

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي

- تيسمسيلت -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص النشاط الرياضي البدني المدرسي
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

بعنوان :

**أثر الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية بعض
المهارات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة
(15.13 سنة)**

دراسة ميدانية أجريت على بعض المتوسطات بتيسمسيلت

إشراف الأستاذ:
د / سعايدية الهواري

إعداد الطلبة:
- دحمان هشام
- بهلول عبد الرزاق

السنة الجامعية: 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اشْرَحْ لِي صَدْرِي
وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

محمد

شكر و عرفان

إن ليس بيدنا أن نحسن إلى من أحسن إلينا بقدر ما فعلوا
فإن كان لهذه الرسالة فضل إنجاز فإننا لا ننسى من كان له علينا الفضل
وعلى رأسهم الدكتور عبد المجيد شعلال رحمة الله عليه وإلى الدكتور
المشرف سعايدية الهواري الذي أولانا بالتوجيه والإرشاد ولم يبخل بجهده أو برقته
وكان نموذج سباق في توجيهنا طوال فترة البحث فلسيادته كل الشكر والامتنان
وكل الشكر والتقدير لأساتذة المعهد الأفاضل على الجهد العلمي
الذي بذلوه طوال سنوات الدراسة وكل إشارات وعمال المركز الجامعي
لولاية تيسمسيلت كما أننا لا ننسى أساتذة التربية البدنية والرياضية
بالمتوسطات

رحمان + بهلول

إهداء

الى التي حملتني وهنا على وهنا وغمرتني بحنانها وكانت

سندا لي في دربي وعانت الحلو والمر حتى اوصلتني الى ما اريد الى اغلى ما

املك في الوجود أمي

إلى الذي تكفل المشقة في تعليمي ولم ييخل علي بشيء

وكان مثلي الأعلى في الصبر وطاعة الله الى الذي رباني

وأراد أن ابلغ المعالي إلى اعز ما املك أبي

إلى أخي العزيز نور الدين وإلى محمد

إلى الكتاكيت (تسنيم . ريان . لينا . نور الدين)

والتقدير إلى اصدقائي: شعيب . ع القادر . محمد . إلياس . خالد . صالح . أمين

.القاسمي الشايب . الحبيب

إلى كل طلبة الدفعة الاولى لنظام : ل م د / ع ت ن ب ر ...

إلى كل من حملتهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكري

إلى كل من يحمل لقب دحمان

مبارك

إهداء

الى التي حملتني وهنا على وهنا وغمرتني بحنانها وكانت

سندا لي في دربي وعانت الحلو والمر حتى اوصلتني الى ما اريد الى اعلى

ما املك في الوجود أمي

إلى الذي تكفل المشقة في تعليمي ولم يبخل علي بشيء

وكان مثلي الأعلى في الصبر وطاعة الله الى الذي رباني

وأراد أن ابلغ المعالي إلى اعز ما املك أبي

إلى إخوتي الأعمام إلى كل الأقارب من قريب و من بعيد

والتقدير إلى اصدقائي كل باسمه و لقبه

إلى كل من حملتهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكرتي

إلى كل من يحمل لقب بهلول

عيد الرزاق

ملخص البحث

عنوان الدراسة

أثر الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

(15.13 سنة)

الهدف من الدراسة

إبراز مكانة الألعاب الرياضية الجماعية و دورها في تنمية المهارات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

مشكلة الدراسة

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لتنمية بعض المهارات العقلية في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لتنمية بعض المهارات العقلية في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية تركيز الانتباه في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية التصور العقلي في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة القلق في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

إجراءات الدراسة الميدانية

العينة : وتمثلت عينة بحثنا من تلاميذ المرحلة المتوسطة و كان عدد أفراد العينة 140 تلميذ ، و هي عينة عشوائية طبقية.

المنهج و الأدوات المستعملة في الدراسة:

بما أن بحثنا يتعرض لظاهرة اجتماعية نفسية، توجب علينا إتباع المنهج الوصفي وفيه يقوم الباحث بجمع الحقائق عن الوظائف العقلية والسلوكية وهذا قصد التوصل إلى صورة دقيقة متماسكة عن تلك الظواهر المدروسة. ولقد اعتمدنا في دراستنا هذه على أداة مقياس المهارة العقلية لجمع المعلومات .

إستخلاصات واقتراحات

- حث الطلبة على ممارسة الألعاب الرياضية الفردية.
- توفير الوسائل و الأجهزة الخاصة بالرياضات الفردية.
- إجراء منافسات و دورات خاصة بالرياضات الفردية.
- على الأساتذة تدعيم الرياضات الفردية.
- تحفيز الطلبة على الاهتمام بالألعاب الرياضية و خاصة الفردية.

Study Title

The impact of physical sports activities in the collective development of some mental skills among middle school students (1315 years)

Objective of the study

To highlight the status of the collective sports and its role in the development of mental skills among students of the intermediate stage.

Study problem

Are there statistically significant differences between the pre-test and the post-test for the development of some mental skills in the physical sports activities of the collective middle school students?

Hypotheses of the study

General Hypothesis

There are statistically significant differences between pre-test and post-test for the development of some mental skills in group physical sports activities among middle school students

Partial Hypotheses

There are statistically significant differences between the pre-test and the post-test in the development of concentration of attention in the physical sports activities of the collective middle school students

There are statistically significant differences between the pre-test and the post-test in the development of mental perception in the physical sports activities of the collective middle school students

There are statistically significant differences between the pre-test and the post-test in developing the ability to relax in the physical sports activities of the collective middle school students

There are statistically significant differences between the pre-test and the post-test in the development of the ability to confront anxiety in the physical sports activities of the collective middle school students

There are statistically significant differences between the pre-test and the post-test in the development of motivation for athletic achievement in the physical sports activities of the collective middle school students

There are statistically significant differences between the pre-test and the post-test in developing the ability to cope in the collective physical sports activities among middle school students

Field study procedures

The sample: The sample of our study consisted of students of the intermediate

stage and the number of the sample was 140 students, which is a random sample.

Curriculum and tools used in the study:

Since our research is subjected to a social psychological phenomenon, we have to follow the descriptive approach in which the researcher collects facts about mental and behavioral functions and this is to arrive at a accurate and coherent picture of those phenomena studied. In this study we have adopted a tool to measure the mental ability to collect information.

Extracts and suggestions

Encourage students to play individual sports.

Provide the means and devices for individual sports.

Individual competitions and courses.

Teachers should support individual sports.

Encourage students to pay attention to sports, especially the individual

Titre de l'étude

L'impact des activités sportives physiques dans le développement collectif de certaines compétences mentales chez les élèves du secondaire (1315 ans)

Objectif de l'étude

Mettre en évidence l'état du sport collectif et son rôle dans le développement des compétences mentales chez les étudiants de l'étape intermédiaire.

Problème d'étude

Existe-t-il des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test pour le développement de certaines compétences mentales dans les activités sportives physiques des étudiants du collège collectif?

Hypothèses de l'étude

Hypothèse générale

Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test pour le développement de certaines compétences mentales dans les activités sportives physiques de groupe chez les élèves du collège

Hypothèses partielles

Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test dans le développement de la concentration de l'attention dans les activités sportives physiques des étudiants du collège collectif

Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test dans le développement de la perception mentale dans les activités sportives physiques des collégiens

Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test pour développer la capacité de se détendre dans les activités sportives physiques des collégiens

Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test dans le développement de la capacité à affronter l'anxiété dans les activités sportives physiques des collégiens

Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test dans le développement de la motivation pour le rendement sportif dans les activités sportives physiques des étudiants du collège collectif

Il existe des différences statistiquement significatives entre le pré-test et le post-test dans le développement de la capacité de faire face aux activités collectives de sport physique chez les élèves du collège

Procédures d'étude de terrain

L'échantillon: l'échantillon de notre étude était composé d'étudiants de l'étape intermédiaire et le nombre de l'échantillon était de 140 élèves, ce qui est un

échantillon aléatoire.

Curriculum et outils utilisés dans l'étude:

Étant donné que notre recherche est soumise à un phénomène psychologique social, nous devons suivre l'approche descriptive dans laquelle le chercheur recueille des faits sur les fonctions mentales et comportementales et c'est pour arriver à une image précise et cohérente de ces phénomènes étudiés. Dans cette étude, nous avons adopté un outil pour mesurer la capacité mentale de collecter des informations.

Extraits et suggestions

Encouragez les élèves à faire du sport individuel.

Fournir les moyens et les dispositifs pour les sports individuels.

Compétitions et cours individuels.

Les enseignants devraient soutenir les sports individuels.

Encouragez les étudiants à faire attention aux sports, en particulier à l'individu

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
التشكرات	
الإهداء	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	
الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة	
1/الإشكالية	
2/ الفرضيات	
3/ أهداف البحث	
4/ أهمية البحث	
1-4 من الناحية العلمية	
2-4 من الناحية العملية	
5/ مصطلحات البحث	
6/ الدراسات السابقة و المشابهة	
7- التعليق على الدراسات المشابهة والدراسة السابقة	
الباب الأول الجانب النظري	
الفصل الأول النشاط البدني الرياضي المدرسي	
تمهيد	
1-1 - تعريف النشاط البدني الرياضي	
1-2-1 - تعريف النشاط	
2-2-1 - تعريف النشاط البدني الرياضي	
3-1 - أهداف النشاط البدني الرياضي	
1-3-1 - الجانب الصحي	
2-3-1 - الجانب الاجتماعي	
3-3-1 - الجانب النفسي	
4-3-1- الجانب المعرفي	
4-1 - الآثار الصحية للنشاط البدني الرياضي على المراهق	
1-4-1- أثر النشاط البدني الرياضي على القوام	

	1-4-2- أثر النشاط البدني الرياضي على تنمية عناصر اللياقة البدنية
	1-5- الألعاب الرياضية الجماعية
	1-5-1- تعريف الألعاب الرياضية الجماعية
	1-5-1-1- نشأة كرة السلة
	1-5-1-2- الخصائص المميزة لكرة السلة
	1-5-1-3- بعض قوانين كرة السلة
	1-5-2- نشأة كرة اليد
	1-5-2-1- الخصائص المميزة لكرة اليد
	1-5-2-2- بعض قوانين كرة اليد
	1-5-3- نشأة الكرة الطائرة
	1-5-3-1- الخصائص المميزة للكرة الطائرة
	1-5-3-2- بعض قوانين الكرة الطائرة
	1-5-4- مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية
	1-6-3- أثر النشاط البدني الرياضي على بعض الأجهزة الحيوية في الجسم
	1-6-3-1- أثر النشاط البدني الرياضي على الجهاز الدوري
	1-6-3-1- أثر النشاط البدني الرياضي على الجهاز العصبي
	1-6-4- أثر النشاط البدني الرياضي على الجهاز الهضمي
	1-7- الآثار النفسية للنشاط البدني الرياضي على المراهق
	1-8- الآثار الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي على المراهق
	1-9- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي
	1-9-1- الدوافع المباشرة
	1-9-2- الدوافع غير المباشرة
	1-10- خصائص النشاط البدني والرياضي
	1-11- التوعية بأهمية النشاط البدني الرياضي
	خلاصة
	الفصل الثاني المهارات العقلية
	تمهيد
	2- المهارات العقلية
	2-1- القدرة على التصور
	2-1-1- التصور العقلي وتحسين أداء التلميذ

	2-1-2- التصور العقلي من خلال الاستجابة العصبية العضلية
	3-1-2- التصور العقلي وتحسين أداء الصفات البدنية والنفسية
	4-1-2- أنواع التصور العقلي
	1-4-1-2- التصور العقلي الداخلي
	2-4-1-1- التصور العقلي الخارجي
	5-1-2- أهمية التصور العقلي
	1-5-1-2- تحسين التركيز
	2-5-1-2- بناء الثقة في النفس
	3-5-1-2- السيطرة على الانفعالات
	4-5-1-2- ممارسة المهارات الرياضية
	5-5-1-2- تطوير إستراتيجية اللعب
	2-6-5-1-1- مواجهة الألم و الإصابة
	6-1-2- متى يستخدم التصور العقلي
	2-2- معنى التركيز (الانتباه)
	1-2-2- تصنيف الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة
	2-2-2- الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة
	3-2-2- أنواع (أبعاد) التركيز (الانتباه)
	1-3-2-2- سعة الانتباه
	1-1-3-2-2- تركيز الانتباه الواسع
	2-1-3-2-2- تركيز الانتباه الضيق
	2-3-2-2- اتجاه الانتباه
	1-2-3-2-2- تركيز الانتباه الخارجي
	2-2-3-2-2- تركيز الانتباه الداخلي
	3-3-2-2- مشكلات تركيز الانتباه

	2-2-3-3-1- الانشغال بالأحداث الماضية
	2-2-3-3-2- الانشغال بالأحداث المستقبلية
	2-2-3-3-3- الانشغال بالكثير من المثيرات
	2-2-3-3-4- التحليل الزائد لحركات الجسم
	2-2-3-3-5- صدمة الانتباه
	2-2-3-3-5- صدمة الانتباه
	2-2-3-4- طرق تحسين تركيز الانتباه
	2-2-3-4-1- تحسين تركيز الانتباه في الملعب
	2-2-3-4-2- تمارين تحسين تركيز الانتباه(تمارس في أوقات و أماكن غير الملعب)
	2-2-3-4-1- تمارين يساعد على تعلم و اكتساب مهارة تحويل الانتباه
	2-2-3-4-2- تمارين يساعد على تعلم و اكتساب مهارة الاحتفاظ بالتركيز
	2-2-3-4-3- تمارين يساعد على تعلم و اكتساب مهارة البحث عن الرموز
	2-3- الثقة بالنفس
	2-3-1- أهمية الثقة بالنفس في الرياضة
	2-3-2- أنواع الثقة بالنفس
	2-3-2-1- الثقة المثلى في النفس
	2-3-2-2- ضعف الثقة في النفس
	2-3-2-3- الثقة الزائدة في النفس
	2-3-3- فوائد الثقة في النفس
	2-3-3-1- الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية
	2-3-3-2- الثقة بالنفس تساعد علي التركيز
	2-3-3-3- الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف
	2-3-3-4- الثقة بالنفس تزيد الجهد
	2-3-3-5- الثقة بالنفس تؤثر في إستراتيجية اللاعب
	2-3-3-6- الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الاستعداد النفسي
	2-4- الاسترخاء
	2-4-1- الاسترخاء التخيلي (التصوري)

	2-4-2-الاسترخاء الذاتي
	2-4-3-الاسترخاء التعاقبي (التقدمي)
	2-4-4-استرخاء التغذية الراجعة للحوية
	2-5-القلق
	2-5-1نظرية سمة القلق
	2-5-1-1-النظرية التفاعلية للشخصية
	2-5-1-2-القلق العام مقابل القلق الموقفي الخاص
	2-5-1-3-القلق كسمة و كحالة
	2-5-1-4-مكونات عملية الممارسة الرياضية خلال الرياضات الجماعية
	2-5-1-4-1-الممارسة موقف موضوعي
	2-5-1-4-2-موقف الممارسة الرياضية الذاتي
	2-5-1-3-الاسترخاء
	2-5-1-4-4-النتائج
	2-5-1-5-مصادر القلق المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي
	2-5-1-5-1-الخوف من الفشل
	2-5-1-5-2-الخوف من عدم الكفاية
	2-5-1-5-3-فقدان السيطرة
	2-5-1-5-4-الأعراض الجسمية و الفيزيولوجية
	2-5-1-6-أساليب التعرف على القلق لدى التلاميذ خلال حصة النشاط البدني
	2-5-1-7-التعرف على نوع القلق المميز للتلميذ أثناء حصة النشاط البدني
	2-6-1-مفهوم الدافعية للإنجاز
	2-6-2-دافعية للإنجاز و التّعلم
	2-6-3- النظريات المفسرة لدافعية الانجاز
	2-6-3-1- الدافعية للإنجاز في ضوء منحنى التوقع - القيمة
	2-6-3-1-1- نظرية ماكيلاند
	2-6-3-1-2- نظرية أتكينسون
	2-6-3-1-2-1- فيما يتعلق بخصال الفرد
	2-6-3-1-2-2- بالنسبة لخصائص المهمة
	2-6-3-1-3- نظرية التنافر المعرفي
	2-6-3-1-4- نظرية العزو السببي
	خلاصة

الفصل الثالث المرحلة العمرية من (13 - 15 سنة)

تمهيد

3-1-1- مفهوم المراهقة

3-1-1-1- المعنى اللغوي

3-1-2- اصطلاحا

3-2- بعض تعاريف العلماء للمراهقة

3-1-2-1- المراهقة حسب لوهاال "Lehall"

3-2-2- المراهقة حسب ستانلي هول "Stanley Hal"

3-2-3- المراهقة حسب سرنسن : Sorensen

3-2-3-3- نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق

3-4- مراحل المراهقة

3-1-4- المراهقة المبكرة (12-14 سنة)

3-2-4- المراهقة الوسطى (15-17 سنة)

3-3-4- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)

