد الاستقلال، وكذا الهيآت التنظيمية و العوامل المؤثرة فيها. بعدها انتقلنا إلى الباب الثاني الذي تناولنا فيه الجانب الميداني حيث قسمناه إلى فصلين: الفصل الأول، تطرقنا فيه إلى توضيح الطريقة المنهجية المقترحة للدراسة كالمنهج المستخدم في الدراسة وكذا التعريف بمجتمع الدراسة وكيفية اختيار العينة إلى جانب توضيح ووصف الأداة المستعملة في الدراسة قصد جمع المعلومات للحصول على نتائج الدراسة التالية. أما الفصل الثاني فقد خصصناه لعرض وتحليل نتائج الاستبيان.

وأخيرا قمنا بعرض خلاصة عامة للدراسة والتي أرفقناها ببعض التوصيات التي رأيناها كاقتراحات وحلول لما توصلنا إليه من نتائج، ثم خاتمة البحث، وكذا المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي

تعريف المصطلحات

- إشكالية البحث:

يلاحظ في العديد من المهن والأعمال والوظائف المختلفة توافر درجات متفاوتة ومتباينة من الأعباء والضغوط البدنية النفسية المرتبطة بها، كما أنها تختلف اختلافا واضحا من شخص لآخر في ضوء اختلاف خصائص الدور وفي ضوء بعض العوامل.

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار مهنة التدريس الرياضي من المهن التي ترتبط بصورة واضحة بالعديد من الضغوط على مختلف أنواعها، إذ يرتبط عمل المدرس الرياضي بعوامل متعددة تتميز بالانفعالات الحادة وكذا آثار جانبية مما جعلنا نهتم بدراسة تخص التلاميذ وتتمثل في الانتقاء الرياضي.

ويرجع الاهتمام بمشكلة انتقاء الرياضيين في الآونة الأخيرة، إلى الارتفاع في مستوى النتائج والأرقام الرياضية التي تطالعنا بها مختلف وسائل الإعلام يوما بعد يوم، مما أدى في المقابل إلى ارتفاع هائل في حجم المتطلبات البدنية والنفسية والمهارية التي تفرضها حلبة المنافسة الرياضية على اللاعبين. ويذكر عزت الكاشف" أن الانتقاء الرياضي في معظم الدول الشرقية مادة دراسية متخصصة وذلك

نتيجة للنزول الواضح في المستوى الرقمي والانجاز الرياضي وصغر سن الأبطال في الأنشطة الرياضية المختلفة، وذلك نتيجة للضرورة الملحة في مراعاة رغبات الفرد الرياضي مع المعايير والقدرات المحددة لنوع النشاط الرياضي المختار، بمعنى أن الانتقاء الرياضي موجه نحو مجموعة من الأفراد المتميزين والموهوبين القادرين على تحقيق مستويات عالية في النشاط الرياضي المحدد"⁽¹⁾.

وقد أوصت العديد من الدراسات بضرورة إيجاد حلول فعلية حول كيفية تقييم الاستعدادات الخاصة في المراحل الأولى من الانتقاء الرياضي، باعتبار أن نمو وتطور القدرات البدنية والمهارية والنفسية فيما بعد يعتمد في المقام الأول على وجود تلك الاستعدادات كقدرات كامنة غير ظاهرة تتحول مستقبلا إلى قدرات فعلية من خلال تأثير النظام الإحصائي الرياضي الذي يظهر فيه دور كل من المدرس وكفاءة عملية التدريس.

كما يعتبر الضغط النفسي حمل أو عبء يمكن أن يؤثر في عملية الانتقاء على تلاميذ الرياضة المدرسية بصفة عامة، ولذلك نحن نحاول في بحثنا هذا تحديد نوع العلاقة بين الضغوط النفسية وعملية الانتقاء الرياضي .

1- محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر، 2005، ص19.

- وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

- التساؤل العام:

- هل هناك تأثير للضغوط النفسية على التلاميذ خلال عملية الانتقاء في الرياضة المدرسية؟

- التساؤلات الفرعية:

- 1- هل هناك تأثير للضغوط النفسية على تلاميذ في الرياضة المدرسية؟
- 2- هل هناك تأثير للأستاذ في عملية الانتقاء على تلاميذ الرياضة المدرسية؟
- 3- هل الضغوط النفسية تؤثر على التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية أثناء عملية الانتقاء؟

- الفرضيات:

- الفرضية العامة:

- هناك تأثير للضغوط النفسية على أداء التلاميذ خلال عملية الانتقاء في الرياضة المدرسية.

- الفرضيات الجزئية:

- 1- هناك تأثير للضغوط النفسية على تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية مختلفة شدة.
- 2- هناك تأثير للأستاذ في عملية الانتقاء الرياضي على التلاميذ الرياضة المدرسية.
- 3- هناك الضغوط النفسية على التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية أثناء عملية الانتقاء.

- أسباب اختيار البحث:

يعود اختيارنا لهذا الموضوع إلى عدة أسباب أهمها:

- محاولة توضيح ولو بالقدر القليل النظرة الواقعية للضغط النفسي المسلط على التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.
- الكشف عن العوامل التي تسبب الضغط لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية والتي ترتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته العامة كعلاقته مع أسرته أو مع زملائه.
- أهمية انتقاء التلاميذ و أثره الايجابي على المنافسة ودوره فعال على أداء التلاميذ.

- أهداف البحث:

من أهم أهداف المنتظرة من هذه الدراسة مايلي:

- تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.
 - تحسيس الأساتذة والمربين بضرورة وأهمية الانتقاء العلمي.
 - لفت انتباه المدربين لاجاد الانتقاء المبني على اسس علمية وما يمكن أن يحققه من مستويات عالية في المستقبل.
 - تحديد مدى تأثير الضغوط النفسية في العملية الانتقائية.
- ### - أهمية البحث:

إن الرياضة المدرسية تلعب دورا فعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه يتناسب واحتياجات المجتمع، لذلك أصبحت الرياضة المدرسية عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى ما تحققة الرياضة المدرسية من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ

إن البطولات والممارسات الرياضية التي تقام سواء كانت داخلية أو خارجية تتيح للتلاميذ فرصة التحكم في مختلف الضغوطات النفسية مع أقرانهم ومع الأسرة والمجتمع وفرصة للتطور والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية والفكرية

تكمن أهمية الدراسة في التأكيد على دور الرياضة المدرسية في تحقيق القدرة والسيطرة على الضغوطات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والتي قد يعاني منها، إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وخاصة في أصعب مرحلة فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة الرياضة المدرسية ومدى تحكمها في الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- تحديد المفاهيم والمصطلحات الرئيسية للبحث:

- الضغوط النفسية Psychological stress :

هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. (شوقية ابراهيم، 1992، ص.44)؛ ويعرفها ميلز، Mills (1982)، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان، 2001، ص.71).

- تعريف إجرائي للضغوط النفسية:

هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به؛ ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكنتاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن مهنته.⁽¹⁾

- الانتقاء الرياضي:

لغة: انتقى، ينتقي، انتقي، انتقاء الشيء: اختياره.⁽²⁾

اصطلاحا:

ويعرف كل من حلمي، نبيل العطار (1977) الانتقاء بأنه عبارة عن انتخاب أفضل العناصر ممن لديهم الاستعداد والميل والرغبة لممارسة نشاط معين، بينما يعرفه فرج بيومي بأنه اختيار أفضل العناصر من الأعداد المتقدمة للانضمام لممارسة لعبة مع التنبؤ بمدى تأثير العملية التدريبية الطويلة مستقبلا على تنمية تلك الإستعدادات بطريقة تمكن هؤلاء اللاعبين من الوصول إلى أعلى مستويات الأداء في اللعبة.⁽³⁾

إجرائيا:

هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين الرياضيين، ممن يتمتعون باستعدادات وقدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي، أي اختيار من تتوافر لديهم الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط.

- الرياضة المدرسية:

وهي عبارة عن أنشطة منظمة و مختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية و على كل المستويات و الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس و الثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضيا بارزا و مشهورا و عليه يقوم بناء المنتخبات الوطنية³.

1 - جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله-مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية-2006-2007.

(2) - علي بن هادية، وآخرون: القاموس الجيد للطلاب، ط 7، الجزائر، 1991 م، ص 108.

(3) - محمد حازم، محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط 1، الإسكندرية، 2005 م، ص 19-

- المراقبة :

تسمى هذه المرحلة بالمراقبة الوسطى (14-16) وهي فترة تمتد لسنتين تقريبا وتمتاز هذه المرحلة بشعور المراهق خلالها بالهدوء والسكينة ، وبالالتجاء إلى تقبل الحياة بكل ما فيها وتتوفر لدى المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين وعلى إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الأقران، ومن أكثر الأمور التي نلاحظها في هذه المرحلة هو أن علاقة المراهق بالآخرين غير عنيفة ولا تستمر لفترات طويلة¹.

- الدراسات السابقة:

- دراسة خاصة بالضغوط النفسية:

1- * دراسة " عبد الغني " 2006/2005 مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان: الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم، والتي صاغ لها الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى:

الرياضي معرض للضغط النفسي في بيئته الاجتماعية رغم تعوده على المواقف الضاغطة أثناء المنافسة.

كل رياضي بحاجة إلى مستوى معين من الضغوط (ضغط إيجابي) للتكيف مع بيئته الاجتماعية والرياضية.

لا يوجد رياضيين لديهم سلوك أو استجابات تحميهم من الوقوع في الضغط أثناء المنافسة.

الفرضية الثانية:

هناك ارتباط خطي بين السلوك ومستوى سمة القلق عند الرياضي المرتبطة بالشخصية، وحالة القلق لديه المرتبطة بالموقف الرياضي.

مستوى سمة القلق المرتفعة لدى الرياضي تؤدي إلى مستوى حالة قلق مرتفعة في موقف المنافسة.

الفرضية الثالثة:

هناك فروق دالة لصالح الكاراتيه (رياضة فردية) مقارنة برياضة كرة القدم (رياضة جماعية)، في حالة القلق الجسمي المعرفي والثقة بالنفس.

وقد استخدم الطالب المنهج الوصفي لغرض الدراسة، وقد أجريت الدراسة على فريقين مولودية الجزائر للكاراتيه، ونادي أتليتيك برادو لكرة القدم بعينة قوامها (40) فرد مقسمين (20) لرياضة

1 - رمضان محمد ألفذافي ، علم نفس النمو ، الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الأزراطية ، الإسكندرية ، 2، سنة 2000 ، ص356.

الكاراتيه و (20) لرياضة كرة القدم كما استعمل الطالب اختبار قلق المنافسة الرياضية "مارتي نز Martinez".

وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلو من الموقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها. لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة أو لا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحميهم من الضغط. الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.

2- دراسة محمد عبد العاطي 1998: وكانت بعنوان: "مصادر الاحتراق النفسي لدى بعض الأنشطة الرياضية"

وهدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين. استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي الذي قام بإعداده وتصميمه وأجريت على عينة عددها (216) لاعب يمثلون أنشطة رياضية متنوعة

- وأظهرت النتائج التحليل العملي أن هناك سبع عوامل رئيسية للضغوط النفسية والاحتراق النفسي تواجه الرياضيين هي :
- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب.
- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية .
- الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسات .

3 - دراسة أسامة السيد عبد الظاهر 1999: بعنوان "مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي"

هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي. وأجريت على عينة عددها (430) لاعب من مختلف الأنشطة الرياضية وأوضحت النتائج أن أهم مصادر الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي هي:

- ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل – أثناء – بعد) المنافسة.
- ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة¹
- ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة – إدارة الوقت) متطلبات الحياة الأخرى².

1- محمد عبد العاطي عباس .مصادر الاحتراق النفسي لدى بعض الأنشطة الرياضية .رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية للبنات .جامعة حلوان.1998

2 - رمضان محمد ألقاضي ، علم نفس النمو ، الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الأزراطية ، الإسكندرية ، ط2، سنة 2000 ، ص357.

4- دراسة حسن أبو عبده 1992: "دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم"

وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم وأجريت على عينة عددها (26) ناشئاً وقد توصلت أهم النتائج إلى أن المجموعة ذات سمة القلق المنخفض تميزت عن المجموعة ذات القلق المرتفع في انخفاض درجة الخوف من الفشل - تقبل نتائج الفشل وتأثيراته السلبية المتوقعة الخزي والخجل - توقعها لتقليل النقد السلبي من المدرب والآباء والزملاء والجمهور-انخفاض درجة الخوف من التقييم الخارجي.

- دراسة خاصة بالانتقاء:

لقد تطرقت الدراسات السابقة السالفة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بانتقاء اللاعبين الناشئين ولقد تناولته من عدة جوانب :

الدراسة الأولى:

مذكرة ليسانس تحت عنوان: "أسس معايير انتقاء لاعبي كرة الطائرة عند المبتدئين 9-12 سنة" دفعة 2003/2004.¹

من إعداد الطلبة عبدلي فاتح، حطن محند طيب، بومنجل جمال الدين.

وكانت إشكالية بحثهم كالتالي:

هل هناك أسس ومعايير متبعة من طرف مدربي كرة الطائرة في عملية الانتقاء لدى المبتدئين. (9-12) سنة.

الفرضيات:

الفرضية العامة: عملية الانتقاء التي يقوم بها مدربي كرة الطائرة لدى مبتدئين هي عملية عشوائية.

الفرضيات الجزئية:

- غياب الخبرة ونقص المستوى المعرفي لدى مدربي الكرة الطائرة بسبب اختيار العشوائي .

- عدم مراعاة مدربي كرة الطائرة لخصوصيات المرحلة العمرية يؤدي إلى عرقلة الانتقاء .

وكانت أداة بحثهم عبارة عن استبيان موجه لمدربي فئة المبتدئين.

عينة البحث:

كان نوع عينة البحث عشوائية وتتكون من 15 مدرب يدرّبون فئة المبتدئين.

وكان هدف دراستهم يتمثل في تقديم دراسة علمية حول أسس الانتقاء وكذلك تشخيص نقائص وعيوب العملية الانتقائية ومحاولة تحسيس المدربين بضرورة وأهمية الانتقاء وتأثيره على مستقبل الرياضي.

من أهم النتائج التي توصل إليها الطلبة:

أن انتقاء لاعبي كرة الطائرة لا يخضع لمعايير وأسس علمية حسب متطلبات الرياضة ، وتركوا

البحث مفتوحاً للدراسات المقبلة لمن أراد التعمق أكثر في موضوع الانتقاء في كرة الطائرة الجزائرية

باعتبار بحثهم كان متخصصاً لأندية ولاية الجزائر وبجاية.

1 - مذكرة ليسانس تحت عنوان: "أسس معايير انتقاء لاعبي كرة الطائرة عند المبتدئين 9-12 سنة" دفعة 2003/2004

2-7- الدراسة الثانية :

تحت عنوان: طرق وأساليب انتقاء لاعبي كرة القدم عند المبتدئين (12-9 سنة). مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم - الجزائر- الموسم الجامعي 1998/1997 من إعداد الطلبة أمير ياسين أقونيزرا أمين، وكانت إشكالية بحثهم كالتالي:¹
- ما هي أنجع الطرق والأساليب لانتقاء لاعبي كرة القدم في فئة المبتدئين؟
الفرضيات:

الفرضية العامة: إن الانتقاء الرياضي للاعب كرة القدم لفئة المبتدئين يجب أن يخضع إلى طرق وأساليب علمية منهجية حسب متطلبات كرة القدم الحديثة.

الفرضيات الجزئية:

- ترقق متطلبات كرة القدم مع استعدادات وقدرات المبتدئين شرط أساسي لاكتشاف وانتقاء لاعبي ذوي مستوى عالي في المستقبل.

- تسطير برنامج علمي منظم خاص بعملية الانتقاء له اثر ايجابي في اختيار اللاعبين.

- الاعتماد على مدربين ذوي مستوى عالي وخبرة كافية عنصر ايجابي في تحسين عملية انتقاء الموهوبين.

وكانت أداة البحث عبارة عن استبيان موجه إلى مدربي فئة المبتدئين.

عينة البحث:

كان نوع عينة البحث عشوائية وتتكون من 16 مدرب يدربون فئة المبتدئين.

من أهم النتائج التي توصل إليها الطلبة:

أن عملية انتقاء اللاعبين المبتدئين في كرة القدم في النوادي والجمعيات الرياضية، لا تطبق كما هو مسطر لها

نظريا، حيث أن معظم المدربين يهملون هذه العملية، ولا يعطونها أهمية في هذه المرحلة من الطفولة 9-12 سنة والتي تعتبر العمر الذهبي لتعلم الحركات الرياضية عند الاختصاصيين .

وعلى هذا الأساس درسنا عملية الانتقاء من جانب آخر يتمثل في أثر الضغوط على عملية الانتقاء،

وقد استفدنا من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون ، وكذلك الاستفادة

منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون ، وهذا ما سمح لنا بالإلمام والربط بحيثيات

الموضوع، وضبط متغيرات الدراسة وقد أفادت هذه الدراسات أيضا فيما يلي : الوصول إلى الصياغة

النهائية لإشكالية الدراسة وكذا تحديد المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.

¹- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع : الإدارة

والتسيير الرياضي، تحت عنوان: أهمية وإدراك دور المدرب في عملية الانتقاء المبنية على أسس علمية.

1 - طرق وأساليب انتقاء لاعبي كرة القدم عند المبتدئين (12-9 سنة). مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم - الجزائر- الموسم الجامعي 1998/1997

- تعليق عام عن الدراسات :

لقد اهتمت الدراسات السابقة في مجملها الخاصة بالضغوط النفسية وعملية الانتقاء، وربطتها بعدة متغيرات حسب نوع الدراسة.

من خلال ما سبق يتضح لنا أن لهذه الدراسات علاقة مباشرة ببحثنا من حيث تناولنا الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

السبب الأول*

السبب الثاني*

تمهيد

تكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم، فحسب "بارك ستون وكولمن" (1995) أن المفهوم تكوين قرض، وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معنية كما هو الحال في تعريف الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية.¹

ولقد شاع في التراث السيكولوجي عدة مصطلحات استخدمت لتدل جميعها على مضامين تكاد تكون واحدة تقريبا وتحل بعضها محل الأخرى أحيانا مفهوم الضغط والمواقف المتطرفة والشدة هي مضامين واحدة تقريبا ويبرر (لازاروس) هذه التعددية بأن السبب يرجع إلى كثرة الميادين والمجالات التي يستخدم فيها هذا المضمون إلى جانب ولع الباحثين استخدام مفهوم دون آخر أكثر دلالة وتعبير في مجال تخصصاتهم.

فيما يفصل "مانزلي" استخدام مفهوم الضغط، استخدام (إيسستين) مصطلح الصراع ليشير به إلى نفس النمط من الموقف، ويستخدم "باتل هاين" مفهوم الموافقة المتطرفة وترادف "سعد جلال" بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة ويحل أحمد عزت راجح مفهوم الأزمة محل مفهوم الضغط.

وتحل محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات حيث تربط منه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها، فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا ولم يتفق العلماء وعلى تعريف بعينه تمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية و ما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة الإمساك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية.²

ولكي يمكن فهم ظاهرة الضغوط النفسية فإنه أولا ينبغي التعرف على مفهوم الضغط، وتطور هذا المفهوم عبر التاريخ ثم نتعرض بعد ذلك لمفهوم الضغوط النفسية، دون أن ننسى ذكر مفهوم الاحتراف النفسي.

1- علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، الطبعة الثانية، 2000، ص 9.
2- هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ، 1999، ص 15-16.

1- تعريف الضغوط النفسية:

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني ضيق على شد أو ثقل.¹ ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوروبا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا احد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة، مما ترتب عليه ببطء النمو أوجه الصلاح لديه².

كما وصفها "هوكس" (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (Lod) أو ضغط (stress) فيزيائي بسبب إجهاد (straum) فيزيائيا لمادة معينة.

وقد استخدمت كلمة (strain) في القرن السابع عشر في التعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) يرافقها غالبا (strain) أو إجهاد دون عناء.

ويعرف "جرين برج" (1984) الضغوط بأنها رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد لتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات السياسية والمعممة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية.³ أما "ستورا" (1997) والذي لازال يكتنفه قدر كبير في الغموض شأنه شأن كثير من الفقهاء السيكلوجية والتربوية، هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة.

ويعرف ماندلر (1984) الضغوط هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدّة strain الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد.

ويؤكد ميلز (1982) أن الضغوط هي رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه.⁴

ويعرفها لازاروس Lazaros بأنها عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد، الانفعال، صدمات نفسية وإجراء عمليات جراحية.⁵ أما إبراهيم (1998) فيرى بأنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.⁶

وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن ضغط stress يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتلاءم مع مهمة إنجاز الهدف بينما يعرف الضغط فسيولوجية بدرجة التنشيط لجهاز العصبي السم بثاوي.

ويعرفها معظم علماء النفس على أن الضغط عبارة عن "توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد".

1 - جان بينجامين ستورا: الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة: أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997، ص 4.

2 - هيجان عبد الرحمن ابن أحمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وإدارتها، معهد الإدارة، الرياض، السعودية، 1998، ص 26.

3 - أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت، 1998، ص 20.

4 - عويدان سلطان المشعان: مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الوضعين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، العلوم الإدارية، الرياض، 2001، ص 71.

5 - Rogers Robert : le stress dans les organisations, cahier de l'école supérieur du commerce, Paris, 1988, p 77.

6 - عبد الستار إبراهيم: الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239، المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت، 1998، ص 118.

ويعرف قاموس (oxford) الضغط بـ:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر.
- عبارة عن قوة تتطلب جهد و طاقة كبيرة (الخضوع لضغط كبير).
- القوة التي يمارسها الجسم.

2 - نظريات الضغوط النفسية:

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفرض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهرة أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث " تفسيرها " وذلك بافترض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث.¹ تختلف النظريات فيما بينها في مسلمات الإطار النظري لكل منها، وهو ما يتضح من العرض التالي:²

2-1- نظرية هانز سيللي:

توصل عالم الغدد الصماء "هانز سيللي" عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأمراض العامة للتكيف.³

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هانس سيللي) إلى العلوم الفيزيائية واستعمل مصطلح الضغط (stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا فقد أبتكر

مصطلح الضغط (stress ou) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة.⁴

كان "هانز سيللي" بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابة لبيئته الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيللي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

1- سعيد حسني العزة، جودة عزة عبد الهادي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 1999، ص 11.

2 - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 88.

3 - هيجان عبد الرحمان بن أحمد: مرجع سابق، ص 15.

4 - أحمد محمد عبد الخالق: مرجع سابق، ص 36.

واقترض (سيلبي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح أعراض التكيف العام (GAS) وهذه المراحل هي:

2-1-1-1~مرحلة الإنذار:

وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى مشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

2-1-1-2- مرحلة المقاومة:

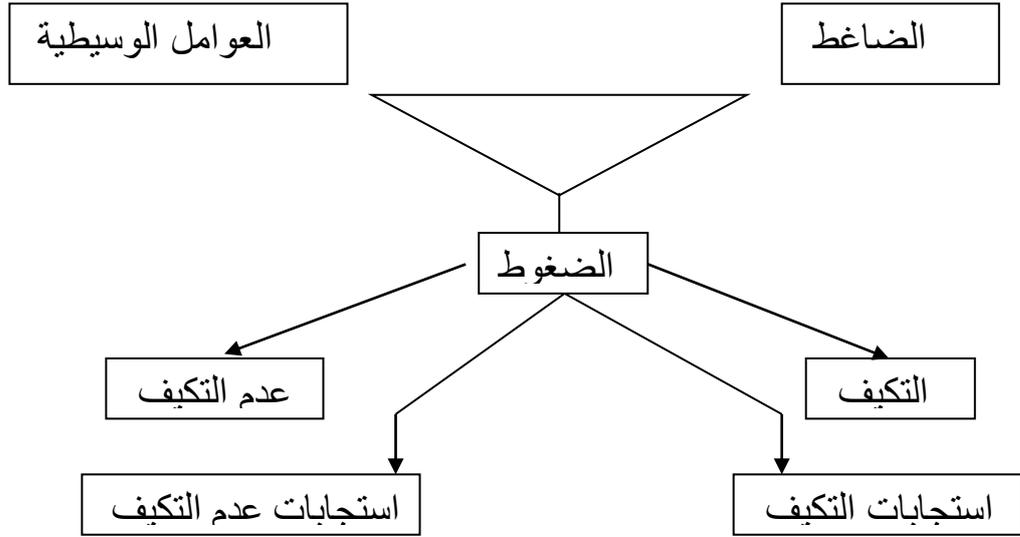
وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهته الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

2-1-1-3- الإنهاك:

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوى لآليات التكيف في جسم الإنسان وتصبح غير قادرة على المقاومة وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز والتلف بعض أجهزة الجسم.¹

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:

2-1-1-4- شكل رقم (1): تخطيط عام لنظرية سيلبي²



2-2- نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Tait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety) ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الضرر وف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

1 - محمد حسن علاوي: مدخل عام النفس، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص 20

2 - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 21.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتمت سبيليزجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت-إنكار-إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب. ويميز (سبيل برج) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى نتائج الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.¹

2-3- نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة الموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

2-3-1- ضغط بيتا: ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

2-3-2- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا) ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة يعنيها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا.

2-4- نظرية التقدير المعرفي (Lazaros):

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك، والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقديم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه. وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقديم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:²

أ. المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

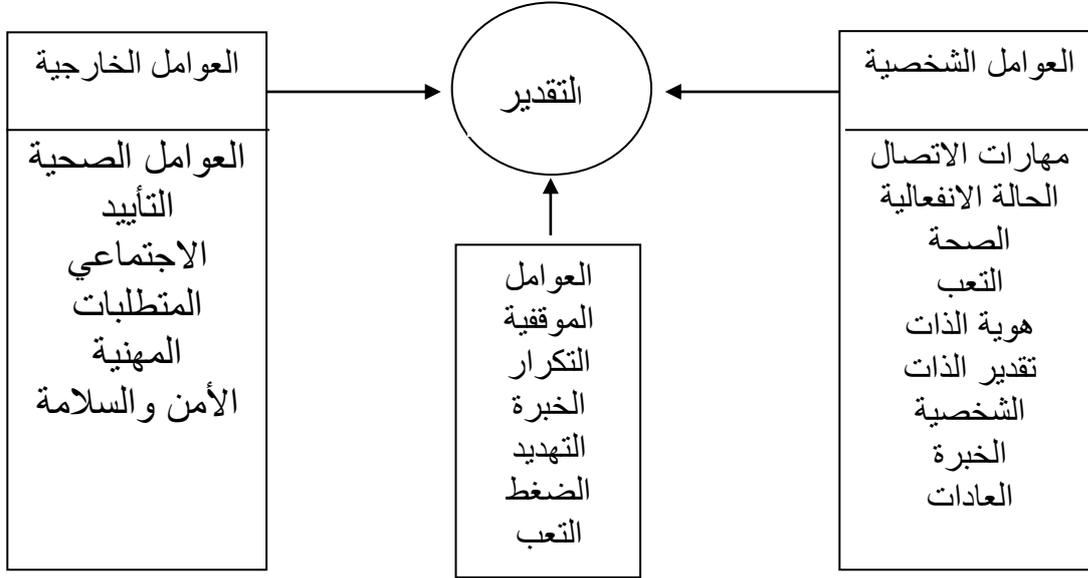
ب. المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر الموقف.

1-فاروق السيد عثمان: مرجع سابق، ص 99-100.

2- فاروق السيد عثمان: مرجع سابق، ص100.

ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:

4-2-1- الشكل (2): نظرية التقدير المعرفي للضغوط LAZAROS



يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا للفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات الشخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمية الحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.¹

3- مراحل عملية الضغط النفسي:

يعتبر "هانز سيللي" أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية وفقا للنموذج البسيط الذي اقترحه "مك جراث" فإن الضغط النفسي يتكون من أربع مراحل متداخلة هي على النحو التالي:

- 1- متطلبات البيئة.
- 2- إدراك المتطلبات.
- 3- نتائج السلوك.
- 4- الاستجابة للضغوط.²

1 - فاروق لسيد عثمان: مرجع سابق، ص 100-101.
2 - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة 2000، ص 196.

3-1- المطلب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل اللاعب وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية كما هو الحال أثناء الأداء الرياضي حيث يتطلب من اللاعب بذل أقصى جهد بدني لأداء مهارات حركية، قدرات خطوية، القدرة على ضبط النفس وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

3-1-1- إدراك المطلب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم لإدراك المطالب البيئية إذ أن الرياضيين لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة فقد يشعر الرياضي بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر البعض الآخر بعدم قدرته على الوفاء بهذه المطالب. وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال إذ أن الرياضي الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها مهددة له وذلك على عكس من الرياضي الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

3-2- الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئي فإذا كان هذا الإدراك مهدد للفرد فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرض) أو تكون حالة تنشيط فيزيولوجي مرتفع (أي حالة قلق بدني) أو كلاهما معا.

3-3- النتائج السلوكية:

المحطة الأخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي أو الفعلي للاعب الذي يقع عليه الضغط فإذا كان إدراك اللاعب للمطالب مهددا له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطالب الواقعة على كاهله غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية.¹

3-4- الشكل التالي رقم (3) يوضح مراحل عملية الضغط النفسي:

1 - أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 176-179.

4- طبيعة الضغط النفسي:

إن طبيعة الضغوط النفسية تعتمد على أهميتها ومدتها، تأثيرها وإلحاحها، وإن الضغوط تتضمن أبعاد مهمة في حياة الفرد إذ تجعله في مواقف تتسم بالشدّة مثل وفاة شخص قريب، لكن ليس بالضرورة ما يثيره شخص يسبب لهم ضغطاً لأن هذا يعتمد على عدة عوامل منها.

4-1- إدراك التهديد: فعندما يدرك الفرد الموقف على أنه تهديد له، على الرغم من عدم وجود التهديد، فإن الموقف يكون صعباً.

4-2- تحمل الضغط: فإذا تحمل الفرد الضغط وقاومه وتكيف معه، تكون آثار الضغط عليه أقل شدة وخطورة والعكس صحيح.

4-3- المصادر الخارجية الدعم: إن فقدان الدعم الخارجي والشخصي والمادي يجعل الضغط شديداً ويضعف قدرة الفرد على التعايش معه، والعكس صحيح من ذلك فإن تحمل الضغط يكون قوياً في حالة وجود دعم خارجي.

إذ كل فرد يواجه أنماطاً منفردة من الضغوط، فعمر الفرد وجنسه والوضع والاقتصاد ونمط شخصيته، وموقف الأسرة كلها، عوامل تساهم في تحديد المطالب التي يواجهها الفرد والتي سيواجهها.¹

5- كيفية حدوث الضغط النفسي:

إن محاولة الجسم التكيف والتأقلم مع الموقف الذي يوجد فيه، تترجم عن طريق استجابات عصبية، "هرمونية" بحيث أن تحت المهاد يعمل على إفراز مادة تثير كذلك الغدة الكظرية، والتي تقوم هي الأخرى بإفراز الأدرينالين، والنورينالين بهذا ترتفع سرعة دقات القلب والضغط الدموي تتصاعد عملية التنفس وبالتالي يمكن طرح التساؤل:

السؤال: ماذا يحدث من متغيرات داخلية وخارجية عن ما يتعرض الكائن الحي للضغط؟

الجواب: يبدأ جسم الكائن الحي بالإتيان برد فعل يتجلى في ثلاث مراحل:

5-1- المرحلة الأولى: تعرف برد الفعل الإنذاري: إذ تتجلى في تحريك قدرات الجسم للتصدي ولمقاومة العوامل التي تحدث الضغط في هذه المرحلة لا يتم حصول الكائن الحي على التكيف بعد وفيها بعض نشاط الكائن الحي ثم تتبع ذلك حالة في التحريك الزائد للقوى الداخلية لقابلية التهديد.

5-2- المرحلة الثانية: وتعرف بمرحلة المقاومة حيث تعود الأعضاء الجسمية للكائن الحي إلى أداء وظيفتها بصورة طبيعية والتكيف للتهديد يصبح ملائماً.²

5-3- المرحلة الثالثة: وتعرف بمرحلة الإرهاق والتعب: وفيها يعجز الجسم عن التفاعل وحتى إعطاء الأجوبة على هذه المثيرات وتظهر آثار الضغط.³

النتيجة عن هذه المثيرات فالاضطرابات السيكسوماتية القلق، الانفعال وخلص "سالي" إلى القول أنه إذا استمرت هذه الضغوط فإن الكائن الحي قد يصاب بما سماه أمراض التكيف أما علماء النفس المحدثون فيعرفون آثار الضغط باسم الأمراض السيكسوماتية.⁴

1 - سعد التل: المرجع في مبادئ التربية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 1994، ص 413-414.

2 - H. St roua : vaincre stress et l'anxiété connaissance du monde, Ed nakhl, Alger, 1997, p 40

3 - عبد الرحمن عيسوي: الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 1992، ص 185.

4 - محمد أحمد النابلسي: مرجع سابق، ص 259.