3-5- أنواع المراهقة

3-1-5- المراهقة المتكيفة

3-2-5- المراهقة الإنسحابية منطوية

3-3-5- المراهقة العدوانية المتمردة

3-4-5- المراهقة المنحرفة

3-6- مظاهر النمو في المراهقة

3-1-6- النمو الجسمي

3-2-6- النمو العقلي المعرفي

3-3-6- النمو الانفعالي

3-4-6- النمو النفسي

3-5-6- النمو الاجتماعي

3-7- مشكلات المراهقة

3-1-7- المشاكل النفسية

3-1-1-7- الصراع الداخلي:

3-2-1-7- الاغتراب والتمرد:

3-3-1-7- السلوك المنزعج:

	3-7-2- المشاكل الاجتماعية:
	3-7-2-1- تغيير تركيب الأسرة وأدوارها :
	3-7-2-2- الانحراف:
	3-7-3- المشاكل الدراسية:
	3-7-4- مشاكل صحية:
	3-8- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقين:
	3-8-1- الأسباب الوراثية:
	3-8-2- الأسباب الميلادية
	3-8-3- الأسباب البيئية
	3-8-4- مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية
	3-8-5- الخوف من مرحلة المراهقة
	3-8-6- الغضب من مرحلة المراهقة
	3-9- علاقة المراهق بالمجتمع
	3-9-1- علاقة المراهق بالأسرة
	3-9-2- علاقة المراهق بالنشاط البدني والرياضي
	3-9-3- علاقة المراهق بالمدرسة
	3-9-4- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية
	3-10- المراهقة في الطور الثانوي، مميزاتها ومتطلباتها
	3-10-1- المراهقة في الطور الثانوي
	3-10-2- مميزات المراهق في الطور الثانوي
	3-10-3- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي
	3-10-4- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
	3-11- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي عند المراهق
	3-12-1- الدوافع المباشرة
	3-12-2- الدوافع الغير مباشرة
	خلاصة
	الباب الثاني الجانب التطبيقي
	الفصل الأول منهج البحث و إجراءاته الميدانية
	تمهيد:
	1- منهج البحث و إجراءاته الميدانية
	1-1- الدراسة الاستطلاعية

	1-2-1مجتمع البحث
	2-2-1 عينة البحث وكيفية اختيارها
	1-2-2-1 العينة قصديه (العمديه)
	3-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات
	1-3-1 المتغير المستقل
	2-3-1 المتغير التابع
	4-1- مجال البحث
	1-4-1- المجال الزمني
	2-4-1- المجال البشري
	3-4-1- المجال المكاني
	1- 5 الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث
	6-1 الأسس العلمية للمقياس:
	1- 6-1 الثبات
	2-6-1 الصدق
	3-6-1 صدق المحكمين
	4-6-1 صدق الإحصائي
	7-1 الأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسة
	1-7-1 المتوسط الحسابي
	2-7-1 الصدق الذاتي
	3-7-1 معامل الارتباط بيرسون
	4-7-1 الانحراف المعياري
	5-7-1 تسديودنت لعينتين متساويتين متجانستين
	خلاصة:
	الفصل الثاني عرض وتحليل و مقارنة النتائج بالفرضيات
	2 - عرض و تحليل و مقارنة النتائج بالفرضيات
	2- 1 عرض و تحليل الفرضية الأولى
	2-1-1 مناقشة الفرضية الأولى
	2-2 عرض و تحليل الفرضية الثانية

	2-2-1 مناقشة الفرضية الثانية
	2-3 عرض و تحليل الفرضية الثالثة
	2-3-1 مناقشة الفرضية الثالثة:
	2-4 عرض و تحليل الفرضية الرابعة
	2-4-1 مناقشة الفرضية الرابعة:
	2-5 عرض و تحليل الفرضية الخامسة
	2-5-1 مناقشة الفرضية الخامسة
	2-6 عرض و تحليل الفرضية السادسة
	2-6-1 مناقشة الفرضية السادسة:
	إستنتاج عام :
	الخاتمة :
	الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية :
	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق
	ملخص البحث

الصفحة	قائمة الجداول
	الجدول رقم 01: يبين أبعاد المقياس.
	الجدول رقم 02: يمثل درجة الثبات للمقياس المطبق على تلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية
	الجدول رقم (03) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تركيز الانتباه.
	الجدول رقم (04) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في التصور العقلي .
	الجدول رقم (05) الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي
	الجدول رقم (06) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء
	الجدول رقم (07) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على مواجهة القلق
	الجدول رقم (08) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية

	دافعية الانجاز الرياضي
	الجدول رقم (09) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة

الصفحة	قائمة الأشكال
	الشكل 01 يمثل تمرين إختبار شبكة التركيز وينرج وجولد 1995
	شكل رقم(02) يبين سمة القلق كوسيط بين مثيرات المنافسة و الاستجابة
	الشكل 03 يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تركيز الانتباه
	الشكل 04 يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي(في التصور العقلي) لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية.
	الشكل 05 يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي(في تنمية القدرة على الاسترخاء).لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية
	الشكل 06 يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تنمية القدرة على المواجهة القلق) لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية
	الشكل 07 يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تنمية دافعية الانجاز الرياضي). لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية
	الشكل 08 يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تنمية دافعية الانجاز الرياضي). لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية

مقدمة :

لقد أصبحت الأنشطة الرياضية بمختلف أشكالها الشعبية و المعاصرة ، وبنظمتها و قواعدها السلمية ميدانا هاما من الميادين الاجتماعية التي تهتم بها الأمم ، فقد أصبحت الدليل على رقي الشعوب و ثقافتها كما أنها أصبحت تمثل وسيلة تعبيرية هامة في الأفراد و الجماعات عن الكثير من المسائل التي تتطلب أعمالا ضد الإنسانية كالحروب من اجل إبراز الأقوى على سبيل المثال ، بل على عكس ذلك فالأنشطة الرياضية تضمن للأفراد إعدادا جسميا و اجتماعيا سلميا صالحا لتقديم خدمات معتبرة لمجتمعه من أجل هذا لا يوجد بلد في العالم المعاصر إلا و يسعى إلى إبراز قدراته في هذا المجال على الساحة الدولية سواء في المنافسات الداخلية أو العالمية وذلك بتحقيق النتائج العالمية كما أنها لم تبق كوسيلة لاستهلاك الطاقة الجسمية للترفيه ، بل حولت إلى علم من العلوم وأنشأت معاهد للتربية البدنية والتكنولوجية الرياضية و أصبحت ميدانا للدراسات و البحوث العلمية و الاجتماعية والنفسية

وتعتبر الأنشطة الرياضية الجماعية من أهم الأنشطة الرياضية الجماعية لدى التلميذ بالنظر إلى اهتمامهم الكبير و إقبالهم المتزايد على ممارستها الشيء الذي بدى على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو المهارات العقلية الجيد و المتوازن كما تعتبر مادة منشطة ومساعدة مكثفة لشخصية المراهق ، وتحقق له فرص لاكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له . وتقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية لما يتعايش ومتطلبات العصر و لعل هذا الدور الذي تلعبه النشاطات الرياضية الجماعية يتناسب و مرحلة المراهقة التي تعتبر أصعب مرحلة يمر بها الفرد خلال نموه ، فهذه الأخيرة هي التي تتفتح فيها قدراته و استعداداته و الميول والرغبات التي يكتسب فيها العادات السلوكية العادات السلوكية مما يساعده بقسط كبير في تحديد شخصيته في المستقبل كما تعتبر أيضا مرحلة نمو لكل الجوانب العقلية التي تقصد لذات من احترام الغير ومن وضرع لديهم و قوة و لا شك أنه في تعامله و ملاحظات الآخرين و آرائهم حاسمة في تقديم الفرد لذاته و تقبلها فضلا عن دور نشاطات الرياضات الجماعية العامة فهي من بين الوسائل التي تساهم في تكيف الفرد مع نفسه و مع إطاره الاجتماعي الذي يعيش فيه اكتساب العادات والمهارات و القيم و السمات الاجتماعية النبيلة التي تعتبر ركائز تقوم عليها عملية التكيف و هذا من خلال التفاعل الكبير بين الأفراد و الذي تتجم عنه ما نسميه بديناميكية الجماعة حيث يتحقق فيها تنظيما مع علاقة الفرد الواحد بالفريق الذي ينتمي إليه

وفيها أيضا تنظيم دقيق لعلاقة الفرد بالخصم حيث يؤدي فيها كل فرد حقوقه وواجباته ويعرف فيها

معنى التعاون و الثقة بالنقص و الآخرين و ذلك من خلال المباريات و المنافسات و إن من بين العلاقات الاجتماعية التي يجب أن يتحلى بها الفرد في الجماعة هي صفة التماسك و الذي يعتبر الخيط الذي يربط بين أفراد الجماعة ، والذي يبقى على العلاقة بين مختلف أفرادها ، والذي يعبر عن أسلوب جماعي إتحادي و من خلال دراستنا نحاول معرفة أثر الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (15.13 سنة)

و قد قسمنا بحثنا هذا إلى جانبين : جانب نظري و جانب تطبيقي.

الجانب النظري : و هو بمثابة الأرضية للدراسة و يشمل ثلاثة فصول :

الفصل الأول : و يخص النشاط البدني و الرياضي.

الفصل الثاني : المهارات العقلية .

الفصل الثالث : تناولنا فيه خصائص المرحلة العمرية من (15.13 سنة)

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين :

الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته الميدانية .

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومقارنة النتائج بالفرضيات .

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي أحد أهم الأنشطة العامة ضمن البرامج التربوية و التي تهدف الى إعداد الفرد لمجتمع يكون فيه فائدة ، ون النشاطات الرياضية الجماعية من أهم النشاطات البدنية و الرياضية فهي الأساس لصحة الأجسام و سلامة العقول ، بل إن مكانها في ميدان رعاية أفراد المجتمع و تربيتهم بحيث يسير الى جانب حركة التعليم في كل مرحلة ، ولعل أهم المراحل التعليمية هي المرحلة المتوسطة والتي تعتبر حماسة يمر بها الفرد خلال نموه الإجتماعي و الجسمي و العقلي و النفسي .

ففي البرنامج التربوي لمادة التربية البدنية و الرياضية نجد ان النشاطات الرياضية الجماعية تأخذ الحيز الكبير من الإهتمام لدى المراهقين بالنظر الى الإنعكاسات الإيجابية لها ، وكذا مساهمتها في إشباع حاجاتهم ورغباتهم هذا ما يفسر إهتمامهم البالغ بها ، الشيء الذي يدل على أنها تستجيب للكثير من حاجياتهم الفردية.

ون بوجود الجماعة في هذه النشاطات الذي يؤدي بدوره إلى تنمية المهارات العقلية للتلميذ في إطار الروح الرياضية و التي تكسبهم بدورها الكثير من الصفات التربوية و الأخلاقية العالية وفي بحثنا هذا سنقوم بالتطرق الى معرفة تأثير الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة . بعض المهارات .
ومن خلال هذا المنطلق يتبادر في الأذهان السؤال التالي :

التساؤل العامة : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لتنمية بعض المهارات العقلية في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية تركيز الانتباه في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية التصور العقلي في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة القلق في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

2/ الفرضيات:

الفرضية العامة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية بعض المهارات العقلية في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الفرضية الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية تركيز الانتباه في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية التصور العقلي في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة القلق في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة
- 3/ أهداف البحث :**

- معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ
 - معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ
 - معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية القدرة على المواجهة القلق لدى تلاميذ
 - معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ
 - معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية تركيز الانتباه لدى تلاميذ
 - معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي في تنمية الثقة بالنفس
- 4/ أهمية البحث :**

4-1 / من الناحية العلمية :

- بعث الثقة بالنفس لدى التلاميذ .
- العمل على تنمية المهارات العقلية الإيجابية و تكوين لشخصية التلميذ .
- تكوين اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي الجماعي الممارس

4-2 / من الناحية العملية :

- إثراء المستوى التحصيلي للتلاميذ .

– تعديل السلوك وتوجيهه وذلك من خلال دراسة تأثير النشاط البدني الرياضي الجماعي على تنمية المهارات العقلية لدى التلاميذ.

5/ مصطلحات البحث :

الممارسة:

لغة مأخوذة من فعل مارس وتعني:عالج، طبق زاول عمليا،نفذ،فعل¹

أما اصطلاحا:تكرار أسلوب النشاط ويقصد بها في البحث مجموعة السلوكيات التي يقوم بها الطلبة في حصة التربية البدنية و الرياضية

النشاط :

يعرفه زكي بدوي بأنه كل عملية عقلية أو سلوكية بيولوجية متوقفة على طلاقة الكائن الحي،وتمتاز أكثر منها بالاستجابة.¹

النشاط البدني:

يرى أنور الخولي أن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتثقيط والتريص في مقابل الكسل والوهن والخمول وفي الواقع النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير لكل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام وهو مفهوم انتروبولوجي أكثر منه اجتماعي.²

يعرفه قاسم حسين:بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي لأي توجيه في النمو البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي .

¹ جروان سابق:الكنز الوسيط،قاموس عربي فرنسي ص19

² محمد مصطفى زيدان نبيل السما لوطي:علم النفس التربوي،دار الشروق للنشر و التوزيع جدة السعودية1985ص59

النشاط البدني والرياضي:

يصف أشكال الحركة التي تشمل النشاطات التي تستخدم فيها العضلات والتي تسبب في تبديدا للطاقة في مجموعة التمارين البدنية والمباريات والمسابقات، بغرض تنمية القدرات البدنية وتحسين المهارات الحركية وتطوير الجوانب النفسية والعلاقات الاجتماعية، عن طريق التسلية والترفيه، فيمثل النشاط البدني

التدريب العقلي: كأحدث طرق التدريب المؤثرة على تغيير **Morgan** التدريب العقلي: عرف مرجان فيقول أن التدريب العقلي هو تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى **Singer** السلوك وتعزيز التعلم، أما **سنجر** الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا¹

التصور العقلي: أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من **Dorothy** - التصور العقلي : يعرف **دروثي** المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى ، أما حسب فإن التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات شبه حسية والإدراكية التي **ريتشاردسون Richardson** تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية²

والرياضي مجالا أوسع من الممارسة عن طريق الرياضة والذي يستثني النشاطات البدنية أثناء العمل والترفيه والتنقل أثناء الحياة اليومية.³

المراهقة :

- لغة :

تعني المراهقة في القاموس العربي " الإقتراب من الحلم "، يقال في اللغة " راهق " بمعنى لحق أو دنا .

¹ أسامة كامل راتب، تدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994، ص 78

² شمعون محمد العربي ، التدريب العقلي الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص 218.

³ - LausentBiget- La Sport Inyende de la santé publique. Ed'durenaurou pédagogique :oidbrc . 2008. P37

ونقصد بالمراهق : الفتى الذي يدنو من الحلم ، واكتمال النضج.

- اصطلاحا :

أما في اللغتين الفرنسية والإنجليزية هي كلمة " ADOLESCENCE " مشتقة من الفعل اللاتيني " ADOLESERE " الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي والإنفعالي والعقلي ¹.

ونقصد في دراستنا الفئة العمرية من 12_15 سنة هي المراهقة المبكرة وهي مرحلة من النمو تالي مرحلة الطفولة المتأخرة وتقع بين الطفولة والرشد وتعد فترة انتقال بينهما.

6/ الدراسات السابقة و المشابهة :

إن التطرق إلى الدراسات السابقة هو عامل مساعد للبحث وهذا لمعرفة ما وفر الباحثون من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات تساهم في توفير قاعدة للباحثين للانطلاق في إعداد بحثهم هذا .

كلما أقيمت دراسة علمية لاحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها ، وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية ، إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض ، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد .

ومن مواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها :

دراسة زمالي محمد وبهالي جمال الدين (2006_2007) " واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية"، والتي تهدف إلى إظهار مخلفات تهميش تدريس الرياضات الجماعية ، و إظهار أهمية الرياضات الجماعية في تحقيق الأهداف المسطرة وأداء المربي، و معرفة السلبيات التي تنتج عن إهمال الرياضات الجماعية ، وأهمية تدريس الرياضات الجماعية في تطوير المهارات الأساسية ومن الجوانب البدنية والاجتماعية، ويستخدم المنهج الوصفي على عينة الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية ، وتوصل إلى إن إهمال ممارسة الرياضات الجماعية عند التلاميذ هو أحد أسباب ضعف مستوى التلاميذ في مادة

¹ - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، دار الكتب ، ط5 ، مصر ، 1995 ، ص 322

التربية البدنية والرياضية من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري والنفسي والاجتماعي، و إيجابيات ممارسة الرياضات الجماعية بالنسبة لتلاميذ متعددة ومتنوعة حيث لها دور ايجابي في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والمهارية والبدنية⁽¹⁾.

ودراسة مرابطي أحمد ومداني بوزيان وزناتي محمد (2006_2007) " قياس أبعاد العدوان الرياضي ومقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (13_15 سنة) " وتهدف إلى قياس درجة أبعاد السلوك العدواني الرياضي عند تلاميذ (13_15 سنة) ، ومعرفة وتحديد أبعاد السلوك العدواني عند هذه الفئة ، و مقارنة أبعاد السلوك العدواني الرياضي بين الولايات ، وتوصل إلى أن تلاميذ الطور الثالث لا يمتازون بالسلوك العدواني الرياضي خلال نشاط التربية البدنية والرياضية، و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية مابين الولايات لأبعاد مقاييس السلوك العدواني الرياضي⁽²⁾.

ودراسة بجاوي دراجي وكركادن عبد الحق وعفرون مهانة (2003_2004) " دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12_15) سنة والتي تهدف إلى إبراز دور الرياضات الجماعية في بناء شخصية المراهق ، و إبراز أهمية مرحلة المراهقة والتغيرات التي تطرأ عليها فبناء شخصية الفرد ، وإبراز دور الرياضات الجماعية في تقويم وتهذيب سلوكات المراهقين ، و إبراز خطورة السلوكات العدوانية والمخاطر التي يمكن أن تلحقها بالفرد والمجتمع ، وستخدم المنهج الوصفي على عينة تلاميذ الطور الثالث (12_15) سنة، وتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك المادي، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك اللفظي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير

(1) - زمالي محمد وآخرون : واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية. مذكرة ليسانس. معهد التربية البدنية والرياضية.

جامعة العلوم التكنولوجية محمد بوضياف. بوهان. 2006 - 2007 م

(2) - مرابطي أحمد وآخرون : قياس أبعاد العدوان الرياضي ومقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (12-15 سنة). معهد التربية البدنية والرياضية. بجامعة

عبد الحميد بن باديس. مستغانم . 2006 - 2007 م

الممارسين فيما يخص السلوك العدواني الرمزي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص التحكم الانفعالي¹⁾

7/التعليق على الدراسة المشابهة والدراسة السابقة :

نستخلص من عرض وتحليل الدراسات السابقة والبحوث المشابهة إلى تحديد النواحي النظرية والإجراءات العلمية للدراسة الحالية كالتالي :

- 1- تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي.
- 2- صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية .
- 3- التأكيد على أهميته .
- 4- تحديد نوعية وحجم العينة .
- 5- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية .
- 6- التعرف على وسائل جمع البيانات لإجراء الدراسة .
- 7- تحديد المرحلة العمرية لعينة البحث.
- 8- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة وكيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة.

(1) - بجاوي دراجي ، وآخرون . دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث(12-15سنة). قسم التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم . جامعة الجزائر . 2003 - 2004م

تمهيد:

إن النشاط البدني الرياضي أحد العوامل الذي يكون له دور كبير في تكوين الفرد من عدة نواحي.

فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها، واكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدلة وغيرها، أما من الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها والحصول على شخصية متزنة وقوية تساعد على تخطي المشاكل المختلفة التي يواجهها في المجتمع، أما من الناحية النفسية فتقوم ممارسة النشاط البدني الرياضي بتهئة الفرد نفسيا وصرف طاقته الداخلية وفق ما يعود عليه بالفائدة على فكره وبدنه ونفسيته، ويتعلم كيف يواجه مشاكله وعقده النفسية المختلفة.

لذلك فإن ممارسة أي نشاط بدني رياضي يساعد الفرد على مواجهة الواقع ويتعلم المثابرة وعدم الاستسلام والاعتماد على نفسه في تلبية حاجياته اليومية ومتطلبات الحياة.

1-1-1- تعريف النشاط البدني الرياضي المدرسي:

1-2-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية¹

1-2-2- تعريف النشاط البدني الرياضي:

النشاط البدني الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام². كما عرفه " شارل مان " بأنه ذلك الجزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم، و الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية³. إذا فالنشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من الأنشطة والحركات البدنية التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية.

كما يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة لمختلف الأفراد، فبواسطته يعبرون على رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب، كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني. فالنشاط البدني الرياضي هو أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان.

وإن مزاوله النشاط البدني والرياضي لأي غرض كان هو طريق سليم نحو تحقيق الصحة، حيث أنه من خلال مزاوله هذا النشاط يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، والعقلية، وهذا في الواقع يساعد على تحقيق مفهوم الصحة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية " بأنها ليست خلو الفرد من المرض أو العجز ولكنها تكامل النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية⁴.

¹ - محمد الحمادي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص29.

² - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط 2 ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص13.
³ المرجع نفسه، ص09.

⁴ - بهاء الدين إبراهيم سلامة، الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، سنة 2001، ص61.

1-3- أهداف النشاط البدني الرياضي :

لقد اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب والتمارين البدنية والرياضية، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب بل تتعداها إلى منافع في الجانب الاجتماعي والجانب العقلي المعرفي.

ومن هنا نحاول أن نوضح أهم الأهداف للنشاط البدني الرياضي الذي يمس عدة جوانب وأهمها:

1-3-1- الجانب الصحي:

- إن النشاط البدني يؤدي إلى تطوير الهيكل العظمي للفرد، حيث أن 80% من آلام الظهر ناتجة عن نقص التمرينات الرياضية.

- ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤدي إلى تحسين الصحة العقلية للفرد وتطوير نموه.

- إن الممارسة اليومية للنشاط البدني الرياضي تساعد الفرد على تقوية حجم العضلات والعظام.

- النشاط البدني الرياضي يعمل على تنشيط الجسم وهذا ما ذكره المربي الألماني: جوتس موتسر "أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم."¹

1-3-2- الجانب الاجتماعي :

يعتبر النشاط البدني الرياضي أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم البعض معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون عن طريق لعبهم معاً، كما يساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها.

ويهيئ النشاط البدني الرياضي خلال أوجه نشاطاته العديدة فرصة من أثنى الفرص لهذه العمليات الاجتماعية.

كما يساعد الفرد على أن تكون علاقته بالغير طابعها الانسجام وكذلك يساعده على أن يكون مواطناً صالحاً، ضف إلى ذلك حصوله على شخصية متزنة وقوية تساعده على التأقلم مع أفراد المجتمع.

وتعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها فمعظم

¹ - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص193.

هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ، فهي تتسم ببراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة¹، ولعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي ايجابية والتي يجب الاعتراف بها وتمييزها هي التعاون والمنافسة، حيث يعتبران من صفات الشخصية الجيدة والمتزنة، فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء².

1-3-3- الجانِب النفسي:

لقد كشفت العلوم السيكولوجية والبحوث التي أجريت أن النشاط البدني الرياضي له أهداف كبيرة للصحة النفسية، وبناء الشخصية السوية المتكاملة. إضافة إلى هذا إن من أهداف النشاط البدني الرياضي تنمية الجانب النفسي من مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية الطيبة والمقبولة للمشاركين به، حيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما أنه يتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

ويساهم النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي للفرد بإنتاجه فرص المتعة والبهجة لأن أصل مختلف الأنشطة البدنية هو اللعب والحرية بحيث يتحرر الإنسان من التوتر والضغوط ويشعر بنشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة.

كما يعمل النشاط البدني على تخفيف الاضطرابات والقلق ورفع معنويات الفرد. وأهمية النشاطات البدنية والرياضية من الناحية النفسية فقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية، وعنصرها هاما بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي، كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل، وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة، والعمل داخل الفوج وتحارب فيه الأناية وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي³.

¹ - أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، 1996، ص169.

² - خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي، الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص72.

³ - أنطوان الجوزي، طالب الكفاءة التربوية، المؤسسة الكبرى للطباعة، ط1، بيروت، لبنان، 1980، ص133.

أما الدكتور "أمين أنور الخولي" بين أن اللعب ينمي عند الطفل قابليته نحو التدرج والسيطرة على البيئة المحيطة، وإن اكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج نتائج معينة سببها سلوكه في اللعب حيث يتجرد بذاته وينتمي بسلوكه الحسي الأساسي ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث إذا انخرط في مستوى ارفع من اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية، وأيضاً عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية.¹

1-3-4- الجانب المعرفي:

إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي والإدراكي حيث يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يساهم في التنمية المعرفية والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية كتاريخ السباقات الرياضية وتاريخ الألعاب وسيرة أبطالها وأرقامها القياسية قديماً وحديثاً والقواعد خاصة وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية وضبط الوزن... الخ، من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعد على التفكير واتخاذ القرارات.

ومما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد الفرد على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية والمسائل التي تطرحها: التركيز واليقظة، وسرعة الاستجابة لمختلف المنبهات والرؤية المركزية والمحيطية والتصوير الذهني لمواقف اللعب، فالألعاب الجماعية بتتبع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند الفرد من أجل إدراك مكان في اللعب ومكان زملائه ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة، فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي معرفة الفرد والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعد على التصور والإبداع.²

¹ - موهوبي عيسى، الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، 2007، ص73.

² - عدنان درويش، أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عدنان، التربية الرياضية المدرسية، دليل المعلم والطالب، التربية العملية، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، 1994 ص 20 .

1-4-1- الآثار الصحية للنشاط البدني الرياضي على المراهق:

1-4-1-1- أثر النشاط البدني الرياضي على القوام:

إن النشاط البدني الرياضي له تأثير كبير على جسم الإنسان خاصة على القوام وقوام الإنسان ما هي إلا:

هيكل عظمي يتكون من مجموعات مختلفة من المفاصل ويغطي الهيكل العظمي مجموعة من العضلات، وتحرك هذه الأعضاء أجهزة حيوية بداخل الجسم وتتحكم في أدائها، وهذا التركيب المتكامل للجسم الإنساني يعمل في تعاون وتناسق مختلف أعضاء الجسم.¹

وإن ممارسة أي نشاط بدني يساعد على المحافظة على الجسم حيث أن للنشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة وأثر واضح على قوام الفرد ونوضح ذلك فيما يلي:

- النشاط البدني الرياضي يعمل على التنمية الشاملة والمتزنة لجميع عضلات الجسم.
- التنمية الشاملة والمتزنة للعضلات تعمل على حماية الهيكل العظمي من أي انحناءات قد تتسبب في حدوث تشوهات فيه.
- زيادة قوة وقدرة المنطقة السفلى من عضلات البطن والناطقة عن النشاط البدني، يصاحبه ارتفاع في المعدة وقيامها بعملها بكفاءة ويمنع تمدد عضلات البطن وارتخاؤها الذي ينتج عنه حدوث الكرش.
- القوام الجيد لا يشكل عبئا على الأجهزة الداخلية والأوعية الدموية والأعصاب مما يزيد كفاءة عمل كلا منها.
- النشاط البدني الرياضي يلعب دورا كبيرا في معالجة بعض الانحرافات القوامية وبعض من حالات الشلل.

1-4-1-2- أثر النشاط البدني الرياضي على تنمية عناصر اللياقة البدنية:

نتيجة لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة والحركات المستمرة لعم العضلات تنمو لدى المراهق عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوازن... الخ، مما يرفع الكفاءة البدنية للفرد لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.

¹ - بوداود طارق، يوسف عمر، التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق، مذكرة ليسانس 2009ص72.

ويختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي، فعلى الرياضي ليكون لائقاً امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه.¹

وكلما ازدادت المقدرة على تحريك العضلات زادت المرونة وكلما ازداد نمو العضلات وتدريبها على تحمل الجهد ازدادت اللياقة من قوة عضلية ورشاقة ومقدرة على أداء حركات المتابعة السريعة.²

وإن معرفة اللياقة البدنية للمراهق يمكن أن تستخدم كمرشد في اختيار النشاط البدني المناسب للمراهق.

1-5-1 الألعاب الرياضية الجماعية:

1-5-1-1 تعريف الألعاب الرياضية الجماعية:

تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية عند الفرد، والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين كذا التعامل الاجتماعي و من الأساسي إذا كانت التربية البدنية والرياضية في الفترة الأساسية تتماشى بطريقة جيدة عند دخوله هذا الاختصاص ولكن هناك بعض الحقائق وللأسف فإن الطالب الذي يخرج من الثانوية يملك الصفة عامة معلومات محددة في التربية البدنية والألعاب الرياضية الجماعية بصفة عامة.⁽³⁾

1-1-5-1 نشأة كرة السلة:

تعتبر كرة السلة من أشهر الألعاب في العالم من حيث شعبيتها وممارستها خاصة في أمريكا، ولكونها ابتكرت هناك من طرف الدكتور "جيمس كاسميث" الذي استغرق وقتاً طويلاً في الدراسة و التفكير ليتوصل في سنة 1891 إلى لعبة جديدة تسمى كرة السلة لأن أول هدف استعمل للتصويب عليه كان سلة الخرق Basket و أطلق عليه اسم Basket ball وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت تحت دراسة واعية من أجل بعث أسسها الأولى ولقد وضع

¹ - خالد محمد الحشوش، النشاط الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان 2013، ص84.

² - المرجع نفسه، ص84

³ - كعواش عبد العزيز وآخرون : مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، مذكرة غير منشورة ، جامعة قسنطينة . 2004م ، ص 24 .

الدكتور "جيمس كاسميث" 13 قاعدة للعبة الجديدة، لم تزل هناك 12 قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة.⁽¹⁾

1-5-1-2 الخصائص المميزة لكرة السلة:

- الكرة: كروية الشكل وزنها و حجمها متغيرين حسب السن و الجنس و المحيط (75-780سم).
- الوزن: (200-250غ).
- الملعب: مستطيل طوله من (26-28م) وعرضه (14-15 م).
- السلة: هي حلقة أفقية قطرها 45 سم، تقع على ارتفاع (3.05م) من الأرض تحتسب نقطة عند اختيار الكرة الحلقة من الأعلى نحو الأسفل.
- اللاعبين: 05 لاعبون لكل فريق.⁽²⁾

1-5-1-3- بعض قوانين كرة السلة:

- يتكون اللقاء من 4 فترات ب : 10 دقائق.
- توجد راحة قدرها 2 د تفصل بين الفترات، الأولى والثانية،الثالثة والرابعة وقبل كل تمديد.
- توجد راحة قدرها 15 دقيقة بين الشوطين.
- ينبغي على الفريقين التبادل بالسلة في الفترة الثالثة.
- إن سجل لاعب عن غير قصد في سلة لعب فريقه فإن النقاط تسجل لصالح فريق الخصم.
- نجاح سلة متقطعة سلة تحسب ثلاث 3 نقاط.³

(1)- حسن سيد معوض: "كرة السلة للجميع"، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، مصرن 1994، ص (21،22)

(2)- Nicole de Chasamane: " Le medication physique et sport collectifs", Edition, Paris, Page 195.

(3)- حسن سيد معوض: "كرة السلة للجميع"، مرجع سابق، ص25.

1-5-2-2- نشأة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة وخاصة إذا ما قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل بمئات السنين ككرة القدم والهوكي، و تاريخ ميلاد هذه اللعبة يرجع إلى عام 1917، ببرلين لذا فهي تعتبر لعبة جديدة في العالم كله، بالرغم من حدوثها فقد أخذت اللعبة في الانتشار بسرعة، و كما كان الفضل للدكتور اميث في بعث كرة السلة ، كان كذلك الفصل لمدرس الجمباز الألماني ماكس في بعث لعبة جديدة أسماها كرة اليد و كانت اللعبة تمارس قبل ذلك 1615 كلعبة ضمن نشاط الجمباز تعرف باسم كوربال.

وقد وضعت القواعد الأساسية من طرف ماكس هبرر وكارل برلين في 1917، و من هذا التاريخ أخذت اللعبة في الانتشار بسرعة.⁽¹⁾

1-2-5-1 الخصائص المميزة لكرة اليد:

- الكرة: مستدرة أي كروية الشكل.
- الوزن: من 325 غ إلى 475 غ و يختلف حسب السن و الجنس.
- المحيط : من 54 إلى 60 سم و يختلف حسب السن و الجنس.
- الملعب: مستطيل طوله 40 متر و عرضه 20 متر.
- الهدف: عبارة عن مرمى طوله 3 متر و عرضه 2 متر، يحبس هدف عندما تجتاز الكرة خط المرمى.
- اللاعبين: 7 لاعبون لكل فريق.⁽²⁾

1-2-5-2- بعض قوانين كرة اليد:

- مساحة الملعب: الطول 40 م و العرض 20 متر.
- عدد اللاعبين 07.
- في حال الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ما عدا الحارس ، و في حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.

¹ - منير جرحس إبراهيم: "كرة اليد للجميع"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 07.

² - منير جرحس إبراهيم: "كرة اليد للجميع"، مرجع سابق، ص 07.

- التبديل مفتوح وعدد الاحتياطين (05).

- إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائر خصمه تحسب رمية حرة.