6- عوامل الضغط النفسي:

للضغط النفسي مصادر متعددة ومتنوعة فمنها ما يعود للشخص ذاته كمنط شخصيته ومنها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته العامة كعلاقته مع أسرته أو مع زملائه.

6-1- العوامل الذاتية (المصادر الداخلية) للضغوط النفسية:

إذ كان الضغط حالة طبيعية توجد لدى كل إنسان فإن هناك فروق فردية في سرعة حدة ودوام الاستجابة لعوامل الضغط المتعددة النفسية والجسمية والاجتماعية والمهنية.

وتكمن الفروق الفردية في نمط شخصيته المتأثر بالتنشئة الاجتماعية هي الأسرة إذ أكدت الدراسات وجود علاقة بين مستوى الضغط وبين أنماط الشخصية كالنمطين "أ" و"ب" من الشخصية والنمط الداخلي والخارجي حسب نظرية التحكم، فعلى سبيل المثال أشار "فريمان" و"روز" هما صاحب النمطين "أ" و"ب" إلى أن النمط "أ" أكثر تعرضاً للأمراض القلبية بثلاث أضعاف من النمط "ب" وهذا لما يتميز به من خصائص تميزه عن النمط "ب" كعدم الشعور بالراحة وانعدام الصبر والشعور بالتنافس فهو أكثر استجابة لعوامل الضغط من النمط "ب" فهو من جهة يتعرض لعوامل الضغط يظهر زيادة معتبرة في الإثارة الفيزيولوجية كضربات القلب وضغط الدم ومن جهة أخرى أميل إلى الإستجاب من مواقف الضغط والشعور بعدم القدرة على المواجهة والتكيف معها.¹

إضافة إلى العوامل التي سبق ذكرها يمكن أن نضيف: الإعاقة الجسمية، ضعف البصر، ثقل السمع والشلل، القلق، المخاوف والإرهاق الفكري.

7- أنواع الضغوط النفسية:

تشير المصادر المختلفة إلى وجود عدة أنواع من الضغوط ومن أهم التصنيفات تلك التي صنفتها إلى ضغوط دائمة وضغوط مؤقتة وضغوط إيجابية وأخرى سلبية.

7-1- الضغوط المؤقتة:

هي تلك الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل الضغوط التي تربط بموقف مفاجئ فأثرها لا يدوم لفترة طويلة، ومثل هذه الضغوط لا تلحق ضرراً كبيراً بالفرد، إلا إذا كان الضاغط أشد صعوبة على مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي يؤدي إلى الصدمة العصبية.

7-2- الضغوط الدائمة:

تتمثل في الضغوط المزمنة التي تحيط بالفرد مدة زمنية طويلة نسبياً مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر.

7-3- الضغوط الإيجابية:

قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك إنه أساس في الحث على التحريض والإدراك موفر الإثارة التي يحس إليها الاضطراب إلى الكفاح على قدم المساواة أو نجاح حيال الحالات المتحدية.²

فالتوتر والنسبية ضروريان للتمتع بكثير من مظاهر الحياة، ومن دونها سوف تكون حالات الوجود مسئمة، والضغط أيضاً يوفر التغيظ الذي نحتاج إليه في الحياة عندما تواجه حالات مهددة. وهو بذلك يعتبر من الضغوط التي لها انعكاسات إيجابية والتي تدفع الفرد إلى تجسيد طموحاته ومهامه بسرعة

1 - عبد الحفيظ مقدم: المدبرون والدراسات الاجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث العلمي والتقني، الجزائر، 1996، ص 183.
2 - سمير شبخاني: الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، 2003، ص 14

تحت عامل أو حافز الضغط خاصة عند تقدير الفرد بتوقيت إنجاز أعماله من شأنه دفعه لاهتمامه ما ينعكس عليه إيجاباً.

4-7- الضغوط السلبية:

قد يكون للضغط المفرط والممتد وغير المفرح تأثير مؤذي في الصحة العقلية والجسدية والروحية، إذ ما تركت مشاعر الغضب، والإحباط والخوف والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض وتقدر الضغط أنه هو السبب الأهم للصحة السقيمة في المجتمع الحديث.¹ وبذلك تعتبر الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان ومن ثمة تنعكس على أدائه.

ولعل الجدول الآتي يوضح الفرق بين الضغوط الإيجابية والسلبية.

5-7- جدول رقم 1: يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
تسبب انخفاضا في الروح المعنوية	تنمي دافعا للعمل
تولد ارتباكا	تساعد التفكير
تدعو للتفكير في المجهود المبذول	تحافظ على التركيز على النجاح
تجعل الفرد يشعر بتراكم العمل عليه	تجعل الفرد ينظر إلى العمل بتحد
تشعر الفرد أن كل شيء ممكن أن يقطعه ويشوش عليه	تحافظ على التركيز على العمل
الشعور بالأرق	النوم الجيد
ظهور إنفعلات وعدم القدرة على التغيير	القدرة على التعبير على الإنفعلات المشاعر
الإحساس بالقلق	تمنح الإحساس بالمتعة
تؤدي إلى الشعور بالفشل	تمنح الشعور بالنجاح
تسبب للفرد الضعف	تمد الفرد بالقوة والثقة
التشاؤم من المستقبل	التفاؤل بالمستقبل
عدم القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة	القدرة على الرجوع إلى الحالة النفسية الطبيعية عند المرور بتجربة غير سارة

1 - سمير شيخا ني: مرجع سابق، ص 13.

8- آثار الضغط النفسي:**8-1- آثار الضغط على الحياة اليومية:**

إن الشخص المصاب بالضغط سوف يعاني من عواقب كبيرة كالأضطرابات المزاجية والإحساس بالتعب والتغذية الغير متوازنة وعواقب قلة النوم... الخ هذه الاضطرابات تجعل سلوكا ته مختلفة هذا ما يجعل سلوكه اتجاه أفراد عائلته يتغير، فيتغير الجو العائلي بدوره يكون أن الطابع الذي يتميز به هو الغضب وغياب المناقشة، وفي ظل هذا الوضع تضطرب علاقته مع أفراد عائلته وأقرانه من جهة أخرى وهذا ما يزيد من شدة ضغطه وتوتره.¹

وفي هذا الصدد قام كل من "موليس وراش" سنة 1967 بإعداد ركائز للقيام بتحقيق نفسي اجتماعي وتشمل هذه الركائز مجموعة في البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد، كالحالة الاجتماعية موت أحد المقربين... الخ ومفتاح هذه الركائز تنقسم إلى ثلاثة أقسام فأقل من (150 أو 300 نقطة) احتمال يقدر بـ 50% للإصابة بمرض خطير خلال السنتين المقبلتين أكثر من (300 نقطة) احتمال يقدر بـ 80% الإصابة بمرض خطير.²

8-2- الآثار الجسمية:**8-2-1- الأمراض الجلدية:**

وتشمل الاضطرابات الجلدية مثل الإكزيما، التساقط الفجائي للشعر، ويرى "تسالي" في هذا الصدد أن الزيادة في إفراز هرمون ACTH و الكورنزون يمكن أن يحدث آثار بالغة على الجلد وعلى هذا الأساس ولتفادي الزيادة في هذه الإفرازات يجب معالجة هذه الأمراض باستعمال المراهم، حتى نحصر العلاج في المنطقة المصابة دون اللجوء إلى حقن هرموني "ACTH" الكورنزون لتفادي ظهور أعراض ثانوية.

8-2-2- الأمراض الفصليّة العظمية:

مثل: آلام الظهر، تشنج العضلات، الصداع الضاغط، وغالبا ما يستجيب للمواقف الانفعالية بتوتر العضلات كما يحدث أثناء الامتحانات حيث تنقلص عضلات البطن والمعدة وأثناء مواجهة المواقف الشديدة مثل العمليات الجراحية، الخبرات الجديدة التي يمر بها الفرد لأول مرة والذكريات المؤلمة.

8-2-3- الاضطرابات القلبية الوعائية:

من هذه الاضطرابات: ارتفاع ضغط الدم، النوبات القلبية، عدم انتظام ضربات القلب، تصلب الشرايين، أما ارتفاع ضغط الدم فهو ظاهرة مرضية أكثر انتشارا يلعب الضغط دورا هاما في ظهوره، ولقد لوحظ خلال الفترة الشتوية للحرب السوفيتية (1939- 1940) وكذلك خلال الحرب العالمية الثانية أن العديد من الجنود المتواجدين في الصف الأول والذين كانوا في صحة جيدة أصيبوا فجأة بارتفاع شديد في ضغط الدم، سرعان ما عادوا إلى حالاتهم الطبيعية بعد عودة الجنود إلى منازلهم.³

¹ - علي عسكر: مرجع سابق، ص 45.

² - Pierre .R. Turcote : qualité de vie du travail, anti-stress et créativité, Ed agence ARC.INC, 1983, pp 14-15.

³ - Pierre .R. Turcote : qualité de vie du travail, anti-stress et créativité, Ed agence ARC.INC, 1983, pp 14-15-16-18-146

8-2-4- اضطرابات الغدد:

تتمثل في زيادة إفراز الغدة الدرقية والكظرية، مرض السكر، العرق المفرط وحب الشباب، أما فيما يخص ازدياد إفراز الغدة الدرقية أعاد إفراز البيتروليسن الذي يؤدي إلى ازدياد نشاط الفرد وقابليته للإشارة والنرفزة والتوتر وكذا تفسير المزاج والإصابة بالأرق ولقد بينت الدراسات أن الضغط يؤثر على نشاط الغدة الدرقية بحيث يؤدي إلى تضخم الغدة مما يؤدي إلى زيادة التوتر وهذا يوضح بلا شك العلاقة المتينة بسن الجسم والنفس ويحدث هذا في حالة استجابة الفرد المبالغة لموقف معين أما في حالة استجابة الفرد لموقف مثير بكيفية غير كافية أو قليلة فيؤدي هذا إلى نقص في إفراز هذه الغدة وبالتالي يصاب بالاكتئاب والعزلة.

8-3- آثار سيكولوجية سلوكية:

يشعر أغلبنا بالقلق والتدزم وعدم الارتياح عندما تكون تحت ضغط ناتج عن متطلبات مبالغ فيها أو حاجيات غير مرضية أو خيبة أمل أو إحباط أو نقص التحفيز وكذا عدم التحكم في وضعيات شخصية أو صراعات متصلة بعدة أدوار تقوم بها كما يمكن أن يصاب الشخص باضطرابات مزاجية وإحساسا بالتعب، وقلة النوم كل هذه الاضطرابات تجعل سلوكا ته مختلفة ومتغيرة اتجاه الآخرين وخاصة اتجاه أفراد عائلته فيتغير الجو العائلي بدوره بكون أن الطابع الذي يتميز به هذا السلوك هو الغضب وغياب المنافسة خاصة إذا لم يجد الفرد كل الراحة بسبب ضيق سكنه مثلا.

كما أن القلق حالة نفسية تظهر على شكل توتر واضطراب لدى الفرد، يحدث نتيجة شعور الفرد بخطر يهدده ويعاني الفرد عادة من حالة القلق في مواقف تتطلب منه التكيف والاستعداد لمواجهة خطر محتمل بحيث يؤدي القلق إلى إشارة طاقة الفرد لكي يدافع عن ذاته.

9- التربية البدنية وطرق الاسترخاء:

بما أن الرياضي يعتبر عنصرا هاما بهذه العملية في ميدان التربية البدنية والرياضية فإنه وإن حدث وشعر بوجود الأمراض المؤدية إلى الضغط فما عليه إلا أن يتبع مثل هذه الطرق التي تساعد على مكافحة وعلاج هذا الداء حيث تعتبر التربية البدنية من أنجح الطرق لعلاج الضغط، ولقد أكدت بعض الدراسات على ذلك وهذا بتطبيق بعض التقنيات للاسترخاء.

9-1- الاسترخاء:

يؤدي الاسترخاء إلى استجابة فيزيولوجية تتمثل في انخفاض نشاطات الجسم مثل التنفس والدورة الدموية والزيادة في موجات: أيكس وهي عبارة عن موجات بطيئة تساعد على الاسترخاء، ولكي يكون الجو ملائم للقيام بعملية الاسترخاء، يجب أن يكون المحيط هادئ والوضعية جيدة، ولقد اقترح كل من "بيتراس" و"بانسن" 1978م " بعض التعليمات التي يجب إتباعها في عملية الاسترخاء كأن يجلس الشخص في وضعية جيدة ومرحة ثم يغلق عينه، والعمل على ' استرخاء كل عضلات الجسم والتنفس عن طريقة الأنف بحيث يجب الانتظار لبعض الدقائق للنهوض، وفي حالة عدم فعالية طريقة الاسترخاء في جلب الراحة وإزالة التوتر في المرة الأولى فعلى الشخص الاستمرار في العملية دون فشل ويجب تطبيقها بعد ساعتين من الأولى.

9-2- التأمل العقلي:

بعد فترة من التأمل العقلي يصحب الفرد نقص التنفس وفي ضربات القلب وتكون مصحوبة بثبات في الضغط الدموي، والهدف من طريقة التأمل هو الوصول للتحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات حتى لا يراها الشخص تهديدا له، ولقد أثبتت بعض الدراسات نجاعة هذه الطريقة عند الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل ويستحسن أن تطبق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح مدتها ما بين 15 إلى 20 في كل مرة وتتمثل في إتباع الخطوات التالية:

1. النوم بصفة مريحة على الظهر.
2. تمديد اليد على طول الجسم.
3. غلق العين.
4. محاولة تصور عملية التنفس، الإحساس بمرور الهواء عبر الأنف.
5. تردد كلمة ما ذهنيا "ترديد ذهني" بطريقة تسمح بنسيان بعض المثيرات.

9-3- الترويض الذاتي:

* يبدأ الترويض الذاتي انطلاقا من الإنتاج الذهني لفكرة ما، لكي تساهم في تعديل وظائف الجسم كالتنفس، الدورة الدموية، والتمديد العضلي... الخ.¹
والوضعية المطلوبة في هذه الطريقة هي الجلوس على الكرسي، ثم غلق العينين.
والقيام بالترديد الذهني للجمل التالية:

- إنني هادئ.
 - يداي ورجلاي ثقيلتان.
 - يدي اليسرى أو اليمنى ساخنة.
 - قلبي هادئ وقوي.
 - أتنفس بهدوء.
 - جبهتي هادئة.
- وبهذا التردد لهذه الجمل لابد من ثني اليدين والرجلين والتنفس بعمق وفتح العينين.²

9-4- تعديل قوي البيئة:

فالبعد عن البيئة المشحونة بالتوتر، والبعد عن الموقف المثير للضغط قد يؤدي إلى تحسين تلقائي في الأعراض التنفسية التي تنتج عن الضغوط فقد يبين أن حوالي 60% من حالات الاضطراب المرتبطة بالحروب وعصاب الحرب تشفى بعد ابتعاد المجندين من خطر النار.
وقد استخدم المستخدمون في الصحة النفسية وسائل متعددة لتعديل القوى البيئية الأثرة في الإنسان:
- نقل الفرد من البيئة المشحونة بالتوتر والضغوط وصفه في مكان آخر خال من ذلك.
- زيادة تسهيلات الترفيه والنشاط الثقافية والرياضية والجماعية.

1- Pierre .R. Turcote : op.cit, p 146

2- Pierre .R. Turcote : op.cit, p 147.

9-5- العلاج السلوكي المتعدد الأوجه:

الخطة العلاجية تكون كما يلي:

إخلاع من خلال التجاوز بحقيقة وجذور الضغط الذي يعانيه وإعطائه أمثلة من حياته الشخصية على الأخطاء الفكرية أو التشويشات المعرفية والتي يقوم بها والتي تؤدي إلى نحو مباشر إلى الضغوط التي يعاني منها.

التعديل المباشر للسلوك اللاتوافقي من خلال تدريب المريض على اكتساب مهارات تعديل سلوك المريض عن طريق الاسترخاء.

ويقترح " هاربت بينسون" للقيام بعملية الاسترخاء مما يلي:

- إيجاد محيط وإيجاد وضعية مريحة للجسم إغلاق العينين - التركيز على الاسترخاء لكل عضلات الجسم.

- تعديل طرق التفاعل الاجتماعي من خلال تنمية بعض الوسائل مواجهة القلق في المواقف الاجتماعية. تعديل أساليب وتنمية التفكير العقلاني والإيجابي من خلال إعانته على تنمية طرق جيدة من التفكير في الذات والعالم.¹

10- دور التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية :

بدأت الضغوط النفسية مع خلق الإنسان على وجه هذه الأرض، وهي جزء من الحياة، وقد زادت الضغوط التي تواجه الإنسان مع ازدياد تقدم الحضارة والمدنية.

فعلاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة لا تنفصم عراها فكلهما يؤثر بالأخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط أو بمشكلة ما ويلاحظ ما يحدث لجسمه من تغيرات، حيث تزداد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وربما تتضاعف مرات التنفس نتيجة أن انقباضات عضلية معينة في منطقة الصدر ... وغيرها من التغيرات الفسيولوجية.

والضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، مثل: آلام الرأس - آلام الظهر -

التهيجات المعوية - أمراض القلب والشرايين، والمشكلة الحقيقية التي تواجهنا. هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاج فعال، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى.

وأسباب الضغوط النفسية كثيرة، وهي ناتجة عن مشاكل نفسية واجتماعية تؤثر في مخ الإنسان الذي يصدر أوامره وتعليماته إلى جميع أجزاء الجسم للقيام بالتعديل والضبط الملائم والمناسب لنوع وشدة

المشكلة المسببة، وهنا تظهر الأعراض التي منها: الصداع - صعوبة الهضم - آلام العضلات - الأرق - الشعور بالإحباط - فقدان التركيز - زيادة التدخين، وفي بعض الأحيان اللجوء لتناول كميات أكبر من الطعام ثم تحدث المضاعفات السيئة.

وقد أوضحت العديد من الدراسات النفسية بأن الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة على الصحة الجسمية بشكل عام، فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض ابتداءً من آلام المعدة ومرورًا بالسكري والصداع وآلام الظهر والأمراض الجلدية وانتهاءً بأمراض القلب والشرايين.

هذا عدا الآثار الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق والتعاسة والأرق وعصبية المزاج والحزن ... وغيرها.

¹ - Pierre .R. Turcote : op.cit, p 148.

كما تشير بعض الدراسات الحديثة إلى صلة قوية بين الضغوط النفسية وزيادة الوزن على نحو يشكل خطرًا صحيًا، وخاصة على أولئك الذين تجاوزوا الأربعين من العمر، فالذي يحدث أن مخ الإنسان الذي يتعرض لموقف ضاغط يقوم بإفراز هرمونات الضغط النفسي التي تستدعي ردود فعل تتسبب في أن خلايا معينة في الجسم تعمل على المحافظة على الدهون، أي أن الجسم البشري لديه ميل لتخزين الدهون عندما يتعرض لموقف ضاغط، وذلك بمثابة آلية دفاعية (ميكانيزم) مثلًا يقوم القلب بدفع كمية كبيرة من الدم للعضلات.

ويلجأ العديد من علماء النفس إلى استخدام تدريبات الاسترخاء، وهذا في الواقع لا يكفي، فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.¹

وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الأكسوجينية، مثل: المشي - السباحة - ركوب الدراجات، أو العاب جماعية مثل الكرة الطائرة، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر.

ويمثل النشاط البدني عبئًا على الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

1- عمرو حسن أحمد: مصدر سابق..

- خلاصة -

قد تطرقنا في دراستنا هذه إلى معاناة الفرد من مشكلات الضغط النفسي وبالأحرى إلى إيجاد معنى هذا المصطلح وتحديد أهميته ومعرفة هذا اللفظ بالنسبة لبعض الباحثين في هذا المجال (سالي – لازاروس- سبيلبرجر) والذين يرون وجود صعوبات في تحديد هذا المشكل المطروح، فدراستنا في هذا الفصل تدعمت بأراء هؤلاء الباحثين، وكان الهدف منها إبراز مفهوم لفظ الضغط النفسي مع مراحل ظهوره وتطوره وكيفية حدوثه مع الإشارة إلى آثاره، وطرق علاجه.

الجانب النظري
الفصل الثاني

الانتقاء

الرياضي

تمهيد

إن انتقاء الفرد المناسب لنوع النشاط الرياضي الممارس هو الخطوة الأولى نحو الوصول إلى المستوى البطولة، لذلك اتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية المختلفة إلى محاولة تحديد المواصفات الضرورية الخاصة بكل نشاط على حدي، لان عملية الانتقاء الجيد للناشئين وهم في بداية مشوارهم مع الرياضة ومن المعلوم أن توجيه الناشئين إلى نوع الرياضة العالية. كما تعد مشكلة الانتقاء من أهم الموضوعات التي لاقى اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة، لأنها تستهدف في المقام الأول الاختيار الأفضل لممارسة الرياضة على أمل الوصول إلى مستويات عليا لتحقيق نتائج مرضية والفوز بالبطولات المحلية والدولية. وظهرت الحاجة إلى عملية الانتقاء نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية..... الخ، مما يستوجب اختيار أفضل الأفراد الذين تتوفر فيهم الجوانب المختلفة المناسبة لممارسة الرياضة.

1- مفهوم الانتقاء:

هو الأسلوب العلمي والتخطيط المدروس للوصول إلى أفضل الخامات المباشرة بالنجاح المستقبلي، وأيا كانت الإمكانيات المادية والبشرية المتوافرة فإنها لن تجدي نفعا إذا لم توجه عبر عناصر بشرية مبشرة بنجاح. (1)

ويعرف الانتقاء بأنه " اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين " (2)

2- مفهوم الانتقاء في المجال الرياضي:

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار انسب العناصر من بين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات و قدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط (3)

بينما يرى البعض الآخر بأنه " عملية يتم فيها اختيار أفضل العناصر منى اللاعبين أو اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني يتوافق و مراحل برامج الإعداد. (4)

3- أهمية عملية الانتقاء:

تستهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة اختيار لأفضل الرياضيين لممارسة نشاط رياضي معين و الوصول إلى مستويات عليا في هذا النشاط وقد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف اللاعبين في استعداداتهم النفسية والبدنية والعقلية وقد أصبح من المسلم له أن إمكانيات وصول الرياضي إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذا أمكن من البداية انتقاء الرياضي وتوجيهه إلى نوع الرياضة المناسبة والتي تتلاءم مع استعداداته وقدراته المختلفة و التنبؤ بدقة بمدى تأثير عملية التدريب على نمو وتطوير تلك الاستعدادات و القدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي وذلك هو جوهر عملية الانتقاء.

4- هدف عملية الانتقاء:

يشير عادل عبد البصير "أن الهدف من عملية الانتقاء مايلي:

- الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية.
- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لقدراتهم وميولهم.
- تحديد الصفات النموذجية لكل نشاط.
- تكريس الوقت والجهد و التكاليف في تدريب من يتوقع لهم تحقيق المستويات العالية.
- توجيه عملية التدريب لتنمية وتطوير اللاعب في ضوء ما يجب الوصول إليه"

(1) - حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19.

(2) - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

(3) - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002، ص 17 .

(4) -هدى محمد محمد الخضري: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية، 2003، ص19.

5- الواجبات المرتبطة بالانتقاء الرياضي:

1. التحديد الجيد للصفات النموذجية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي ويتم ذلك من خلال وضع نماذج لأفضل مستوى من الرياضيين في كل نوع من النشاط الرياضي حتى يمكن الاسترشاد منها في عملية الانتقاء.

2. التنبؤ ويعتبر من أهم واجبات الانتقاء حيث أننا إذا لم نستطع التنبؤ بالاستعدادات التي لم يمكن التعرف عليها في المراحل الأولى (مراحل اكتشاف المواهب) فلا فائدة من عملية الانتقاء.

3. العمل على رفع فاعلية عمليات الانتقاء من خلال إجراء الأبحاث والدراسات المتخصصة.

مراعاة التنظيم الجيد لخطوات عملية الانتقاء وذلك في ضوء الأسس العلمية بمختلف جوانبها. (1)

6- أنواع الانتقاء في النشاط الرياضي:

تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي دراسة أوجه النشاط البدني والنفسي التي يشترك فيها أفراد المجتمع جميعاً، أي أوجه الشبه بينهما كالإدراك والتفكير والتذكر والتعلم والتدريب، ومن ضوء الأهداف السابقة يمكن إجراء أنواع الانتقاء إلى: (2)

- الانتقاء بغرض التوجيه إلى اللعبة الرياضية التي تناسب المواهب.
 - الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة ومن هنا يتطلب استخدام الدراسات النفسية للفرق الرياضية.
 - الانتقاء للمنتخبات القومية من بين الرياضيين ذوي المستويات العليا.
- ويرى محمد لطفي طه: "أن أنواع الانتقاء الرياضي تنقسم إلى أربعة أنواع كما حددها "بولجوكوفا" 1986 وهي:

- الانتقاء بغرض الاستدلال على نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ، وفيه ينصح الوالدين بالتعرف على قدرات أبنائهم من خلال إتاحة الفرصة أمامهم لممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية المتشابهة وليست نشاطاً لذاته (مجموعة الألعاب الجماعية، مجموعة المنازلات الفردية، مجموعة الأنشطة الدورية، مجموع الأنشطة ذات التوافق الصعب).
- الانتقاء بغرض الكشف عن الاستعدادات الخاصة للعبة لدى الطفل الناشئ، ويجري هذا الانتقاء في المراحل الأساسية من الإعداد طويل المدى ضماناً لتحقيق أفضل النتائج الرياضية في نشاط رياضي معين.
- الانتقاء بغرض تشكيل فريق (جماعة) رياضي للاشتراك في المنافسات كمجموعة متجانسة كتشكيل فرق الألعاب الجماعية وفرق التجديف... الخ، ويساعد هذا النوع من الانتقاء على تجنب الكثير من المشكلات المرتبطة بالتوافق النفسي التي قد تنشأ بين أعضاء الفريق.
- الانتقاء بهدف تشكيل المنتخبات الرياضية على المستوى القومي والاولمبي من بين مجموع اللاعبين ذوي المستويات العليا، وتكمن صعوبة هذا النوع من الانتقاء في التقارب بين هؤلاء اللاعبين من حيث المستوى والحالة التدريبية.

(1) - حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19.

(2) - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

7- مراحل الانتقاء الرياضي:**7-1 مرحلة انتقاء الرياضي:**

تعني هذه المرحلة محاولة جذب اهتمام اكبر عدد ممكن من الأطفال الناشئين والموهوبين نحو إمكانية ممارسة الفعاليات الرياضية، ويتم ذلك من خلال السباقات والمنافسات الرياضية وذلك من خلال الاختبارات التي تجري عليهم لغرض التعرف على مستويات ومعدلات نموهم البدني والمهاري، وتنحصر هذه المرحلة بالفئة العمرية (6-8 سنوات) لغرض فحصهم وانتقاء من تتوفر لديهم المتطلبات الأساسية للفعاليات الرياضية مستعينا بالوسائل الفعالة التالية:

- الملاحظة التربوية.
- الاختبارات.
- المسابقات والمحاورات التجريبية.
- الدراسات والفحوص النفسية.
- الفحوص الطبية والبيولوجية.

7-2 مرحلة الفحص المتعمق:

وتعني هذه المرحلة تعميق الفحص بالنسبة للناشئين الذين يرغبون في التخصص في نشاط رياضي محدد، وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة تتراوح بين (03 إلى 06) أشهر من بدء المرحلة الأولى، ويتم الانتقاء لهذه المرحلة المتعمقة وفقا للمرحلة التمهيديّة، بتسجيل الناشئين بمركز الأندية والمدارس بغرض التدريب وتخضع هذه المرحلة لنفس الوسائل المستخدمة للمرحلة الأولى في الانتقاء.

7-3 مرحلة التوجيه الرياضي:

وتشمل الناشئين بعمر (12 إلى 15 سنة) يخضع الناشئين إلى دراسة مستديمة طويلة من خلال الوسائل المستخدمة في الانتقاء الذي سبق ذكره في المرحلة الأولى لغرض التحديد النهائي للتخصص الفردي إذ تعد هذه المرحلة مرحلة بطولة في بعض الفعاليات الرياضية كالسباحة، الجمباز.

7-4 مرحلة انتقاء المنتخب:

تعني هذه المرحلة انتقاء الناشئين الشباب للمنتخبات الوطنية ممن تتوفر فيهم المواصفات البدنية، النفسية، العقلية والمهارية من مراكز الأندية الرياضية، وتنحصر هذه الفئة العمرية بين (15 إلى 18 سنة)، وتخضع إلى نفس الوسائل المستخدمة في الانتقاء الرياضي للمرحلة الأولى. (1)

- ويرى الدكتور "يحي السيد الحاوي" أن عملية الانتقاء تتمثل في ثلاث مراحل هي:

أ- المرحلة الأولى الانتقاء المبدئي:

وتهدف هاته المرحلة إلى تحديد الحالة الصحية العامة، تحديدا دقيقا من خلال الكشف الطبي الشامل على جميع أجهزة الجسم الحيوية للناشئ، وكذلك تحديد الخصائص الجسمية والوظيفية والسمات الشخصية الخاصة به.

ب- المرحلة الثانية الانتقاء الخاص:

وتهدف هذه المرحلة إلى انتقاء أفضل العناصر الناشئين من بين من نجحوا في المرحلة الأولى، وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي المناسب والذي يتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم، وفي هذا يكون الناشئ قد مر بفترة تدريب كافية لا تقل عن مدة عام.

(1) - محمد لطفي طه: الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، الهيئة العامة المطابع الأميرية، 2002، ص 18-19.

ج - المرحلة الثالثة الانتقاء التأهيلي:

تهدف هذه المرحلة إلى تحديد أفضل العناصر بعد تدريبهم وذلك لتحقيق المستويات العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة إلى تنمية الاستعدادات الخاصة لدى الناشئ والتي تتغلبها الرياضة الممارسة، كما يؤخذ في الاعتبار قياس الجانب الاجتماعي والنفسي كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات. (1)

8- العوامل النفسية ودورها في عملية الانتقاء:**8-1 دور العوامل النفسية في عملية انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي:**

إن العوامل النفسية تعني المقدرة في استثمار المميزات الجسدية والوظائفية والحركية حسب درجة الجهد التي تحتاجها الرياضية المعنية، ونظرا لتعدد الأنشطة الرياضية، فقد أصبح لكل نشاط رياضي متطلباته النفسية التي ينفرد بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى، سواء بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية المطلوبة لتنفيذه، أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية، أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به الرياضي من سمات نفسية معينة وتعد القدرات العقلية مثل الانتباه، الإدراك، الذكاء، التوقع، رد الفعل، و العوامل الوجدانية من أهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها وذلك للدور الكبير الذي تؤديه في السلوك الحركي وفي انفعالات الرياضي واستجاباته خلال اشتراكه في النشاط الرياضي، إذا أن استخدام القدرات العقلية و العوامل الوجدانية من وإلى أقصى درجة يزيد من المجهود المبذول من قبل الرياضي سواء في التدريب أو في المنافسات الرياضية. (2)

وفي المجال الانتقاء فتحمل العوامل النفسية أهمية واسعة في مراحل الاختبار المختلفة فهي تمثل مقياسا ومؤشرا يمكن من خلالها التنبؤ بقدرة الرياضي الموهوب وإمكاناته في المستقبل لتحقيق الانجاز العالي.

ويؤدي التشخيص النفسي دورا مهما خلال مراحل الاختبار المختلفة بهدف تقويم الخصائص النفسية للناشئ الموهوب، ومدى استعداداته للمنافسة، وترتبط هذه الخصائص و الاستعدادات بالمتطلبات النفسية لممارسة النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الرياضي، وتحدد العوامل النفسية بعملية انتقاء الموهبين في المجال الرياضي بالنقاط التالية:

أ- السمات الشخصية الرياضية:

لكل رياضي شخصيته المتميزة عن وزملائه على الرغم من اتفاهه معهم في بعض الجوانب لكن عند تناول البنية الكلية لسمات وخصائص شخصية الموهوب نجده مختلفا عن أقرانه بالشخصية ، ويمكن تقسيم هذه السمات إلى:

ب- سمات عقلية و معرفية:

وهي ترتبط بالذكاء و القدرات العقلية وإدراك الرياضي للعالم الخارجي (قدرات الإدراك البصري- السمعي - الحركي)

ج- سمات انفعالية ووجدانية:

تظهر في أساليب النشاط الانفعالي و دوافع الرياضي و ميوله واتجاهاته وأسلوب مواجهته للمواقف الاجتماعية و التكيف معها سمات مزاجية، السمات الخلقية والإدراكية (مثل الجرأة، التصميم، المثابرة، ضبط النفس و الميول والاتجاهات...الخ) .

(1) - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

(2) - محمد لطفي طه: الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، الهيئة العامة المطابع الأميرية، 2002، ص18-19.