1-5-3- نشأة الكرة الطائرة

ابتدع كرة الطائرة الأمريكي وليام مورغان (1870-1934) والتي أسماها في البداية "مينتونيت" و كان ذلك سنة 1895 حيث تم عقد مؤتمر مع مديريةية التعليم البدني YMCZ في أمريكا حيث دعا مورغان يشرح لعبته والإقناع كل الأطراف، اقترح إجراء مقابلة في كرة الطائرة في حالة الجمباز، وقد تم في هذا المؤتمر استبدال "مينتونيت" بالكرة الطائرة و طبقت القواعد والقوانين لأول مرة في عام 1897، وفي عام 1908 ظهرت في اليابان وفي سنة 1913 ظهرت في برنامج الشرق الأوسط في سنة 1922 أصبح لمس الكرة مقتصرًا على ثلاث لمسات بين عام (1917-1930) اكتشف الأوربيون الكرة الطائرة، وضع دستور الاتجاه الدولي عام 1947.⁽¹⁾

1-3-5-1- الخصائص المميزة للكرة الطائرة:

- الكرة: مستديرة المحيط و الوزن يختلف حسب السن و الجنس.
- الملعب: مستطيل طوله 18 متر و عرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حرة بعرض يساوي 3م يجرأ الملعب إلى جزأين بواسطة خط الوسط تعلون شبكة عرضها 1 متر مسدودة من الطرفين بأعمدة إذ يصل ارتفاع الشبكة عن خط الوسط بالنسبة للذكور 2.43م والإناث 2.24م.

- اللاعبون: كل فريق مكون من 06 لاعبين.⁽²⁾

1-3-5-2- بعض قوانين الكرة الطائرة:

- يجب أنتكون الكرة مستديرة مصنوعة من الجلد أو جلد صناعي بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة ووزنها يتراوح بين 260 و 280غ.
- يجب أن يكون لون و تصميم القمصان والشورتات موحدًا ما عدا اللاعب الحر.
- يجب أن ترقم القمصان من 1 إلى 18.

¹ - عصام الدين الوشاحي: "المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص21.

² - عصام الدين الوشاحي: "المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة"، مرجع سابق، ص 21.

- يسمح بإجراء 6 تبديلات لكل فريق في كل شوط.
- تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.

1-5-4- مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية:

إن الألعاب الرياضية الجماعية تختلف عن الألعاب الأخرى من حيث الخصائص والمميزات المختلفة التالية: الكرة و الميدان، الهوموم والدفاع، وهذا من خلال بنية اللعب في الألعاب الرياضية الجماعية.

الخصم، الزملاء، القوانين كل هذه العناصر تبقى تتسمى بالخصوصيات من التطبيق، فالكرة ميزة تمتاز بها هذه الألعاب الأخرى، والقوانين تنظم صفات الاتصالات المسموح بين الزملاء أو مع الخصم لأنه هناك ألعاب يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل كرة القدم و ألعاب أخرى لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل الكرة الطائرة.⁽¹⁾

إن ما يميز هذه النشاطات عن غيرها هي العلاقات المتبادلة و المتواصلة بين الهجوم و الدفاع في مختلف مراحل اللعب

و تكتيكة، و كذا إدراك و تكامل العلاقات الزمنية، وتكييفها مع الإنجاز الحركي.

ويجب على الطالب المشاركة في النشاطات من أجل تكوينه الخاص، وأخذ مختلف مسؤوليات التنظيم، وليس هذا فحسب بل يجب عليه أخذ بعين الاعتبار و النظر في مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية، وهذا من حيث الصفات التي تتطور بواسطة التنسيق، التوازن و سرعة التنفيذ والثقة في القدرات الذاتية، وكذلك تطور روح المبادرة والثقة بالجماعة و تطور الصفات البدنية و المتمثل في القوة، السرعة، المداومة، المرونة، الرشاقة.⁽²⁾

1-6-3- أثر النشاط البدني الرياضي على بعض الأجهزة الحيوية في الجسم:

1-6-3-1- أثر النشاط البدني الرياضي على الجهاز الدوري:

¹ - إيلين ودع فرج: خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، منشأة المعارف، ط2، 2002، ص 26..

² - كعواش عبد العزيز و آخرون : مرجع سابق ، ص 25.

إن ممارسة الأنشطة البدنية بصورة منتظمة تعمل على زيادة حجم عضلة القلب وبالتالي تزداد قوتها فتزداد كمية الدم التي تصل إلى جميع أعضاء الجسم مع ثبات معدل نبضات القلب في الدقيقة.

نتيجة ممارسة الأنشطة البدنية يتكيف الجهاز الدوري سريعاً مع المجهود المطلوب بذلك ويستطيع الفرد الرياضي أن يؤدي ما هو مطلوب منه بكفاءة و مهارة.

عند الانتهاء من أداء المجهود البدني يعود الجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية بسرعة عند الإنسان الممارس للرياضة أسرع من الإنسان غير الممارس للرياضة.

الرياضة تعمل على الإقلال من الاحتمال بالإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وفي هذا الصدد يقول الدكتور "هوارد سيراج" أخصائي القلب بمدينة بوسطن " إن أحسن ضمان ضد أمراض الشرايين هو النشاط الرياضي " .

كما أثبتت التجارب أن الزيادة في ضغط الدم للفرد المدرب أقل منها عند غير المدرب كما أنه ينصح لبعض المصابين بارتفاع ضغط الدم بمزاولة الرياضة على أن تكون رياضة معتدلة معقولة وليست رياضة عنيفة وأن تكون تحت إشراف مختص.

ممارسة النشاط الرياضي تساعد على سرعة تعويض كريات الدم الحمراء التالفة. كما أن درجة تركيز حمض اللاكتيك تتم في فترة أبطأ بما يسمح للفرد بأداء المجهود لمدة أطول دون الشعور بالتعب.

1-6-3-1 - أثر النشاط البدني الرياضي على الجهاز العصبي: إن ممارسة الأنشطة

البدنية الرياضية يكون لها أثر واضح على الجهاز العصبي ويتضح ذلك فيما يلي:

- النشاط البدني يعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي.

- النشاط البدني يعمل على الارتفاع بعمل الجهازين العضلي والعصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه.

- النشاط البدني يعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية وتأخر ظهور التعب هذا فضلاً على أن النشاط البدني يساهم بدرجة كبيرة في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة والحد من حالات القلق والتوتر العصبي.

وان للتمرينات الرياضية تأثير كبير على الجهاز العصبي وفي هذا يقول خالد محمد الحشوش: "إن أعراض معظم الأمراض المعروفة تؤدي إلى تغيرات في أنسجة الجسم، كنتيجة لعدم التوازن الكيميائي، وتراكم السموم، ونقص تروية الأعضاء بالدم... الخ، ولفهم آلية تطور الأمراض لابد لنا في البداية من فهم ما الذي يحدث في أعضائنا، والجهاز العصبي والدم والغدد وذلك لفهم التغييرات التي تؤدي إلى تأجج المرض وطريقة حدوثه، ومن كل هذه المنطلقات فإن التشخيص بواسطة قزحية العين يلعب دورا مهما في عمليات التقييم الأولية لتحديد أنجح الطرق العلاجية الخاصة بكل مرض، وعند الضرورة يمكن أن يحتاج إختصاصيو العلاج الشمولي لبعض الفحوصات الإضافية، ولا يقوموا بإعطاء أي نوع من أنواع العلاجات التقليدية التي تساعد في قمع أعراض المرض فقط، ولكن الطبيب المعالج يقوم في نفس الأثناء بعمل برنامج متكامل حتى يتمكن الجسم من تجديد قدراته الداخلية في عمليات العلاج الذاتي وصولا إلى أعلى درجات الصحة بالنسبة إلى الجسم المريض.¹

1-6-4- أثر النشاط البدني الرياضي على الجهاز الهضمي:

يعمل النشاط البدني على زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب واستيعاب كمية أكبر من الأكسجين، أي أن كمية الدم المؤكسد في الجسم تزداد فيكون نصيب الجهاز الهضمي منها أكبر عند الشخص الرياضي فتزيد كفاءة المعدة والأمعاء في عملية الهضم كما يزيد نشاط الغدد الهضمية وتزيد الحركة في الأمعاء فتقل فترة بقاء الطعام بالمعدة نتيجة لكفاءتها في سرعة عملية الهضم.

1-7- الآثار النفسية للنشاط البدني الرياضي على المراهق:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية، وتذوقه للنشاط والحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه، و نتيجة هذا فالنشاط البدني والرياضي حريص على أن يكون مصدره ورائده التطور الطبيعي لسلوكيات المراهق، ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي و الإسراع فيه.

كما أن النشاط البدني الرياضي يعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ وتوجههم إلى الطريق الصحيح حتى يتحقق التوازن النفسي وكذلك له دور في توجيه الرغبات والتحرر من الكبت، وعند الاضطراب والحركة نجد أن النشاط البدني مسلك ناجح يؤدي إلى انبعاث الإرادة والإسهام في تنمية خصال العزم والاكتمال.

¹ - خالد محمد الحشوش، النشاط الرياضي، مرجع سابق، ص67.

وقد أجريت عدة بحوث أثبتت الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي للفرد عامة والمراهق خاصة، نذكر منها دراسة أنجزت سنة 1973 وسنة 1975 تتعلق بأشخاص بلغوا سن الرشد، حيث كانوا يقومون ببرنامج من التدريب البدني المتواصل، وذلك لمدة أربعة أشهر والنتيجة أن التدريب أحدث لهم تعديلا في ثوابتهم الفيزيولوجية وكذلك تعديلا في خصائصهم النفسية، ولاسيما فيما يخص استقرارهم العاطفي.¹

وهناك تجربة قام بها العالم جونز أثبتت وجود العلاقة بين القوة البدنية و الآثار النفسية التي تتركها في الفرد حيث قام بمقارنة عشرة من الصبيان الأقوياء بعشرة من الضعفاء وأظهرت الدراسة أن تقويم الضعفاء للأقوياء يختلف اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء للضعفاء فقد كان لضعاف البنية صورة وضيفة في أعين أقرانهم.²

إذا فإن النشاط البدني يؤدي دورا هاما في نمو الجانب النفسي، حيث أنه من أهم عوامل بناء الشخصية الناضجة السوية من جهة ومن جهة أخرى فهو يعتبر من أهم عوامل التعلم، كما أن النشاط البدني يعالج الكثير من الانحرافات النفسية عند التلاميذ ويوجههم إلى الطريق القويم حتى يحقق الاتزان والتوافق النفسي إضافة إلى أنه يعطي الفرصة للمراهق للتحرر من الكبت، حيث أن الانعزال التام يساعد على اشتداد الكبت وبالتالي يتحول إلى مرض نفسي.

كما أن النشاط البدني يسمح للمراهق بالتعلم التدريجي والسيطرة على المحيط وكذا التحكم في وجوده، فعن طريق اللعب الذي يعد أحد أنواع النشاطات البدنية والرياضية، يجد المراهق الوسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكثر استعدادا للعمل، كما أنه يطور فيه الحرية والإرادة والجرأة ويحفز الرؤية الفكرية بمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب، كما ينمي النشاط البدني الرياضي الجانب النفسي المعرفي وهذا عن طريق وضع المراهق في وضعيات مشكلة تسمح له بالتأقلم مع الوضعية الموجودة فيها من حيث السيطرة على حقل الرؤية والمكان ومنه تنمية الإحساس الحركي، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال تحركه في الحيز المحدد، ومحاولة اللعب مع الزملاء، وبذلك يتضح لديه مفهوم التوجيه في الفضاء وكذلك المسافة بينه وبين الزميل أو الخصم، وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة أو استقبالها أو الكشف عن مهارات حركية أخرى عن طريق روح الإبداع.³

¹ بوداود طارق، يوسف عمر، التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق، مرجع سابق، ص78.

² - مالك سليمان مخول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة دمشق، 1981، ص237، 237، 823.

³ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط1، 1986، ص120.

1-8- الآثار الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي على المراهق:

ومن الجهة الاجتماعية فإن النشاط البدني الرياضي يقوي الرغبة في النشاط والعمل، ويخلق في المراهق روح الجماعة والتعاون والتضامن ويغذي لدى الفرق المتنافسة روح الجماعة والشعور باللعب الصادق الذي لا تمليه فكرة معينة.

وتكون الآثار الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي على المراهق في التنشئة الصالحة له وتمكين المواطنين أفراد وجماعات من الانتفاع بإمكانياتهم وإمكانيات مجتمعهم لتحقيق أعلى مستوى إنتاجي يمكن الوصول إليه وفقا للمستوى المعيشي في العالم.

إن للنشاط البدني الرياضي دخل كبير في إعداد المواطن الصالح، إذ لا بد لهذا الأخير أن تتاح له الفرص لإثبات شخصيته، وأن ينال من النشاط البدني الرعاية الصحية والاجتماعية قسطا يدعم إيمانه بنفسه، ومن هنا ندرك أن الصلة بين النشاط البدني الرياضي والجانب الاجتماعي وثيقة، خاصة تلك التي لها صلة بالخدمة الاجتماعية أو الجماعية أو العمل مع الجماعات.¹

وتعتبر البرامج الرياضية من الوسائل الهامة في تربية المراهق وتنشئته وتنمية حواسه واستعداداته والانتقال به من مرحلة إلى أخرى وإعداده لحياته المستقبلية، والنشاط البدني الرياضي يلقي ميلا ورغبة من الأفراد والجماعات وهدفه إيجاد الفرص المناسبة لإشباع ميل الفرد الطبيعي للنشاط البدني وتنمية جسمه تنمية متزنة وإكسابه التناسق في حركاته، واكتساب صفات اجتماعية وخلقية متعددة كالتعاون والنظام والتسامح والتغلب على الصعاب والعمل من أجل الجماعة.

إن للنشاط البدني الرياضي دور أساسي، إذ هو الوسيلة لنمو الجسم نموا سليما وفضلا عن هذا فإنه يعمل على إكساب الفرد مهارات رياضية تمكنه من اكتساب مكانة طيبة بين أعضاء الجماعة مما يوفر له إشباع حاجاته النفسية في القيادة، فمثلا الأعضاء المتفوقون في الأنشطة الرياضية ككرة القدم يحتلون مراكز مرموقة في الجماعة ويلعبون أدوارا هامة في ديناميكية الجماعة وتوجيه تفاعلها الجماعي.

كما يتيح النشاط البدني الرياضي الفرصة للأفراد لكي يعبروا عن أنفسهم بحرية وطلاقة أثناء الممارسة للألعاب الرياضية.

¹ - بوداود طارق، يوسف عمر، التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق، مرجع سابق.

وإن النشاط البدني الرياضي وسيلة تربية إلى جانب أنه وسيلة ترويحوية، فكل لعبة لها قوانينها ونظمها الخاصة فكل عضو في الجماعة عليه إتباعها أثناء اللعب إذا شاء الاستمتاع بهذا النشاط.¹

والنشاط البدني الرياضي نشاط ديمقراطي في أساسه، يخلق حالة عامة من الرضا نتيجة المشاركة فيه فتختفي الفوارق فيصبح اللاعبون على اختلاف مراكزهم في الحياة على قدم المساواة ولا يوجد أقوى من اللعب كوسيلة لدعم الصداقة والتفاهم بين الناس، وكل هذه القوى بلا شك تؤدي إلى تماسك وحدة المجتمع.

كما أننا نجد النشاط البدني الرياضي أنه عامل هام في بناء الأخلاق الكريمة فهو لا شك يقتل عناصر الجريمة في النفوس، ولا عجب أن تلجأ المؤسسات الاجتماعية إلى النشاط الرياضي باعتباره حليفا قويا لتقويم سلوك المراهق، وكلما كانت الرغبة في ممارسة الرياضة قوية عند الشباب فاحتمال ظهور الجريمة في المجتمعات ينقص، لأن انشغال الأطفال والشباب المراهقين في الملاعب يحول دون اشتراكهم أو تفكيرهم في الجريمة (فالطفل مثلا الذي يجد في اللعب مجالا لإشباع حاجاته الطبيعية ... لا يحتاج إلى أشياء بطرق مكبوتة)²

وهناك دراسة تبين أن الرياضيين هم أقل جنوحا من الأفراد الذين لا يمارسون نشاطا رياضيا، ومن هنا فإن ممارسة أي نشاط بدني يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع للقضاء على بعض الآفات الاجتماعية منها: التدخين، المخدرات، حيث قام Resevelt Theodor بفتح قاعات مجانية للملاكمة بضواحي نيويورك فحقق بذلك ضعف في نسبة الإجرام. بالإضافة إلى هذا فإن الباحث Rosemberger يؤكد على وجود علاقة ايجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية بالحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المراهق.

و من هنا نستنتج أن للنشاط البدني دور فعال وإيجابي يلعبه في جعل التلميذ المراهق أكثر توازنا اجتماعيا وعلى تنمية شخصيته وهذا بعيدا عن أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة.

1-9- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي: من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي:

¹ - محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة 1965، ص20، 19.

² - محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي، مرجع سابق، ص21.