د- توافر الإدارة القوية:

مما لا شك فيه أن التركيز على السمات الشخصية والإدارية يحقق الوصول للمستويات الرياضية العليا للرياضي الذي يستخدم كل طاقته في الكفاح ولديه الإصرار و العزيمة على الوصول للبطولة، لذا تؤدي الإدارة دورا مهما في ذلك، ولهذا يجب العمل على زيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي عن طريق المعرفة والافتتاح لإدراك الهدف، وللتغلب على مايعترضه من صعوبات، إذ أن الدافع القوي يزيد من اليقظة وتركيز الانتباه ويؤخر ظهور التعب، ويبعد ظاهرة الملل، ويزيد من مثابرة الرياضي وبذلك يسهم في نجاح عملية التدريب، وخلال مراحل الانتقاء تستخدم البيانات النفسية لتحقيق عدة أهداف أهمها.

- التنبؤ بمعدل سرعة التقدم في أداء المهارات الحركية مستقبلا، إذ يشير المستوى العالي لنمو عمليات التنظيم النفسية إلى سرعة إتقان هذه المهارات و العكس صحيح.
- توجيه عمليات الإعداد للناشئ ورفع مستوى نمو وظائف الجهاز العصبي وتنمية السمات النفسية المطلوبة لنوع معين من النشاط الرياضي.
- زيادة فاعلية الاختبارات النفسية وعمليات التشخيص النفسي خلال مراحل الانتقاء، إذ يستفاد كمن البيانات المجمعة من مرحلة إلى مرحلة أخرى. (1)

9- المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الانتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب، وقد حدد "ميلينكوف" (1987) تلك المبادئ على النحو التالي:

9-1 الأساس العلمي للانتقاء:

إن صياغة نظام الانتقاء لكل نشاط على حدة، أو لمواقف تنافسية معينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص والقياس الذي يمكن استخدامه في عملية الانتقاء، حتى نضمن تفادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

9-2 شمول جوانب الانتقاء:

إن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة ومتشعبة الجوانب، فمنها الجانب البدني والمورفولوجي والنفسي ولا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون آخر، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تضمن كافة جوانب الانتقاء.

9-3 استمرارية القياس والتشخيص:

يعتبر القياس والتشخيص المستمر من المبادئ الهامة حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، وإنما هو عملية مستمرة من الدراسة والتشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، تلك الدراسة تجرى بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير وتحسين أدائهم الرياضي.

9-4 ملائمة مقاييس الانتقاء:

إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية وإمكانية التعديل، حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواء في ارتفاعها وانخفاضها، تظهر مرحليا بتغيير مايطلب منه من حيث ارتفاع وانخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواء في الداخل أو خارج الوطن.

(1) - محمد لطفي طه: الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، الهيئة العامة للطابع الأميرية، 2002، ص 18-19.

5-9 البعد الإنساني للانتقاء:

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء والحصول على نتائج تتسم بالدقة والموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأعمال البدنية والنفسية التي قد تفوق قدراته وطاقاته أحيانا، فضلا عن حمايته من الشعور بالإحباط وخيبة الأمل ناتجة عن الفشل المتكرر، الذي قد يتعرض له في حالة اختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع استعداداته وقدراته.

6-9 العائد التطبيقي للانتقاء:

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت والمال الذي ينفق على الأجهزة والأدوات وإعداد الكوادر، حتى يمكننا من ذلك استمرار الفحوصات وتكرارها بين الحين والآخر لإعطاء التوجيهات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

7-9 القيمة التربوية للانتقاء:

إن نتائج الفحوصات لا يجب الاستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعدادا فحسب، وإنما يجب استخدامها كذلك في تحسين ورفع فعالية عمليات التدريب عند وضع وتشكيل برامج الإعداد وتقنين الأحمال، وكذلك تحسين ظروف ومواقف المنافسات الخ. (1)

10- محددات عملية الانتقاء:

10-1 محددات بيولوجية: وتشمل على العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يتركز عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة.

10-2 محددات سيكولوجية: وتشمل على العوامل و المتغيرات النفسية التي تتركز عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة.

10-3 الاستعدادات الخاصة: وتشمل على الاستعدادات الخاصة بأنواع الفعاليات و الألعاب الرياضية المختلفة، إذ لكل نشاط رياضي متطلبات تختلف عن متطلبات النشاط الأخر وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو سيكولوجية.

فالتقسيم السابق لمحددات الانتقاء لا يعني عزل الواحد عن الآخر لأن هناك علاقة تفاعل متبادلة بينها وتتأثر جميعها بالتدريب والظروف البيئية المحيطة باللاعب. (1)

(1) - محمد لطفي طه: الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، الهيئة العامة المطابع الأميرية، 2002، ص 18-19.

(1) - محمد لطفي طه: الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، الهيئة العامة المطابع الأميرية، 2002، ص 18-19.

11- العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:

حسب "هان" سنة 1982 فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يؤخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية المتمثلة في: (2)

- **المعطيات الانثروبومترية:** القامة، الوزن، الكثافة الجسمية (العلاقة بين الأنسجة العضلية والأنسجة الدهنية)، مركز ثقل الجسم.
 - **خصائص اللياقة البدنية:** مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة، الديناميكية، سرعة رد الفعل والفعل (سرعة الحركة... الخ).
 - **الشروط التقنية الحركية:** مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع، قدرة التحكم في الكرة... الخ.
 - **قدرة التعلم:** سهولة اكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقييم.
 - **التحضير أو الإعداد للمستوى:** المواظبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب.
 - **القدرات الإدراكية والمعرفية:** مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللاعب)، الإبداع، القدرات التكتيكية.
 - **العوامل العاطفية:** الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في توتر القلق.
 - **العوامل الجسمانية:** مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق.
- واقترح الباحث الدكتور "عماد صالح عبد الحق" خلال بحثه المطروح في الانترنت أهم القياسات التي يجب مراعاتها أثناء عملية الانتقاء هي: (1)
- أ- القياسات الجسمية.
 - ب- القياسات الفيزيولوجية.
 - ت- القياسات البدنية.
 - ث- القياسات المهارية والحركية.
 - ج- القياسات النفسية.

12- الدلائل الخاصة بالانتقاء:

هناك طريقتان للبحث عن المواهب الرياضية وهما: (2)

- **الطريقة الطبيعية:** والتي تعتمد على الملاحظة.
- **الطريقة العلمية:** والتي تعتمد على أسس علمية، وهي تتعلق بالعالم البولندي "بليك"

(2) - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

(1) - عماد صالح عبد الحق: مجلة النجاح، نابلس، فلسطين، 1999، ص32.

(2) - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

13- الأسلوب العلمي وانتقاء اللاعبين

- ❖ مازال الكثير من مدربي الرياضات المختلفة يستمسكون بالأساليب غير العلمية والتي تعتمد على الخبرة الذاتية والصدفة والملاحظة وغيرها بالرغم من توافر العديد من نماذج الانتقاء في الكثير من الرياضات
- ❖ مازالت الإجابة على كافة أسئلة الانتقاء في المجال الرياضي غير تامة منها على سبيل المثال تحديد نوعية الصفات البدنية والنفسية والمهارية وخصائص اللاعبين في مرحلة التفوق الرياضي، واستخدام هذه البيانات في تحديد نموذج للانتقاء والتوجيه أو ما اصطلح على تسميته (نماذج أفضل اللاعبين).
- ❖ يحقق انتقاء اللاعبين بالأسلوب العلمي المزايا التالية:
 - ✓ يقلل الوقت الذي يستغرقه اللاعب في الوصول لأفضل مستوى ممكن.
 - ✓ يحقق عمل المدربين مع أفضل الخامات المتوافرة.
 - ✓ يوفر للناشئين فرصة للتدريب مع مدربين أفضل.
 - ✓ يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.
 - ✓ توفير درجة تجانس واحدة بين الناشئين مما يحفزهم على الارتقاء بمستوى الأداء.
 - ✓ الاختيار بالأسلوب العلمي يوفر للناشئين ثقة أكبر مما ينعكس ايجابيا على التدريب والأداء الرياضي.⁽¹⁾

14- مزايا انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي:

- إن إتباع الأسلوب العلمي في انتقاء الناشئين الموهبين عدد من المزايا هي كمايلي:
1. إن الانتقاء الأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن أن يستغرقه الناشئ للوصول إلى أفضل مستوى ممكن للأداء.
 2. إن الانتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين في العمل مع أفضل الخامات المتوافرة من الناشئين.
 3. إن انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن أن يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل.
 4. إن انتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.
 5. إن درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون واحدة تقريبا مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء.
 6. إن انتقاء الناشئين من خلال الأساليب العلمية يعطيهم الثقة أكبر حيث يؤثر ذلك ايجابيا في التدريب و الأداء.¹⁾

(1) - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص324

(1) - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

15- فوائد الانتقاء:

لا تقتصر وظيفة الانتقاء على اختيار أكفأ الرياضيين الموجودين في المجال الرياضي، بل يفيد أيضا في توزيع الأعمال على المدربين و الملمين في مكاتب اللجنة الدولية والاتحاديات الرياضية، كما يفيد تطور الرياضيين الناشئين إلى المستويات أعلى ونقلهم من مستوى أو درجة إلى أخرى، أما الفوائد التي يجنيها الرياضي الناشئ من اختيار الفعالية أو اللعبة، ويكفي أن بعض الخسائر التي يمكن أن تتكبدها الحركة الرياضية تمكن في إساءة الاختبارات الرياضية:

1. فالرياضي الناشئ غير الكفاء أقل تطور أو مستوى من غيره، ولقد دلت بحوث ودراسات عديدة لايرقى إليها الشك على أن استخدام الطرق المورفولوجية و الفزيولوجية والسيكولوجية في الاختبار يؤدي إلى تحسن هائل في المستويات الرياضية، وهذا ليس بمستغرب، فالفوارق بين الأفراد هي القدرة على أداء عمل معين شائع.
 2. والرياضي الضعيف يحتاج إلى مدة أطول من التدريب، ومن ثم إلى عقبات أكبر، ومع هذا فليس هناك ما يضمن وصوله إلى مستوى المهارة المطلوبة.
 3. إن الرياضي الناشئ الضعيف في مستواه يتطلب وقتا وجهدا أكثر من ذي المستوى الجيد وتلك خسارة غير منتظرة تتحملها الحركة الرياضية.
 4. وكم من الأخطاء يرتكبها الرياضي الناشئ غير الكفاء مما يؤدي إلى تلف الأدوات والأجهزة الرياضية.
 5. والرياضي الناشئ القاصر مصيره في أكبر الظن أن يترك عمله طائعا أو كارها مما يظهر النادي أو المؤسسة أو الاتحاد إلى التفتيش من البديل و الإنفاق على تدريبهم لفترة تطول أو تقصر.
 6. هذا وان توافق الرياضيين معه فعاليتهم، ولعبهم قد يجعله مصدرا للمشاكل و المتاعب و انخفاض الروح المعنوية للآخرين.
- وترى بعض الدراسات أن أكثر الاختبارات استعمالا في التوجيه و الانتقاء هي مقاييس الكفاية و الاستعداد

والميل و المزاج و الخلق و الاتجاهات.⁽¹⁾

16- نماذج برامج انتقاء الناشئين:

تعددت جهات النظر في وضع برامج انتقاء الناشئين إذ لا يوجد برنامج محدد للانتقاء يمكن تطبيقه في كافة الرياضات. نقصد بالبرنامج المراحل التنفيذية المتسلسلة التي تستخدم في انجاز عملية الانتقاء بشكل عام في أي رياضة بغض النظر عن نوعها.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر،

في مايلي سوف نعرض بعض وجهات النظر في الخطوط الرئيسية لبرامج الانتقاء بشكل عام:

1-16 نموذج جيمبل "GIMBLE":

باحث ألماني بحث على انتقاء الناشئين ويرى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر مهمة وهي :

- القياسات الفزيولوجية والمرفولوجية
- القابلية للتدريب .
- الدوافع.

اقترح جيمبل تحليل الناشئين المطلوب الانتقاء من خلال عوامل داخلية وأخرى خارجية كما يلي:

1. تحديد العناصر الفزيولوجية والمرفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي.
2. إجراءات الاختبارات الفزيولوجية والمرفولوجية و البدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.
3. تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة التخصصية يتراوح زمنه ما بين 12 إلى 24 شهر، ويتم خلاله إخضاع الناشئ للاختبارات ورصد و تحليل تقدمه و التتبع.
4. إجراء دراسات تنبؤية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الايجابية و السلبية التي تتضح من الدراسة. (1)

2-16 نموذج "دريك" "DRIKE":

اقترح دريك ثلاثة خطوات للانتقاء الناشئين في الرياضة وهي كما يلي:

• **الخطوة الأولى:** تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في الجوانب التالية:

1. الحالة الصحية العامة.
2. التحصيل الأكاديمي.
3. الظروف الاجتماعية و التكيف الاجتماعي.
4. النمط الجسمي.
5. القدرات العقلية.

• **الخطوة الثانية:**

وأطلق عليها مرحلة التنظير، وتتضمن مقارنة سمات و خصائص جسم ناشئ في النمط وتكوينه بالخصائص المطلوبة في الرياضة التخصصية و في الرياضة بشكل عام.

• **الخطوة الثالثة:**

وتتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم، ويتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب البدنية والمهارية و الخططية و النفسية ودرجة تكيفهم للتمرين، ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التي يتم من خلالها الانتقاء.

(1) - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

3-16 نموذج " بار-أور " BAR-OR :

اقترح بار أور خمس خطوات لانتقاء الناشئين كما يلي:

1. تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية و الفزيولوجية و النفسية ومتغيرات الأداء.
2. مقارنة قياسات أوزان وأطوال الناشئين بجداول النمو للعمر البيولوجي .
3. وضع برامج للتدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ثم دراسة تفاعل الناشئين معه.
4. تقويم عائلة كل ناشئين من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الأنشطة الرياضية.
5. إخضاع الخطوات الأربع السابقة لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء.(1)

17- نهج التدريب: إذا كانت المجموعة متجانسة فان عملية التدريب تكون أسهل والنجاح عما إذا

كانت المجموعة متباينة من حيث القدرات البدنية . (2)

18- علاقة انتقاء بالتنبؤ:

إذا كانت عملية الانتقاء للاعبين في المراحل الأولى تمكن من التعرف على استعداداتهم وقدراتهم

البدنية فإن التنبؤ لما ستؤول إليه هذه الاستعدادات والقدرات في المستقبل يعد من أهم أهداف

الانتقاء، حيث يمكن إلى حد كبير تحديد مستقبل الرياضي للناشئين ومدى ما يمكن أن يحققه من نتائج،

وعلى سبيل المثال إذا كانت حراسة المرمى في كرة القدم تستلزم بالضرورة انتقاء الناشئين أطول قامه،

فهل يعني أن أصحاب أطول القامة الذين تم انتقاؤهم سيظلون في نفس موقعهم بين أقرانهم بالنسبة للطول بعد عشر سنوات مثلاً.

وتعتمد التساؤلات على مدى ثبات نمو الصفات البدنية في مراحل النمو المختلفة، ومتى ظلت معطيات

النمو ثابتة خلال مراحل النمو لفرد منذ الطفولة المبكرة وحتى الطفولة المتأخرة، فإنه يمكن التنبؤ بالنمو.

إذ يمكن القول إذا لم يكن ثبات في النمو فإنه لا يمكن التنبؤ، فعامل الثبات يعد من أهم أسس التنبؤ بالنمو

البدني. (3)

19- علاقة الانتقاء ببعض الأسس العلمية:

ترتبط مشكلة الانتقاء ببعض النظريات والأسس العلمية مثل الفروق الفردية والاستعدادات ومعدل

ثبات القدرات والتصنيف، وجميعها ذات قيم متباينة وهامة لمشكلة الانتقاء مما يستوجب إلقاء الضوء

على المجالات المرتبطة.

(1) - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر،

1998، ص308-309.

(2) - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية

الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

(3) - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ،

2002، ص17 .

1-19 علاقة الانتقاء بالفروق الفردية:

إن اختلاف الأفراد في استعداداتهم وقدراتهم البدنية وميولهم واتجاهاتهم في الممارسة الحركية، يتطلب أنواعا مختلفة من الأنشطة الرياضية تناسب كل فرد، وذلك ما يسمح بتغطية الميول و الرغبات بما يتماشى مع قدرات الأفراد وإمكانياتهم البدنية والعلمية، وبالتالي العملية التدريبية لم يعمد فيها الأساليب و البرامج الموحدة لكل الأفراد، و اللاعبين ليسوا قوالب ذات أبعاد موحدة تصب فيها العملية التعليمية و التدريبية، فالأمر يتطلب برامج متنوعة تناسب الطبيعة المختلفة للأفراد وهذا ما يحدث بالفعل في التدريب الرياضي للمستويات العالية.

2-19 علاقة الانتقاء بالتصنيف:

التصنيف (classification) له أهداف عدة أهمها:

تجميع الأفراد أصحاب القدرات المتقاربة في مجموعات متقاربة وتنظيم لهم برامج خاصة بهم وهذا يحقق عدة أغراض هي:

1. **زيادة الإقبال على الممارسة:** فوجود الناشئ داخل مجموعة متجانسة يزيد من إقباله على النشاط، وبالتالي يزداد مقدار تحصيله في هذا النشاط.
2. **زيادة التنافس:** إذا اقتربت مستويات الأفراد أو الفرق سيزداد تبعاً لذلك التنافس بينهم، فالمستويات شديدة التباين بين الفرق أو الأفراد قد تولد اليأس أو الاستسلام.
3. **العدالة:** كلما قلت الفروق الفردية بين الأفراد أو الفرق، كلما كانت النتائج عادلة والفرص الممنوحة متساوية.
4. **الدافعية:** فالمستويات المتقاربة تزيد من دافعية الأفراد والفرق في المنافسة.⁽¹⁾

20- الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية:

هناك عدة صعوبات ونذكر منها:⁽²⁾

- ✓ الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية... وهي متغيرة.
- ✓ عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.
- ✓ أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظراً لأن الموهبة هي حالة نادرة.
- ✓ عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية...) مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقائها وتوجيهها نحو التخصص.

(1) - عمر أبو المجد وجمال النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب اليراعم والناشئين، مركز الكتاب للنشر، ب ط، 1997، ص 109.

(2) - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، مرجع سابق، ص 323.

خلاصة

إن عملية الانتقاء وخاصة انتقاء الناشئين هي عملية جد حساسة وهامة لأنها كلما كانت دقيقة كانت الفرصة اكبر لظهور و بروز الناشئ. وتعتبر عملية الانتقاء أساس التطور في الرياضة المدرسية إذا أعطيت لها مكانتها حسب التطور العلمي لتكنولوجيا الرياضة والعناية بها. إن الانتقاء عملية مهمة جدا، حيث يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب أو المدرس والطبيب وعالم النفس على مدى مراحل، ويقوم المدرب والمدرس هنا بالدور الأساسي لأنه يكون على اتصال دائم ليكشف من بينهم الموهوبين ولا ينتظر بروزهم وتقدمهم إليه من تلقائي أنفسهم.

الجانب النظري

الفصل الثالث

الرياضة المدرسية

تمهيد

تعتبر الرياضة المدرسية في أي بلد من بلدان العالم المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ، كما أنها من أهم الدعائم للحركة الرياضية ، و الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس و الثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح في المستقبل رياضيا بارزا و مشهورا وعليه يقوم بناء المنتخبات الوطنية ، ويساهم في تمثيل بلاده بالمحافل الدولية أو القارية أو الإقليمية أحسن تمثيل .

كما يجب أن نعلم أن الاهتمام بالرياضة المدرسية ، ليست مسؤولية جهات محددة دون أخرى ، بل هي مسؤولية الجميع أو كل فرد يسعى إلى الالتحاق بالركب الحضاري .

1- تعريف الرياضة المدرسية:

هي مجموع العمليات و الطرق البيداغوجية العلمية ، الطبية ، الصحية ، الرياضية التي بإتباعها يكسب الجسم الصحة و القوة و الرشاقة و اعتدال القوام ¹.
وهي عبارة عن أنشطة منظمة و مختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية و على كل المستويات ².
وما أعطى نفسا جديدا للممارسة المدرسية هو العملية المشتركة بين وزارة التربية الوطنية و وزارة الشباب و الرياضة ، حيث قررت وزارة التربية الوطنية في مقالها " إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية بحسب التعليم رقم 09 / 95 بتاريخ 02 / 25 / 1995 من خلال المادتين 5 و 6 و هي ما أكدته وزارة الشباب و الرياضة ³.

2- الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية :**1-2 نشأت الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية :**

في أواخر الستينيات تضاعفت الإتصالات الرياضية الدولية بين المدارس و هذا بفضل الملتقيات الطارئة و المتفرقة بين مدرستين أو أكثر ، حيث تم تنظيم عدة مباريات في رياضات مختلفة (كرة اليد في 1963م ، كرة السلة في 1969م ، كرة القدم سنة من بعد أي منذ 1971م ، كذلك بالنسبة لكرة السلة) هذه المباريات السنوية ساهمت في ميلاد قوانين أساسية ، و كذلك لجنة دائمة .
العدد الكبير للمنافسات السنوية نتج عنه مباراة تصفية على المستوى الوطني ، كذلك ظهرت تنسيق هذه التظاهرات في إطار إتحادية دولية مختصة ، و الإسهام في ترقية هذه الفكرة ، وزارة التربية و الفنون بجمهورية النمسا عقدت خريف 1971م محاضرة بـ vienne / raach أين تم مناقشة المشروع المتعلق بالشروط الازمة لإنشاء إتحادية أوروبية للرياضة المدرسية و بعد مناقشات طويلة توج المشروع بالقبول و نظرا لإمكانيات التطور أختير أعضاء لجنة الترقية مندوبي 22 دولة الحاضرة و إجتماع الجمعية التأسيسية حدد بتاريخ 04 جوان 1972 في (luxembourg beau fort) هذا الإجتماع أقر القوانين و إنتخب أعضاء أول لجنة تنفيذية ⁴.

2-2 هياكل الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

العضو الأعلى للإتحادية الدولية للرياضة المدرسية هو الجمعية العامة التي يوجد بها كل بلد عضوا ممثل بحق التصويت ، الجمعية العامة تنتخب اللجنة التنفيذية و تصادق على المبادئ الرئيسية للعمل الذي يجب إقامته كل فترة نشاط .
اللجنة التنفيذية مشكلة من رئيس ، رؤساء مشاركين (كل واحد مسؤول عن قارة) ، نائب رئيس (مسؤول عن بعثة تنفيذية محددة من طرف اللجنة التنفيذية) .
اللجنة التنفيذية تهتم بتنفيذ قرارات الجمعية العامة و تنفذ جميع القرارات في كل الميادين حسب معاني قوانين الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية ⁵.

¹ - إبراهيم محمد سلامة ، " اللياقة البدنية للإختبارات و التدريب ، ط2 ، دار المعارف ، القاهرة 1980 ، ص 129 .

² - salirb pour cnampionant du monde en algerie entrenien avec med tazi president de (oss) journal quotidien d'alger liberté 08avril 1997 , p19 .

³ - جريدة الخبر الصادرة بتاريخ : 25 نوفمبر 1996 ، " إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية " ، ص 24 .

⁴ - Thil(E) Thamas (R) L'educateur Sportif Preparation Au Brevet D'etat – Paris – Vioat , 2000 , P 172 /

⁵ - i – f – s . origine objectifs structure s 1996 , p 01 .

2-3 لجان الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية :

- كل نشاط رياضي مرخص به من طرف اللجنة التنفيذية يجب أن توافق عليه اللجنة التقنية و ذلك بهدف التنسيق .
- كل لجنة تقنية تتكون من رئيس و عدد من الأعضاء هم ضروريين للسير الحسن .
- رؤساء و أعضاء اللجان يتم تعيينهم من طرف اللجنة التنفيذية و ذلك بإقتراح من بلد عضو .
- البلد المنظم يفوض ممثل إضافي لدى اللجنة المعنية أثناء مدة تحضير و إجراء التظاهرة .
- رؤساء و أعضاء اللجان التقنية يتم تعيينهم أثناء الإجماع الأول للجنة التنفيذية التي تتبع مباشرة الجمعية العامة لمدة 04 سنوات .
- اللجان التقنية الجديدة يمكن أن تتشكل أثناء كل دورة للجنة التنفيذية .
- رؤساء اللجان التقنية هم مسؤولون عن نشاط لجانهم بحيث يقدمون المحضر الرسمي و التقدير الخاص بأعمالهم إلى اللجنة التنفيذية¹ .

3- الرياضة المدرسية في الجزائر :

3-1 مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر :

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي تعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية ، وهي عبارة عن أنشطة منظمة و مختلفة ، في شكل منافسات فردية أو جماعية و على كل المستويات ، و تسهر على تنظيمها و إنجاحها كل من الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية بالتنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي و لتغطية بعض النقائص ظهرت " الجمعية الوطنية للرياضة المدرسية في 24 مارس 1997 " و هذا للحرص و مراقبة النشاطات و إعادة الإعتبار للرياضة المدرسية ، و للرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة و بعد تربوي معترف به حيث تسعى كل من وزارة التربية الوطنية و وزارة الشباب و الرياضة إلى ترقية كل المستويات و إلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية و المنافسات في أوساط التلاميذ² .

قررت وزارة التربية الوطنية جعل ممارسة التربية البدنية و الرياضية إلزامية لكل التلاميذ مع إعفاء كل اللذين يعانون من المشاكل الصحية ، و جاء هذا القرار بعد التوقيع على إتفاقية مشتركة بين كل من وزارة التربية الوطنية و وزارة الشبيبة و الرياضة مع وزارة الصحة و الإسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997 ، و يهدف هذا القرار إلى ترقية الممارسة في المدرسة ، كما وجهت الوزارة تعليمة تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي و نص القرار على إستفادة التلاميذ الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية و الرياضية من الإعفاء ، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلميذ و دراسة ملفه الصحي المعد من طرف طبيب إختصاصي³ .

¹ - reglement interieur t-s-f , 1996 , p 18.

² - b samir pou un championnat du monde en algerie , liberté le 08 avril 1997, p19 .

³ - جريدة الخبر الصادرة بتاريخ 26 نوفمبر 1996م، إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية ، ص 04 .

2-3 تاريخ تطوير الرياضة المدرسية في الجزائر :

لقد عانت الجزائر الويلات خلال فترة الإستعمار الفرنسي في شتى المجالات و إذا تطرقنا إلى هذه المجالات كان الأجدر بنا التطرق إلى الميدان الرياضي المدرسي ، وهنا سوف نتطرق إلى التغيرات التي طرأت قبل الإستقلال إلى غاية الإستقلال :

1-2-3 الرياضة المدرسية في الجزائر قبل الإستقلال :

بحكم السياسة الإستعمارية المتبعة منذ أن وطأت أقدامه الجزائر والتي تهدف إلى النصرنة والتجهيل ، فقد عمدت السلطات الإستعمارية إلى غلق أبواب المدارس في وجه أبناء الشعب الجزائري . إن الرياضة المدرسية قبل الإستقلال كانت المرأة العامسة للسياسة الإستعمارية في الإستغلال و الردع ، إذ كانت قائمة على أساس أحكام مستمدة من قانون 1901 المتعلقة بالجمعيات ، و لم يكن المستعمر يشجع الجزائري على ممارسة كرة القدم و الملاكمة إلا لقصد إستغلال بعض المواهب التي يمتاز بها الشعب الجزائري ، و يسمح ذلك لأخصائي الإستغلال الرياضي بتعاطي شتى أنواع الإستغلال الفاحش و في المقابل كان المستعمر يسعى دائما إلى هاته الرياضات ذات الأصالة الوطنية طبقا لسياسة الردع المتعددة الأشكال الهادفة إلى المس بالمقومات الوطنية أو الشخصية .¹

2-2-3 الرياضة المدرسية في الجزائر بعد الإستقلال :

بعد الفترة الإستعمارية من طرف الإستعمار الفرنسي حققت الإستقلال الذي طال إنتظاره حيث لم يكن هذا الإستقلال ليضمن للجزائر البناء و التشييد دون عناء ، بل وجدت الجزائر نفسها في مواجهة عدة مشاكل إقتصادية و سياسية و ثقافية و كذلك رياضية ، حيث عانت الجزائر من المشاكل التنظيمية و التكوينية ، و من أجل تخطي هاته العقبات تطلب الأمر تغيير القوانين و النصوص الموروثة عن النظام الإستعماري، حيث تم في 10 جويلية 1963م إعداد (ميثاق الرياضة) مرسوم رقم 63/25 ولكن رغم هذا و حتى لسنة 1969م كانت الرياضة لدى التلاميذ مهمشة كليا ، ولا يهتم التلميذ إلا عندما يصل مرحلة المنافسة ، حيث يظهر قدرات عالية و كفاءات كبيرة وهذا ليس عن طريق عمل منتظم بل صدفة² ، و إبتداءا من السبعينات حاولت وزارة الشباب و الرياضة خلق مدارس رياضية ، و هذا من أجل تكوين التلاميذ ، حيث بدأت في إنشاء مدارس متعددة الرياضات مثل مدرسة الأبيار و مكن عمل هاته المدرسة مني بالفشل و إنقطاع بسرعة و ذلك لسوء التخطيط . وبمبادرة من وزارة الشبيبة و الرياضة في سنة 1983م نظم مهرجان رياضي كقاعدة طلابية حيث تم إستدعاء 2500 شاب و شابة يمثلون مختلف جهات الوطن ، و من بينهم تم إختيار أحسن الشباب لكي يكونوا ضمن مخيم الأمل و هذا التبرص نظم أثناء العطلة الصيفية و ذلك قصد الكشف عن المواهب الشابة ، و من ثم إنقطع حتى سنة 1984م ، حيث نظم مهرجان آخر بعين الترك ضم منهم 204 شاب ، حيث شارك 82 شاب لدى الأصغر ، 122 لدى الأشبال ، أما الفتيات فشاركن بـ 10 صغريات و 47 من الشبلات⁽²⁾.

وفي سنة 1976م تم مراجعة ميثاق الرياضة أين كانت عدة نقاط غامضة كان من الواجب إعادة النظر فيها ، فإما أنها غير مكتملة أو غير مبنية على أسس علمية و لاتساير التقدم الرياضي الجديد ، و في نفس السنة و بتاريخ 23 أكتوبر تم إنشاء مرسوم وزاري رقم 81/76 المتضمن قانون التربية البدنية و الرياضية حيث عملت الدولة على إعطاء إنطلاقة جديدة للحركة الوطنية و هذا بواسطة المواهب الشابة و الإطارات الرياضية الموجودة آنذاك و ذلك من أجل إبعاد التفرقة بين مختلف الواد

¹ - zanngui said . fondament organisation et méthode de logique pour la création d'une école sport pou enfant , is – ts , alger 1985 . p44

² - Zanngui said – op – cit , 1985 , p 45 .

التعليمية ، حيث يتم دراسة قوانين جديدة تتكيف مع تنظيم و تسيير مشاطات التربية البدنية و الرياضية ، فكان المخطط المنهجي يحتوي على المحاور التالية :

- تنظيم و تسيير نشاطات التربية البدنية و الرياضية .
- الرياضة المدرسية و الجامعية .
- تكوين الإطارات و الإهتمام بالبحث العلمي .
- الرياضة النخبوية و وضعية الرياضيين .
- المنشآت و العتاد الرياضي .
- المساعدات المالية¹ .

4- الهيآت التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر :

الرياضة تحتل مكانة كبيرة في حركة الرياضة الوطنية ، معلم التربية البدنية و الرياضة ، يعتبر محرك لأي نشاط رياضي مدرسي ، المنظمة تحتوي على عدة مصالح سنتطرق إليها فيما يلي :

4-1 الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية (F A S S) :

الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هي متعددة الرياضات ، و مدتها غير محددة حسب أحكام القرار رقم (95 / 09) و من مهامها ما يلي :

- إعداد و إستعمال مخطط تطوير النشاطات الرياضية الممارسة في الوسط المدرسي .
- التنمية بكل الوسائل .
- السهر على تطبيق التنظيم المتعلق بالمراقبة الطبية للرياضة و حماية صحة التلميذ .
- السهر على التربية الأخلاقية للممارسين و للإطارات الرياضية .
- السماح للتلاميذ بالإشتراك الفعلي في التظاهرات الرياضية المدرسية .
- ضمان و تشجيع بروز مواهب شابة رياضية .
- تنسيق نشاطها مع عمل الإتحادية الرياضية الأخرى للطور المتماusk لمختلف النشاطات في الوسط المدرسي² .

4-2 الجمعية الثقافية للرياضة المدرسية (A C S S) :

هذه السلطة تمثل الخلية الأساسية للحركة الرياضية المدرسية الوطنية ، حيث أن تسيير و تنظيم هذه الجمعية يخضع إلى مبادئ التسيير الإشتراكي في كل مؤسسة تنشأ إلزامية جمعية ثقافية رياضية مدرسية ، هذه الجمعية مسيرة من طرف مكتب تنفيذي ، و جمعية عامة عن المكتب التنفيذي يرأس من طرف مدير المدرسة ، الناظر أو المراقب العام للجمعية الثقافية الرياضية المدرسية ، و حسب الأمر رقم (376 / 97)³.

¹ - وزارة الشبيبة و الرياضة للجمهورية الجزائرية ، قانون التربية البدنية و الرياضة ، المؤرخ في : 23 أكتوبر 1976 .

² - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة ، الأمر رقم : (95/09) ، المتعلق بتوجيه المنظمة الوطنية للتربية البدنية و الرياضة و تنظيمها و تطويرها ، المؤرخ في رمضان 1415 هـ ، الموافق لـ : 25 فيفري 1995 ، ص 09 .

³ - الجريدة الرسمية ، الأمر رقم : (376 / 97) ، الصادر بتاريخ 08 أكتوبر 1997 م ، المتعلق بالتربية البدنية و الرياضة و تطويرها .

3-4 الرابطة الولائية للرياضة المدرسية (L W S S) :

الرابطة الولائية للرياضة المدرسية هي جمعية ولائية هدفها هو تنظيم و تنسيق الرياضة في وسط الولاية ، تتكون من جمعية عامة ، مكتب تنفيذي و لجان خاصة ، الجمعية العامة يرأسها مدير التربية للولاية ، و تتكون من رؤساء الجمعية الثقافية الرياضة المدرسية ، و ممثلي جمعيات أولياء التلاميذ . من بين أعمال الرابطة الولائية للرياضة المدرسية تنسيق كل نشاطات الجمعيات الثقافية الرياضية المدرسية ، دراسة و تحضير برنامج التطور حسب توجيهات الإتحاد الجزائرية للرياضة المدرسية.¹

5- المنافسة الرياضية المدرسية :

إن الرياضة المدرسية هي الأخرى تحتوي على منافسات ، حيث توجد تصفيات تقوم بها الفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية في شتى المنافسات و منها ألعاب القوى وذلك قصد اختيار الأبطال ... ، و ذلك من أجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة والتي تجري معظمها في العطل الشتوية أو الربيعية ، ثم تليها البطولة العالمية و لذلك الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم هذه المنافسات من أجل ترقية المواهب الشابة ، و إعطاء نفس جديد للحركة الرياضية .

وقبل أن نعطي مفهوم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر ، وكيفية تنظيمها تنعطي مفهوم المنافسات و نظرياتها بصفة عامة .

1-5 تعريف المنافسة:

كلمة المنافسة هي كلمة لاتينية وتعني البحث المتصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب و نفس المنفعة ، و حسب روبر الرياضي الذي يعرف المنافسة هي كل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر ، و هناك تعريف آخر يقول على المنافسة أنها " ذلك النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة متقنة في إطار و نمط معروفة " .²

و حسب " رد الدمان " ، " المنافسة هي صراع عدة أشخاص للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ما " .³

أما " فيرونو ندر " فيعرف المنافسة على أنها " كل مرحلة يتواجد فيها إثنان أو عدد طبير من الأشخاص في صراع لأخذ الجزء الهام أو النصيب الأكبر " .⁴ و حتى علم النفس اهتم بدوره بالمنافسة و يعطي لها هذا التعريف " تفهم النافسة كمجابهة للغير و ضد المحيط الطبيعي ، والهدف نصر الأشخاص أو الجماعات لكن كلمة مزاحمة هي أقرب معنى للمنافسة في ميدان الرياضة لأن هذه الأخيرة تخص مجابهة بين أشخاص من أجل أحسن لمحة و لأحسن مستوى " .⁵

2-5 نظريات المنافسة : للمنافسة عدة نظريات هي :

1-2-5 المنافسة كشرط إيجابي :

حسب " رد الدرمان " المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور ، و حسب " يركس دودسن " النخبة هي التي تدفع أو تعقد من حد النافسة ، إذا المنافسة هي " إحدى المواقع التي تسمح لشخص بأن يصل إلى نتيجة مشرفة بذلك " .

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة ، مرجع سابق الذكر ، 1995 ، ص 09 .

² - matuiv (t.p) aspects fandamantanteaus de l'enraiments , édition viga , paris , 1989 , p13 .

³ - alderam (ed) manuel de psychologie de sport ,édition , viga , paris ,1990,p95.

⁴ - fenandez (b) soohlogie et comptions spartive , édition , viga , paris 1977 , p11

⁵ - waring (h.t.r) psychologie sportive , édition , viga , paris , 1976 , p 23 .

2-2-5 المنافسة كوسيلة للمقارنة :

حالة الشخص في المنافسة يمكن أن تكون متعلقة مباشرة بها يحبط به إذا سلوكات و معاملات الفرد، يمكنها أن تتغير حسب معاملات رفاقه ، مدربيه ، متخرجه ...إلخ .

3-2-5 المنافسة كمهمة متبادلة بين الرغبة في تحسين القدرات و الرغبة في تقييمها :

يرى " رد الدرمان " أن التصرفات في المنافسة هي نتيجة للراغبين في المنافسة.¹

6- أهداف المنافسات الرياضية المدرسية :

تعتبر الرياضة المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على إتران الفرد نفسيا و إجتماعيا ، فهي تكسب الجسم الحيوية و الرشاقة ، مما يجنب الفرد الكسل و الخمول ، كما تمنحه نموا صحيا جيدا تجعله أقل عرضة للأمراض ، و يعتقد البعض أن الرياضة المدرسية تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ، و لكن هذا غير صحيح ، فالفردي عبارة عن وحدة متكاملة بين جميع النواحي الجسمية و العقلية و النفسية و الإجتماعية ، كما أكدته الإتجاهات العلمية الحديثة ، فهناك تكامل في نمو الجسم ، فالعقل مثلا يؤثر على مجهود الجسم و من هنا يتضح لنا علاقة العقل بالجسم ، إذا فلا يقتصر در ممارسة الرياضة على تنمية الجسم فقط بل يشمل كل نواحي الجسم ، و فيما يلي سوف نوضح أهداف الرياضة المدرسية.²

1-6 من الجانب النفسي :

إن الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تحرر الفرد من المكبوت و تغمره بالسرور و الإبتهاج ، زد إلى هذا فهي تهدف إلى إشباع الميول العدوانية و العنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة مثلا فعند تسديد الملامك ضربا للخصم فإنه في هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة و مفيدة ، إذا الحل السليم للتخلص من العبارات و الإندفاعات الغير مناسبة هو كبتها في اللاشعور ، و وضعها في السلوك المقبول .

2-6 من الجانب الإجتماعي :

إن الرياضة المدرسية هدف إجتماعي ، يتمثل في خلق جو التعاون ، فكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده ، بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة و المثل من أجل تحقيق هدف إجتماعي تعود فوائده على الجميع ، فلا يتحقق هذا التعاون إلا عن طريق الجماعة و التنافس .

3-6 من الجانب العقلي :

إن الرياضة المدرسية تلمس كل الجوانب ، حتى الجانب العقلي ، فهي تفيد الناحية البدنية و العقلية و حتى يتحقق التفكير و إكتساب المعارف المختلفة دلت بطبيعة المنافسة الرياضية المدرسة كتاريخ اللعبة التي نمارس فوائدها.³

4-6 من الجانب الخلقى :

تعتبر الرياضة المدرسية عملية تربوية خلقية ، مظرا لما توفره النشاطات المدرسية من سلوك أخلاقي ، و هذا بالنظر إلى الحماس التي تكسبه الرياضة المدرسية وسط التلاميذ و الخوف من الهزيمة و الهجوم و تسجيل النتائج الجيدة ، و لهذا فإن الرياضة المدرسية تهتم بسلوك التلميذ و تهديته ، و

¹ - aldarman (rd) op , cit , 1990 , p 102 – 103 – 104 .

² - محمد عادل خطاب ، التربية الوطنية للخدمة الإجتماعية ، ط2 ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر 1965 م ، ص 67 .

³ - د . محمد بسيوني ، فيصل ياسين الشطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضة ، ط2 ، ديوان المطبوعات

الجامعية ، الجزائر 1992 م ، ص 17 .

توضح ما يجب و ما لا يجب القيام به في النشاطات الرياضية المدرسية ، و هذا ما يساعد التلميذ على القيام بالعمل الصالح و الثقة في النفس و الإخاء و الصداقة .¹

7- النشاط الرياضي اللاصفي :

إن النشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن مشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي ، و من أهدافه إعطاء الفرصة للتلاميذ البارزين في تحسين مستوياتهم و كذلك ذوي الميول و الرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية .

1-7 النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي :

هو النشاط الذي يقوم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية و الغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ بممارسة النشاط المحبب إليه ، و يتم في أوقات الراحة الطويلة و القصيرة و في اليوم الدراسي ، و ينظم طبقا للخطة التي يصنعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية .²

و كذلك هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي ، أي النشاط اللاصفي ، و هو في الغالب نشاط إختياري و ليس إجباري كدرس التربية البدنية و الرياضة ، ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي ، و إقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج إذا شمل أكثر عدد من التلاميذ و يعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي ، و يعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية و الرياضة .³

2-7 النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي :

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة و المدارس الأخرى ، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد و المواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية ، كما يسهل من خلاله إختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الإقليمية و الدولية .⁴

كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية ، و هذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة ، و عنوان تقدمها في مجال التربية البدنية و الرياضة للمدرسة ، و في هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية و الرياضة ، و النشاط الداخلي .⁵

¹ - محمد عادل خطاب ، مرجع سابق الذكر ، سنة 1965 ، ص 67 .

² د محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضة ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1992 ، ص 132 .

³ -د عقيل عبد الله ، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية ، بغداد ، ط2، 1986 ، ص 65

⁴ - قاسم المندلوي و آخرون، دليل الطالب في التحقيقات الميدانية في التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، الموصل ، العراق ، 1990، ص55.

⁵ - د محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق الذكر ، 1992 ، ص 134

8- العوامل المؤثرة على الرياضة المدرسية :**1-8 تأثير البرنامج على الرياضة المدرسية :**

إن عدد الحصص المبرمجة في الأسبوع غير كافية و لا تحقق أهداف الرياضة المدرسية ، حيث أن حصة واحدة في الأسبوع و لمدة ساعتين لا تمثل حصة الرياضة المدرسية ، و لهذا يجب إضافة حصص خاصة بالرياضة المدرسية كي تحقق نتائج حسنة .

2-8 غياب البنية التحتية :

إن المنشآت الرياضية التي أنشأت لم تكن كافية مع عدد السكان ، رغم أن المادتان (98 / 97) من قانون التربية البدنية و الرياضة نص على أن لكل مؤسسة تعليمية الحق في منشأ رياضي ، كما أن أحكام القانون (09 / 95) تعطي أولوية للرياضة الجماهيرية ، إلا أن تجسيد هذه القوانين في الميدان وتطبيقها في الميدان يعكس وضعا مرا ، أما من ناحية العتاد و المنشآت ، فمن جهة تبنى الملاعب ، و من جهة أخرى في أحسن الأحوال نجد مساحات اللعب أحييت إلى أرضية لبناء مساكن ، و هذا مخالف للقوانين من المادة (98 / 88) من قانون (09 / 95) التي نصت على أهمية المنشآت الرياضية في المناطق العمرانية ، و إلزام صيانتها و الإهتمام بها .

3-8 تأثير المستوى التكويني التربوي للأستاذ :

المربي عبارة من دائرة معارف للسانلين و ثقافة للمحتاجين من المرشدين و المتعلمين ، و رسالة لا تقتصر على التلقين الرياضي فقط ، بل رسالة شاملة للمجتمع من المعارف التجريبية أمام التلميذ ، و لكن الواقع في المؤسسات التربوية يخالف ذلك ، فمعظم التلاميذ يشكون من مستوى الأستاذ الذي يكون في غالب الأحيان غير مؤهل للعمل ، فإننا نجد في بعض الثانويات مدرسون مستواهم يخالف المستوى المطلوب ، و لهذا فالدولة في قوانينها الصادرة في القرار (09 / 95) في المادة (76) تمنع أي فرد من ممارسة وظائف التأطير لمادة التربية البدنية و الرياضة إذا لم يقيت بأن له شهادة و إثبات مسلم أو معترف به من طرف الهياكل المؤهلة لهذا الغرض .¹

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة، أمر رقم 09 / 95 ، المؤرخ في 25 فبراير

1995 ، يتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية الرياضية و تطويرها .

خلاصة :

يعتبر الإطار الفلسفي للتربية البدنية في أي دولة من مجموعة القيم و المبادئ و الأصول و الإتجاهات الثقافية و الإجتماعية و الدستورية تنظمها فلسفة الدولة .

و يمكن أن نستنتج من هذه القيم و المبادئ و الأصول قيمة التربية البدنية و الرياضة باعتبارها حق تكفله الدولة للأفراد ، و تعتبر وسيلة لتنشأتهم و تربيتهم من أجل ذلك تضع كل دولة قوانينها و تشريعاتها التي تترجم هذه الحقوق إلى واقع تنفيذي و يتمثل في إنشاء المنظمات المتخصصة و الكفيلة بتحقيق ذلك .

إن مهمات و أهداف الرياضة المدرسية قد تعددت و شملت العديد من النواحي ، و التي روعيت فيها تنمية المواهب و القدرات البدنية و العقلية و تعلم الألعاب و قوانينها ، و بذلك يتعلم التلميذ القدرة على المحافظة على صحته و المشاركة في المنافسات و كيفية إدارتها و توجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية و البدنية ، إلا أن مشاكل الرياضة المدرسية في بلادنا أفقدتها طابعها الحيوي و الأساسي .

الجانب النظري

الفصل الرابع

المراهقة

تمهيد:

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم وتعرف على أنها فترة العواطف، والتوتر والشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع، والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى.

من هذا المنطق ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مختلف جوانب المراهقة من مشاكل وخصائص وأقسام المراهقة وقبل ذلك نبدأ بتعريف المراهقة.

1- مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرّفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد⁽¹⁾ وهي في العادة تكون ما بين 15- 18 سنة فالمرهق هو الغلام، الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأبوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية.

1-1 التعريف اللغوي:

جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد"⁽²⁾ والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة Adolescence والمشتقة من الفعل Adolescerie ومعناه تدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي⁽³⁾.

1-2 التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي⁽⁴⁾. كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين⁽⁵⁾.

لقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 م إلى اعتقاد أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض والنقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل من الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة المراهقة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية⁽⁶⁾.

هذا ما ذهب إليه الدكتور فهمي مصطفى في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها «التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي»، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي فالمراهقة إذ هي محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية والثقافية والاقتصادية التي يتأثر بها المراهق⁽⁷⁾.

2- أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أنها بداية مرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحوليات البنيوية ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وذلك لعدم وجود مقياس محدد موضوعي وخارجي له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلاتهما. حيث يذهب الباحثون والعلماء إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي أقسامها:

- 1 - عبد الحميد محمد الهاشمي : علم النفس التكويني وأسسه، دون طبعة، مكتبة الخالجي بالقاهرة، 1976 م، ص. 186.
- 2 - إبراهيم أنس و آخرون : المعجم الوسيط، دون طبعة، 1972 م، ص. 278 .
- 3 - مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر ، 1974م، ص. 27 .
- 4 - عبد الرحمن عيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999م، ص. 100.
- 5 - حامد عبد السلام زهران : علم النفس، ط. 4، عالم الكتب، القاهرة، 1977م، ص. 289 .
- 6 - محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982م، ص. 20.
- 7 - عبد الرحمن عيسوي : المرجع السابق، ص. 101.

1-2 المراهقة المبكرة (10-12) سنة :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكذا التفطن الجنسي.

2-2 المراهقة الوسطى (13-15) سنة:

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبياً في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية والبيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

3-2 المراهقة المتأخرة (16-19) سنة :

يطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزب ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية⁽¹⁾.

3- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور "مغازيوس" أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة، يمكن تلخيصها فيمايلي:

1-3 المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار وتكاد تخلو من المؤثرات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به طيبة، كما يشعر المراهق بتقديم المجتمع له وتوافقه معه ولا يصرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن هذه المراهقة هي أميل إلى الاعتدال.

2-3 المراهقة الإنسحابية المنطوية:

هي صورة مكتنبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية والاجتماعية الضيقة محدودة ويسرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين الروايات التي يقرأها.

3-3 المراهقة العدوانية المتمردة:

يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء، أو قد يكون في صورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين في هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

¹ - قيس ناجي عبد الجبار : تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، دون طبعة، دار الطباعة، القاهرة، 1989م، ص. 40.

4-3 المراهقة المنحرفة:

حالات هذا النوع تمثل صورة المتطرفة في الشكليات المنسحب والعدواني فإذا كانت صورتين السابقتين غير متوافقة أو مكتفية إلا أن مبدي الانحراف لا يصل في خطورته إلى صورة هذا الشكل، حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي⁽¹⁾.

4 - خصائص و مميزات مرحلة المراهقة:

يظهر النمو الجسمي عند المراهق من الناحية الفيزيولوجية وتشمل بعض الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية والناحية الجسمية وتشمل الزيادة في طول الجسم والوزن.

1-4 النمو الفيزيولوجي: ويتضمن ما يلي :

- نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي، ثم ظهور الخصائص الجنسية الثانوية وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن المرأة ويصاحب هذه التبديلات، انفعالات عديدة عند المراهق مثل الخجل من التكلم بصوت مرتفع والقراءة الجهرية أو الخجل من الاشتراك في الألعاب الرياضية.

- تغيرات في الغدد التي تؤدي بالهرمونات إلى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان وأهم هذه الغدد تأثيراً هي الغدد النخامية، يسمى الفص الأمامي منها الكضر أما الغدتان الصنوبرية والسعتورية فتظهران في المراهقة⁽²⁾.

- تغيرات في أجهزة الداخلية: فالقلب ينمو والشرابين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8سم للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 11.5سم في منتصف التاسع عشر. لهذا التغير أثر بعيد في انفعال المراهق وحساسيته كما أن اختلاف الضغط الدموي بين الجنسين أثر في إيجاد الظروف الجنسية في الانفعالات.

4-2 النمو الحركي:

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي مقدار سنة تقريباً ويسبب ذلك للمراهق تعباً وإرهاقاً، ولو دون عمل يذكر وذلك لتوتر العضلات وانكماشها مع نمو العظام السريع كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركته غير دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والتراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد أما بعد الخامسة عشر فتبدو حركات المراهق أكثر تفوقاً وانسجاماً ويأخذ نشاطه بزيادة ويرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائية.

1 - عبد الرحمن عيسوي : علم النفس النمو، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995م، ص.44 .

2 - حامة عبد السلام زهران: علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، دون طبعة، عالم الكتب، القاهرة، 1972م، ص. 402-403.

3-4 النمو الاجتماعي:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل فهو إذا كان يملك جسم الرجل (17-13) من عمره إلا أنه لا يزال يتصرف تصرفات غير ناضجة لذلك فإن المجمع يتأخر في إعطائه حقوق الرجولة الاجتماعية فيؤدي التعارض بين الرغبتين إلى المظاهرة الانفعالية وإلى بعض المشكلات التي تختلف من مجتمع لآخر.

يبدو ذلك في بعض خصائص السلوك الاجتماعي للمراهق بوجه عام كدليل لاستقصاء مشكلات المراهق في مجتمعنا.

إن المراهق في المرحلة الأولى يفضل العزلة بعيداً عن محبة الأنداد والراشدين مع أنه كان من قبل يميل إلى تكوين العصابات وهذا الاتجاه حصيلة حالة القلق واسحاب الانتباه من الموضوعات المحيطة إلى الذات نفسها والسلوك الانعزالي لهذه المرحلة طبيعي وعابر في سلم النمو ويؤدي تطاولها إلى حالة مرضية ثم يرتبط المراهق بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النضج والمعونة ويسود علاقتها الصراحة التامة والإخلاص، وينمي هذا في المراهق الاستعداد للتعاطف والمشاركة الوجدانية، وبالتالي الحس الأخلاقي يظهر ذلك منذ تضيق المجموعة خلال أزمة المراهقة، ليست تراجعاً كما يظن بل وثبة في الارتقاء وإعادة تنظيم الصفات الاجتماعية على شكل متقدم.

إن المراهق يستبدل العصابة الواسعة الارتباط بمجموعة مختارة يظهر فيها الطابع الديمقراطي ويزول كل تسلط، كما ينفر المراهقون من الأسباب الصيبانية لإثارة العصابة وإصلاحاتها السرية وتنشأ مشاحنات الأطفال حول الممتلكات المادية وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق إلى أن يكون له مركز بين جماعته، ويقوم بأعمال النظر وتستههدف الحصول على اعتراف الجماعة بشخصيتها وتعدد وسائل في هذا السبيل وهو يقدم نفسه في منافسات هي فوق مستواها ويطيل الجدل فيما يكون بعيداً كل البعد عن خبراته، ولا يفعل ذلك عن قناعة بل حباً في المجادلة والتشدد بألفاظ الرزانة، وتارة يلبس ملابساً زاهية الألوان وحديثة النموذج ويحاول التصنع في كلامه وضحكته ومشيته، ويشعر المراهق في الفترة الأخيرة أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو المجتمع الذي ينتمي إليه، ويحاول أن يتعاون مع بعض الآخرين للقيام ببعض الخدمات والإصلاحات

وإذا لم يجد تقديراً من الجماعة لأرائه يأخذ في الاعتقاد أن الجماعة تريد أن تحطم عبقريته وقد يؤدي تكرار الصدمات إلى نفور اندفاعه في هذا المجال.

4-4 النمو العقلي:

ينمو الذكاء بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة وتستمر هذه السرعة في بداية المراهقة، ثم يتباطأ نمو الذكاء كلما تقدم الفرد في المراهقة حيث يقف في أواخرها فهو يقف عند الأفراد الأغبياء في سن 14 وعند المتوسطين في حوالي 16 سنة وعند الممتازين في 18 سنة من عمره، ثم يثبت الذكاء ويحافظ على استقراره في هضبة العمر حتى بدء الشيخوخة حتى ينحدر نازلاً بمعدل عمر الشخص وتعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك على حل المشكلات إلى زيادة المعلومات والخبرات وتعدد تجارب الحياة⁽¹⁾.

¹ - محمد سلامة آدم توفي: علم النفس للطلبة والمساعدين في المعاهد، دون طبعة، عالم الكتب، مصر، 1973م، ص. 105-106.

5-4 النمو الوجداني:

يعتبر النمو الوجداني من أهم أنواع النمو في هذه المرحلة كما تعتبر المشكلات الجنسية في هذه المرحلة من أكثر المشكلات بالنسبة للمراهق وفي هذه المرحلة محاولة التعرف على الجنس الآخر ولكنه مضطرب خجول يقر بالخوف والخطيئة ولا يدري كيف يسلك أو يتصرف في حضرة الجنس الآخر وهو دائم الصراع النفسي بين الرغبة من جهة والرغبة من جهة أخرى ومن مظاهر النمو الوجداني في هذه المرحلة كثرة انفعالات المراهق فهو قادم على عالم جديد ومجتمع الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة وهو لم يتضح بعد وهو أحياناً ينعزل عن الناس وقد يلجأ إلى الاستغراق في التدين إلى حد التصوف ولذلك تكون أفكار المراهق في هذه المرحلة خيالية ومثالية يطلب إليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة الانفعالات أنه يتألم كثيراً للآلام من يحيطون به من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران ويندفع يبكي بمصيبتهم ويعمل على مواساتهم ويساعد الفقراء ويندفع مع الجمهور التائر في المظاهرات من غير أن يكون واضح الرأي⁽¹⁾.

6-4 النمو الجسمي:

يزداد الطفل زيادة سريعة مع اتساع الكتفان ومحيط الأرداف ويزيد طول الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول والقوة مع زيادة في نمو العضلات والقوة العضلية والعظام عند الذكور والإناث خاصة في المرحلة العمرية 12-14 سنة للبنات أما الذكور 14-16 سنة. أما في المرحلة العمرية (14-16) سنة يعلق المراهقون والمراهقات في هذه الفترة أهمية كبيرة عن النمو الجنسي ويتضح بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية ومن مظاهر تباطؤ سرعة النمو الجسمي عن المرحلة الأولى كذلك نجد زيادة الطول والوزن لدى الجنسين وأيضاً تزداد الحواس دقتها وإرهاها كاللمس والذوق والسمع والشم⁽²⁾.

7-4 النمو النفسي الانفعالي:

حسب ما ذكرناه في تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وهذا ما ذهب إليه فؤاد البهي بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والانفعال لذا تسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة السلبية الخاصة من الناحية النفسية⁽³⁾. يتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

5 - مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطرابات في الوقت الحالي.

¹ - تركي رابح: أصول التربية والتعليم، دون طبعة، كرم الحديثة، بيروت- لبنان، 1982م، ص. 108.

² - سعد جلال: الطفولة والمراهقة، ط.3، دار الفكر العربي، القاهرة، ص. 252 - 259 .

³ - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط.4، دار الفكر العربي، مصر، 1985م، ص. 205.

1-5 المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة. فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالتمرد والعدوان على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصه وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني . نستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

2-5 المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي حلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤشراً لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه، ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء (1) . من هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

3-5 المشاكل الانفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي إلى مشاكل انفعالية شعورية، فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل من الأسرة والمجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور "أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانيتها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع .
- صراع بين جيله وجيل الماضي .
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة (2) .

1 - عبد الرحمن العيسوي :الصحة النفسية والعقلية، المرجع السابق، ص. 41-42 .

2 - عبد الرحمن العيسوي : الصحة النفسية والعقلية، المرجع السابق، ص. 43.

4-5 المشاكل الاجتماعية:

كما هو معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحياناً على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة، غير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفاً منبذاً من المجتمع وأن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة⁽¹⁾.

5-5 المشاكل الاقتصادية:

تتعلق هذه المشكلات بالمصروف الشخصي المتزايد عند المراهق وكيفية إنفاقه، وموقف الأسرة منه وكذلك المستوى الاقتصادي للأسرة وأثره في إشباع حاجات المراهق ومنها حاجات الملابس المناسب والمسكن المريح والترويح عن النفس واستكمال الدراسة وحاجات أخرى.

6-5 مشاكل الفراغ:

تتعلق هذه المشكلات بقلة النشاط الذي يقوم به الفرد وكثرة الفراغ وحاجة المراهق لتعلم المهارات الرياضية أو الاجتماعية وكذلك مشكلات تمثل الحيلولة بين المراهق والنشاط الترفيهي خارج البيت.

7-5 مشاكل تربوية مهنية:

تتعلق هذه المشاكل بالتخطيط للمستقبل واختيار الدراسة أو المهنة المناسبة ومعرفة بعض المعلومات عنها وفهم المراهق لنفسه كي يختار الدراسة أو المهنة المناسبة.

8-5 مشكلات تتعلق بالجنس الآخر:

تتعلق هذه المشكلات بحاجة المراهق للاختلاط بالجنس الآخر، والاهتداء إلى الزوجة المناسبة وقبل ذلك إلى الزميلة أو الخليفة وكذلك حاجة المراهق إلى معرفة الكثير من الأمور التي تتعلق بالعلاقات الغرامية⁽²⁾.

6. اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعمومها ما نجد طبيعة الفرد، ذكائه واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج السلوك لما تحتويه نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضة والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوراني سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة⁽³⁾.

1 - أحمد عزت: أصول علم النفس، دون طبعة، دار الطالب، 1989م، ص. 211 .

2 - سيد خير الله: بحوث نفسية، بيروت، 1981م، ص. 153-154 .

3 - ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في الدن والأرياف، دار المعارف المصرية، القاهرة، 1977م، ص. 71.

7. حاجات المراهق:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقاً واضحة خاصة بمرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أفص درجة من التعقيد. يلاحظ أن المراهق المعوق قد يكون من الصعب أو من المستحيل في بعض الأحيان رغم المجهودات المبذولة إشباع حاجاته بطريقة كلية.

يمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

1-7 الحاجة إلى الأمن:

تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحي، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى البقاء حياً، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية المستقرة الآمنة والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

2-7 الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات والأفراد.

3-7 الحاجة إلى مكانة الذات:

تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التعرف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك.

4-7 الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغير.

5-7 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

تتمثل في الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.

6-7 حاجات أخرى:

الحاجة إلى الترفيه والتنزه، الحاجة إلى المال والحاجة إلى التسلية .

7-7 ملاحظة:

يؤدي إشباع حاجات المراهق إلى تحقيق الأمن النفسي له، ومنه ننظر إلى الأخصائي النفسي في المدرسة على أنه "ضابط الأمن النفسي" والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية حيث يكون الإتياع النفسي مضمون وغير معرض للخطر، والشخص الأمن نفسياً يكون في حالة توازن وتوافق أمن .

8-7 حاجات تربوية:

- إشباع الحاجات الأساسية لدى المراهقين .
- إدخال الدراسات النفسية في المرحلة الثانوية والتعليم العالي لمساعدة المراهق على فهم نفسه وحاجاته ووسائل إشباعها (1) .

8. النظريات المفسرة للمراهقة

1-8 النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة:

1-1-8 نظرية ستانلي هول:

مما يأخذ على نظرية ستانلي هول أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير شديد أو ميلاد جديد مصحوبة بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق ويؤخذ عن هول مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهقين بين الأنانية والمثالية القسوة والرقية، العصيان والحب وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات وفي آخر الدراسة التي قام بها هول لعمل الأجناس البشرية اتضح أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية، وهذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها أزمة حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

2-1-8 نظرية سيجموند فرويد:

يشير فرويد في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلاً: " لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلاً من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاطفة المدمرة"، وهذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغني ديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه(2).

1 - محمود عبد الرحمن حمودة: الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط.1، القاهرة، مصر، 1991م، ص.43-437

2 - عبد الغني ديدي: التحليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة وخفاياها، ط.1، دار الفكر اللبناني، بيروت، 1995م، ص.8.

8-1-3 نظرية إريكسون: (مرحلة اكتساب الإحساس بالذات)

يرى إريكسون أن بعض المراهقين يشعرون بأحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالباً ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صور وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراءً دفاعياً يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة بعيش حياة مضطربة قلقلة ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده.

8-2 نظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

8-2-1 نظرية مصطفى فهمي:

يعكس مصطفى فهمي في نظريته التي قام بها سنة 1954م حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا القول بأن مرحلة البلوغ الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو⁽¹⁾.

8-2-2 نظرية أرنولد جيزل:

تحدد المراهقة حسب - جيزل- بالمفهوم الجسمي أولاً في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج، وفي اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكولوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في أن واحد درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة⁽²⁾. تتعلق وجهة نظر جيزل بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية والعمومية.

8-2-3 نظريات روث نيدكت:

"روث" تعتبر من أكبر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "ماجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير العالمة روث إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقاء الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماماً اجتماعياً وشرعياً، وفي بعض المجتمعات، أي غير مستمرة بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.

عليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلاً أو صعباً فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة وهكذا تبين أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع، ولكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضاً في ذلك⁽³⁾.

¹ - معروف رزيق: خفايا المراهقة، طبع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1985م، ص.16.

² - نوري حافظ: المراهقة، ط.2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1990م، ص.18.

³ - محمد هدى قناوي: سيكولوجية المراهقة، ط. مكتبة الأنجلو، مصر، 1992م، ص. 26-27.

9. تحليل ومناقشة النظريات:

مما يعاب على النظريات التي تنظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة فهم يرون أن يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة قلقة ومع نضج الوظيفة الجنسية

يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته إلى كائن مضطرب ومحبط، وهذا ما ذهب إليه إريكسون أما فرويد يرى في نظريته أن المراهقة عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع، وكذا -ستانلي هول- حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالمحن والشدائد وهذا ما يؤخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل من مرحلتين أو جعل للإنسان مولدين، مولد يوم طفولته ومولد يوم بلوغه، وهذا ما يتعارض مع وحدة النمو الإنساني أما بالنسبة للنظريات التي تفسر المراهقة حسب طبيعة وثقافة المجتمع.

مما يعاب على أصحاب هذه النظريات أنهم ركزوا على الجانب الاجتماعي والنفسي وكذا المحيط الذي يعيش فيه المراهق، وأهملوا الجانب الجسمي الذي يلعب دوراً كبيراً في تكوين سلوكيات المراهق، فالتغيرات المصاحبة لمرحلة المراهقة بالنسبة للذكور أو الإناث تخلق نوعاً من الانفعالية وكذا التناقضات السلوكية بسبب التغيرات الجسمية السريعة، وهذا ما ذهبت إليه عالمة الأنثروبولوجيا -روث- حيث تفسر المراهقة تفسيراً ثقافياً وأعطتها الدور الأساسي في صقل شخصية المراهق وهذا مما يعاب في نظريتها حيث ركزت على الجانب الثقافي للفرد وأهملت الجوانب الأخرى التي من شأنها إعطاء التفسير الحقيقي لسلوكيات المراهق.

على العموم فكل النظريات التي تطرقنا لها في فصلنا هذا لم تعط تفسيراً مكافئاً لسلوكيات المراهق فكل نظرية تدرس المراهقة من جانب أو من زاوية واحدة وتتغاض عن الجوانب الأخرى.

في الأخير نستطيع القول إن الإسلام هو الوحيد الذي جعل من المراهقة دراسة حقيقية ولموسة بتطرقه لكل الجوانب والعوامل التي من شأنها تكوين شخصية سوية للمراهق حيث يرى أن المراهقة مرحلة عادية من مراحل النمو الإنساني⁽¹⁾.

¹ - تركي رابح: المرجع السابق، ص. 243.

10- وظيفة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراهقة:

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم البدنية والصحية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث

الخاصة بالشباب ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضارياً وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي وعلى هذا الأساس وتؤكد تجارب علمية أن أكثر ما يقوم به الشباب من فعاليات ونشاطات رياضية وعلمية لا تتجاوب مع رغبتهم وميولهم ودوافعهم النفسية.

عند مقارنتنا لما يعمله كل شاب في أوقات فراغه وما يجب أن يعمله ندرك مدى تقصير الأجهزة التربوية لاسيما في عالمنا العربي عن توجيه هذه الطاقات والرغبات بأسلوب علمي سليم لبناء المجتمع وتطوير جميع جوانبه.

فالتربية البدنية والمنافسات الرياضية تعتبر أفضل وسيلة لقتل أوقات فراغ الشباب ولتطوير قدراتهم البدنية تعطي الحياة كثيراً من الإمكانيات التربوية التي تؤثر على رفع الصفات الخلقية، فالجانب الخلفي يتكون عند الشباب نتيجة الأداء والتطبيق الجيد للفعاليات الرياضية سيما وأن التربية الخلقية في هذه المرحلة متصلة بالشعور والإحساس وشباب هذه المرحلة، يتأثرون بالمعاملة الجيدة كأفراد وجماعات وعلى هذا الأساس تتكون العلاقة الاجتماعية⁽¹⁾.

فيجب علينا مساعدة الشباب وغرس الثقة في نفوسهم للعمل في الجماعة أو الفريق كوحدة واحدة، فالنشاط الرياضي في ظل الجماعة يقود الشباب نحو التواضع والإرادة والعزيمة للحصول على أعلى المراتب والنتائج وفضلاً عن قيادة الشباب نحو فهم الحياة الاجتماعية، وهنا تزداد إمكانياتهم لنشر الرياضة على أسس خلقية واجتماعية في حياتهم القادمة وأثناء التطبيق الرياضي نعطي الإرشادات والأفكار الجديدة عن التربية البدنية والرياضية فالشباب يتقبل الإرشادات والنظام والطاعة والتعاون⁽²⁾.

¹ - تركي رابح: المرجع السابق، ص. 244.

² - عبد الحليم حسن: علم النفس والنمو، مركز الإسكندرية، مصر، 2001م، ص. 30.

11- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزة فيها يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه. ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح، من ناحية، والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته⁽¹⁾.

12- المرحلة الثانوية:

1-12 تعريفها:

هي المرحلة المتوسطة من مراحل المراهقة والمحصورة بين (15-18) سنة يزداد المراهق في هذه المرحلة قوة وقدرة على ضبط الحركات الجسمية كما أن الذكاء يصل أقصاه في حوالي 16 سنة، وتزداد عملية الفهم والإدراك، تظهر كذلك في هذه المرحلة الميول، القدرات، الاستعدادات والبدء في تكوين مبادئ اتجاهات عن الحياة والمجتمع.

كما تمتاز هذه المرحلة ببطئ النمو والزيادة في القوة والتحمل والحب والمغامرة ويظهر لدى الفرد ولائه للجماعة التي ينتمي إليها ويدرك ما عليه.

2-12 احتياجات المرحلة الثانوية:

يحتاج أفراد هذه المرحلة إلى مايلي:

- الرائد الذي يساعدهم على تعلم المهارات التي تتصل بالنضج الاجتماعي الوجداني والبدني.
- النشاط لاستفادة الطاقة الزائدة لدى الأفراد والعناية بتغذيتهم التغذية الكافية.
- تفهم الفرق بين المدرسة والمنزل.
- معرفة دورهم في المجتمع ومسؤوليتهم وتعلمهم عن طريق برامج النشاط الرياضي.

¹ - مصطفى محمد زيدان: نمو نفس الطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط.1، ليبيا، ص. 98.

أنظر مذكرة نيل شهادة ليسانس بعنوان : أثر التربية البدنية الرياضية على نفسية المراهق.

3-12 أهداف المرحلة الثانوية:

من أهداف هذه المرحلة نجد ما يلي:

- العناية بصحة التلاميذ وخلوهم من الأمراض حتى يمكن أن ينموا نمواً سليماً وتزداد قوتهم البدنية وأن يفهموا حقيقة جسمهم وتطورات نموهم.
- العمل على نمو الميل لشغل وقت الراحة في أوجه نشاط موجه يعمل على اكتساب مهارات مختلفة نافعة في الحياة وتدريبه على القيادة والتبعية ولا يأتي ذلك إلا باشتراكه داخل نشاط الجماعات لأن بها مجالاً واسعاً للتدريب على هذا.

4-12 أنواع النشاطات في هذه المرحلة:

مجمل التمرينات الرياضية التي تقدم في هذه المرحلة تلك التي ترفع أو تزيد من التحمل وتحسن اللياقة البدنية للتلاميذ ومن بينها مايلي:

- الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة.
- المخيمات والكشافة وكذا الجمعيات الثقافية والرياضية.
- المسرح.
- الألعاب الفردية، مثل السرعة والرمي، والقفز⁽¹⁾.

¹ - أمين أمور الخولي - محمود عبد الفتاح - عدنان درويش: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998م، ص.27.

خلاصة:

من خلال ما جاء في هذا الفصل، نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو لكنها مرحلة انتقالية صعبة سرعان ما تزول، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة، ولكي يتخلص من هذه المرحلة أي فهو في حاجة إلى متطلبات منها ما تحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها.

إذا لم تتحقق هذه الحاجيات والمتطلبات تسبب عوائق مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية والانحرافات وسوء التكليف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارسته الرياضة.

السبب الثاني

الحجاب التظليل

الجانب التطبيقي
الفصل الأول

منهجية البحث

واجراءته الميدانية

تمهيد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا، وذلك بالاستعانة بالمراجع والمصادر المتمثلة في الكتب، ورسائل الماجستير وكذلك مناهج التربية البدنية، وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا، فإننا نتحول الآن إلى الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استبيان على تلاميذ الرياضة المدرسية، الذي يتمحور أساساً حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم القيام بمناقشة وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها، بحيث نقوم بوضع جداول لهذه النتائج تتضمن عدد الإجابات والنسبة المئوية المرافقة لها، وكذلك تمثيلها في دوائر نسبية، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- المنهج العلمي المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدنا المنهج الوصفي، ويعرف هذا المنهج على أنه عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها. (1)

كما هو عبارة عن جمع أوصاف مفصلة على الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات لتبرير الأوضاع الاقتصادية أو الممارسات الراهنة، أو لوضع خطط أكثر نكاء لتحسين الأوضاع والعمليات الاجتماعية أو التربوية. (2)

ويعرفه وجيه محجوب: هو عبارة عن الاستقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية على ماهي عليه في الحاضر، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها. (3)

وبما أننا بصدد دراسة ظاهرة نفسية لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية والمتمثلة في الضغوط النفسية وتأثيرها على عملية الانتقاء وجب علينا تتبع هذا المنهج.

2- تنظيم الدراسة الميدانية:

من أجل الحصول على نتائج علمية موثوق بها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه بحيث تعزل المتغيرات الداخلية الأخرى التي قد تعرقل البحث وكانت متغيرات بحثنا كما يلي:

1-7- المتغير المستقل: المتمثل في الضغوط النفسية الفلق.

2-7- المتغير التابع: يتعلق بعملية الانتقاء والرياضة المدرسية.

3- عينة البحث:

- شملت عينة على أساتذة وعددهم 15 أستاذًا، أما تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية وعددهم 26 تلميذاً، تابعين إلى ثانوية الأمير عبد القادر الدحموني تيارت مقسمين إلى فريقين:
- فريق كرة القدم ب 17 تلميذاً.
- فريق لكرة السلة ب 09 تلاميذ.

1 - رايح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص 23.

2 - صلاح مصطفى لفيال، مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب، القاهرة 1982، ص 155.

3 - وجيه محجوب جاسم، طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995، ص 130.

3-1- خصائص أفراد العينة :

- الجدول التالي يبين ويحدد عدد أفراد العينة.

نوع المنصب	المستوى التعليمي	السن	خصائص العينة
11 - مناصب دائمة 04 - مناصب مؤقتة	ليسانس + ماستر	28 إلى 41	15 أستاذ
05 - الأولى ثانوي 09 - الثانية ثانوي 12 - الثالثة ثانوي	كل أطوار الثانوية	13 إلى 15	26 تلميذا

جدول(01): خصائص أفراد العينة

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: أجري البحث على بعض الأساتذة وعددهم 15، أما تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية فتتكون عينة البحث من 26 تلميذا، تم اختبارهم بصفة مقصودة من (ثانوية الأمير عبد القادر دائرة الدحموني ولاية تيارت)، والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور، تتراوح أعمارهم من 14 إلى سنة 17.

4-2- المجال المكاني: يشمل هذا المجال على ملاعب خاصة بثانوية الأمير عبد القادر الدحموني.

4-3-4- المجال الزماني: نقصد بالمجال الزماني الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وهو الموسم الرياضي 2016/2017.

- بدأنا في الدراسة النظرية في نوفمبر 2016 حتى جانفي 2017.

- الدراسة الميدانية فيفري 2017 حتى أواخر مارس 2017.

- الطباعة والتغليف في منتصف شهر افريل 2017 .

5- أدوات البحث:

5-1- الاستبيان:

لقد قمنا باستخدام نوع واحد من أدوات البحث و المتمثل في الاستبيان خاص بالأساتذة و آخر بالتلاميذ و ذلك بجمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في بحثنا هذا ، كما يعرف أنه أداة عملية ، تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فعالية لخدمة البحث ، يحتوي هذا الأخير على مجموعة من الأسئلة ، تمت صياغتها لاختبار صحة فروض هذه الدراسة و أهداف البحث .

3-5- طريقة تقييم الاستبيان: بعد جمع الاستمارات على عينة البحث نقوم بحساب درجة كل فرد في الاستبيان في كل بعد ، وفي الاستبيان ككل حيث :

- عند الإجابة لا = درجة واحدة، وعند الإجابة نعم = درجتان .
- عند الإجابة كثيرا = 3 درجات، أحيانا = درجتين، نادرا = درجة واحدة.

و يحتوي الاستبيان الذي أعدناه على :

3-5-1- الأسئلة المغلقة :

و هي الأسئلة المقيدة بـ " نعم " أو " لا " ، "أكثر" أو "أحيانا " أو "نادرا" ، و من مزايا هذا النوع من الاستبيان أنه يشجع على الإجابة عليها ، لأنه لا يتطلب وقتا و جهدا كبيرين ، و يسهل عملية تصنيف البيانات و تحليلها و إحصائها ، و من عيوبه أن المفحوص لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريد .

3-5-2- الموضوعية :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب ، وعدم إدخال العوامل الشخصية التي تصدر أحيانا من الباحث من احتكاكات خارجية .(1)

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به (2)، حيث ركزنا على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض وقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة على الاستبيان من خلال توضيح الإجابة . كما التزمنا من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد ، إدارة الاستبيان ، درجة الدافعية لدى المختبرين .

كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للاستبيان شرط الموضوعية . واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر استخلصنا أن الاستبيان في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية ، بالإضافة إلى صدق وثبات الاستبيان .

6- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في طبع الاستبيان وتوزيعه، قمنا بإجراء توزيع أولي تمثل في توزيع استمارة للاستبيان الخاصة بالأساتذة وعددهم 04 أساتذة أما التلاميذ فعددهم 05 تلاميذ الذين ينتمون إلى العينة التي اخترناها، وذلك للكشف عن مدى فهمهم للأسئلة الموجهة إليهم، وقد تبين لنا عند جمع الاستمارات والاطلاع عليها، أن بعض الأساتذة قاموا بتصحيح العبارات التي كانت بعضها غير منسجمة مع طبيعة البحث مع بعض الملاحظات، أما التلاميذ وجدوا صعوبة بعض الشيء في فهم محتوى الاستبيان، وعليه أرغمنا على إعادة توزيعه مرة أخرى مما ظهر لنا بعد ذلك أنهم استوعبوا وفهموا محتوى الاستبيان، الأمر الذي جعلنا نقوم بطبعه وتوزيعه على بقية العينة والمتمثلة في 11 أستاذا و 21 تلميذ منخرطين في الرياضة المدرسية.

1- عبد الرحمان محمد عيسوي ،الاختبارات والمقاييس النفسية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2003، ص332.
2 - إخلاص محمد عبد الحفيظ ،مصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2000، ص179.

7- حساب المعاملات العلمية للمقياس :

7-1- ثبات الاختبار :

- يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين .

- كما أن الاختبار ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط .

و استخدمنا لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار ، و لهذا قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان)

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد [0.811 ، 1] زاد هذا الاختبار استقراراً و ثباتاً.

و استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط كما هو موضح في الجدول التالي:

7-1-1-الجدول(02):يبين الثبات لمقياس الضغوط النفسية (القلق):

مقياس الضغوط النفسية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
القائمة	5	4	0.05	0.96	0.811

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 96،0 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية (ن - 1) و بمستوى دلالة 05 ، 0 تبين لنا أن الاختبار يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0.811 .

7-1-2-الجدول(03): يبين الثبات لمقياس عملية الانتقاء الرياضي:

مقياس الانتقاء الرياضي	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
القائمة	4	3	0.05	0.97	0.878

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0.97 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية (ن - 1) و بمستوى دلالة 05 ، 0 تبين لنا أن الاختبار يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0.878 .

- كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكمات جودة صلاحية الاختبارات وصدق الاختبار أو الاستبيان يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله، فالاختبار أو الاستبيان السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها (1).

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي.

(1) البهي فؤاد السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص86

2-7- الصدق:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه، وتحقيق صدق أداء المقياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات لأنه قد يكون أداة القياس أو الاختبار ولكنها غير صادقة. وبعد وضع الاستبيان الخاص بالدراسة قمنا بعرضه للتحكيم من خلال صدق المحتوى حيث تم عرض الاستبيان على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمعهد وذوي خبرة مميزة في هذا المجال ، وقمنا بتوزيعه على الرياضيين

1-2-7- صدق الظاهري:

يبدو الاستبيان أو الاختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها، ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في أسئلة الاختبار ، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لفقرات ومواد الاختبار لتحديد نسبة كل منها للاختبار ككل . لهذا قمنا بعرض الاستبيان على لجنة تحكيم مكونة من أساتذة خبراء لهم بمستواهم العلمي ، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بهدف التعرف على :

- مدى مناسبة الاستبيان للظاهرة المدروسة.

2-2-7-الصدق الذاتي:

مقياس الانتقاء الرياضي	مقياس الضغوط النفسية
0.98	0.97

الجدول(04): يبين الصدق الذاتي للاستبيان

8 - الهدف من الدراسة:

- كل دراسة ميدانية لا بد أن تكون ذات أهداف، لأنه بتحديد هذه الأهداف يمكن إيجاد الوسائل والطرق التي تجري بواسطتها، ويمكن إبراز أهداف دراستنا الميدانية فيما يلي:
- 1- التأكد من صحة الفرضيات بعد التحليل ومناقشة النتائج.
 - 2- معالجة بعض جوانب النص التي لمسناها في الموضوع، وإعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات.
 - 3- فتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

9- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علماً وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية : في بداية الأمر قمنا بجمع المواد التي لها علاقة وطيدة بموضوع بحثنا و الاتصال بالمختصين في المجال ، من أجل توفير المعطيات اللازمة و الإلمام بالموضوع من جميع النواحي . و بعد الدراسة النظرية و محاولة الإلمام بالنقاط و العناصر الأساسية للموضوع تطرقنا إلى الجانب الميداني الذي قواعده مبنية على المعطيات السالفة الذكر ، حيث قمنا بإعداد الاستبيان و توزيعه على التلاميذ لمدة زمنية محدودة . و بعد جمع كل الاستثمارات الموزعة على التلاميذ قمنا بترجمة النتائج المتحصل عليها عن طريق تبويبها في جداول إحصائية ، حيث تضمنت هذه الأخيرة التكرارات و النسبة المئوية لمجموع الإجابات حيث :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

- كما اعتمدنا على كا² وهي على النحو التالي:

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

ت و

- حيث : ت م: هو التكرار المشاهد.

ت و: هو التكرار المتوقع.

- مستوى الدلالة: ← 0.05

$$\begin{array}{l} \text{درجة الحرية:} \\ \left. \begin{array}{l} 01 \leftarrow 3.84 \\ 02 \leftarrow 5.99 \end{array} \right\} \end{array}$$

ن مج (س ص) - (مج س) (مج ص)

$$\text{العلاقة الارتباطية : ر} = \frac{\text{ن مج (س ص)} - (\text{مج س})^2}{\sqrt{[\text{ن مج (س ص)} - (\text{مج س})^2][\text{ن مج (ص س)} - (\text{مج ص})^2]}}$$

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع، ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني والمكاني، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والتي سنحاول في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

الجانب التطبيقي
الفصل الثاني
عرض
و مناقشة
النتائج

تمهيد:

تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض و مناقشة نتائج الضغوط النفسية و عملية الانتقاء ومدى تأثيرهما على تلاميذ الرياضة المدرسية.

1- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالضغوط النفسية:

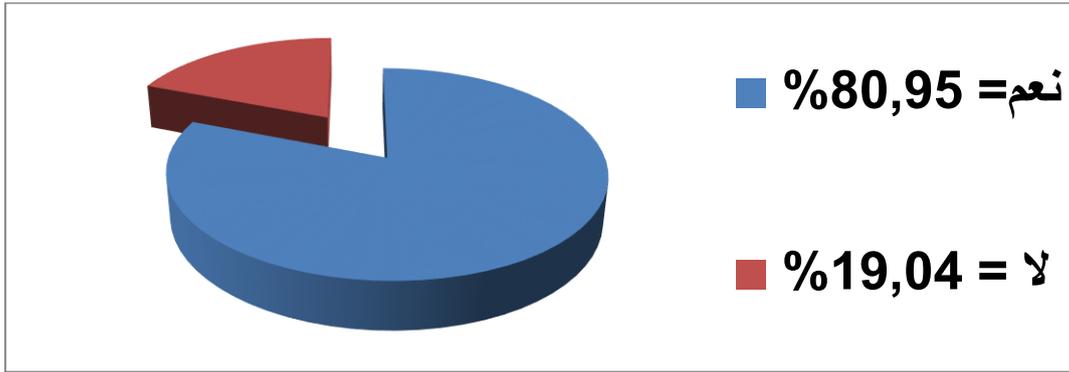
1-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل قوة الضغوط النفسية تفقدك التحكم في

السيطرة على نفسك أثناء عملية الانتقاء؟

- الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة إذا كان التلميذ يتأثر بالضغوط النفسية المسلطة عليه أثناء الانتقاء ويفقد السيطرة على نفسه.

العينة / الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	القيمة الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	17	80.95	08.04	03.84	0.05	01
لا	04	19.04				
مجموع العينة	21	99.99				

الجدول (01): يبين بالنسبة المئوية بمدى تأثير قوة بالضغوط النفسية وفقدان التحكم في السيطرة أثناء الانتقاء



الشكل (01): يبين مدى تأثير قوة بالضغوط النفسية وفقدان التحكم في السيطرة أثناء الانتقاء

- بما أن كا² المحسوبة المقدره بـ 8.04 أكبر من كا² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وفقدان التحكم في السيطرة أثناء الانتقاء.

- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول (01): تبين لنا بأن هناك نسبة 80.95% أجابوا بنعم بمعنى أن هناك تأثير بقوة الضغوط النفسية وتفقد التحكم في السيطرة أثناء الانتقاء.

- أما بالنسبة 19.04% أجابوا بـ لا بمعنى أن لا يوجد تأثير للضغوط النفسية على التحكم في السيطرة أثناء الانتقاء.

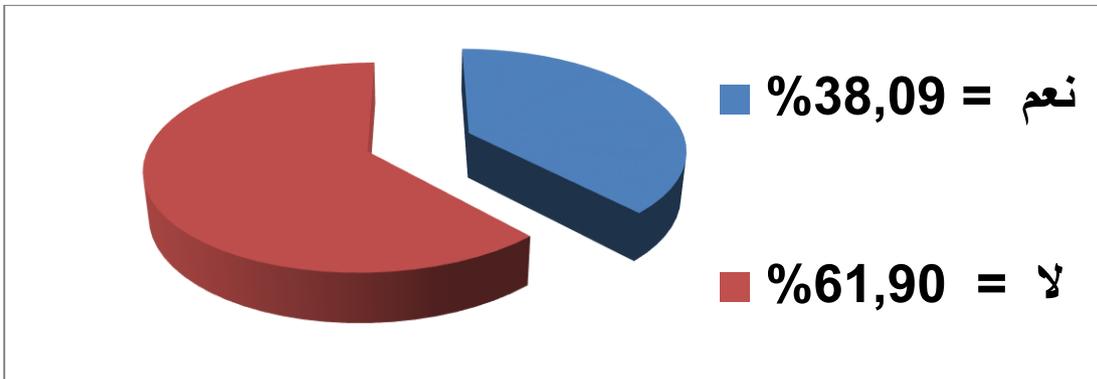
- ومنه نستنتج أن هناك تأثير الضغوط النفسية على التحكم في السيطرة أثناء الانتقاء.

2-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل الضغوط النفسية تؤثر على تنمية سلوكياتك الايجابية؟

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا كان لضغوط النفسية تأثير في تنمية السلوكيات الايجابية للتلميذ.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
01	0.05	03.84	01.19	38.09	08	نعم
				61.90	13	لا
				99.99	21	مجموع العينة

الجدول (02): يبين النسبة المئوية بمدى تأثير الضغوط النفسية في تنمية السلوكيات الايجابية للتلميذ



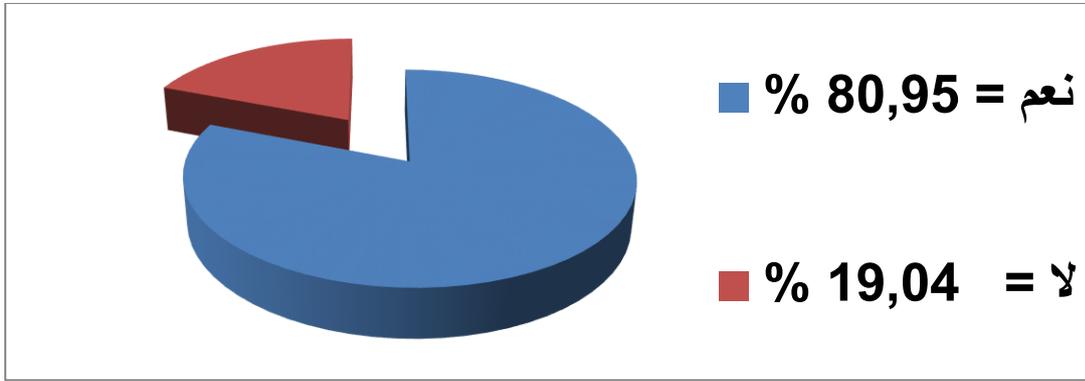
الشكل (02): يبين مدى تأثير الضغوط النفسية في تنمية السلوكيات الايجابية للتلميذ

- بما أن كا² المحسوبة المقدره بـ 1.19 أصغر من كا² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وتأثيرها في سلوكيات الايجابية للتلميذ.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول (02): تبين لنا بأن هناك نسبة 38.09% أجابة بنعم أي هناك تأثير الضغوط النفسية في تنمية السلوكيات الايجابية.
- أما بالنسبة 61.90% أجابة بـ لا أي لا توجد تأثير الضغوط النفسية في تنمية السلوكيات الايجابية.
- ومنه نستنتج بأن الضغوط النفسية ليس لها تأثير في تنمية السلوكيات الايجابية.

3-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل يمكن تجاهل الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة هل من الممكن تجاهل التلاميذ للضغوط النفسية أثناء الانتقاء.

العينة / الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	17	80.95	08.04	03.84	0.05	01
لا	04	19.04				
مجموع العينة	21	99.99				

الجدول (03): يبين النسبة المئوية لتجاهل التلاميذ للضغوط النفسية أثناء الانتقاء



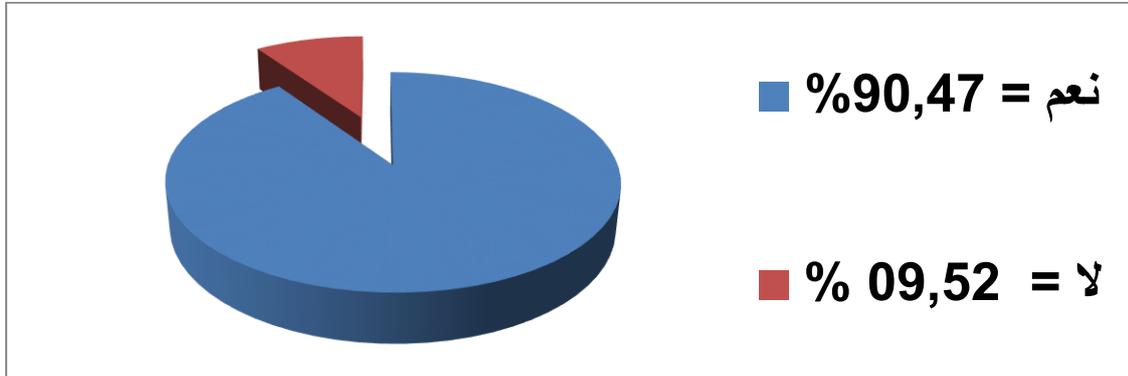
الشكل (03): يبين مدى تجاهل التلاميذ للضغوط النفسية أثناء الانتقاء

- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 8.04 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تجاهل الضغوط النفسية أثناء الانتقاء.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول (03): تبين لنا بأن هناك نسبة 80.95% أجابو بنعم في مدى تجاهل التلاميذ للضغوط النفسية أثناء الانتقاء.
- أما بالنسبة 19.04% أجابو بـ لا في مدى تجاهل التلاميذ للضغوط النفسية أثناء الانتقاء.
- ومنه نستنتج أنه يمكن تجاهل الضغوط النفسية أثناء الانتقاء.

4-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل يمكن التخلص من الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا من الممكن التخلص من الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
01	0.05	03.84	13.76	90.47	19	نعم
				09.52	02	لا
				99.99	21	مجموع العينة

الجدول (04): يبين النسبة المئوية لمدى التخلص من الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء



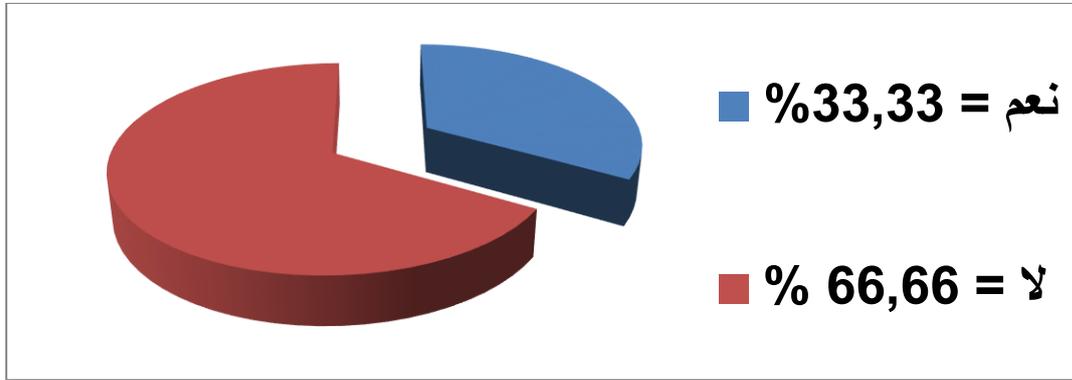
الشكل (04): يبين مدى التخلص من الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء

- بما أن كا² المحسوبة المقدره بـ 13.76 أكبر من كا² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية في إمكانية التخلص التلميذ من الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول (04): تبين لنا بأن هناك نسبة 47.90% أجابوا بنعم أي يمكنهم التخلص من الضغوط النفسية أثناء الانتقاء.
- أما بالنسبة 9.52% أجابوا بـ لا أي لا يمكنهم التخلص من الضغوط النفسية أثناء الانتقاء.
- ومنه نستنتج أنه يمكن للتلاميذ التخلص من الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء

5-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل الضغوط النفسية تنمي فيك الارتباك أثناء الانتقاء؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة تأثيرا لضغوط النفسية لدى التلميذ في تنمية الارتباك أثناء الانتقاء.

العينه / الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	07	33.33	02.33	03.84	0.05	01
لا	14	66.66				
مجموع العينه	21	99.99				

الجدول (05): يبين النسبة المئوية لمدى تأثير الضغوط النفسية لدى التلميذ في تنمية الارتباك أثناء الانتقاء



الشكل (05): يبين مدى تأثير الضغوط النفسية لدى التلميذ في تنمية الارتباك أثناء الانتقاء

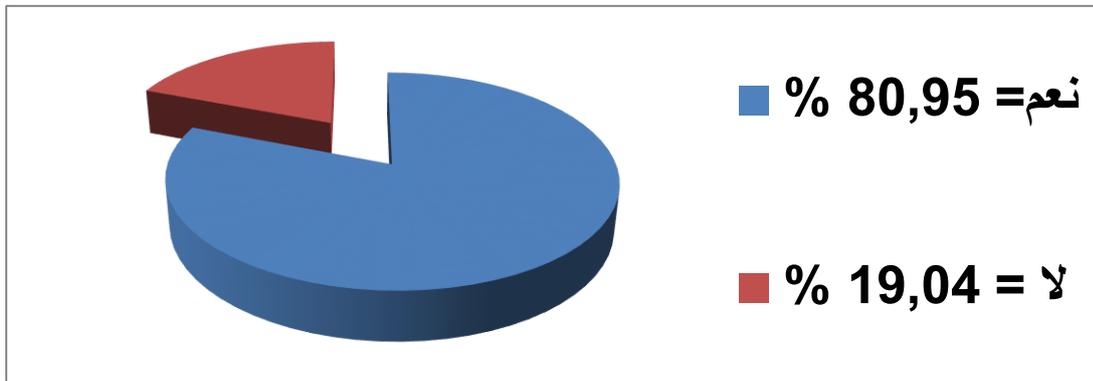
- بما أن ك² المحسوبة المقدره بـ 2.33 أصغر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية لتأثير الضغوط النفسية على تلاميذ في تنمية الارتباك أثناء الانتقاء.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول (06): تبين لنا بأن هناك نسبة 33.33% أجابوا بنعم أي توجد تأثير الضغوط النفسية لدى التلميذ في تنمية الارتباك أثناء الانتقاء.
- أما بالنسبة 66.66% أجابوا بـ لا أي لا يوجد تأثير الضغوط النفسية في تنمية الارتباك أثناء الانتقاء.
- ومنه نستنتج أنه لا يوجد تأثير لضغوط نفسية لدى التلاميذ في تنمية الارتباك أثناء الانتقاء.

6-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: هل للضغوط النفسية علاقة في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء؟

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة هل للضغوط النفسية علاقة في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	17	80.95	08.04	03.84	0.05	01
لا	04	19.04				
مجموع العينة	21	99.99				

الجدول (06): يبين النسبة المئوية لضغوط النفسية وعلاقتها في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء



الشكل (06): يبين النسبة المئوية لضغوط النفسية وعلاقتها في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء

- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 8.04 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وعلاقتها في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء.

- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول (06): تبين لنا بأن هناك نسبة 95.80% أجابوا بنعم أي لضغوط النفسية علاقة في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء.

- أما بالنسبة 19.04% أجابوا بـ لا أي لا توجد علاقة لضغوط النفسية في تحديد النتيجة أثناء الانتقاء.

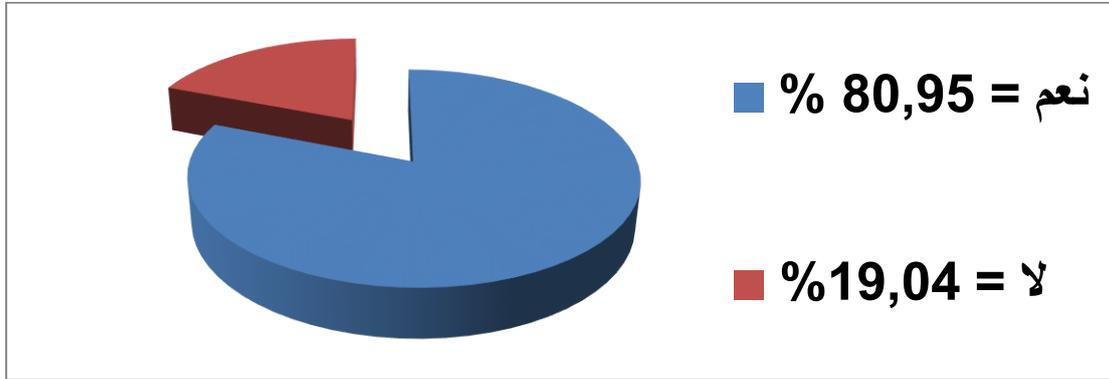
- ومنه نستنتج أنه هناك علاقة بين الضغوط النفسية وتحديد نتيجة أثناء عملية الانتقاء.