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- التربية البدنية والرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات.
- التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
- المهرجانات والمنافسات الرياضية.
- الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون... الخ.

- التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية¹ وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية وطبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي² إلى: دوافع مباشرة و دوافع غير مباشرة.

1-9-1- الدوافع المباشرة: يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الإحساس بالرضا للإشباع كنتيجة لممارسة النشاط البدني.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.

- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.³

1-9-2- الدوافع غير المباشرة: من أهم الدوافع غير المباشرة ما يلي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.

¹- زحاف محمد، العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها على السمات الانفعالية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2001، ص57.

²- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 8، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1992، ص161.

³- المرجع نفسه، ص162.

- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة، حيث يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا ويشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.¹
لكن إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها يد التغيير والتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.
إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي بالنسبة للفرد في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واحتياجات هذه المرحلة التي يمر بها الفرد، كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي ويجب على المدرب الرياضي معرفة الدوافع الخاصة بكل مرحلة من مراحل ممارسة النشاط الرياضي، حتى يستطيع أن يحفز الفرد على الممارسة كما ينبغي على المدرب الرياضي أن يعمل على خلق دوافع جديدة لدى الفرد الرياضي وأن يحاول صبغ هذه الدوافع الطابع الاجتماعي الموجه نحو الجماعة، وأن يعمل على ربط الدوافع الفردية الذاتية للفرد بهذه الدوافع الاجتماعية، والدوافع المختلفة للمراحل الرياضية التي يمر بها الفرد ترتبط بعضها ببعض الآخر وتكون حلقة أو وحدة تهدف إلى أن يمارس الطفل أو المراهق النشاط الرياضي المتعدد لكي يستطيع اكتساب مختلف الخبرات الحركية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه، والمواظبة في التدريب للوصول للمستويات العالية ويقسم "بوني":
الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها، وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.
- مرحلة المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولة الرياضية).²

10-1- خصائص النشاط البدني والرياضي :

النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع، حيث يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص وتتمثل في:
- من خلال النشاط البدني يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

¹ - محمد حسن علاوي، سعد جلال، علم النفس التربوي الرياضي، ط 6، دار المعارف، مصر، 1987، ص 183

² - محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص 160.

- أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم المنافسة.
- يحتاج التدريب للمنافسة الرياضية، وهو أهم أركان النشاط الرياضي، كما يحتاج إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة، وصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي.
- يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.¹

1-11- التوعية بأهمية النشاط البدني الرياضي:

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفر الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية، فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق للضغوط النفسية والحياتية، مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد، ويمكن القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول مترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين فتزداد الإصابة بأمراض القلب عامة كالذبحة الصدرية.

وإن إمكانيات تحقيق الفوائد الجسمانية للفرد العادي يمكن أن يتم من خلال إتباع برنامج للتدريب متوسط الشدة ولا يسبب الإرهاق والإجهاد ويزداد بشكل متدرج لحد معين يمكن القيام به دون حدوث أضرار أو إصابات للشخص.

والسؤال المهم هو حول كيفية الوصول لأفراد المجتمع لحثهم على المشاركة في أداء التمارين الرياضية البدنية وبيان الفوائد الصحية التي ستعود عليهم بالفائدة بعد تغيير عاداتهم اليومية وإضافة الحركة.

¹ - عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط 02 دار الكتب الجامعية، مصر 1972، ص 14، 15.

والطريق إلى ذلك هو بيان تلك الفوائد لجميع الأعمار ولكلا الجنسين لتشجيعهم على البدء والاستمرار وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعيا صحيا واجتماعيا لضمان إقبال الأفراد على الاشتراك ببرامج النشاط البدني.

ولا يخفى دور الإعلام في ذلك وخاصة بمشاركة الرياضيين النجوم حيث سيكون تأثيرهم على صغار السن والشباب في إبراز دور الرياضة و تأثيرها على المظهر العام للفرد ولنبتدهم على العادات الضارة والسيئة كالتدخين والإيضاح لهم بأن الرياضة هي وسيلة لكسب مهارات بدنية ومقدرات جسمانية وتحسين الحالة النفسية والمزاجية، مع الإيضاح بأن الرياضة هي وسيلة للمحافظة على الصحة والرعاية من الأمراض المزمنة والمساعدة في علاجها حيث أن التغييرات الفسيولوجية الإيجابية تأتي نتيجة طبيعية للنشاط الجسماني.¹

¹ - خالد محمد الحشوش، النشاط الرياضي، مرجع سابق، ص88،87.

خلاصة:

إن النشاط البدني الرياضي هو وسيلة لتنمية الفرد من مختلف النواحي، فمن الناحية البدنية يعمل على المحافظة على الصحة العامة للجسم حيث يكسبه لياقة بدنية جيدة، ومن الناحية الاجتماعية يعمل على تنمية الفرد تنمية صالحة تجعله شخص له وزن في مجتمعة من منطلق أن النشاط البدني الرياضي يساهم في إعطاء الفرد الأخلاق الكريمة، وينمي من الناحية النفسية من خلال إخراج جميع مكبوتاته ورغباته في ممارسة نشاطه البدني الرياضي، ضف إلى ذلك تنميته من الناحية المعرفية الثقافية.

وان النشاط البدني الرياضي من أهم العوامل التي تساعد على تخطي مرحلة المراهقة بسلام ويتمثل دوره في نمو الجسم نموا سليما وفضلا عن هذا فإنه يعمل على اكتساب المراهق مهارات رياضية تمكنه من اكتساب مكانة طيبة بين أعضاء الجماعة كما يتيح النشاط البدني الرياضي الفرصة للمراهقين لكي يعبروا عن أنفسهم بحرية وطلاقة أثناء الممارسة للألعاب الرياضية.

لذلك فواجب علينا أن نساهم ولو بالقليل لأن نبين أهمية مختلف النشاطات البدنية الرياضية لأفراد المجتمع وأن نساهم في نشر الثقافة الرياضية كي نستطيع تطوير مستوى الرياضة.

تمهيد :

نلاحظ أن بعض التلاميذ في الرياضات الجماعية يشتركون في الأنشطة البدنية و الرياضية و لديهم قدرات متميزة تزيد عن الصفات البدنية ، وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد و تهيئة أنفسهم للمنافسة ، و القدرة على مواجهة الضغوط ، القدرة على التركيز الجيد ، و القدرة على وضع أهداف تستثير التحدي و لكن بصورة واقعية.

لقد أوضح أحد الطلبة في احد الدورات الرياضية ، أنه كان يعاني من عدم تحقيق الفوز في المسابقات الهامة ، واكتشف سبب ذلك أنه يركز على هدف المكسب أثناء المنافسة ، وأنه لا يركز على أدائه ، لذلك درب نفسه أن يوجه تركيز انتباهه على الأداء لا المسابقة ، وكانت النتيجة التحسن الواضح و القدرة على تسجيل أرقاماً عالمية . إن تدريب المهارات العقلية ليس بالشيء السحري ، أو البرامج سريعة المفعول و التأثير ، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة الأستاذ و التلاميذ في الرياضات الجماعية على اكتساب و ممارسة المهارات العقلية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع و المتعة و الترويح .

ويمكن تحديد الصفات الأساسية لبرنامج تنمية المهارات العقلية فيما يلي:

1. القدرة على التصور .
2. القدرة على تركيز الانتباه .
3. الثقة بالنفس .
4. القدرة على الاسترخاء .
5. القدرة على مواجهة القلق .
6. دافعية الانجاز الرياضي .¹

¹ أسامة كامل: تدريب الصفات النفسية، دارالفكر العربي، القاهرة 2004، ص321

2- المهارات العقلية :

2-1- القدرة على التصور :

القدرة على التصور وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لمتحدث من قبل، بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية " الخريطة العقلية"، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل التلميذ أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما مطلوب منه.

والتصور على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية ،

برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ،ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثلا للمس ، السمع ، الشم ، أو تركيب اتمن هذه الحواس وبالرغم من أن الرؤية البصرية تعتبر عنصرا هاما في التصور العقلي ، إلا أن التصور العقلي تضمن العديد من الحواس الأخرى مثلا لسمع ، الشم ، الشعور ،التذوق ،وكلما زادت الحواس تحقق التصور العقلي ،على نحو أفضل من خلال وضوح ونقاء الصورة فالتلميذ لا يرى فعلا كرة السلة مثلا تسمع ارتدادها على الأرض ، أو تحسب سطح الكرة ، ولكن تؤدي خبرة الحواس تلكفي عقل كأوما يطلق " التصور العقلي " .

إن الكثير من التلاميذ في الرياضات الجماعية لا يستطيعون استحضار الصورة بشكل واضح ،ومن هنا تظهر الحاجة إلى مساعدته في الرياضات الجماعية لتنمية وترقية مهارة التصور العقلي.¹

2-1-1- التصور العقلي وتحسين أداء التلميذ:

ليس من الضروري أن يؤدي التصور العقلي لتحسين الأداء ، لأن التصور العقلي أداة أو وسيلة يتوقف تأثيرها على مدى استخدامها بالشكل الصحيح ، ويجب أن نتعامل مع تنمية الصفات النفسية ومنها - التصور العقلي - بشيء من المرونة ، بحيث يستفيد التلميذ بما هو من اسبله وفق خبراته وأهدافه ، ولا يشعر أنه مجبر لعمل أشياء تجعله في حالة غير طبيعية أو يتعارض مع رغبته.²

2-1-2- التصور العقلي من خلال الاستجابة العصبية العضلية :

¹ أسامة كامل: تدريب الصفات النفسية، دارالفكر العربي، القاهرة 2004، ص321

² أسامة كامل : الإعداد النفسي للنشئ الرياضي، دارالفكر العربي ، القاهرة 1997 ، ص125.

يتوقع أن التصور العقلي النشط لأداء صفات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة ، ربما يكون محدود او لكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات ، كذلك فإن التصور العقلي يساعد التلميذ في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء الصفات الحركية في مواقف اللعب أو المنافسة.

2-1-3- التصور العقلي وتحسين أداء الصفات البدنية والنفسية :

برغم أن التصور العقلي لا يمكن أن يكون بديلا للممارسة و النشاط البدني ، إلا أنه يساعد على تحسين الصفات البدنية ، إضافة إلى ذلك فإنه يمكن أن يستخدم كأداة لممارسة معظم الصفات النفسية الأخرى.

1

2-1-4- أنواع التصور العقلي:

2-1-4-1- التصور العقلي الداخلي:

يكون نابعا من الداخل ، مثل آلة تصوير مثبتة فوق رأسك ، إنك ترى فقط ما تريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة ، فالإحساس الحركي يكون له تأثير كبير من الحواس الأخرى .

1-1-4-2- التصور العقلي الخارجي:

فمن خلال ملاحظ خارجي، يمكن لك أن ترى نفسك ، مثل أن تشاهد نفسك في فيلم سينمائي أو شريط فيديو.²

2-1-5- أهمية التصور العقلي:

هنا كفوائد عديدة لاستخدام التلاميذ في الرياضات الجماعية للتصور العقلي ومن بينها:

2-1-5-1- تحسين التركيز :

التصور العقلي للأشياء التي نريد عملها ، وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة ، كلها تساعد على التركيز بشكل أفضل ، كما يساعد التصور العقلي على منع تشتت الانتباه و الأفكار.

2-1-5-2 - بناء الثقة في النفس :

¹ أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للنشء الرياضي، دارالفكر العربي، القاهرة، 1997ص126.

² عبدالله محمد سعيد: الشخصية والقدرات العقلية ،دار الإصلاح ،السعودية،1982ص67.

عند مواجهة مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكن للتلميذ استبدالها من خلال التصور العقلي لبعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس مثال : إذا كان التلميذ يشعر بالتردد و عدم الثقة بالنفس عند أداء ضربة الجزاء يتصور عقليا خبرة سابقة لأداء ضربة جزاء ناجحة.

2-1-5-3 - السيطرة على الانفعالات:

عند تصور مواقف سابقة تمثل بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات معينة ، مثل : الشعور بالغضب و الاستثارة اتجاه حكم إحدى المباريات ، هنا يمكنك أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل إيجابي مثل : الشهيق العميق ، و التركيز على النفس ، والأداء المطلوب منك .

2-1-5-4 - ممارسة المهارات الرياضية:

أبرز أهمية للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل: تصور أداء حركة الرمي للرمح، سباحة الظهر، أداء الركنية أو ضربة الجزاء، كما يساهم في تصوير الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها.

2-1-5-5 - تطوير إستراتيجية اللعب:

سواء للتلميذين أو للفريق مثل: يتصور التلميذ المدافع ما يجب فعله لمواجهة مهاجمي الخصم ، كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة للتلميذين.¹

2-1-5-6 - مواجهة الألم و الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة ، كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء التلميذ المصاب ، وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء ، وسرعة الاندماج ، مع بقية الزملاء عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى

2-1-6 - متى يستخدم التصور العقلي؟:

برغم أنه يمكن استخدام التصور العقلي في أوقات متعددة ، فإن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة منها :

□ قبل وبعد التمرين: بتخصيص وقت 10 دقائق بحيث يقوم التلاميذ في الرياضات الجماعية بتصور الصفات المتوقع منهم أدائها.

¹ عبد الله محمد سعيد: الشخصية و القدرات العقلية، دار الإصلاح ، السعودية ، 1982، ص69-70.

- قبل و بعد المنافسة: من خلال إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله بما فيها لإستراتيجيات المختلفة للمواقف المختلفة .
- الفترات البينية للمسابقة: معظم الأنشطة البدنية والمسابقات الرياضية تتخللها فترات بينية للأداء يمكن خلالها أن يستخدمها التلاميذ في الرياضات الجماعية للإعداد للأداء التالي.
- الوقت الشخصي: يمكن للتلاميذ ممارسة التصور العقلي في المنزل أو في مكان هادئ أو خلال الانقطاع عن ممارسة الأنشطة البدنية .
- الاستشفاء من الإصابة: يتدرب التلاميذ على استخدام التصور العقلي لتمارين لاسترخاء بغرض نقص القلق عند الإصابة ، ويستخدم لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة.¹

2-2-2- معنى التركيز (الانتباه):

يعرف كل من "وينبرج" و "جولد" التركيز على أنه تصنيف الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة ، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) ويتضمن هذا التعريف جزأين :

2-2-1- تصنيف الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة :

يتوقع وجود مثيرات (رموز) مرتبطة بالبيئة ، وأخرى غير مرتبطة ، وبينما يتطلب التركيز تصنيف الانتباه نحو المثيرات (الرموز)، فإنه من الأهمية التلخص وعزل المثيرات (الرموز) غير المرتبطة فعلى سبيل المثال: عندما يؤدي تلميذ ضربة جزاء ، في موقف حرج لنتائج المباراة فإن المثيرات (الرموز) المرتبطة التي يركز عليها انتباهه هي أخذ الشهيقي ، التركيز على أبعاد المرمى ، التركيز على اتجاه الكرة ، وتوقيت ضرب الكرة ، ومن ناحية أخرى هناك مثيرات (رموز) غير مرتبطة ويجب عزلها وعدم التأثير بها لتأثيرها السلبي على تشتيت الانتباه ونقص التركيز مثل : اصطفاغ التلاميذ في مواقعهم لانتظار ارتداد الكرة ، ضوضاء و صياح الجمهور .

2-2-2- الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة :

تعتبر مقدرة التلاميذ في الرياضات الجماعية على توجيه الانتباه طوال فترة أداء المنافسة هي الجزء الثاني من مفهوم التركيز (الانتباه) فكثير من التلاميذ في الرياضات الجماعية يظهرون تركيزا متميزا في

¹ محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1995 ص123.

الأداء للحظات أو فترات قليلة أثناء المنافسة ، بينما القليل يستطيعون إظهار مستوى عال من التركيز و الانتباه خلال طوال فترة المنافسة فالتدريب على التركيز (الانتباه) يساعد التلاميذ في الرياضات الجماعية على الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة لفترة طويلة تناسب المنافسة الرياضية.¹

2-2-3-أنواع (أبعاد) التركيز(الانتباه):

يعتقد معظم الناس أن التركيز يخضع لظاهرة الكل أو العدم، بمعنى انك تركز أولاً تركز ومع ذلك في مجال علم النفس الرياضي ظهر أنه هنالك أنواع عديدة من تركيز الانتباه مناسبة لرياضات وأنشطة معينة خاصة الرياضات الجماعية.²

انه من المتوقع أن لكل رياضة رموزا متفردة مطلوبة لتحقيق الانتباه وبالرغم من ذلك هناك مؤشرات عامة تصلح لتحليل متطلبات الانتباه لكل الأنشطة الرياضية فقد توصل العالم روبرت ندفّر **Robber nidiffer** إلى بعد ينمفيدي نجد المساعدة الأستاذ والتلاميذ في الرياضات الجماعية على فهم متطلبات الانتباه لنوع الرياضة، هذاننا لبعدانهما :

2-2-3-1- سعة الانتباه:

وهي كم، أو مقدار المثيرات (الرموز) التي يجب أن يتعامل التلميذ معها في وقت معين وتتضمن سعة الانتباه نوعين:

2-2-3-1-1-تركيز الانتباه الواسع:

يسمح للتلميذ بإدراك العديد من الأحداث معا في وقت واحد وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للأنشطة الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة أي الاستجابة إلى المثيرات(الرموز) المتعددة مثل : عندما يقوم للتلميذ كرة السلة بأداء الهجمة المرتدة أو بداية اللعب بالنسبة للمدافع في كرة اليد.

2-2-3-1-2-تركيز الانتباه الضيق:

وهذا يحدث عندما يكون المطلوب من التلميذ الاستجابة لمثير (رمز) ، واحد أو اثنين فقط
مثال: ضربة الجزاء في كرة اليد، الرمية الحرة أو التصويب في كرة السلة.³

¹ أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة ، المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ص 302

² محمد حسن علاوي : علم نفس الأستاذ و التدريب الرياضي، دار المعارف ، القاهرة ، 1997ص123 .

³ محمد حسن علاوي : علم نفس الأستاذ و التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة ، 1997 ص128.

2-2-3-2-2- اتجاه الانتباه:

يصنف اتجاه الانتباه إلى نوعين على أساس مصدر المنبه ، من داخل التلميذ نفسه أي الأحاسيس و المشاعر و الأفكار ، أو خارج التلميذ، مثل البيئة المحيطة به وهو كما يلي:

2-2-3-2-1- تركيز الانتباه الخارجي:

موجهة نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج التلميذ مثل أداة اللعب ، تحركات المنافس أو الزملاء في الفريق .

الجمهور وكل ما يحيط بالتلميذ خاصة ما يثير انتباهه ويوجه نظره ، ويعمل علي إثارة الانتباه إلي الشيء المحيط بالتلميذ.

2-2-3-2-2- تركيز الانتباه الداخلي:

موجه نحو الذات ، ويسمى "بالتركيز الذاتي" ويشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس ،مثل: عندما يقوم الأستاذ بتحليل اللعب دون أداء فعلي .¹

بحيث يقوم التلميذ بتحليل كل ما يدور في ذهنه وعواطفه، ويقوم بدراسة تحليلية للأفكار التي سيطر علي تفكيره و تشغل باله ،وتتحكم في أسلوبه، و المشاعر و الأحاسيس التي تؤثر تأثيرا سلبيا علي أدائه و مستواه النفسي و الحركي و البدني و الوجداني العاطفي بحيث يستطيع التلميذ السيطرة علي ما يختلجه .

2-2-3-3-2-3- مشكلات تركيز الانتباه:

يقر الكثير من التلاميذ في الرياضات الجماعية أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء الممارسة وعادة فإن هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز علي المثيرات (الرموز) المطلوبة ،ولكن نظرا لتشتت انتباههم بالأفكار والأحداث الأخرى والانفعالات ، وناقش الآن بعض من تلك المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للتلاميذ².

2-2-3-3-1- الانشغال بالأحداث الماضية:

بعض التلاميذ في الرياضات الجماعية لا يستطيعون نسيان الأحداث الماضية وخاصة إذا كانت خبرات سلبية فتركيز الانتباه في الأحداث الماضية يسبب الهبوط المفاجئ للعديد من الرياضيين الموهوبين.

² محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ،ف1، دار الفكر

العربي، القاهرة، 1987 ص 46.

2-2-3-3-2- الانشغال بالأحداث المستقبلية:

فالنشء الرياضي خاصة ينشغلون بالتفكير المستقبلي من حيث النتائج المتوقعة لأفعال معينة هذا التفكير عادة يتخذ شكل تقارير مثل :

- ماذا لو خسرت المباراة؟

- ماذا لو ارتكبت خطأ آخر؟

- ماذا لو أصبت؟

- ماذا لو تسببت في هبوط مستوى الفريق ؟

مثل هذه الأفكار المستقبلية تؤثر سلبا على التركيز.

2-2-3-3-2- الانشغال بالكثير من المثيرات:

وجود العديد من مصادر تشتت الانتباه فعلى سبيل المثال : التلاميذ في الرياضات الجماعية اللذين يتميزون بتركيز الانتباه الواسع يبدو أنهم يلاحظون كل شيء يحدث في المنطقة المحيطة بهم ، حتى تلك الأشياء التي لا تمثل أهمية بالنسبة للنشاط المطلوب أدائه ، كالجمهور مثلا : فبعض التلاميذ في الرياضات الجماعية يبذلون جهدا أكبر أمام الجمهور خاصة ممن يعرفونهم، مما يجعل الجمهور مصدرا قويا لتشتت الانتباه.¹

2-2-3-3-4- التحليل الزائد لحركات الجسم :

أي تركيز الانتباه الضيق الداخلي ، و برغم أن هذا النوع من التركيز لا ينظر إليه على أنه غير مرغوب فيه عند تعلم مهارة جديدة ، حيث الحاجة إلى الشعور بالإحساس ، الحركي لخصائص الحركات التي تؤديها عضلات الجسم

ولكن المشكلة تبدو عند استمرار التفكير الضيق الداخلي بعد تعلم المهارة ، حيث تؤدي المهارة بشكل ألي ويوجه التركيز أساسا حول ماذا تفعل من خلال رمز كلمة أو كلمتين للاحتفاظ بالتركيز .

إن ذلك لا يعني أنه لا يوجد تفكير في المهارة عندما يتم تعلمها جيّا ، ولكن المقصود أن التركيز على ميكانيكية أداء الجسم أثناء المنقسة عادة ما يعوق الأداء ، وكلما كان التحليل زائداً أعاق ذلك الانسيابية و الطلاقة لخصائص الأداء العالي ، وخاصة إذا كان المطلوب هو سرعة رد الفعل و اتخاذ القرار .

¹ محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ،ف1، دار الفكر العربي،القاهرة، 1987 ص 47.

2-2-3-3-5-صدمة الانتباه:

وتعني تركيز التلميذ على الأداء السيئ في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة ، وينظر إليها على أنها عملية تؤدي إلى إعاقة وهبوط الأداء ، فعندما تخطئ الأداء في ضربة الجزاء ، أو الرمية الحرة ، فإن ذلك لا يعني بالضرورة معنى صدمة الانتباه ولكن الأهم أن تجيب لماذا وكيف حدث الخطأ .

وبشكل عام يمكن التعرف على صدمة الانتباه لسلوك التلميذ عندما يتميز أداؤه بالهبوط المتلاحق ، ولا يستطيع استعادة التحكم في الأداء دون مساعدة خارجية، وتحدث صدمة الانتباه عادة في موقف انفعالي هام للتلميذ حيث تسبب الضغوط توتر العضلات ، وزيادة نبض القلب، والتنفس، وجفاف الحلق ، وتعرق اليدين، ويحدث انهيارا لمستوى الانتباه وبدلا من التركيز الشديد على الرموز المرتبطة بالبيئة مثل: الكرة، وحركات الخصم، فإن الانتباه يصبح ضيقا وداخليا حيث التركيز على الأرق ، والخوف من الخسارة ، أو الفشل وفي نفس الوقت فإن زيادة الضغط تنقص من المرونة وتحويل تركيز الانتباه ويبدو التأثير السلبي على الأداء من حيث الخلل في التوقيت والتوافق الحركي، التعب والتوتر العضلي ، الاندفاع ، عدم القدرة على الانتباه للرموز المرتبطة بالأداء ¹.

ولكن المشكلة تبدو عند استمرار التفكير الضيق الداخلي بعد تعلم المهارة ، حيث تؤدي المهارة بشكل ألي ، ويوجه التركيز أساسا حول ماذا تفعل من خلال رمز كلمة أو كلمتين للاحتفاظ بالتركيز . إن ذلك لا يعني أنه لا يوجد تفكير في المهارة عندما يتم تعلمها جيّا ، ولكن المقصود أن التركيز على ميكانيكية أداء الجسم أثناء المنافسة عادة ما يعوق الأداء ، وكلما كان التحليل زائداً أعاق ذلك الانسيابية و الطلاقة لخصائص الأداء العالي ، وخاصة إذا كان المطلوب هو سرعة رد الفعل و اتخاذ القرار .

2-2-3-3-5-صدمة الانتباه:

وتعني تركيز التلميذ على الأداء السيئ في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة ، وينظر إليها على أنها عملية تؤدي إلى إعاقة وهبوط الأداء ، فعندما تخطئ الأداء في ضربة الجزاء ، أو الرمية الحرة ، فإن ذلك لا يعني بالضرورة معنى صدمة الانتباه ولكن الأهم أن تجيب لماذا وكيف حدث الخطأ .

¹ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ، ف1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987 ص 48.

2-2-3-4- طرق تحسين تركيز الانتباه :

تعتبر القدرة على التركيز للمثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة شيئاً هاماً لتحقيق الأداء الفعال ويمكن تصنيف طرق تحسين الانتباه للتلاميذ من خلال توجيهات تؤدي في الملعب ومن خلال تمارين مقترحة تمارس في أوقات وأماكن أخرى.¹

2-2-3-4-1- تحسين تركيز الانتباه في الملعب:

□ الأداء في وجود مثيرات تشتت الانتباه :

إنه من المثير حقا أن نلاحظ كيف أن بعض الأصوات الخافتة و الحركات المحدودة من بعض الأشخاص، من جمهور المشاهدين فيلعبه مثل التنس تؤثر على تركيز انتباه التلميذ بينما بعض التلاميذ في الرياضات الجماعية ككرة الطائرة، أو كرة السلة، أو كرة اليد، يؤدون بشكل جيد في ظروف الصياح الشديد، والتلويح بالأعلام، من الحشد الهائل للجمهور، إذ يمكن تهيئة أو تدريب التلاميذ في الرياضات الجماعية على مواجهة مصادر تشتت الانتباه في نفس الظروف المماثلة لمنافسة أو مباراة، وينطبق مفهوم هذا المبدأ "التمرن في حضور مصادر تشتت الانتباه" معقول أحد الأساتذة لأحد التلاميذ: " عندما تجد الطريق صعبا يصبح الصعب طريقا "

□ كلمات الترميز:

اقترح كلمات رمزية تستخدم كمثير لتحقيق استجابة معينة، يمكن أن تكون هذه الكلمات تعليمية مثل: راقب الكرة، الكتفان للخلف، المتابعة، الامتداد، وقد تكون الكلمات دفعية أو انفعالية مثل: قوة، استرخاء، ثقة، طاقة، المهم في اختيار الكلمة الرمزية أن تكون بسيطة وتثير بشكل آلي لاستجابة المرغوبة .

كذلك من المفيد استخدام كلمات رمزية للتأكيد علنا لانتباه ومحاولة التخلص من العادات السيئة التي تفوق التركيز أثناء الأداء .مثل: راقب الكرة، الكتفان للخلف، المتابعة، الامتداد، وقد تكون الكلمات دفعية أو انفعالية مثل: قوة، استرخاء، ثقة، طاقة.

¹ محمد حسن علاوي : علم نفس الأستاذ و التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، سنة 1997 ص136

□ تقبل الأداء دون التفكير في التقييم :

أحد المعوقات التي تواجه التلاميذ في الرياضات الجماعية في الاحتفاظ بالتركيز، هو الميل لتقييم الأداء على أساس أنه جيد أو سيئ ، أي تحديد ما تفعله على أن له قيمة إيجابية أو سلبية مثل : إصدار الأحكام أثناء الأداء في الملعب .

لا يقتصر على جزء معين من الأداء أو السلوك ، ولكن هي عم بالنسبة للأداء أو السلوك ككل، مثل: كرة القدم التي تفقد العديد من الفرص لتسجيل الأهداف قد تفكر " أنا دائما أفقد الفرصة السهلة " "أنا لا أستطيع تسديد الهدف" ،مثل هذه الأفكار و الأحكام تفقد الانسيابية ،التوقيت، الإيقاع الحركي ، كما أن هذا التفكير يمثل نوعا من العبء الذهني يؤدي إلى التوتر العضلي ، وزيادة الجهد وضعف التركيز، وإعاقة اتخاذ القرار¹

لذلك ينصح بدلا من استخدام الأحكام لقيمة الأداء (جيد أو سيء) يجب أن تتعلم التعامل مع أفعالك دون إصدار مثل هذه الأحكام ، وذلك بالطبع لا يعني أن تهمل الأخطاء ولكن أن تتنظر لأدائك كما هو دون إضافة أحكام تقويمية .

□ النظام الروتيني قبل الأداء :

يجب أن يقترح كل للتلميذ روتينا يؤديه قبل الأداء ، أو لحظات التوقف بين الأداء ، حيث إن ذلك يساعده على التركيز العقلي للأداء التالي ، إن العقل يبدأ عادة في التشتت لحظات التوقف بين الأداء

□ تركيز العين :

أخذ الطرق الهامة والرئيسية لتحسن تركيز التلاميذ في الرياضات الجماعية ، إكسابهم المقدرة على التحكم في توجيه رؤية العين باعتبار أن عدم التحكم في توجيه رؤية العين يؤدي إلى تشتت الانتباه ويتضح ذلك عندما توجه النظر إلى المثيرات (الرموز) غير المرتبطة بالأداء، مثل : سلوك الجمهور إشارات الحكام ، انفعالات الأستاذ ، سلوك الخصم ، ولكن الأهم أن توجه النظر (العين) إلى المثيرات (الرموز) المرتبطة بالأداء

وفي ما يلي بعض الأساليب التي يمكن أن تستخدم للتحكم في توجيه رؤية العين :

- الاحتفاظ بالتوجيه نحو الأرض.

¹ محمد حسن علاوي : علم نفس الأستاذ و التدريب الرياضي دار المعارف - القاهرة - 1997 ص 142

- توجيه بؤرة الانتباه على الأداة.

- توجيه بؤرة الانتباه على نقطة على الحائط .

□ التركيز في الأداء الراهن :

يواجه التلاميذ عادة صعوبة تركيز الانتباه في الأداء الراهن ،نظرا لأننا لعقل كتاب مفتوح يستقبل العديد من الرسائل ، فالعقل يريد استرجاع الخطأ التيار تكبته و مراجعة تقيما لأداء ،و يريد أيضا التطلع إلى ماسوف يحدث في المستقبل ، ولكن توجيهها لتفكير في الماضي أو المستقبل .

إن التركيز في الأداء الراهن يتطلب الاحتفاظ بالتركيز خلال المنافسة ،وقد يكون من المناسب أن تأخذ فترة راحة عقلية قصيرة أثناء التوقف عن الأداء ، ولكن المهم أن يكون لديك كلمة رمزية مثل " التركيز " لمساعدت كعلى العودة للتركيز في الأداء الراهن لاستئناف المنافسة¹

2-2-3-4-2-تمرينات تحسين تركيز الانتباه(تمارس في أوقاتوأماكن غيرالملعب):

هناك أساليب أخرى يمكن أن تزيد من صفة التركيز، وهي عبارة عن تمرينات تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب .

2-2-3-4-3-1-تمرين يساعد على تعلم و اكتساب مهارة تحويل الانتباه :

قبل البدء في التمرين يجلس التلميذ أو يرقد في وضع مريح،و يأخذ عددا قليلا من الأنفاس العميقة ، ويبدأ التمرين عندما يشعر التلميذ بالراحة و الاسترخاء .

* أعط اهتماما للأشياء التي تستمع إليها ، تعامل مع كل صوت منفصل، وحدد له معنى أو كلمة مثل ، الأصوات، أو خطوات القدمين ، أو المذياع ، ثم استمع لجميع هذه الأصوات المحيطة بك دون محاولة تحديد المعنى أو تصنيفه ، ببساطة تخلص من أفكارك واستمع للأصوات جميعها كما لو كانت تستمتع إلى الموسيقى .

* الآن كن واعيا بأحاسيس جسمك، مثل :مشاعر الكرسي ،الأرض ،أو السرير الذي ترقد عليه ،ضع المعنى العقلي لكل إحساس تلاحظه وقبل أن تنتقل إلي إحساس آخر ، تأمل ببطء نوعية ومصدر الإحساس ،أخيرا حاول أن تستحضر خبرة جميع هذه الإحساسات في لحظة واحدة وأنت تعرف معني و مغزى كل حاسة ، وذلك يتطلب التركيز الداخلي الواسع .

¹ محمد حسن علاوي : علم نفس الأستاذ و التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة ، 1997 ص148.

* حول انتباهك إلى أفكارك وانفعالاتك، دع أفكارك و انفعالاتك تنطلق ولا تحاول تحديد أفكار خاصة حول أي شيء، احتفظ بالاسترخاء و الراحة، لا تهتم بما تفكر أو تشعر به ، الآن حاول استحضار خبرة كل من مشاعرك و أفكارك معا في نفس الوقت ، أخيرا لاحظ هل تستطيع استحضار جميع هذه الأفكار و الانفعالات و الاسترخاء .