7-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع: هل عدم توقع نسبة نجاحك أثناء عملية الانتقاء قد تؤثر عليك سلباً؟

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة توقع نسبة نجاحك أثناء الانتقاء قد تؤثر فيك سلباً.

العينة / الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	17	80.95	08.04	03.84	0.05	01
لا	04	19.04				
مجموع العينة	21	99.99				

الجدول (07): يبين النسبة المئوية لمدى توقع نسبة نجاحك أثناء عملية الانتقاء قد تؤثر فيك سلباً



الشكل (07): يبين مدى توقع نسبة نجاحك أثناء عملية الانتقاء قد تؤثر فيك سلباً

- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 8.04 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية في مدى توقع نسبة نجاحك أثناء عملية الانتقاء قد تؤثر فيك سلباً.

- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول (07): تبين لنا بأن هناك نسبة 80.95% أجابوا بنعم لمدى توقع نسبة نجاحك أثناء عملية الانتقاء قد تؤثر فيك سلباً.

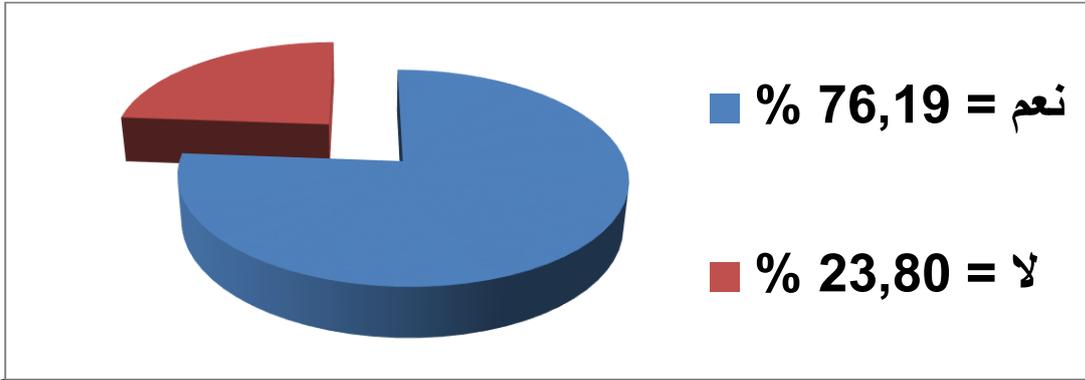
- أما بالنسبة 19.04% أجابوا بـ لا أي لا يمكن توقع نسبة نجاحك أثناء عملية الانتقاء قد تؤثر فيك سلباً.

- ومنه نستنتج أنه هناك ارتفاع لنسبة توقع نجاحك أثناء عملية الانتقاء قد تؤثر فيك سلباً.

8-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن: هل حساسيتك الزائدة للنقد التي قد تواجهها أثناء الانتقاء تفقدك السيطرة على نفسك؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا كانت حساسيتك الزائدة للنقد التي قد تواجهها أثناء الانتقاء تفقدك السيطرة على نفسك.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
01	0.05	03.84	05.76	76.19	16	نعم
				23.80	05	لا
				99.99	21	مجموع العينة

الجدول (08): يبين النسبة المئوية لمدى حساسيتك الزائدة للنقد التي قد تواجهها أثناء الانتقاء تفقدك السيطرة على نفسك.



الشكل (08): يبين مدى حساسيتك الزائدة للنقد التي قد تواجهها أثناء الانتقاء تفقدك السيطرة على نفسك

- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 5.76 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الحساسية الزائدة للنقد التي تواجهها أثناء التحضير قد تفقدك السيطرة على نفسك.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول (08): تبين لنا بأن هناك نسبة 76.19% أجابوا بنعم أي لمدى تأثير الحساسية الزائدة للنقد أثناء الانتقاء وتفقدهم السيطرة على أنفسهم.
- أما بالنسبة 23.80% أجابوا بـ لا لمدى تأثير الحساسية الزائدة للنقد أثناء الانتقاء وتفقدهم السيطرة على أنفسهم.
- ومنه نستنتج أنه هناك حساسية الزائدة للنقد أثناء الانتقاء وتفقدهم السيطرة على أنفسهم.

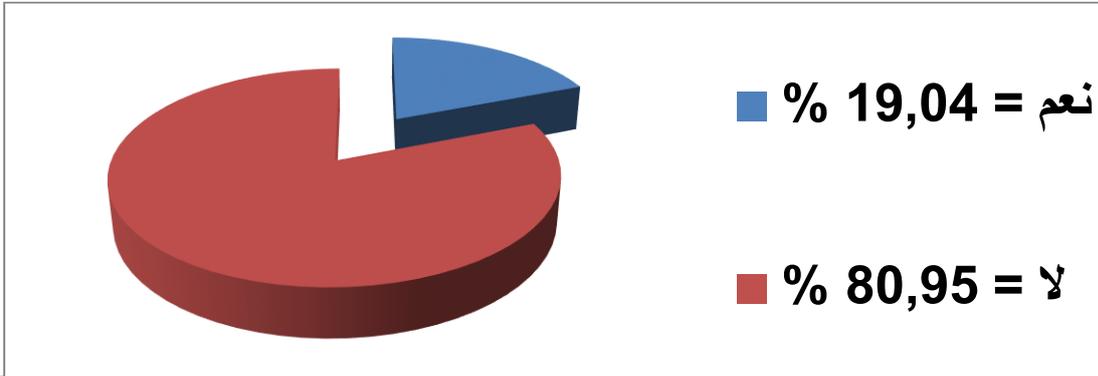
9-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع: هل الشعور الداخلي بعدم الأمان

والاستقرار يزيد في ضغطك ؟

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا كان الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار يزيد في ضغطك

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
01	0.05	03.84	13.76	90.47	19	نعم
				09.52	02	لا
				99.99	21	مجموع العينة

الجدول (09): يبين النسبة المئوية لمدى الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار قد يزيد في ضغطك



الشكل (09): يبين مدى الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار قد يزيد في ضغطك

- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 13.76 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية لمدى الشعور بعدم الأمان والاستقرار يزيد في ضغطك.

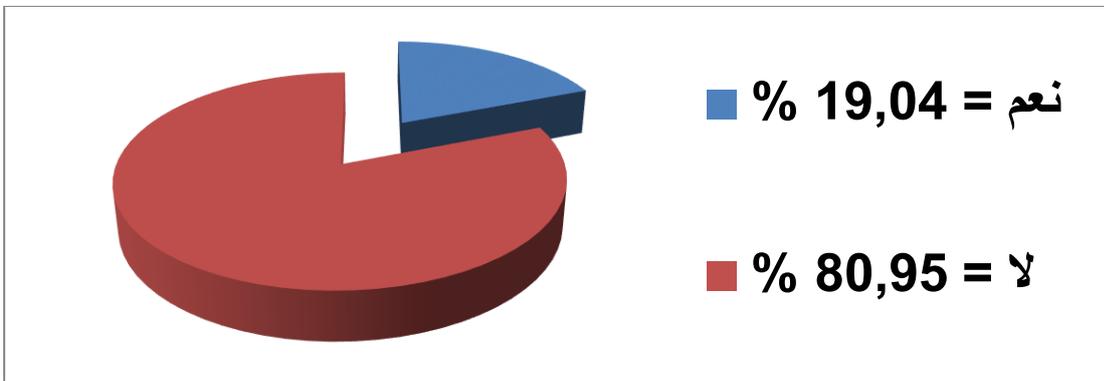
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول (09): تبين لنا بأن هناك نسبة 04.19% أجابوا بنعم لمن يشعرون داخلياً بعدم الأمان والاستقرار مما قد يزيد في ضغطهم. أما بالنسبة 80.95% أجابوا بـ لا لمن يشعرون داخلياً بعدم الأمان والاستقرار مما قد يزيد في ضغطهم.

- ومنه نستنتج أنه هناك شعور داخلي بعدم الأمان والاستقرار قد يزيد في ضغطهم.

10-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال العاشر: هل عندما لا يمنحك الأستاذ التقدير الذي تستحقه أثناء الانتقاء الجيد ينقص من معنوياتك؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة عندما لا يمنحك الأستاذ التقدير الذي تستحقه أثناء الانتقاء الجيد ينقص من معنوياتك.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
01	0.05	03.84	08.04	19.04	04	نعم
				80.95	17	لا
				99.99	21	مجموع العينة

الجدول (10): يبين النسبة المئوية لمدى عدم منح الأستاذ التقدير الذي تستحقه أثناء الانتقاء الجيد ينقص من معنوياتك



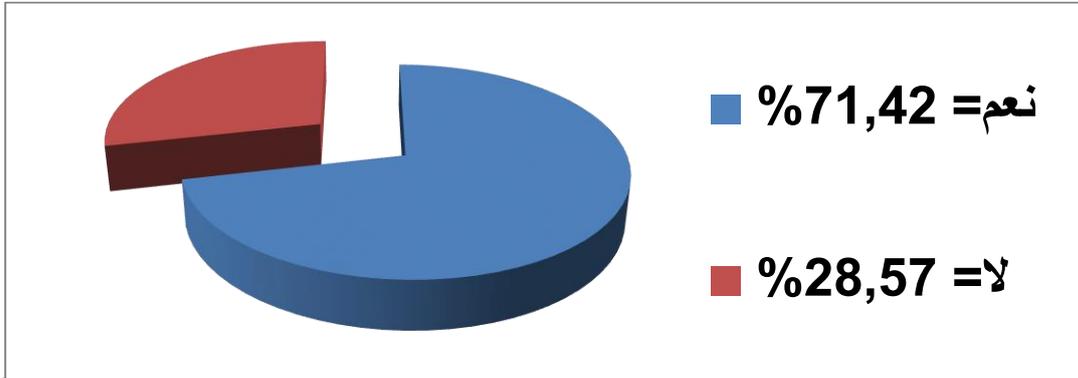
الشكل (10): يبين مدى عدم منح الأستاذ التقدير الذي تستحقه أثناء الانتقاء الجيد ينقص من معنوياتك

- بما أن كا² المحسوبة المقدره بـ 8.04 أكبر من كا² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية في عدم منح الأستاذ التقدير الذي يستحقه التلميذ أثناء الانتقاء الجيد قد ينقص من معنوياته.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول (10): تبين لنا بأن هناك نسبة 19.04% أجابوا بنعم لمدى عدم منح الأستاذ التقدير الذي تستحقه أثناء الانتقاء الجيد ينقص من معنوياته.
- أما بالنسبة 80.95% أجابوا بـ لا لمدى عدم منح الأستاذ التقدير الذي تستحقه أثناء التحضير الجيد ينقص من معنوياته.
- ومنه نستنتج أنه هناك عدم منح الأستاذ التقدير الذي يستحقه التلميذ أثناء الانتقاء الجيد ينقص من معنوياته.

11-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الحادي عشر: هل فترات عملية الانتقاء تعرقل في برنامج متطلبات الحياة اليومية ؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا كانت فترات عملية الانتقاء تعرقل في برنامج متطلبات الحياة اليومية.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة الاجابات
01	0.05	03.84	03.85	71.42	15	نعم
				28.57	06	لا
				99.99	21	مجموع العينة

الجدول(11): يبين النسبة المئوية إذا كانت فترات عملية الانتقاء تعرقل في برنامج متطلبات الحياة اليومية



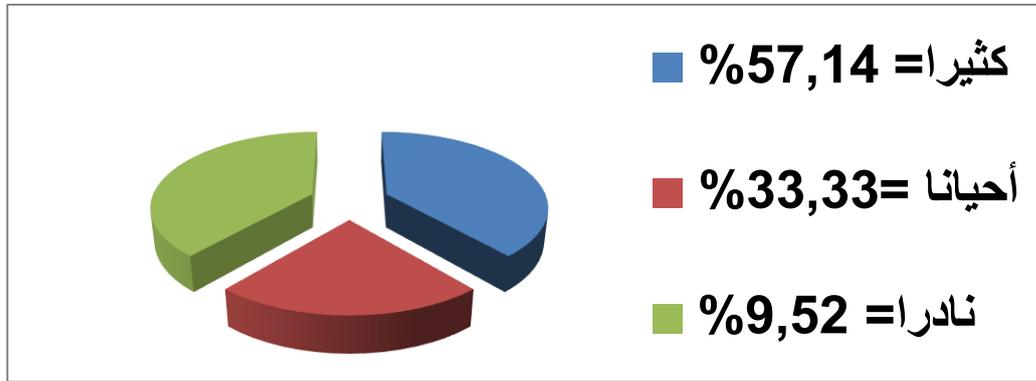
الشكل(11): يبين مدى إذا كانت فترات التحضير تعرقل في برنامج متطلبات الحياة اليومية

- بما أن ك² المحسوبة المقدرة بـ 3.85 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية بحيث إذا كانت فترات التحضير تعرقل في برنامج متطلبات الحياة اليومية .
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها (11): تبين لنا بأن هناك نسبة 71.42% أجابوا بنعم مدى إذا كانت فترات التحضير تعرقل في برنامج متطلبات الحياة اليومية.
- أما بالنسبة 28.57% أجابوا بـ لا مدى إذا كانت فترات التحضير تعرقل في برنامج متطلبات الحياة اليومية.
- ومنه نستنتج أنه هناك فترات في عملية الانتقاء تعرقل في برنامج متطلبات الحياة اليومية.

12-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني عشر: يقاطعني الأستاذ عندما أتحدث معه في مواضيع تخص عملية الانتقاء.
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى مقاطعة الأستاذ للتلميذ عندما يتحدث معه في مواضيع خاصة بالانتقاء.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
02	0.05	05.99	07.14	57.14	12	كثيرا
				33.33	07	أحيانا
				09.52	02	نادرا
				99.99	21	مجموع العينة

جدول(12): يبين النسبة المئوية لمدى مقاطعة الأستاذ للتلميذ عندما يتحدث معه في مواضيع خاصة بالانتقاء



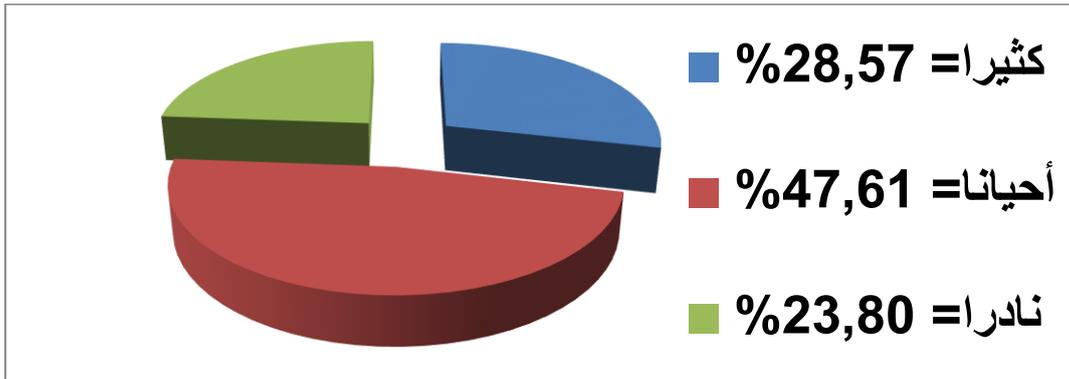
الشكل(12): يبين مدى مقاطعة الأستاذ للتلميذ عندما يتحدث معه في مواضيع خاصة بالانتقاء

- بما أن كا² المحسوبة المقدرة بـ 7.14 أكبر من كا² الجدولية وتقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية في عدم منح الأستاذ التقدير الذي يستحقه التلميذ أثناء عملية الانتقاء الجيد قد ينفص من معنوياته.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول(12): تبين لنا بأن هناك نسبة 14.57% أجابوا بكثيرا أي أن مقاطعة الأستاذ للتلميذ عندما يتحدث معه في مواضيع الانتقاء، وذلك نتيجة تأثير للتلميذ أو إحساسه بلامبالاة من طرف الأستاذ.
- أما بالنسبة 33.33% أجابوا بأحيانا بحيث أن الأستاذ أحيانا ما يقاطع التلميذ عندما يتحدث معه في مواضيع الانتقاء.
- أما بالنسبة 09.52% أجابوا بنادرا ما يقاطع الأستاذ التلميذ عندما يتحدث معه في مواضيع الانتقاء.
- ومنه نستنتج أنه هناك مقاطعة من طرف الأستاذ لتلميذ عندما يتحدث معه في مواضيع الانتقاء.

13-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث عشر: تعتقد الأسرة أن مواقف عملية الانتقاء تضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة.
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى اعتقاد الأسرة أن مواقف عملية الانتقاء تضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
02	0.05	05.99	02	28.57	06	كثيرا
				47.61	10	أحيانا
				23.80	05	نادرا
				99.99	21	مجموع العينة

الجدول (13): يبين النسبة المئوية لاعتقاد الأسرة أن مواقف عملية الانتقاء تضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة



الشكل (13): يبين مدى اعتقاد الأسرة أن مواقف عملية الانتقاء تضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة

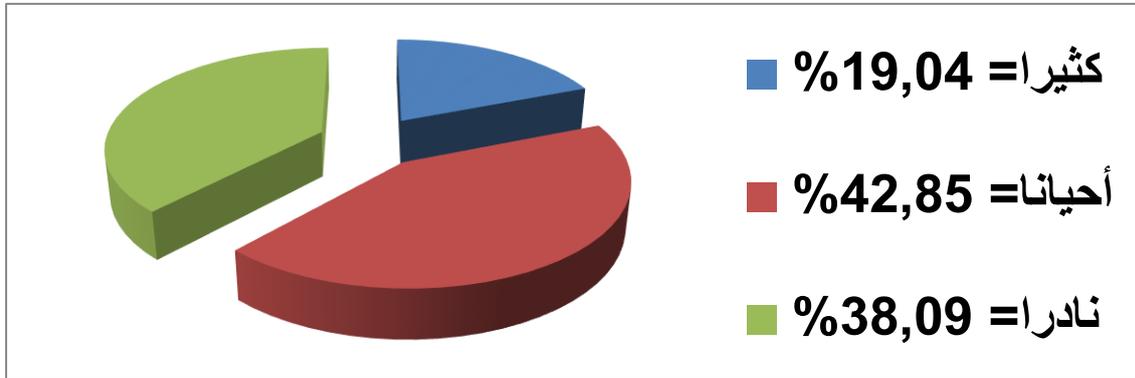
- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 2 أصغر من ك² الجدولية وتقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاعتقاد الأسرة أن مواقف عملية الانتقاء تضيع وقت التلميذ وهو سبب الفشل في الدراسة.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول (13): تبين لنا أن نسبة 28.57% أجابوا بكثيرا لمدى اعتقاد الأسرة أن مواقف عملية الانتقاء تضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة.
- أما نسبة 47.61% أجابوا بأحيانا لمدى اعتقاد الأسرة أن مواقف عملية الانتقاء تضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة.
- أما نسبة 23.80% أجابوا بنادرا لمدى اعتقاد الأسرة أن مواقف عملية الانتقاء تضيع وقتي وسبب فشلي في الدراسة.
- ومنه نستنتج أنه لا يوجد للأسرة أي اعتقاد بأن عملية الانتقاء قد تضيع وقته وسبب فشله في الدراسة.

14-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع عشر: تتعارض فترات عملية الانتقاء مع موعد امتحاناتي.

الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى تعارض فترات عملية الانتقاء مع موعد امتحاناتي .

العينة الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
كثيرا	04	19.04	02	05.99	0.05	02
أحيانا	09	42.85				
نادرا	08	38.09				
مجموع العينة	21	99.99				

الجدول(14): يبين النسبة المئوية تعارض فترات عملية الانتقاء مع موعد امتحاناتي



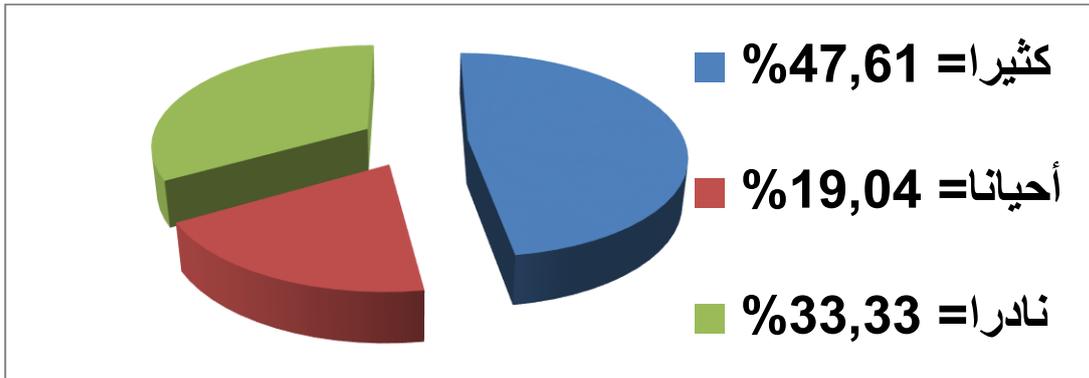
الشكل(14): يبين مدى تعارض فترات عملية الانتقاء مع موعد امتحاناتي

- بما أن ك² المحسوبة المقدرة بـ 2 أصغر من ك² الجدولية وتقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في مدى تعارض فترات عملية الانتقاء مع موعد الامتحانات.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول(14): تبين لنا بأن هناك نسبة 19.04% أجابوا بكثيرا ما تتعارض فترات عملية الانتقاء مع موعد امتحاناتي.
- أما بالنسبة 42.85% أجابوا بأحيانا ما تتعارض فترات عملية الانتقاء مع موعد امتحاناتي.
- أما بالنسبة 38.09% يقولون بأنه نادرا ما تتعارض بين عملية الانتقاء والامتحانات.
- ومنه نستنتج بأنه لا توجد فترات تتعارض مع عملية الانتقاء في موعد امتحاناتي.

15-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس عشر: يتشتت تركيز انتباهي عندما يشاهدوني شخصيات مهمة.
الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى تشتت تركيز انتباه التلميذ عندما يشاهدوني شخصيات مهمة.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
02	0.05	05.99	02.57	47.61	10	كثيرا
				19.04	04	أحيانا
				33.33	07	نادرا
				99.99	21	مجموع العينة

الجدول (15): يبين النسبة المئوية تشتت تركيز انتباه التلميذ عندما يشاهدوني شخصيات مهمة



الشكل (15): يبين مدى تشتت تركيز انتباه التلميذ عندما يشاهدوني شخصيات مهمة

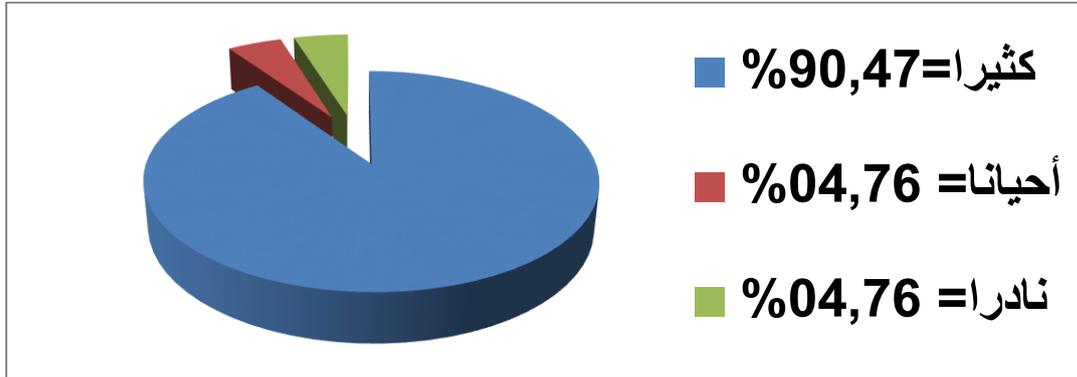
- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 2.57 أصغر من ك² الجدولية وتقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتشتت تركيز انتباه التلميذ عندما يشاهدوه شخصيات مهمة.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول (15): تبين لنا بأن هناك نسبة 47.61% أجابوا بكثيرا ما يكون هناك تشتت لتركيز الانتباه التلميذ عندما يشاهدوه شخصيات مهمة.
- أما بالنسبة 19.04% أجابوا بأحيانا ما يكون هناك تشتت لتركيز الانتباه التلميذ عندما يشاهدوه شخصيات مهمة.
- أما بالنسبة 33.33% أجابوا بنادرا ما يكون هناك تشتت لتركيز الانتباه التلميذ عندما يشاهدوه شخصيات مهمة.
- ومنه نستنتج أنه لا يوجد هناك تشتت لتركيز انتباه التلميذ عندما يشاهدوه شخصيات مهمة.

16-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس عشر: أشعر بعدم الارتياح عند حديث الأستاذ معي.

الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى شعور التلميذ بعدم الارتياح عند حديث الأستاذ معه.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
كثيرا	19	90.47	30.85	05.99	0.05	02
أحيانا	01	04.76				
نادرًا	01	04.76				
مجموع العينة	21	99.99				

الجدول (16): يبين النسبة المئوية مدى شعور التلميذ بعدم الارتياح عند حديث الأستاذ معه



الشكل (16): يبين مدى شعور التلميذ بعدم الارتياح عند حديث الأستاذ معه

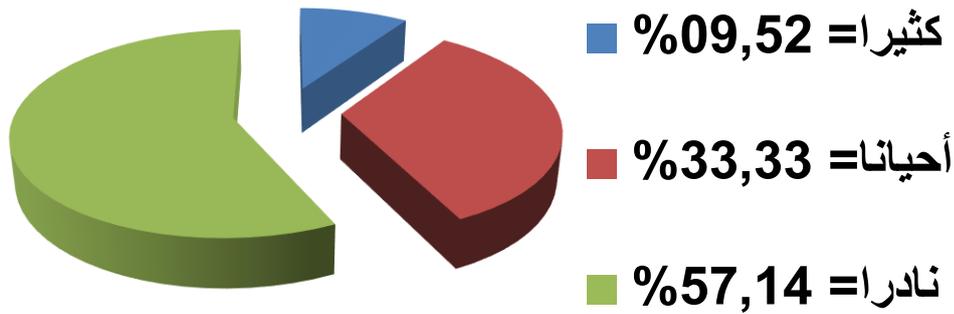
- بما أن ك² المحسوبة المقدرة بـ 30.85 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عدم الارتياح عند حديث الأستاذ معه.

- انطلاقًا من النتائج المحصل عليها في الجدول (16): تبين لنا بأن هناك نسبة 90.47% أجابوا بكثيرًا ما يشعر التلميذ بعدم الارتياح عند حديث الأستاذ معه.
- أما بالنسبة 4.76% أجابوا بأحيانا ما يشعر التلميذ بعدم الارتياح عند حديث الأستاذ معه.
- أما بالنسبة 90.47% أجابوا بنادرًا ما يشعر التلميذ بعدم الارتياح عند حديث الأستاذ معه.
- ومنه نستنتج بأنه هناك شعور للتلميذ بعدم الارتياح عند حديث الأستاذ معه.

17-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع عشر: أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحضير لعملية الانتقاء والتفوق الدراسي.
الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا كانت هناك صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحضير لعملية الانتقاء والتفوق الدراسي للتلميذ.

العينة / الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
كثيرا	02	09.52	07.14	05.99	0.05	02
أحيانا	07	33.33				
نادرا	12	57.14				
مجموع العينة	21	99.99				

الجدول (17): يبين النسبة المئوية مدى صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحضير لعملية الانتقاء والتفوق الدراسي للتلميذ



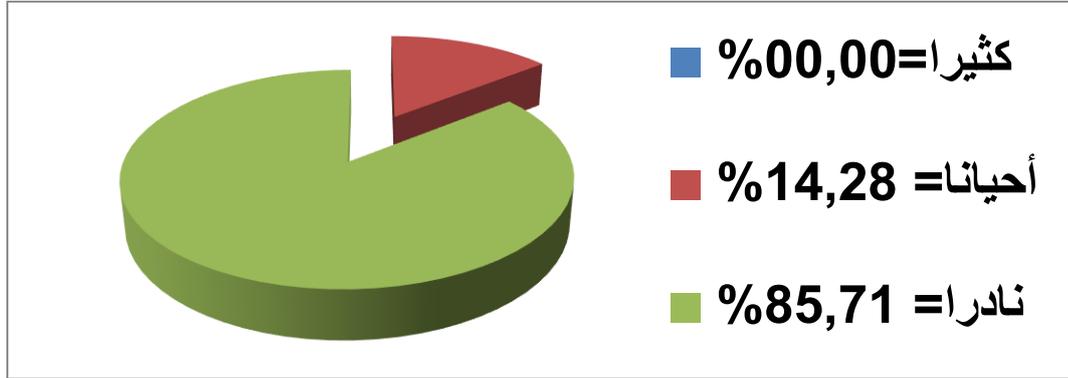
الشكل (17): يبين مدى صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحضير والتفوق الدراسي للتلميذ

- بما أن ك² المحسوبة المقدرة بـ 7.14 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية في صعوبة التوفيق بين التحضير و التفوق الدراسي.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول (17): تبين لنا بأن هناك نسبة 9.52% أجابوا بكثيرا ما تكون صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحضير والتفوق الدراسي للتلميذ.
- أما بالنسبة 33.33% أجابوا بأحيانا ما تكون صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحضير والتفوق الدراسي للتلميذ.
- أما بالنسبة 57.14% أجابوا بنادرا ما تكون صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحضير والتفوق الدراسي للتلميذ.
- ومنه نستنتج بأن هناك صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحضير لعملية الانتقاء والتفوق الدراسي للتلميذ.

18-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن عشر: غير مستقر في النوم بسبب عدم التوفيق بين عملية الانتقاء الرياضي والجانب الدراسي. الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى عدم الاستقرار في النوم بسبب عدم التوفيق بين عملية الانتقاء الرياضي و الجانب الدراسي للتعلم.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
02	05.99	05.99	26.57	00	00	كثيرا
				14.28	03	أحيانا
				85.71	18	نادرا
				99.99	21	مجموع العينة

الجدول (18): يبين النسبة المئوية مدى عدم الاستقرار في النوم بسبب عدم التوفيق بين الانتقاء الرياضي و الجانب الدراسي للتعلم



الشكل (18): يبين مدى عدم الاستقرار في النوم بسبب عدم التوفيق بين الانتقاء الرياضي والجانب الدراسي للتعلم

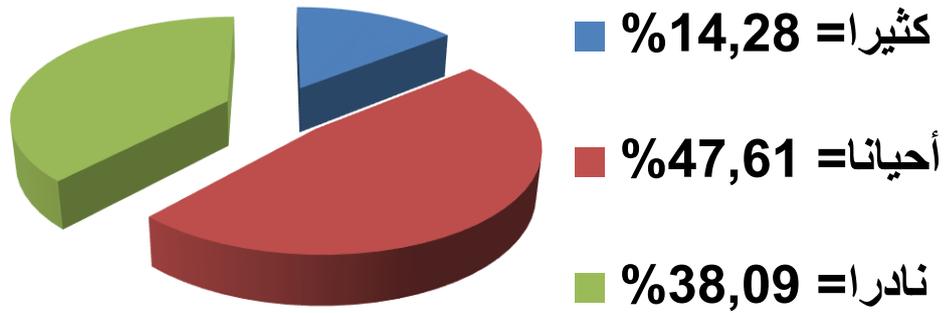
- بما أن كا² المحسوبة المقدر بـ 26.57 أكبر من كا² الجدولية وتقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية في عدم الاستقرار في النوم بسبب عدم التوفيق بين التحضير للمنافسة والدراسة.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها تبين لنا بأن هناك نسبة 00.00% لم تكن هناك إجابة بكثيرا
- أما بالنسبة 14.28% أجابوا بأحيانا ما يكون عدم الاستقرار في النوم بسبب عدم التوفيق بين الانتقاء الرياضي والجانب الدراسي للتعلم.
- أما بالنسبة 85.71% أجابوا بنادرا ما يكون عدم الاستقرار في النوم بسبب عدم التوفيق بين الانتقاء الرياضي والجانب الدراسي للتعلم.
- ومنه نستنتج بأنه هناك عدم الاستقرار في النوم بسبب عدم التوفيق بين الانتقاء الرياضي والجانب الدراسي للتعلم.

19-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع عشر: تتعارض عملية الانتقاء مع واجباتي المدرسية أو مواعيد المدرسة.

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى تعارض عملية الانتقاء مع واجباتي الدراسية أو مواعيد الدراسة .

العينة / الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
كثيرا	03	14.28	03.71	05.99	0.05	02
أحيانا	10	47.61				
نادرا	08	38.09				
مجموع العينة	21	99.99				

الجدول (19): يبين النسبة المئوية مدى تعارض عملية الانتقاء مع واجباتي الدراسية أو مواعيد الدراسة



الشكل (19): يبين مدى تعارض عملية الانتقاء مع واجباتي الدراسية أو مواعيد الدراسة

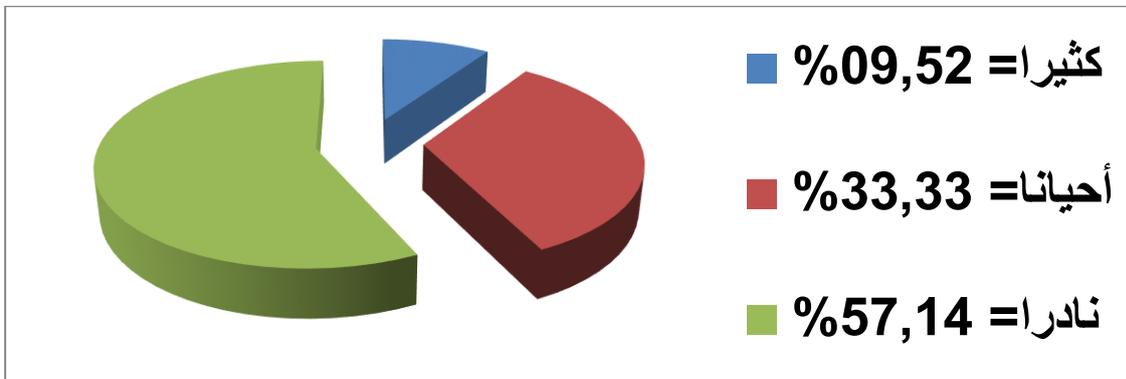
- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 3.71 أصغر من ك² الجدولية وتقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها تبين لنا بأن هناك نسبة 14.28% أجابوا بكثيرا ما تتعارض عملية الانتقاء مع واجباتي الدراسية أو مواعيد الدراسة.
- أما بالنسبة 47.61% أجابوا بأحيانا ما تتعارض عملية الانتقاء مع واجباتي الدراسية أو مواعيد الدراسة.
- أما بالنسبة 38.09% أجابوا بنادرا ما تتعارض عملية الانتقاء مع واجباتي الدراسية أو مواعيد الدراسة.
- ومنه نستنتج بأنه لا يوجد تعارض بين عملية الانتقاء مع واجبات أو مواعيد الدراسية للتلميذ.

20-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال العشرين: اشعر بعدم الارتياح مع بعض الزملاء.

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى شعور التلميذ بعدم الارتياح مع بعض الزملاء.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة الإجابات
02	0.05	05.99	07.14	9.52	02	كثيرا
				33.33	07	أحيانا
				57.14	12	نادرا
				99.99	21	مجموع العينة

الجدول (20): يبين النسبة المئوية مدى شعور بعدم الارتياح مع بعض الزملاء



الشكل (20): يبين مدى شعور بعدم الارتياح مع بعض الزملاء

- بما أن كا² المحسوبة المقدرة بـ 7.14 أكبر من كا² الجدولية وتقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية في مدى شعور بعدم الارتياح مع بعض الزملاء.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول (20): تبين لنا بأن هناك نسبة 52.9% أجابوا بكثيرا ما يكون الشعور بعدم الارتياح مع بعض الزملاء.
- أما بالنسبة 33.33% أجابوا بأحيانا ما يكون الشعور بعدم الارتياح مع بعض الزملاء.
- أما بالنسبة 57.14% أجابوا بنادرا ما شعور بعدم الارتياح مع بعض الزملاء.
- ومنه نستنتج أنه هناك شعور للتلاميذ بعدم الارتياح مع بعضهم البعض.

2- عرض ومناقشة النتائج الخاصة بعملية الانتقاء:

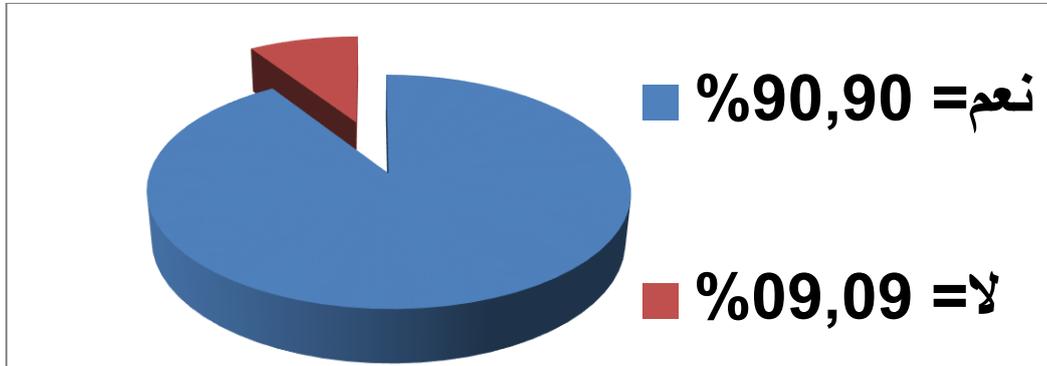
1-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل عملية الانتقاء هي مرحلة اكتشاف

للمواهب في نظرك؟

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة أن عملية الانتقاء هي مرحلة اكتشاف للمواهب في نظرك.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	90.90	07.37	03.84	0.05	01
لا	01	09.09				
مجموع العينة	11	99.99				

الجدول (21): يبين النسبة المئوية لعملية الانتقاء هي مرحلة اكتشاف للمواهب في نظرك.



الشكل (21): يبين النسبة المئوية لعملية الانتقاء هي مرحلة اكتشاف للمواهب في نظرك

- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 07.36 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية بأن عملية الانتقاء هي مرحلة مهمة في اكتشاف المواهب في نظر الأستاذ.

- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها الجدول (21): تبين لنا بأن نسبة 90.90% أجابوا بنعم بأن عملية الانتقاء هي مرحلة مهمة في اكتشاف المواهب في نظر الأستاذ.

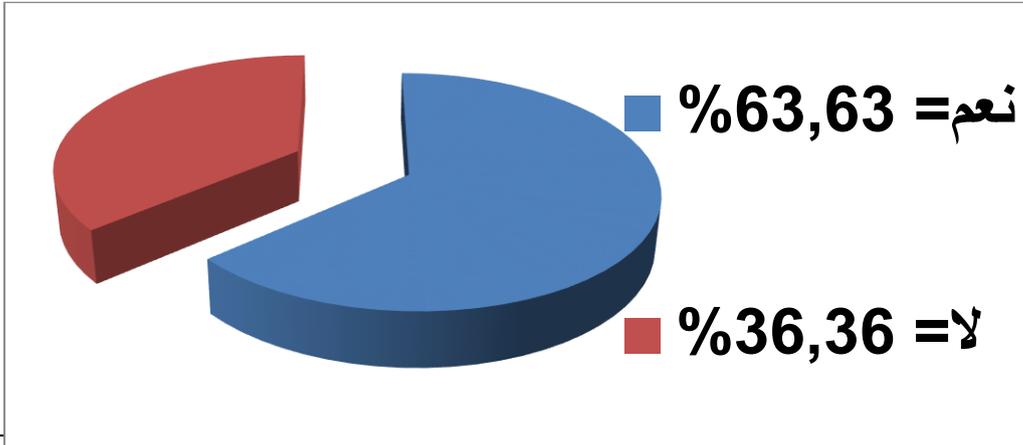
- أما بالنسبة 9.09% أجابوا بـ لا بالنسبة لعملية الانتقاء هي مرحلة مهمة في اكتشاف المواهب في نظر الأستاذ.

- ومنه نستنتج بأن عملية الانتقاء هي مرحلة مهمة في اكتشاف المواهب في نظر الأستاذ.

2-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل تلقيتم تكويننا خاصا في عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا تلقيتم تكويننا خاصا في عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
01	0.05	03.84	0.81	63.63	07	نعم
				36.36	04	لا
				99.99	11	مجموع العينة

الجدول (22): يبين النسبة المئوية لمدى تلقيكم تكويننا خاصا في عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية



الشكل (22): يبين النسبة المئوية لمدى تلقيكم تكويننا خاصا في عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية

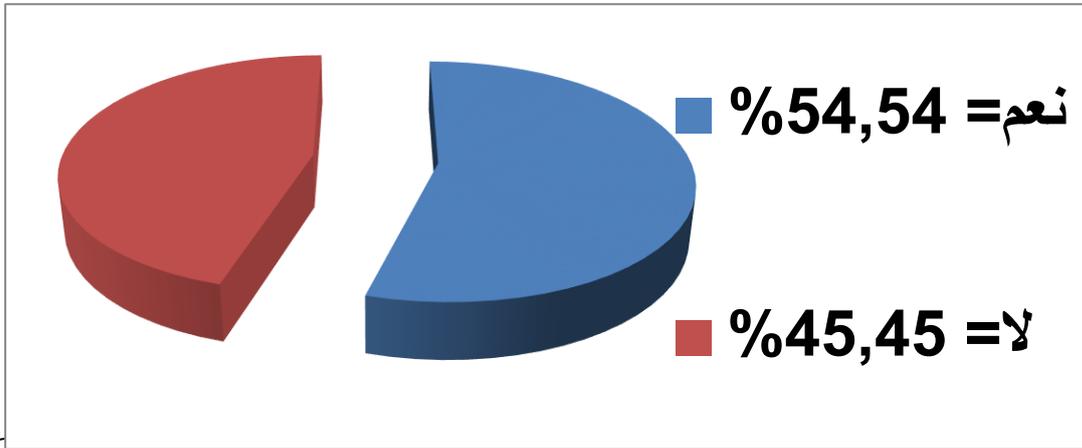
- بما أن ك² المحسوبة المقدرة بـ 0.81 أصغر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية لمدى تلقيكم تكويننا خاصا في عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول (22): تبين لنا بأن هناك نسبة 63.63% أجابوا بنعم لمدى تلقيكم تكويننا خاصا في عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية.
- أما بالنسبة 36.36% أجابوا بـ لا لعدم تلقيكم تكويننا خاصا في عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية.
- ومنه نستنتج بأنه لا يوجد تكويننا خاصا في عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية.

3-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل تقوم بعملية الانتقاء بمفردكم؟

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة من ممكن أن تقوم بعملية الانتقاء بمفردكم.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة الإجابات
01	0.05	3.84	0.09	54.54	06	نعم
				45.45	05	لا
				99.99	11	مجموع العينة

- الجدول (23): يبين النسبة المئوية مدى قيامك بعملية الانتقاء بمفردكم .



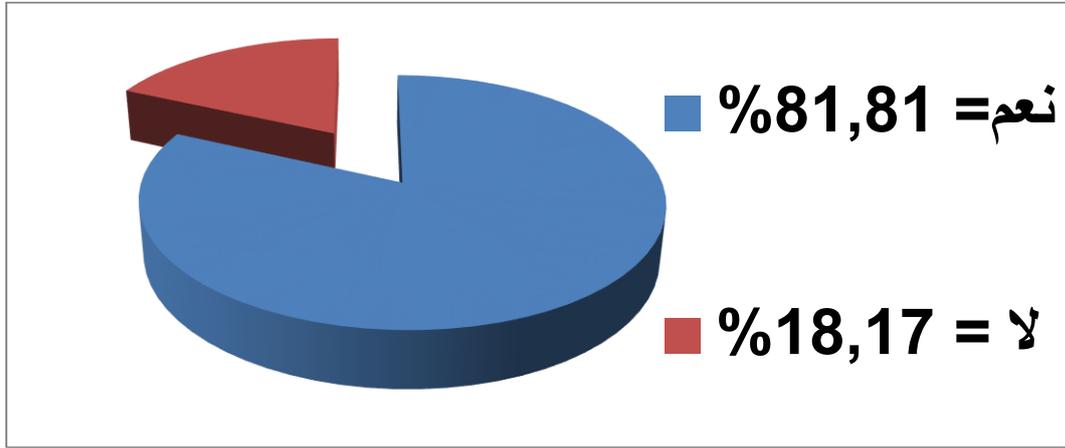
الشكل (23): يبين النسبة المئوية مدى قيامك بعملية الانتقاء بمفردكم

- بما أن كا² المحسوبة المقدره بـ 0.09 أصغر من كا² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية لمدى القيام بعملية الانتقاء بمفردكم.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها تبين لنا بأن هناك نسبة 54.54% أجابوا بنعم لمدى القيام بعملية الانتقاء بمفردكم.
- أما بالنسبة 45.45% أجابوا بـ لا لمدى القيام بعملية الانتقاء بمفردكم.
- ومنه نستنتج بأنه لا يمكنهم القيام بعملية الانتقاء بمفردكم.

4-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل للاختبارات المهارية والبدنية والنفسية لها دور فعال في عملية الانتقاء؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا كان للاختبارات المهارية والبدنية والنفسية لها دور فعال في عملية الانتقاء.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
01	0.05	3.84	04.45	81.81	09	نعم
				18.17	02	لا
				99.98	11	مجموع العينة

الجدول (24): يبين النسبة المئوية للاختبارات المهارية و البدنية والنفسية لها دور فعال في عملية الانتقاء.



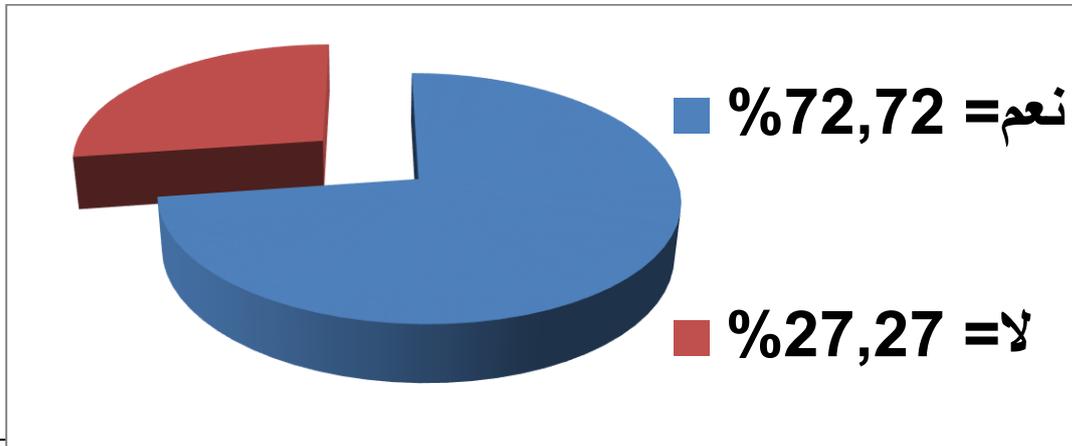
الشكل (24): يبين النسبة المئوية للاختبارات المهارية و البدنية والنفسية لها دور فعال في عملية الانتقاء

- بما أن كا² المحسوبة المقدر بـ 4.45 أكبر من كا² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات المهارية و البدنية والنفسية ولها دور فعال في عملية الانتقاء.
- انطلاقاً من النتائج المحصل في الجدول (24): عليها تبين لنا بأن هناك نسبة 81.81% أجابوا بنعم للاختبارات المهارية و البدنية والنفسية دور فعال في عملية الانتقاء.
- أما بالنسبة 18.17% أجابوا بـ لا يعني أن الاختبارات المهارية و البدنية والنفسية ليس لها دور فعال في عملية الانتقاء.
- ومنه نستنتج بأن هناك دور فعال للاختبارات المهارية و البدنية والنفسية في عملية الانتقاء.

5-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: هل في رأيك نتيجة الاختبار تؤدي دوما إلى انتقاء ايجابي؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة رأيك في نتيجة الاختبار بان تؤدي دوما إلى انتقاء ايجابي.

الإجابة	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	08	72.72	2.27	3.84	0.05	01
لا	03	27.27				
مجموع العينة	11	99.99				

الجدول (25): يبين النسبة المئوية لرأيك نتيجة الاختبار بان تؤدي دوما إلى انتقاء ايجابي



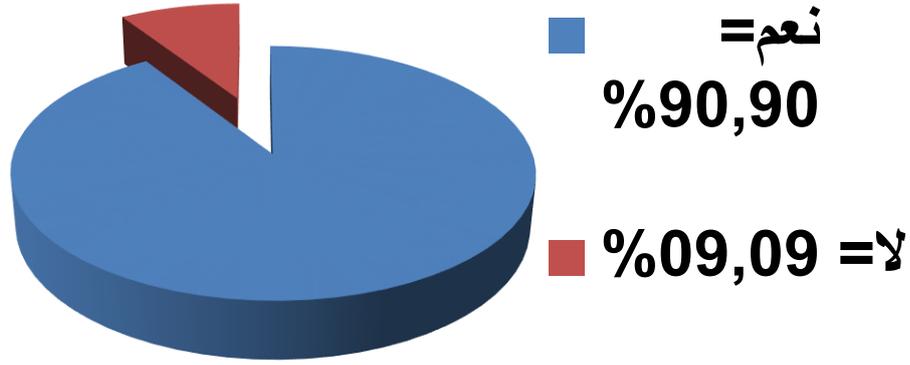
الشكل (25): يبين النسبة المئوية لرأيك نتيجة الاختبار بان تؤدي دوما إلى انتقاء ايجابي

- بما أن ك² المحسوبة المقدره بـ 2.27 أصغر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية لمدى رأيك في نتيجة الاختبار بأن تؤدي دوما إلى انتقاء ايجابي.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول (25): تبين لنا بأن هناك نسبة 72.72% أجابوا بنعم لمدى رأيهم في نتيجة الاختبار و بأنها تؤدي دوما إلى انتقاء ايجابي.
- أما بالنسبة 27.27% أجابوا بـ لا لمدى رأيهم في نتيجة الاختبار و بأنها تؤدي دوما إلى انتقاء ايجابي.
- ومنه نستنتج بأن نتيجة الاختبار لا تؤدي دوما إلى انتقاء ايجابي.

2-6 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: هل تعتمد في انتقاءك للتلاميذ على تنبؤ طويل المدى لأدائهم؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى اعتمادك في انتقاءك للتلاميذ على تنبؤ طويل المدى لأدائهم

العينه / الاجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	90.90	07.36	03.84	0.05	01
لا	01	09.09				
مجموع العينه	11	99.99				

الجدول (26): يبين النسبة المئوية لمدى اعتمادك في انتقاءك للتلاميذ على تنبؤ طويل المدى لأدائهم



الشكل (26): يبين النسبة المئوية لمدى اعتمادك في انتقاءك للتلاميذ على تنبؤ طويل المدى لأدائهم

- بما أن كا² المحسوبة المقدره بـ 7.36 أكبر من كا² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية لمدى اعتمادك في انتقاءك للتلاميذ على تنبؤ طويل المدى لأدائهم.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في جدول (26): تبين لنا بأن هناك نسبة 90.90% أجابوا بـ نعم لمدى اعتمادهم في انتقاء التلاميذ على تنبؤ طويل المدى لأدائهم.
- أما بالنسبة 9.09% أجابوا بـ لا لمدى اعتمادهم في انتقاء التلاميذ على تنبؤ طويل المدى لأدائهم.
- ومنه نستنتج بأن هناك اعتماد لبعض الأساتذة في انتقاء التلاميذ على تنبؤ طويل المدى لأدائهم.

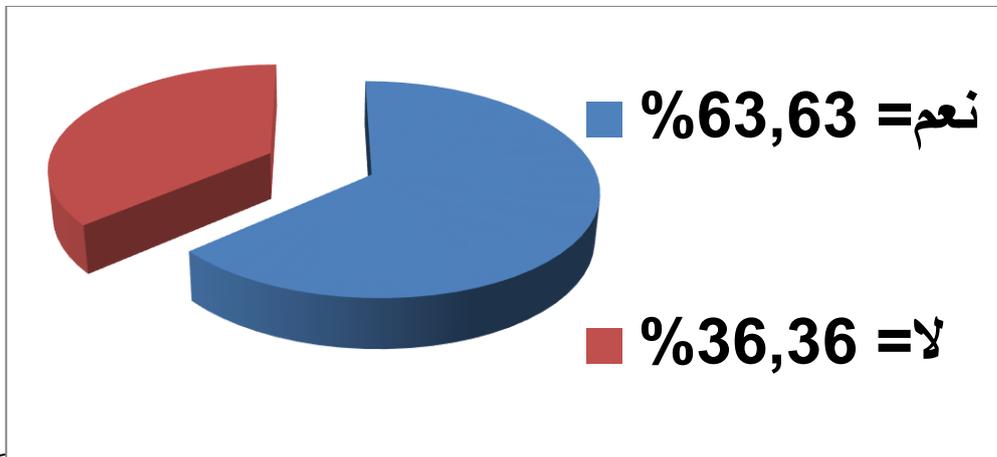
7-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع: هل تواجه صعوبات في عملية انتقاء

التلاميذ في المرحلة عمرية 13-15 ؟

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى تواجهه صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ في المرحلة عمرية 13-15.

الاجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	07	63.63	0.81	03.84	0.05	01
لا	04	36.36				
مجموع العينة	11	99.99				

الجدول (27): يبين النسبة المئوية لمدى تواجهه صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ في المرحلة عمرية 13-15



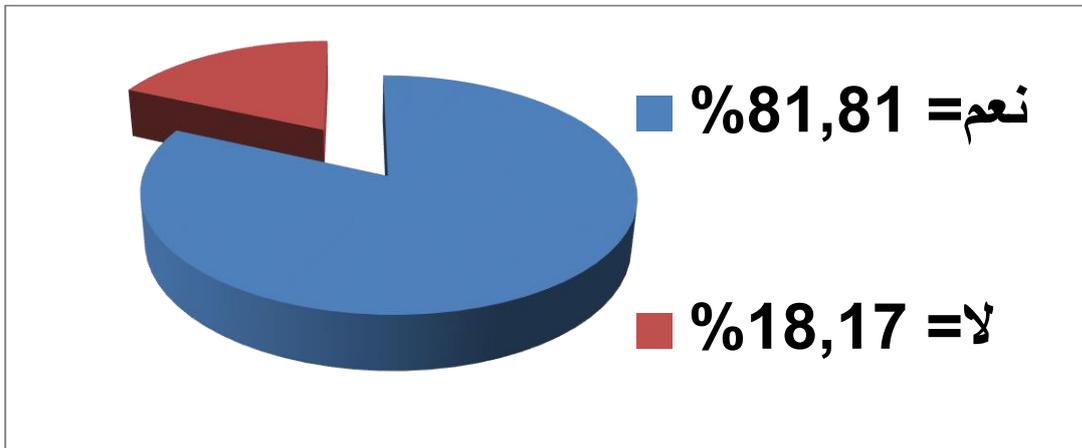
الشكل (27): يبين النسبة المئوية لمدى تواجهه صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ للمرحلة عمرية 13-15

- بما أن ك² المحسوبة المقدرة بـ 0.81 أصغر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية لمدى مواجهة صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ للمرحلة عمرية 13-15.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول (27): تبين لنا بأن هناك نسبة 63.63% أجابوا بنعم لمدى مواجهة صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ للمرحلة عمرية 13-15.
- أما بالنسبة 36.36% أجابوا بـ لا لمدى مواجهة صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ للمرحلة عمرية 13-15.
- ومنه نستنتج بأنه توجد صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ للمرحلة عمرية 13-15.

8-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن: هل لديك برنامج خاص بعملية الانتقاء تعتمد عليه خلال هذه العملية؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا كان لديك برنامج خاص بعملية الانتقاء تعتمد عليه خلال هذه العملية.

الاجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	09	81.81	04.45	03.84	0.05	01
لا	02	18.17				
مجموع العينة	11	99.98				

الجدول (28): يبين النسبة المئوية لوضع برنامج خاص بعملية الانتقاء تعتمد عليه خلال هذه العملية



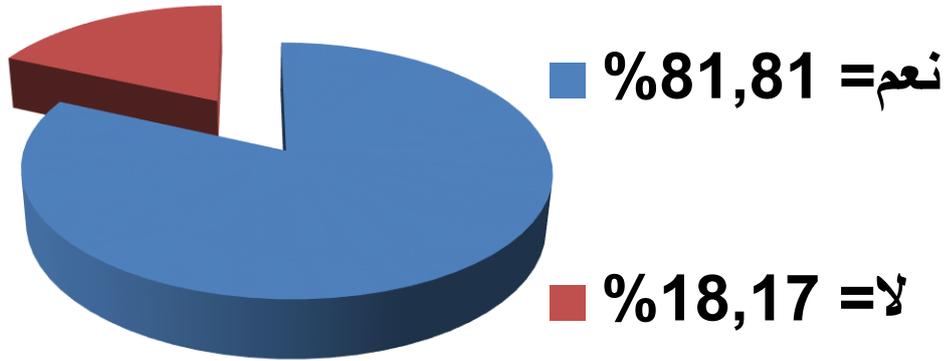
الشكل (28): يبين النسبة المئوية لوضع برنامج خاص بعملية الانتقاء الذي تعتمد عليه خلال هذه العملية

- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 4.45 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية لوضع برنامج خاص بعملية الانتقاء الذي تعتمد عليه خلال هذه العملية.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول (28): تبين لنا بأن هناك نسبة 81.81% أجابوا بنعم لوضع برنامج خاص بعملية الانتقاء الذي تعتمد عليه خلال هذه العملية.
- أما بالنسبة 18.17% أجابوا بـ لا لوضع برنامج خاص بعملية الانتقاء الذي تعتمد عليه خلال هذه العملية.
- ومنه نستنتج بأن هناك وضع برنامج خاص بعملية الانتقاء من طرف الأستاذ الذي يعتمد عليه خلال هذه العملية.

9-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال التاسع: هل تقوم باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا تقوم باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء

الاجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	09	81.81	04.45	03.84	0.05	01
لا	02	18.17				
مجموع العينة	11	99.98				

الجدول (29): يبين النسبة المئوية مدى قيامك باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء.



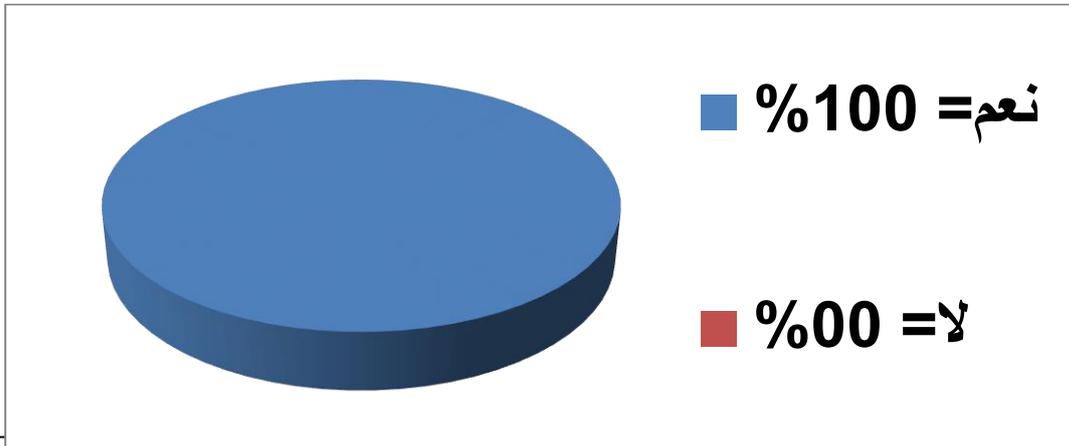
الشكل (29): يبين النسبة المئوية مدى قيامك باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء.

- بما أن ك² المحسوبة المقدره بـ 4.45 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية لمدى قيامك باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها في الجدول (29): تبين لنا بأن هناك نسبة 81.81% أجابوا بنعم لمدى قيامهم باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء.
- أما بالنسبة 18.17% أجابوا بـ لا لمدى قيامهم باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء.
- ومنه نستنتج بأن هناك استعمال للقياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء.

10-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال العاشر: هل تستعمل أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة مدى استعمال أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
01	0.05	03.84	11	100	11	نعم
				00	00	لا
				100	11	مجموع العينة

الجدول (30): يبين النسبة المئوية مدى استعمال أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء.



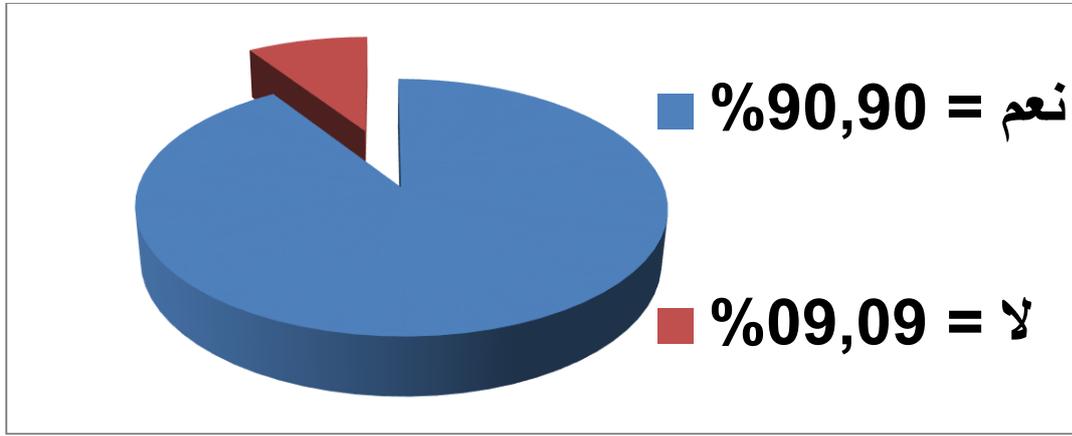
الشكل (30): يبين النسبة المئوية مدى استعمال أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء.

- بما أن ك² المحسوبة المقدرة بـ 11 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية لمدى استعمال أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها تبين لنا بأن هناك نسبة 100% أجابوا بنعم لمدى استعمال أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء.
- ومنه نستنتج بأن استعمال الأدوات ووسائل بيداغوجية ضروري خلال عملية الانتقاء.

11-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الحادي عشر: هل تقومون بفحوصات طبية على للتلاميذ قبل عملية الانتقاء؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا تقومون بفحوصات طبية على للتلاميذ قبل عملية الانتقاء.

الاجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	90.90	07.36	03.84	0.05	01
لا	01	09.09				
مجموع العينة	11	99.99				

الجدول (31): يبين النسبة المئوية لمدى قيامكم بفحوصات طبية على للتلاميذ قبل عملية الانتقاء.



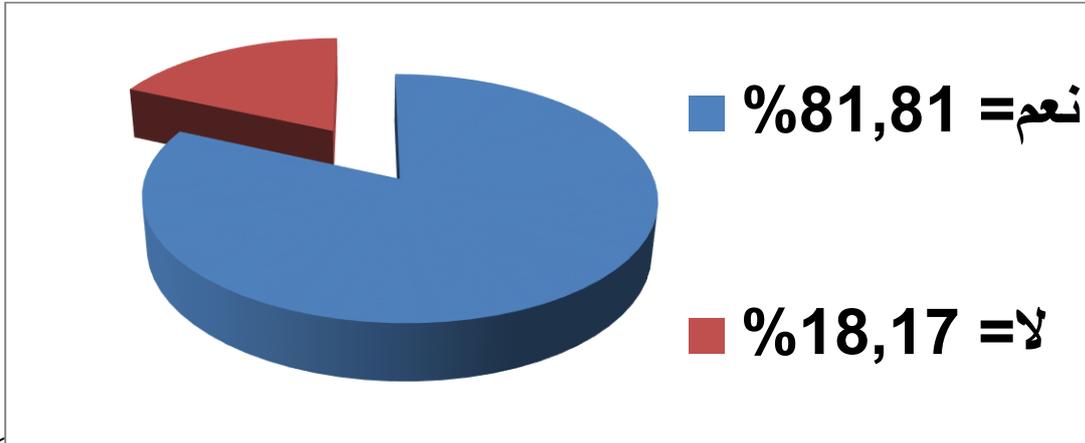
الشكل (31): يبين النسبة المئوية لمدى قيامكم بفحوصات طبية على للتلاميذ قبل عملية الانتقاء

- بما أن كا² المحسوبة المقدر بـ 7.36 أكبر من كا² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية لمدى قيامكم بفحوصات طبية على تلاميذ قبل عملية الانتقاء.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها تبين لنا بأن هناك نسبة 90.90% أجابوا بنعم لمدى قيامكم بفحوصات طبية على تلاميذ قبل عملية الانتقاء.
- أما بالنسبة 09.09% أجابوا بـ لا لمدى قيامكم بفحوصات طبية على تلاميذ قبل عملية الانتقاء.
- ومنه نستنتج بأنه توجد فحوصات طبية على التلاميذ قبل عملية الانتقاء.