* فتح العينين و التقاط شيء موجود في الغرفة ، وأمامك مباشرة ، وبينما تنظر في الخط المستقيم للأمام، أنظر بقدر ما تستطيع للأشياء الأخرى الموجودة بالغرفة، بما يسمح به حدود الرؤية ، والآن تصنيف تركيز انتباهك على الشيء المتمركز أمامك ، استمر في تصنيف التركيز حتى يكون هذا الشيء الوحيد في رؤيتك ، الآن وسع تركيز انتباهك بالتدريج قليلا ، قليلا ، ثم وسع مجال الرؤية حتى تستطيع رؤية كل شيء في الغرفة، فكر في تركيز انتباهك الخارجي مثل العدسة المكبرة ، واستمر في ممارسة التكبير للداخل و الخارج ، التضييق والتوسيع ، لتركيز الانتباه حسب ما ترغب و تفضل¹

2-2-3-2-4-2- تمرين يساعد على تعلم و اكتساب مهارة الاحتفاظ بالتركيز:

اختر شيئا للتركيز عليه مثل كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، امسك هذا الشيء في يدك ، احصل على إحساس جيد من حيث كيف تشعر اللمس ، اللون، أو أي خصائص مميزة أخرى ، الآن ضع هذا الشيء أسفل و ركز انتباهك عليه ، افحص ذلك الشيء إذا حدث تشتت لانتباهك استعد انتباهك لهذا الشيء . سجل الفترة التي تستطيع أن تحتفظ فيها بالتركيز على هذا الشيء، إنه ليس من السهل الاحتفاظ بالتركيز على شيء واحد، وعندما تستطيع الاحتفاظ بالتركيز لمدة 5 دقائق على الأقل، ابدأ التركيز في حضور مصادر تشتت الانتباه، وحدد الفترة الزمنية التي تستطيع الاحتفاظ فيها بالتركيز تحت مثل هذه الظروف، سوف تتحسن مقدرتك على الأداء كلما أصبحت كفاءا في الاحتفاظ بالتركيز وعدم تشتت الانتباه .

¹ محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ف1 ، دار الفكر العربي، القاهرة سنة ، 1987ص 323.

2-2-3-2-4-3-2-3- تمرين يساعد على تعلم واكتساب مهارة البحث عن الرموز:¹

32	42	39	34	99	19	64	44	03	77
37	97	92	18	90	53	04	72	51	65
95	40	33	86	45	51	67	13	59	58
69	78	57	68	87	05	29	15	28	36
09	26	62	89	91	47	52	61	64	29
00	60	75	02	22	08	74	17	16	12
76	25	48	71	70	83	06	49	41	07
10	31	98	96	11	63	56	66	50	24
20	01	54	46	82	14	38	23	73	94
43	88	85	30	21	27	80	93	5	55

الشكل: (1) تمرين (اختبار) شبكة التركيز وينرج و جولد 1995

ويطلق عليه تمرين شبكة التركيز ، ويستخدم هذا التمرين كثيرا قبل المنافسة في دول شرق أوروبا ، ويعطيك هذا التمرين الإحساس بما يفيد التركيز الكلي ، لذا يمكن أن يستخدم كاختبار للتعرف على التلاميذ في الرياضات الجماعية الذين يستطيعون تركيز انتباههم بشكل أفضل ويتطلب التمرين شبكة مكونة من رقمين في مدى من (00 إلى 99) ويطلب من التلميذ وضع علامة على الأرقام التي تلي الرقم الذي يحدده له الأستاذ ، بحيث يحاول الانتهاء من أكبر عدد من الأرقام المتتالية ، ويحدد زمن التمرين (الاختبار) عادة لدقيقة أو دقيقتين ، التلميذ الذي يستطيع وضع علامات أكثر خلال الزمن المحدد يكون أفضل في التركيز الانتباه.

إن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط ، وذلك شيء غير صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح ، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، فالثقة بالنفس لا تتطلب

¹ محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ف1 ، دار الفكر العربي، القاهرة سنة ، 1987ص 343.

بالضرورة تحقيق المكسب ، فبرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز ، فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء¹

2-3- الثقة بالنفس :

تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد النفسي الرياضي ، إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يؤخذ دائما في الاعتبار ، إذا أردنا تحسين التلاميذ في الرياضات الجماعية بنجاح ، فلا يوجد شيء أكثر أهمية كل منا من قيمة الذات ، ونبذل الجهد الكبير لحمايتها ، ويلاحظ دائما أن الأساتذة الناجحين يدعمون قيمة الذات للتلاميذ ، بينما الأساتذة الضعاف غير الناجحين لا يهتمون بذلك، وأنه من الصعوبة تطوير الثقة بالنفس وتحقيق الثقة المثلى بالنفس للتلاميذ ما دام لديهم ادراكات سلبية نحو قيمتهم لأنفسهم، فعندما تواجه رياضيين يعتقدون سلبيا في أنفسهم .

2-3-1- أهمية الثقة بالنفس في الرياضة:

يجب أن تساعد من خلال تطوير إدراكهم الإيجابي نحو قيمتهم لأنفسهم بغرض مساعدتهم لتطوير الثقة المثلى بالنفس ، وهناك بعض الأساليب لمساعدة التلاميذ في تطوير و الاحتفاظ بإدراكات صحيحة نحو قيمتهم لأنفسهم فمن ذلك :

- تعليم النواحي الفنية والخطوية للنشاط بفاعلية وكفاءة، مما يعني تطوير كفاءته المطلوبة لتحقيق النجاح.

- التعامل مع التلاميذ من خلال الجوانب الايجابية لقيمة الذات لديهم بصرف النظر عن الأداء في الرياضة²

- مساعدة التلاميذ علي معرفة أن أهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب ولكن مقدرتهم علي أن يصبحوا أكفاء.

¹ محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ف1 ، دار الفكر العربي، القاهرة سنة ، 1987ص 323

² محمد حسن علاوي : علم نفس الأستاذ و التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1997 ص182

2-3-2- أنواع الثقة بالنفس :

من خلال معرفتنا لطبيعة العلاقة بين الثقة في النفس والأداء حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلي ،حيث أن الزيادة في الثقة تؤدي إلي نقص وضعف الأداء.

2-3-2-1- الثقة المثلى في النفس:

وهي الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها، ذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أداؤك دائما جيدا ،ولكن الشيء الهام يتمثل في أن تحقق أفضل إمكاناتك وقدراتك، فإنك قد تتوقع عمل بعض الأخطاء والقرارات غير الصحيحة ،وربما تفقد تركيزك أحيانا ،ولكن الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية .

والاستمرار في الكفاح من أجل النجاح والأفراد الذين يظهرون درجة مثلي من الثقة في النفس يضعون أهدافا واقعية وفقا لمستوى قدراتهم .

إن كل شخص لديه مستوى أمثل من الثقة في النفس ومشكلات الأداء يمكن أن تحدث بسبب قلة الثقة أو زيادتها.

2-3-2-2- ضعف الثقة في النفس :

كثير من التلاميذ في الرياضات الجماعية أو الرياضيين لديهم صفات بدنية للأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات أو المسابقات .

فعلي سبيل المثال :أحد التلاميذ في كرة اليد يستطيع أداء ضربة الجزاء بقوة ودقة باستمرار أثناء التمرين، وحدث أثناء المباراة عند أداء أول محاولة لأداء الضربة أن خرجت الكرة خارج الملعب فوق المرمي، فبدأ يشك في نفسه وأصبح أكثر تحفظا وترددا لأداء الضربات لذلك فقد فاعلية أداء الضربات لبقية المباراة، إن الشك في الذات يعوق الأداء ،ويزيد القلق ، ويضعف التركيز ،ويسبب التردد ،ويجعل التلميذ يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة¹

¹ محمد حسن علاوي : علم نفس الأستاذ و التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1997 ص185

2-3-2-3-الثقة الزائدة في النفس:

التلاميذ الذين لديهم ثقة زائدة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة، بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم العقلية، ويهبط مستوى الأداء بسبب اعتقادهم أنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم، وكقاعدة عامة، فإن الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أقل حدة من مشكلة ضعف الثقة، فعلى سبيل المثال: عندما يتقابل فريقان أو منافسان يختلفون في قدراتهم حيث يلاحظ أن الفريق أو المنافس الأفضل يقبل على المنافسة بثقة زائدة يكون الإعداد للمنافسة قليلا واللعب بدون خطة محكمة، الأمر الذي يتيح الفرصة للفريق الآخر أن يحقق التقدم في بداية المنافسة.

وهذا التقدم يكسبه المزيد من الثقة في النفس والتحدي لمواصلة بذل الجهد، وتحسين الأداء، وتحقيق المكسب أو الفوز، ونظرا لأن معظم الأساتذة يشجعون التلاميذ في الرياضات الجماعية على ضرورة أن يتميزوا بالثقة في النفس، وحيث إن بعض التلاميذ يكونون غير راضين عن إظهار الثقة الزائدة كنوع من التعويض لإخفاء مواطن الضعف والشك في قدراتهم¹

2-3-3-2-فوائد الثقة في النفس :

الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح، فإن ذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة :

2-3-3-2-الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية :

فعندما تشعر بالثقة فإنك تصبح أكثر هدوءا، و استرخاء، في المواقف أو الظروف الضاغطة، هذه الحالة العقلية والجسمية تسمح لك إن تتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة، التي تتميز لفقدان الفرد لادراكاته، و عدم قدرته علي التحكم في الأعصاب وضبط النفس و عدم القدرة كذلك علي التفكير السليم والجاد.

2-3-3-2-الثقة بالنفس تساعد علي التركيز :

عندما تشعر بالثقة فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على أدائك الراهن، أما عندما تفتقد إلي الثقة، فإنك تميل إلي القلق حول كيفية أن يكون أدائك جيدا وكيفية تفكير الآخرين في أدائك، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل، سوف تعوق التركيز وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه²

¹ أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ص299.

² أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ص299.

2-3-3-3-3-الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف :

التلاميذ الذين يتميزون بالثقة بالنفس يقترحون أهدافا واقعية تستثير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف، أما التلاميذ الذين يتميزون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل، والشك في قدراتهم، ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم.

2-3-3-3-4-الثقة بالنفس تزيد الجهد:

ما هو مقدار الجهد الذي يبذله شخص ما ؟ والي أي مدي لديه المثابرة لتحقيق الأهداف، إن ذلك يعتمد بدرجة كبيرة علي مقدار الثقة، فعندما تكون القدرات متساوية بين متنافسين فإن المكسب عادة يكون من نصيب التلاميذ الذين يثقون في أنفسهم وفي قدراتهم، فتللك حقيقة خاصة عندما يكون المطلوب درجة عالية من المثابرة و التحمل ، مثل الماراتون و أداء مباراة كرة القدم لـ120 دقيقة ، وتحمل الألم في جلسات التأهيل بعد الإصابة¹

2-3-3-3-5-الثقة بالنفس تؤثر في إستراتيجية اللعب:

ترتبط الممارسة الرياضية عادة بمفهوم اللعب لتحقيق الفوز أو عكسذلك اللعب لتجنب الخسارة ، فالتلاميذ الذين يتميزون بالثقة يميلون إلى اللعب لتحقيق الفوز ، فهم عادة لا يخشون المحاولة و المبادرة ، ولهم سيطرة واستفادة من ظروف المنافسة ، بينما التلاميذ الذين يفتقدون الثقة بالنفس ، فإنهم يميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة ، وخوفا من الفشل ويكونون مترددين ويحاولون تجنب حدوث الأخطاء

2-3-3-3-6-الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الاستعداد النفسي:

حيث تعتبر الثقة بالنفس أحد - إن لم تكن أهم - مصادر التعبئة النفسية الايجابية التي تؤدي إلى حالة من الاستعداد النفسي.²

¹ أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ص 299.

² أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للنشء الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1997 ص163.

2-4-الاسترخاء:

يلاحظ أن الكثير من التلاميذ يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي، و القلق الذي يصاحب الاشتراك في الأنشطة البدنية الهامة ، والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط.

2-4-1-الاسترخاء التخيلي (التصوري):

يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل التلميذ نفسه في بيئة أو مكان حيث يشعر دائما بالاسترخاء التام و الراحة الكاملة ، وعلى سبيل المثال: الرقود على الشاطئ ، والشمس تملأ الجو يدفئها، والنسيم العليل، و الهدوء يخيم من حوله.وكلما أحسن التلاميذ معايشة الصورة الذهنية، كلما توقع المزيد من الاسترخاء.

2-4-2-الاسترخاء الذاتي:

يعتبر الاسترخاء الذاتي اختصار للتدريب الاسترخائي التعاقبي (التقدمي) ، وهي طريقة يسهل استخدامها .

-بداية توجه التعليمات للتلاميذ باسترخاء مجموعات عضلات الجسم مع التركيز على التنفس البطيء السهل ، وتخيل التوتر وهو يغادر الجسم بعد جلسات قليلة ، يطلب من التلاميذ في الرياضات الجماعية ممارسة الاسترخاء بمفردهم ، وإذا واجهتهم بعض الصعوبات بأداء هذه المهارة، يمكن عمل شريط تسجيل يتضمن التعليمات ، أو إعطائهم التعليمات مكتوبة ، بحيث يقوم كل تلميذ بعمل شريط التسجيل الخاص به .والهدف من الاسترخاء الذاتي هو أن يصبح لدى التلميذ المقدرة على النقص التدريجي للزمن المطلوب لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل ، وعند المراحل الأولى للتدريب على هذا الأسلوب يحتاج التلميذ إلى حوالي عشر دقائق لمسايرة التعليمات الخاصة بذلك¹

-ولكن مع التمرين وباستمرار الممارسة ، يستطيع أن يحقق فيزمن أقل (ربما ثوان قليلة) أو لحظات،الاسترخاء التام للجسم ككل .

وتجدر الإشارة إلى أن أسلوب الاسترخاء الذاتي يكون تأثيره مفيدا بالنسبة للتلميذ الذي يستطيع الاحتفاظ بالانتباه مركزا على المجموعات العضلية ، ويستطيع تحويلا لانتباه عندما يوجه العمل لذلك ، أما إذا

¹ أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي،القاهرة، 2000 ص 298.

كان التلميذ يواجه بعض الصعوبات في تركيز الانتباه وتحويله إلى المجموعات العضلية للجسم ، فإن هي ستخدم معها لاسترخاء التعاقبي (التقدمي).

2-4-3- الاسترخاء التعاقبي (التقدمي) :

ويعتمد على أهمية التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء عند انبساط عضلات الجسم ، ويطلق عليها لاسترخاء التعاقبي أو التدريجي ، لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يشمل المجموعات العضلية الرئيسية للجسم ككل.

يستطيع التلميذ تحقيق الاسترخاء العميق عندما يسمح للتوتر يغادر الجسم وفيما ليشرح النقاط الرئيسية التي تميز الاسترخاء التدريجي :

□ إن كل امن التوتر والاسترخاء شيء ان متضادان ،فليس من الممكن أن يصبح الفرد متوترا ومسترخيا في نفس الوقت.

□ يمكن تعلم الفرق بين التوتر و عدم التوتر ،وبالرغم من أن أغلب الناس ليس لديهم الوعي أو الحساسية الكافيين للتمييز بين الزيادة أو النقص القليل للتوتر العضلي، فإنه يمكن تعلم هذه الصفة .

□ تحقيق استرخاء الجسم من خلال نقص التوتر العضلي ،يؤدي بدوره إلى نقص التوتر و القلق الذهني

□ يتحقق الاسترخاء التقدمي من خلال الاسترخاء و الانقباض المنظم لجميع العضلات الكبيرة للجسم¹

2-4-4- استرخاء التغذية الراجعة للحوية:

إن أحد الأهداف الأساسية من استخدام أساليب الاسترخاء بشكل عام، هو أن يصبح لدى التلاميذ وعي بالتوتر العضلي ، وردود الأفعال الأخرى للجهاز العصبي اللاإرادي، مثل معدل نبض القلب أو معدل التنفس ، وينظر إلى التغذية الراجعة الحوية، على أنها أحد أساليب للاسترخاء، يستخدم بغرض مساعدة الفرد على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية أو اللاإرادية للجسم ، كذلك من دواعي استخدام هذا الأسلوب أن بعض الأشخاص يفتقدون إلى مقدرة الإحساس و الوعي بما يدور بداخلهم دون مساعدة خارجية ، هنا تظهر فائدة استخدام التغذية الراجعة الحوية باعتبار أنها وسائل خارجية تستخدم لمساعدة التلميذ على معرفة استجابات الوظائف الحوية للجسم ، ومن أمثلة الأدوات المساعدة الخارجية مايلي:

¹ أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة المفاهيم،التطبيقات دار الفكر العربي- القاهرة- 2000 ص 298

□ جهاز استجابة الجلد الجل فاني Gsr(): حيث يفيد هذا الجهاز في القياس النشاط الكهربائي للجلد وتحويله إلى درجة مئوية حيث من المتوقع أن تزداد درجة الحرارة عند تدفق الدم إلى الجلد و ذلك يفسر السبب في برودة اليدين في حالة التوتر أو مواجهة الضغوط الزائدة .