12-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني عشر: هل كفاءة ومستوى الأستاذ له دور فعال في عملية الانتقاء المبني على أسس علمية؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة كفاءة ومستوى الأستاذ إذا كان له دور فعال في عملية الانتقاء المبني على أسس علمية.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة / الإجابات
01	0.05	03.84	04.45	81.81	09	نعم
				18.17	02	لا
				99.98	11	مجموع العينة

الجدول (32): يبين النسبة المئوية مدى كفاءة ومستوى الأستاذ في عملية الانتقاء المبني على أسس علمية



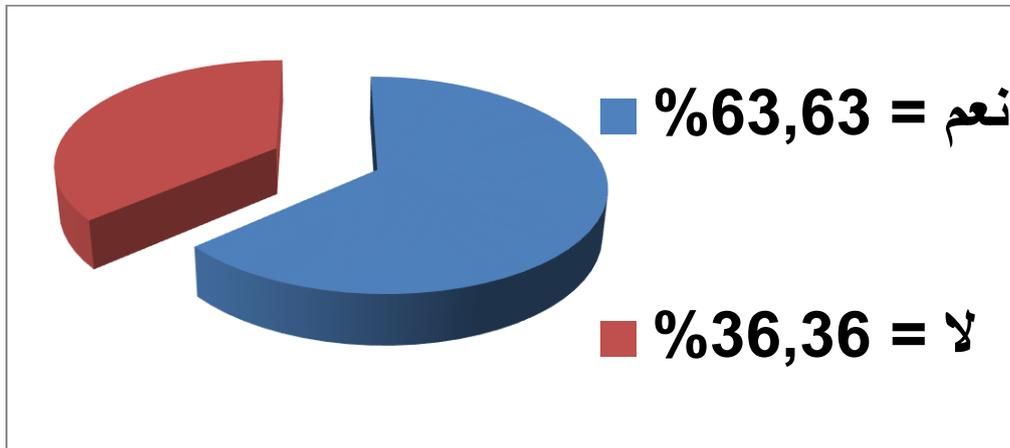
الشكل (32): يبين النسبة المئوية مدى كفاءة ومستوى الأستاذ في عملية الانتقاء المبني على أسس علمية

- بما أن كا² المحسوبة المقدر بـ 4.45 أكبر من كا² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية لمدى كفاءة ومستوى الأستاذ في عملية الانتقاء المبني على أسس علمية.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها تبين لنا بأن هناك نسبة 81.81% أجابوا بنعم لمدى كفاءة ومستوى الأستاذ في عملية الانتقاء المبني على أسس علمية.
- أما بالنسبة 18.17% أجابوا بـ لا لمدى كفاءة ومستوى الأستاذ في عملية الانتقاء المبني على أسس علمية.
- ومنه نستنتج بأن كفاءة ومستوى الأستاذ في عملية الانتقاء مبني على أسس علمية.

13-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث عشر: هل تشاركون في ندوات أو ملتقيات خاصة بانتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية ؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة المشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بانتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة %	التكرارات	العينة الاجابات
01	0.05	03.84	0.81	63.63	07	نعم
				36.36	04	لا
				99.99	11	مجموع العينة

الجدول (33): يبين النسبة المئوية للمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بانتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية



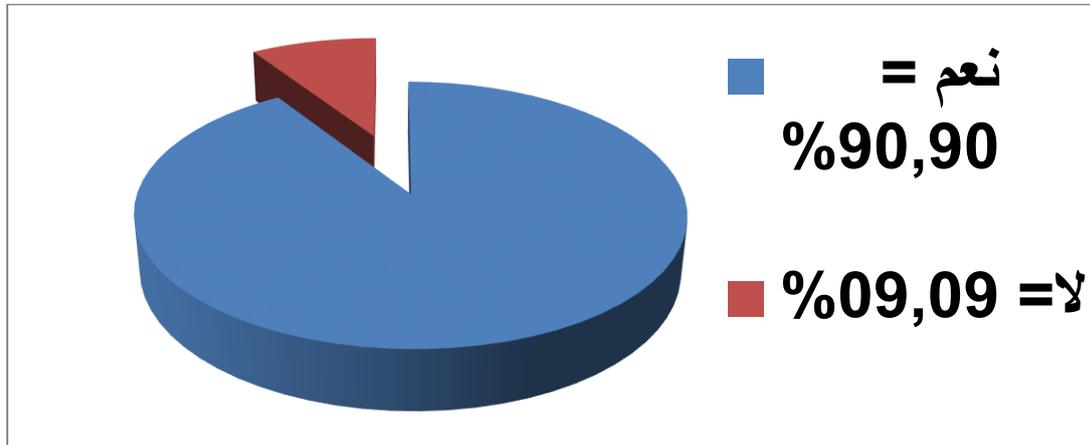
الشكل (33): يبين النسبة المئوية للمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بانتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية

- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 0.81 أصغر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني لا توجد فروق ذات دالة إحصائية للمشاركة في ندوات أو الملتقيات خاصة بانتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها تبين لنا بأن هناك نسبة 63.63% أجابوا بنعم للمشاركة في ندوات أو الملتقيات خاصة بانتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية.
- أما بالنسبة 36.36% أجابوا بـ لا للمشاركة في ندوات أو الملتقيات خاصة بانتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية.
- ومنه نستنتج بأن معظم الأساتذة لا يشاركون في اغلب ندوات أو الملتقيات خاصة بانتقاء تلاميذ في الرياضة المدرسية.

14-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع عشر: هل يعني لك الانتقاء مكسب في المجال الرياضي؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إذا كان يعني لك الانتقاء مكسب في المجال الرياضي.

الاجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	90.90	07.36	03.84	0.05	01
لا	01	09.09				
مجموع العينة	11	99.99				

الجدول (34): يبين النسبة المئوية لمعرفة إذا كان يعني لك الانتقاء مكسب في المجال الرياضي



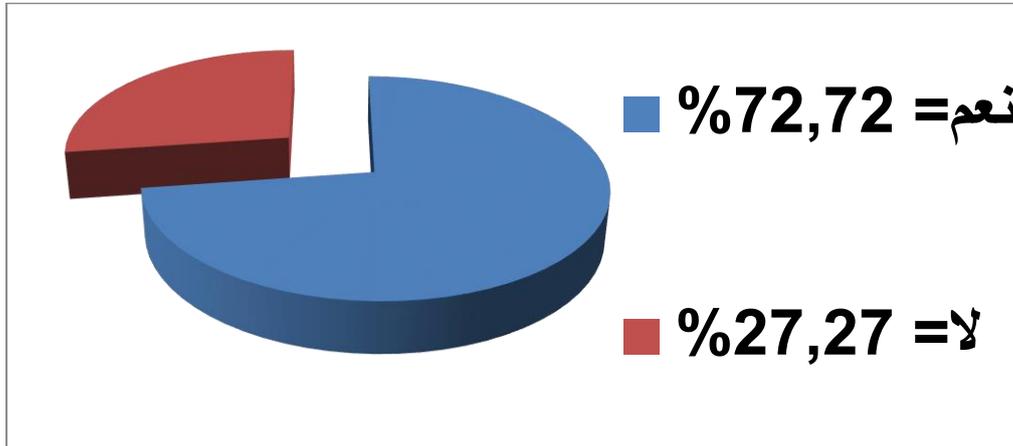
الشكل (34): يبين النسبة المئوية لمعرفة إذا كان يعني لك الانتقاء مكسب في المجال الرياضي.

- بما أن ك² المحسوبة المقدر بـ 7.36 أكبر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما إذا كان يعني لك الانتقاء مكسب في المجال الرياضي.
- انطلاقاً من النتائج المحصل عليها تبين لنا بأن هناك نسبة 90.90% أجابوا بنعم إن الانتقاء مكسب في المجال الرياضي.
- أما بالنسبة 9.09% أجابوا بـ لا إن الانتقاء ليس مكسب في المجال الرياضي.
- ومنه نستنتج بأن الانتقاء مكسب حقيقي في المجال الرياضي.

2-15 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس عشر: هل اعتمادك على عملية الانتقاء يكسبك المعرفة الصحيحة على مستوى أي تلميذ؟
- الغرض من هذا السؤال هو معرفة اعتمادك على عملية الانتقاء يكسبك المعرفة الصحيحة على مستوى أي تلميذ

الاجابات	التكرارات	النسبة%	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	08	72.72	02.27	03.84	0.05	01
لا	03	27.27				
مجموع العينة	11	99.99				

الجدول(35): يبين النسبة المئوية لاعتمادك على عملية الانتقاء يكسبك المعرفة الصحيحة على مستوى أي تلميذ



الشكل(35): يبين النسبة المئوية لاعتمادك على عملية الانتقاء يكسبك المعرفة الصحيحة على مستوى أي تلميذ

- بما أن ك² المحسوبة المقدره بـ 2.27 أصغر من ك² الجدولية وتقدر بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 فهذا يعني عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية لمدى اعتمادك على عملية الانتقاء يكسبك المعرفة الصحيحة على مستوى أي تلميذ.
- انطلاقا من النتائج المحصل عليها تبين لنا بأن هناك نسبة 72.72% أجابوا بنعم لمدى اعتمادهم على عملية الانتقاء يكسبهم المعرفة الصحيحة على مستوى أي تلميذ.
- أما بالنسبة 27.27% أجابوا بـ لا لمدى اعتمادهم على عملية الانتقاء لاكتسابهم المعرفة الصحيحة على مستوى أي تلميذ.
- ومنه نستنتج بأنه لا يمكن اعتماد الاستاذ على عملية الانتقاء لكسب المعرفة الصحيحة على مستوى أي تلميذ.

3- هل هناك تأثير للضغوط النفسية و الانتقاء الرياضي في التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية؟

- الغرض من هذا السؤال هو معرفة إن كانت هناك علاقة ارتباطيه أي(هل هناك تأثير) بين الضغوط النفسية و عملية الانتقاء الرياضي في الرياضة المدرسية.
- يتم ترتيب التلاميذ حسب النتائج لاختبار عينة البحث التي تساعدنا في دراسة العلاقة الارتباطية.

المقياس	العينة	ر المحسوبة	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدرجات
الضغوط النفسية	11	0.87	0.576	10	0.05	دال
الانتقاء الرياضي	11					

الجدول(36): يوضح لنا هذا الجدول علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية و عملية الانتقاء

4- تفسير عام للنتائج:

- من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (36) أنه هناك علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية والانتقاء الرياضي بحيث نجد بأن:
- ر المحسوبة (0.87) أكبر من الجدولية (0.576) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10) وبالتالي هناك علاقة ارتباطيه عكسية قوية بين الضغوط النفسية و عملية الانتقاء الرياضي.

- خلاصة:

يتضح لنا من خلال ما استعرضناه من نتائج هذا الفصل بأن فرضيات البحث تحققت بحيث وجدنا أن هناك علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والانتقاء الرياضي، ومنه نستطيع القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت، بحيث أنه وجدنا هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والانتقاء الرياضي لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

مناقشة

فرضيات

البحر

تمهيد:

لقد تطرقنا في هذا الفصل لمناقشة فرضيات البحث والتمثلة في الضغوط النفسية وأثرها على عملية الانتقاء الرياضي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

1- مناقشة فرضيات البحث:

1-1- مناقشة الفرضية الأولى: يتميز تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بضغوط نفسية مختلفة الشدة (ضعيفة و قوية).

من خلال النتائج المتحصل عليها الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الخاص بالضغوط النفسية الموجهة لأفراد عينة التلاميذ، ومن خلال نتائج الجداول، نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية الأولى، أي أن تلاميذ الرياضة المدرسية يتميزون بضغوط نفسية قوية. أكد على هذه النتائج أحمد أمين فوزي في، على أن "أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً". كما أن تحضيرات اللاعبين قبل المنافسة تساهم في إحداث ضغوط، وكذلك بعد انتهاء منها. ومن نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

1-2- مناقشة الفرضية الثانية: هناك تأثير في عملية الانتقاء على التلاميذ الرياضة المدرسية.

من خلال نتائج المتحصل عليها في تحليل نتائج استمارة الاستبيان الخاص بالانتقاء الرياضي الموجهة لأفراد عينة الأساتذة، ومن خلال نتائج الجداول، نستنتج أن بعض النتائج تدعم الفرضية الثانية، أي أن عملية الانتقاء تؤثر في التلاميذ الرياضة المدرسية. وهذا ما يتفق مع آراء الباحثين في المجال الرياضي والتي ترى بضرورة توفر الشهادة، الخبرة لدى المدربين في المجال الرياضي "فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفي يستطيع أن يكون قائداً ناجحاً لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب."¹⁾، خاصة في عملية الانتقاء والتي تعتبر عملية حساسة جداً نظراً لأهميتها الكبيرة لأنها تتعلق بفئة الناشئين التي إذا تم انتقائها بطريقة علمية وسليمة سيكون لها شأن مستقبلي، وهذا ما يتفق مع الفرضية التي تنص على أن كفاءة ومستوى المدربين له دور فعال في عملية الانتقاء المبني على أسس علمية. ومنه نستطيع القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

¹⁾ - حسن السيد أبو عيذه: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2001، ص28.

3-1-1 مناقشة الفرضية الثالثة: هناك تأثير بين الضغوط النفسية وعملية الانتقاء لدى تلاميذ الرياضة المدرسية.

– بعد دراستنا للاستبيانين الخاصين بالضغوط النفسية الخاص بالتلاميذ وعملية الانتقاء الخاصة بالأساتذة تحصلنا على مايلي:

3-1-1-1 استبيان خاص بالضغوط النفسية:

– من خلال نتائج المتحصل عليها في التساؤلات

رقم: (1،3،4،6،7،8،9،10،11،12،16،17،18،20)

وجدنا بأنه توجد هناك فروق ذات دالة إحصائية وبتالي نقول بأنه هناك ضغوط نفسية مسلطة على تلاميذ رياضة المدرسية بشدة قوية.

3-1-2 استبيان خاص بالانتقاء الرياضي:

– من خلال النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (1،4،6،8،9،10،11،12،14)، حيث وجدنا

أن هناك فروق ذات دالة إحصائية في تأثير عملية الانتقاء الرياضي على تلاميذ الرياضة المدرسية.

– ومنه نستطيع القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت أي أن :

– هناك فروق ذات دالة إحصائية وبتالي نقول بأنه هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط

النفسية وعملية الانتقاء الرياضي لدى تلاميذ الرياضة المدرسية.

2-الاستنتاجات :

من خلال هذا التحليل نستطيع أن نخرج باستنتاج عام نشرح فيه ما تحصلنا عليه من نتائج في

دراستنا هذه وبالتالي نعطي بها الإجابة المفصلة عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وكذا

الفرضيات التي وضعناها في بداية البحث.

من خلال تحليل النتائج المحصل عليها في الفصل الثاني من الدراسة الميدانية وجدنا:

1. أن هناك فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى تلاميذ الرياضة المدرسية.
2. أن تلاميذ الرياضة المدرسية يمتازون بمستوى ضعيف في الانتقاء بسبب الضغوط المسلطة.
3. أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية وعملية الانتقاء الرياضي أي كلما زاد الضغط قلت نسبة نجاح العملية الانتقائية.
4. الضغوط النفسية مرتبطة بمتطلبات التلاميذ (الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات الحياة، الحالة المادية).
5. وضع معايير محددة لاختيار التلاميذ الموهوبين لكل الرياضات.
6. الاهتمام بالفئات الصغرى لأنها تمثل القاعدة المستقبلية لأي رياضة في مجال التربية البدنية والرياضية أو التدريب.
7. الأخذ بعين الاعتبار المعايير المعتمدة في عملية الانتقاء وبالخصوص الخصائص المورفولوجية والابتعاد عن المنهج العشوائي في اختيار الرياضيين.

3- صعوبات البحث:

إن القيام ببحث أو دراسة علمية نستوجب من الباحث اتخاذ عدة احتياطات من أجل تجنب و إزالة بعض العراقيل التي تواجهه خلال فترة إعداد بحثه و لقد واجهنا بعض العراقيل في الجانب النظري و هذا لا يعني أنه لم تكن هناك عراقيل في الجانب التطبيقي ومن أهم هذه الصعوبات هي كالتالي:

- 1- قلة الكتب في المكتبة وهذا له حدودية النسخ.
- 2- وجود صعوبة في صياغة أسئلة الاستمارة .
- 3- صعوبة توزيع الاستمارات، لأن التلاميذ كانوا يجدون صعوبة في الإجابة لخطة تسليم الاستمارات.
- 4- صعوبة استرجاع كل الاستمارات الموزعة على تلاميذ.

4- اقتراحات وتوصيات :

بعد تناولنا لموضوع دراستنا " أثر الضغوط النفسية على عملية الانتقاء الرياضي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية " واستخلصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع، بالإضافة إلى دراستنا النظرية ووجب علينا إثراء موضوع دراستنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نأمل أن تساهم في إعطاء دفعة قوية للتلاميذ والرياضة بصفة عامة:

4-1- اقتراحات و توصيات خاصة بالضغوط النفسية:

1. يجب على الأستاذ زيادة على خبرته التعليمية، أن يكون ملماً بالخبرة الفنية والتكتيكية و النفسية.
2. يجب أن يكون لكل فريق أخصائي نفسي، من أجل المساعدة النفسية والإرشاد الجيد للتلاميذ.
3. عدم إهمال التحضير النفسي، باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية.
4. الاهتمام بالفئة التلاميذ للمرحلة الثانوية بتدرجها نحو صنف الأكاير.
5. إقحام التلاميذ في المباريات الرسمية، وذلك لاكتساب نوع من الخبرة في الميدان بدون أي قيود، لأننا في مستوى التنشئة، وكذا من أجل الخروج من دوامة الضغط.
6. يجب أن تكون المنافسة موحدة ومرتبطة بالأكاير في يوم واحد، وذلك راجع لعامل الجمهور وعامل المستوى والتحضير النفسي أثناء المنافسة.
7. عدم تضخيم المباريات الهامة خاصة للتلاميذ، مما يجعلهم للضغط النفسي، وتراكم هذه الضغوط قد يؤدي بالتلميذ إلى الإحجام عن ممارسة الرياضة (الاحترق النفسي).
8. يعتبر الصنف (16-14 سنة) أنسب صنف لتنمية مثل هذه الصفات نظراً للاستعدادات النفسية والعصبية التي يتميز بها تلاميذ هذا السن.

3-2- اقتراحات و توصيات خاصة بالانتقاء الرياضي:

1. عدم الاكتفاء بوسيلة الملاحظة والتقدير الشخصي عند انتقاء وتوجيه التلاميذ بل ضرورة اللجوء إلى طرق علمية وموضوعية في ذلك.
2. ضرورة الأخذ بعين الاعتبار استخدام المقاييس والاختبارات في عملية الانتقاء.
3. نوصي باستخدام مقاييس معيارية يستخدمها أساتذة التربية البدنية والرياضية قصد تقويم التلاميذ بغرض الانتقاء الجيد.
4. نوصي بضرورة وضع طريقة علمية وموضوعية ضمن برامج التربية البدنية والرياضية يستخدمها أساتذة للقيام بعملية الانتقاء والتوجيه.
5. نوصي باستخدام نتائج هذا البحث في عملية الانتقاء الخاصة بتلاميذ الرياضة المدرسية.
6. نوصي بإجراء دراسات مشابهة في الاختصاصات الأخرى نظرا لأهمية عملية الانتقاء في النشاط الرياضي.
7. نوصي بإجراء دراسة مشابهة لهذا البحث لتلاميذ الثانوية، لأن بعض الأساتذة اقترحوا هذه الفئة.
8. وفي الأخير نوصي بتزويد المكتبة الجامعية بمراجع هادفة في المجالين الضغوط النفسية و الانتقاء الرياضي لأنه يوجد نقص كبير في كلتا المجالين.

- خاتمة:

لقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى معاناة تلاميذ الرياضة المدرسية من مشكل ارتفاع الضغوط النفسية مما أثر في عملية الانتقاء خاصة أثناء المنافسات الرياضية، وبالأحرى إلى إيجاد معنى لهذين المصطلحين وتحديد أهميتهما، ومعرفة هذه الألفاظ بالنسبة لبعض الباحثين في هذا المجال (سالي- سبيلبرجر)، والذين يرون وجود صعوبات في تحديد هذه المشكلات المطروحة، فدراستنا في هذا الفصل تدعمت بأراء هؤلاء الباحثين، وكان الهدف منها إبراز مفهوم لفظ الضغط النفسي مع الانتقاء الرياضي لدى التلاميذ أثناء المنافسات، ومراحل ظهورهم وتطورهم، وكيفية حدوثهم مع الإشارة إلى آثارهم، ومدى العلاقة بينهما.

وقد قسمنا بحثنا إلى بابين الأول "الدراسة النظرية" و تحتوي على أربعة فصول في "الضغوط النفسية"، الفصل الثاني "الانتقاء الرياضي"، و اعتمدنا على المنهج الوصفي و على عينة قوامها "26" تلميذا من الرياضة المدرسية و"15" أستاذا، وقد تم استعمال استبيان الضغوط النفسية و الانتقاء الرياضي و أهم النتائج التي توصلنا إليها أن التلاميذ يتميزون بضغوط نفسية مرتفعة أثناء العملية الانتقائية وأن هناك علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والانتقاء الرياضي لدى تلاميذ الرياضة المدرسية.

مراجعات

المراجع بالعربية

- 01- إبراهيم محمد سلامة ، " اللياقة البدنية للاختبارات و التدريب ، ط2 ، دار المعارف ، القاهرة
- 02- أحمد عزت: أصول علم النفس، دون طبعة، دار الطالب.
- 03- أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت.
- 04- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000.
- 05- أمين أمور الخولي- محمود عبد الفتاح-عدنان درويش: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 06- تركي رابح: أصول التربية والتعليم، دون طبعة، كرم الحديثة، بيروت- لبنان.
- 07- جان بينجامين ستورى: الإجهاد أسبابه علاجه، ترجمة: أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان.
- 08- جريدة الخبر الصادرة بتاريخ: 25 نوفمبر 1996، "إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية. الجريدة الرسمية ، الأمر رقم : (376 / 97) ، الصادر بتاريخ 08 أكتوبر 1997م ، المتعلق بالتربية البدنية و الرياضة و تطويرها .
- 09- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب و الرياضة ، الأمر رقم : (95/09) ، المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضة و تنظيمها و تطويرها ، المؤرخ في رمضان 1415 هـ ، الموافق لـ : 25 فيفري 1995.
- 10- حامة عبد السلام زهران: علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، دون طبعة، عالم الكتب، القاهرة.
- 11- حامد عبد السلام زهران : علم النفس، ط. 4، عالم الكتب، القاهرة.
- 12- حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر.
- 13- د عقيل عبد الله ، الإدارة و التنظيم في التربية الرياضية ، بغداد ، ط2، 1986 .
- 14- د محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضة ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1992.
- 15- رابح تركي ،مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ،المؤسسة الوطنية للكتاب ،الجزائر.
- 16- سامي عريف و آخرون ، مناهج البحث العلمي و أساليبه ، ط2 ، دار المجد للنشر، عمان 1999.
- 17- سعد التل: المرجع في مبادئ التربية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
- 18- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 19- سعيد حسني العزة، جودة عزة عبد الهادي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 1999.
- 20- سمير شيخاني: الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان سيد خير الله: بحوث نفسية، بيروت.
- 21- صلاح مصطفى لفيال ،مناهج البحث في العلوم الاجتماعية ،مكتبة الغريب ،القاهرة 1982.

- 22- عبد الحفيظ مقدم: المديرين والدراسات الاجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث العلمي، الجزائر.
- 23- عبد الحليم حسن: علم النفس والنمو، مركز الإسكندرية، مصر.
- 24- عبد الحميد محمد الهاشمي : علم النفس التكويني وأسس، دون طبعة، مكتبة الخاليجي بالقاهرة.
- 25- عبد الرحمان عيسوي: الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- 26- عبد الستار إبراهيم: الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239، المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت، 1998.
- 27- عبد الغني ديدي: التحليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة وخفاياها، ط.1، دار الفكر اللبناني، بيروت.
- 28- علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، الطبعة الثانية. عماد صالح عبد الحق: مجلة النجاح، نابلس، فلسطين.
- 29- عمر أبو المجد وجمال النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين، مركز الكتاب للنشر.
- 30- عويدان سلطان المشعان: مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الوضعين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، العلوم الإدارية، الرياض.
- 31- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 32- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط.4، دار الفكر العربي، مصر.
- 33- قاسم المندلوي و آخرون، دليل الطالب في التحقيقات الميدانية في التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، الموصل ، العراق ، 1990.
- 34- قيس ناجي عبد الجبار : تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، دون طبعة، دار الطباعة، القاهرة،.
- 35- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- 36- محمد سلامة آدم توفي: علم النفس للطلبة والمساعدين في المعاهد، دون طبعة، عالم الكتب، مصر.
- 37- محمد عادل خطاب ، التربية الوطنية للخدمة الاجتماعية ، ط 2 ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر 1965م.
- 38- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت.
- 39- محمد لطفي طه: الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة، الهيئة العامة المطابع الأميرية.
- 40- محمد هدى قناوي: سيكولوجية المراهقة، ط. مكتبة الأنجلو، مصر.
- 41- محمود عبد الرحمن حمودة: الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط.1، القاهرة، مصر.
- 42- مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر فرع : الإدارة والتسيير الرياضي، تحت عنوان: أهمية وإدراك دور المدرب في عملية الانتقاء المبنية على أسس علمية.
- 43- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر.
- 44- مصطفى محمد زيدان: نمو نفس الطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط.1.
- 45- معروف رزيق: خفايا المراهقة، طبع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق.

- 46- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر.
- 47- ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في الدن والأرياف، دار المعارف المصرية، القاهرة.
- 48- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 49- نوري حافظ: المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- 50- هارون توفيق الرشيد: الضغوط النفسية، طبيعتها، نظرياتها، برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ.
- 51- هدى محمد الخضري: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية.
- 52- هيجان عبد الرحمان ابن أحمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وإدارتها، معهد الإدارة، الرياض، السعودية.
- 53- وجيه محجوب جاسم، طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 130.
- 54- وزارة الشبيبة و الرياضة للجمهورية الجزائرية ، قانون التربية البدنية و الرياضة ، المؤرخ في : 23 أكتوبر 1976 .

المراجع بالفرنسية

- 01- Alderman (rd) op , cit , 1990 .
- 02- B samir pour un championnat du monde en Algeria , liberté le 08 avril 1997.
- 03- Fenandez (b) soohlogie et comptions spartive , édition , viga , Paris 1977 .
- 04- H. St roua : vaincre stress et l'anxiété connaissance du monde, Ed nakhl, Alger, 1997.
- 05- I – f – s . origine objectifs structure s 1996.
- 06- lderam (ed) manuel de psychalgie de sport ,édition , viga , Paris ,1990.
- 07- Matuiv (t.p) aspects fandamantanteaus de l'enraiements , édition viga , Paris , 1989.
- 08- Pierre .R. Turcote : qualité de vie du travail, antistress et créativité, Ed agence ARC.INC, 1983.
- 09- Reglement interieur t-s-f , 1996 .
- 10- Rogers Robert : le stress dans les organisations, cahier de l'école supérieur du commerce, Paris, 1988.
- 11- Salirb pour cnampionant du monde en algérien entrenien avec med Tazi president de (oss) journal quotidien d'alger liberté 08avril 1997 .
- 12- Thi(E) Thames (R) L'educateur Sportif Preparation Au Brevet D'etat – Paris – Vioat , 2000 .
- 13- Waring (h.t.r) psychologie sportive , édition ,viga , Paris ,1976.
- 14- Zanngui said . fondament organisation et méthode de logique pour la création d'une école sport pour enfant , is – ts , alger 1985.

ملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي * تيسمسيلت *
احمد بن يحيى الونشريسي
علوم و تقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية
استبيان يتضمن بحث تحت عنوان:

أثر الضغوط النفسية على عملية الانتقاء
لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية

استبيان موجه إلى التلاميذ المرحلة الثانوية

في إطار انجازنا لبحث علمي ميداني نرجو منكم مساعدتنا وذلك بالإجابة على الأسئلة الموائية بهدف إثراء بحثنا والوصول إلى نتائج دقيقة تفيد الدراسات .
لذلك نرجو منكم ملاءمة الاستمارة بكل موضوعية ووعي ومسؤولية ، ولعلمكم فإن إجاباتكم ستكون سرية والغرض منها بحث علمي .

تحت إشراف الدكتور

- العنتري محمد أمين -

من إعداد الطلبة

- عامر محمد -

- ضيف سنوسي -

والآن تفضل بمليء البيانات التالية:

الاسم واللقب:

السن:

السنة الدراسية:

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تناسب رأيك.

~ جدول خاص باستبيان الضغوط النفسية ~
~ موجه إلى تلاميذ الرياضة المدرسية ~

لا	نعم	العبارة
		01- هل قوة الضغوط النفسية تفقدك التحكم في السيطرة على نفسك أثناء عملية الانتقاء؟
		02- هل الضغوط النفسية تؤثر على تنمية سلوكياتك الايجابية؟
		03- هل يمكن تجاهل الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء؟
		04- هل يمكن التخلص من الضغوط النفسية أثناء عملية الانتقاء؟
		05- هل الضغوط النفسية تنمي فيك الارتباك أثناء عملية الانتقاء؟
		06- هل للضغوط النفسية علاقة في تحديد النتيجة أثناء عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية؟
		07- هل عدم توقع نسبة نجاحك أثناء عملية الانتقاء قد تؤثر عليك سلبا؟
		08- هل حساسيتك الزائدة للنقد التي قد تواجهها أثناء عملية الانتقاء تفقدك السيطرة على نفسك؟
		09- هل الشعور الداخلي بعدم الأمان والاستقرار يزيد في ضغطك؟
		10- هل عندما لا يمنحك الأستاذ التقدير الذي تستحقه أثناء الانتقاء الجيد ينقص من معنوياتك؟
		11- هل فترات التحضير لعملية الانتقاء تعرقل في برنامج متطلبات الحياة اليومية؟

نادرا	أحيانا	كثيرا	العبارة
			12- يقاطعني الأستاذ عندما أتحدث معه في مواضيع تخص عملية الانتقاء.
			13- تعتقد الأسرة أن مواقف التحضير تضع وقتي وسبب فشلي في الدراسة.
			14- تتعارض فترات المنافسة مع موعد امتحاناتي .
			15- ينتشتت تركيز انتباهي عندما يشاهدوني شخصيات مهمة.
			16- اشعر بعدم الارتياح عند حديث الأستاذ معي.
			17- أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحضير والتفوق الدراسي .
			18- غير مستقر في النوم بسبب عدم التوفيق بين التحضير الرياضي والدراسي.
			19- تتعارض التحضيرات مع واجباتي الدراسية أو مواعيد الدراسة .
			20- اشعر بعدم الارتياح مع بعض زملاء.

مع خالص الشكر و التقدير لتعاونكم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي تيسمسيلت
احمد بن يحيى الونشريسي
علوم و تقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي
استبيان يتضمن بحث تحت عنوان:

أثر الضغوط النفسية على عملية الانتقاء
لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية

قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	الإمضاء
01			
02			
03			
04			

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي * تيسمسيلت *
احمد بن يحيى الونشريسي
علوم و تقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية
استبيان يتضمن بحث تحت عنوان:

أثر الضغوط النفسية على عملية الانتقاء
لدى تلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية

استبيان موجه إلى الأساتذة

في إطار انجازنا لبحث علمي ميداني نرجو منكم مساعدتنا وذلك بالإجابة على الأسئلة الموائية بهدف إثراء بحثنا والوصول إلى نتائج دقيقة تفيد الدراسات .
لذلك نرجو منكم ملاءمة الاستمارة بكل موضوعية ووعي ومسؤولية ، ولعلمكم فإن إجاباتكم ستكون سرية والغرض منها بحث علمي .

تحت إشراف الدكتور

- العنتري محمد امين -

من إعداد الطلبة

- عامر محمد -

- ضيف سنوسي -

والآن تفضل بمليء البيانات التالية:

الاسم واللقب:

التخصص:

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تناسب رأيك.

~ جدول خاص باستبيان الانتقاء الرياضي ~
~ موجه إلى أساتذة الرياضة المدرسية ~

لا	نعم	العبــــــــــــــــارات
		01- هل عملية الانتقاء هي مرحلة اكتشاف للمواهب في نظرك؟
		02- هل تلقينم تكويننا خاصا في عملية انتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية؟
		03- هل تقوم بعملية الانتقاء بمفردكم ؟
		04- هل للاختبارات المهارية والبدنية والنفسية لها دور فعال في عملية الانتقاء؟
		05- هل في رأيك نتيجة الاختبار تؤدي دوما إلى انتقاء ايجابي؟
		06- هل تعتمد في انتقاءك للتلاميذ على تنبؤ طويل المدى لأدائهم ؟
		07- هل تواجه صعوبات في عملية انتقاء التلاميذ في المرحلة عمرية 13- 15 ؟
		08- هل لديك برنامج خاص بعملية الانتقاء تعتمد عليه خلال هذه العملية؟
		09- هل تقوم باستعمال القياسات والاختبارات خلال عملية الانتقاء؟
		10- هل تستعمل أدوات ووسائل بيداغوجية خلال عملية الانتقاء؟
		11- هل تقومون بفحوصات طبية على للتلاميذ قبل عملية الانتقاء؟
		12- هل كفاءة ومستوى الأستاذ له دور فعال في عملية الانتقاء المبني على أسس علمية؟
		13- هل تشاركون في ندوات أو ملتقيات خاصة بانتقاء تلاميذ الرياضة المدرسية ؟
		14- هل يعني لك الانتقاء مكسب في المجال الرياضي ؟
		15- هل اعتمادك على عملية الانتقاء يكسبك المعرفة الصحيحة على مستوى أي تلميذ ؟

مع خالص الشكر و التقدير لتعاونكم