□ التثبيته الكهربائي (الالكتروميوغراف): حيث يفيد في قياس النشاط الكهربائي من خلال التثبيته على سطح الجلد لمدة دقيقة ، ويتم تقديم المعلومات في صورة ميكروفوليه، حيث تعتبر هذه المعلومات بمثابة تغذية راجعة حيوية مفيدة في الانقباض التوتر العضلي¹

2-5-القلق:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة ، وينظر على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على الأداء البدني وإن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبدلا لمزيد من الجهد ، أو بصورة سلبية تعوقا لأداء ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة ، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصفه مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال ، واتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة .

والقلق أنواع، فحالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين، أما سمة القلق فهي ثابتة و تشترك في تشكيل شخصية الفرد ،و الأفراد الذين يتسمون بسمة القلق يدركون عددا أكبر من المواقف على أن فيها تهديدا لهم و يميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفيزيولوجية²

و استنادا لمفهوم " سبيلبرج" لسمة القلق ، اشتق " مارتنز " مفهوم سمة قلق المنافسة الخاصة بالمجال الرياضي .

عرف " مارتنز " سمة قلق المنافسة :الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد لهم و الاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية و التوتر.

¹ أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية المفاهيم ، التطبيقات دار الفكر العربي- القاهرة- 2000 ص 299

² -محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ف1 ، دار الفكر العربي، القاهرة سنة ، 1987ص 323.

أما حالة قلق المنافسة ، فهي استجابة القلق التي يظهر نتيجة لموقف تنافسي معين و تشابه أعراضها حالة القلق العامة ، إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد.¹

2-5-1- نظرية سمة القلق :

يمكن تقديم الأساس النظري لسمة القلق من خلال الأسس التالية:

2-5-1-1- النظرية التفاعلية للشخصية :

تؤكد هذه النظرية أن السلوك يتحدد بواسطة العوامل الموقفية و البيئية وفي نفس الوقت يقلل أصحاب هذه النظرية من دور السمات الشخصية في تفسير السلوك ، حيث أنهم يعظمون من شأن البناءات الداخلية للفرد بينما يهملون تأثير البيئة ، في المقابل فإن المهتمين بالنظرية الموقفية يمجدون البيئة باعتبارها المصدر الهام الوحيد لتباين السلوك ، ويهملون الفروق الفردية بين الأفراد ، فالنظرية التفاعلية تنظر إلى كل من الموقف و الشخصية باعتبارهما عاملين يسهمان معا في تشكيل السلوك، دون تحديد أيهما أكثر أهمية أو تأثيرا ، وإنما درجة الأهمية لكل منهما تتحدد تبعا لتفاعل الشخص مع الموقف ، إي أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة.²

2-5-1-2- القلق العام مقابل القلق الموقفى الخاص :

يرى "مارتنز" أن الشخص قد يكون قلقا بدرجة كبيرة عندما يطلب منه حل مسألة رياضية ، أو التحدث إلى مجموعة من الأفراد ، أو الجلوس على كرسي طبيب الأسنان ، ولكنه لا يكون قلقا عند استدراكه في إحدى الأنشطة البدنية والرياضية ، أو الاشتراك في اختبار قيادة

السيارات ، و هكذا يمكن الحصول على مؤشر جيد للتنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف الخاصة عندما تتوفر المعرفة الكافية في هذه المواقف وعن الميول الأفراد نحو الاستجابة لها. ومما سبق يتوقع أن قياس سمة القلق من خلال مقياس خاص لسمة قلق المنافسة الرياضية يحقق نتائج أفضل في التنبؤ بسلوك التلاميذ من استخدام مقاييس القلق العام.³

¹ حسين فأيد : دراسات في السلوك و الشخصية، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، القاهرة، 2004 ص 98.

² عبد الله محمد سعيد : الشخصية و القدرات العقلية دار الإصلاح، السعودية ، 1982 ص121

³ حسين فأيد : دراسات في السلوك و الشخصية، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2004 ص 102

2-5-1-3- القلق كسمة و محالة :

يعرف القلق الحالة بأنه " حالة انفعالية ذاتية سيشعر فيها الفرد بالخوف و التوتر و يمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر ."

بينما قلق السمة "استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له ، و الاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق " ويمكن تشبيهه العلاقة بين قلق السمة و قلق الحالة ، بالعلاقة بين "الطاقة الكامنة" و " طاقة الحركة " حيث يشير قلق السمة مثل "الطاقة الكامنة " إلى استعداد كامن لحدوث استجابة معينة إذا أثرت بمثير مناسب ، كما يشير قلق الحالة مثل طاقة الحركة إلى الاستجابة التي تحدث الآن ولمستوى معين من الشدة .¹

2-5-1-4- مكونات عملية الممارسة الرياضية خلال الرياضات الجماعية:

هناك أربع مكونات تفسر الممارسة الرياضية خلال الرياضات الجماعية كعملية اجتماعية:

2-5-1-4-1- الممارسة موقف موضوعي:

يعني جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف اللعب أو تتضمن نوع الواجبات المطلوبة، مستوى التنافس و القواعد و الشروط الخاصة بالأداء، وهي كلها متطلبات الهدف المطلوب إنجازه.

ونظرا لأن موقف الممارسة الرياضية الموضوعي يتحدد من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للفرد ، منها يرتبط بالعوامل الاجتماعية ، كالخوف من الفشل، طبيعة واجبات المنافسة ، الظروف المحيطة التي يؤدي فيها الفرد المنافسة ، ومستوى القدرات البدنية للتلميذ و مستوى منافسه ، ومنها ما يرتبط بالعوامل البدنية كالخوف من الإصابة، و الخوف من الضرر البدني عامة. ومنها ما يرتبط بالعوامل المادية كنوع وكمية المكافآت المرتبطة بالاشتراك في المنافسة .²

2-5-1-4-2- موقف الممارسة الرياضية الذاتي :

ونعني كيف يدرك، أو يتقبل، أو يقيم التلميذ الجوانب الموضوعية المحيطة بالممارسة ، و يعتبر الجانب الذاتي لموقف اللعب بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل : استعدادات الفرد و اتجاهاته و قدراته إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة ، حيث أن الشيء المنطقي إذا أردنا حقا فهم كيف يسلك

¹ عبد الله محمد سعيد: الشخصية و القدرات العقلية، دار الإصلاح ، السعودية ، 1982 ص128.

² - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية المفاهيم ، التطبيقات دار الفكر العربي - القاهرة - 2000 ص 29

الأفراد في مواقف اللعب هو محاولة التعرف على الفروق بينهم من حيث كيف يدركون مواقف المنافسة ، أي التعرف على الجانب الذاتي لمواقف اللعب كما يدركه هؤلاء الأفراد أنفسهم.

وبالرغم من أهمية هذا الإجراء فإنه من الصعوبة بإمكان التحقيق منه أو قياسه بشكل مباشر ، وإنما يمكن أن نستبدل عليه من بعض المؤشرات السلوكية الأخرى ، وهذا السياق ، تعتبر معرفتنا بمستوى سمة قلق المنافسة لدى فردا ما ، أحد المؤشرات المفيدة ، لأنه يوضح هل هذا التلميذ يدرك موقف المنافسة على أنها شيء مهدد أم غير مهدد بالنسبة له ¹

2-5-1-4-3-الاسترخاء :

تحدد درجة استجابة التلميذ نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة و يمكن عندئذ أن يستجيب التلميذ وفقا لمستويات ثلاثة:

الاستجابات السلوكية: كالأداء الجيد.

الاستجابات الفيزيولوجية : كزيادة تعرق كف اليد .

الاستجابات النفسية: زيادة قلق الحالة.²

2-5-1-4-4-النتائج :

تقيم نتائج المنافسة في الرياضات الجماعية غالبا في ضوء محكين أساسين هما :

النجاح: يعتبر نتيجة إيجابية.

الفشل : يعتبر نتيجة سلبية .

ويعتبر تتبع النتائج التي يحققها التلميذ خلال مواقف المنافسة أمرا مفيدا يساعد في التنبؤ بدرجة إقباله أو إحجامه عن الاشتراك في المنافسة الموالية ، إضافة إلى أنها تعكس طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة بين التلاميذ.³

² لا زاروس ريتشارد : الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم ، مكتبة أصول علم النفس الحديث، دار الشروق، 1984ص65.

³ أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية المفاهيم ، التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ص 306

سمة القلق
موقف القلق الموضوعي
استجابات قلق الحالة
إدراك التهديد

شكل رقم(02):يبين سمة القلق كوسيط بين مثيرات المنافسة و الاستجابة

2-5-1-5-2- مصادر القلق المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي :

يتفق معظم التلاميذ على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة في أثناء المباريات، وبمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى التلاميذ جاءت النتائج أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق.¹

2-5-1-5-2- الخوف من الفشل :

ويعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل التلاميذ يصابون بالعصبية والقلق، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء أثناء المقابلة .

والواقع أن ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهوم ذاته ، أو تقديرا لذاته ، ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل ما يلي :

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي .

-ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة ؟.

-أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي.

¹ أسامة كامل راتب تدريب الصفات النفسية في المجال الرياضي : دار الفكر العربي- القاهرة- سنة 2004 ص254

وهناك دافعين أساسيين للنجاح والتفوق : هما دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في النجاح ، فالأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون الجهد ، نظرا لأن التفكير في الفشل يمثل شيئا غير مرغوب فيه بالنسبة لهم ، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد الذات¹

أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح ، ولاشك أن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث إن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز وهناك فرق بينهما².

فعلى سبيل المثال: لاعبو الفريق ككرة اليد مثلا نلاحظ أنهم يتميزون بالخوف من الفشل بحيث يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي.

2-5-1-5-2- الخوف من عدم الكفاية :

عندما يدرك التلميذ أن هناك نقصا معينيا في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن هذا التلميذ يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه .

وهناك الكثير من الحالات التي تبين الإحساس بعدم الكفاية فعلى سبيل المثال نذكر:

-عدم القدرة على التركيز.

-عدم القدرة على التعبئة النفسية .

-عدم الرغبة في الأداء .

-فقدان الكفاءة البدنية .

-عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة .

² أحمد البهي ، أمينة شلبي ، محمد عبد السميع : العزو، السبب للنجاح و الفشل لدى ذو صعوبات التعلم من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ،سنة 1998 ،مجلة علمية ،كلية التربية البدنية والرياضية،حطوان .

2-5-1-3-5-1-5-2- فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى التلميذ عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز الأنشطة البدنية التي يشترك فيها وبأن الأمور تسير وفقا لسيطرة خارجية.¹

وهناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى التلاميذ قبل المنافسة .

-العامل الأول : البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة ، الأدوات والأجهزة ، الحالة المناخية ، الجمهور .

-العامل الثاني: يرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل التلميذ نفسه.²

لذلك يجب على الأستاذ استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد التلميذ على المواقف والظروف المرتبطة بالمباراة الهامة حيث إن ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف، ويقلل من فرص زيادة القلق.

فعلى سبيل المثال : يجب السماح للتلميذ بالتدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها الأنشطة البدنية، أو أماكن مماثلة لها ، إذا كانت قاعات مغلقة ، أو في الهواء الطلق ، من حيث عوامل طبيعة الأرضية ، الإضاءة ، الفراغ المحيط بالملاعب ، ارتفاع السقف درجة الحرارة ، التيارات الهوائية، و ظروف الطقس عامة . كذلك طبيعة الجمهور فإذا كان الجمهور يتميز بالعدائية، أو قرارات خاطئة من الحكام، كل هذه الظروف التي قد تمثل مصدرا للتشتت و زيادة القلق .

2-5-1-4-5-1-5-2- الأعراض الجسمية و الفيزيولوجية:

تتميز المباريات الرياضية بنوع من الضغوط النفسية ، وتسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى التلاميذ، فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ، كاضطراب المعدة ، الحاجة للتبول ، زيادة العرق في راحتي اليد ، زيادة نبضات القلب ، زيادة انقباض العضلات و هذه الأعراض الفيزيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستثارة الانفعالية.

كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى مزيد من ارتفاع درجة القلق.

¹ أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للنشء الرياضي ،دار الفكر العربي، القاهرة ،1997، ص.133.

² أسامة كامل راتب : تدريب الصفات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004 ص143

2-5-1-6- أساليب التعرف على القلق لدى التلاميذ خلال حصة النشاط البدني :

يمكن للأستاذ التعرف على زيادة درجة القلق لدى التلاميذ من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن ذلك على سبيل المثال:

- كثرة أخطاء التلميذ وخاصة مواقف المباراة .
- ضعف أداء التلميذ في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مثل: لاعب كرة اليد الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء في الأوقات الحرجة.
- عدم التزام التلميذ بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف فيها أثناء المباراة.
- ميل التلميذ لإدعاء الإصابة فمثلا : التلميذ الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة وخلال مواقف المباراة ،ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع حدة درجة القلق، وإن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ولا محددة ،إن هي ريد الاشتراك في المباراة ،في دعي أن لديه الرغبة في الاشتراك ولكنه يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة¹

2-5-1-7- التعرف على نوع القلق المميز للتلميذ أثناء حصة النشاط البدني :

هناك نوعان شائعان من القلق يحدث للتلاميذ أثناء النشاط البدني و الرياضي هما :

- 1- **القلق الجسمي**: من مظاهره: إضطراب المعدة، زيادة تعرق راحتي اليد ، زيادة النبضات،زيادة معدلات التنفس، ففي هذه الحالة يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم ، وخاصة الأكثر توترا في عمل أو نشاط معين، مثل: مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة، أو استخدام تدريبات الاسترخاء، أو استخدام التديك لتحسينعمل الدورة الدموية. **ب- القلق المعرفي** : وتتمثل في زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التي يعاني منها التلميذ، و يؤدي إلى ضعف الانتباه، و التركيز ، ففي هذه الحالة يفضل إتاحة الفرصة للتلميذ لممارسة بعض الأنشطة الذهنية البديلة ، وبعض تدريبات الاسترخاء و التصور الذهني.²

¹ أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للنشء الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ص136.

² أسامة كامل راتب : نفس المرجع ،ص136

2-6- الدافعية للإنجاز:

تعتبر الدافعية للإنجاز أحد الدوافع النفسية الاجتماعية التي تتأثر بالعديد من العوامل الثقافية والاجتماعية، وبالسياق النفسي الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد بوجه عام، حيث تعكس دافعية الفرد للإنجاز طبيعة التوجهات الاجتماعية التي تحكمه في الحياة، كما تعكس في الوقت نفسه مدى إحساسه بالرضا من عدمه في ضوء قدرته على توظيف هذه الدافعية¹

2-6-1- مفهوم الدافعية للإنجاز :

يرجع استخدام هذا المصطلح في علم النفس إلى "ألفر أدلر" الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح وذلك قبل استخدام "مواري" لمصطلح الحاجة للإنجاز، وعرف "مواري" الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كل ما أمكن ذلك

وقد أشار مواري إلى أن الحاجة للإنجاز هي إرادة القوى في كثير من الأحيان وافترض أنها تندرج حاجة كبرى و أشمل هي الحاجة إلى التفوق وعرف "ماكلياند" و زملاؤها لدافع للإنجاز بأن هي تشير إلى استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة، وفي ضوء تصور "أتكسون" فإن دافعية الإنجاز هي ذلك المركب الثلاثي من قوة الدافع، ومدى احتمالية نجاح الفرد، والباحث ذاته بمايمثله من قيمة بالنسبة له.²

من خلال التعريفات السابقة التي قدمها الباحث ولمفهوم الدافعية للإنجاز يمكن أن نستخلص أن الدافعية للإنجاز تعني: استعداد الفرد لتحمل المسؤولية. والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة، والمثابرة للتغلب على العقبات والمشكلات التي قد تواجهه والشعور بأهمية الزمن، والتخطيط للمستقبل.

2-6-2 الدافعية للإنجاز والتعلم:

إذا نظرنا إلى علاقة الدوافع عامة والدافع للإنجاز خاصة من حيث العملية التربوية، فإننا نجد أن المربين قد اعتقدوا لفترة طويلة إن الثواب والعقاب لهما قدر من الكفاءة في استثارة الدوافع وفي ذلك

¹ مصطفى حسين باهي : الدافعية نظريات و تطبيقات : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ص25.

² مصطفى حسين باهي : الدافعية نظريات و تطبيقات : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ص35.

يذكر هكسلي Hexley أن المهم هو دفع التلاميذ إلى القيام ببعض المجهود العقليا تجاه التعلم.¹

إن الإنسان يتعلم إذا أراد أن يتعلم وكان له القدرة على التعلم ،وسمحت له الفرصة للتعلم وقدم النصح والإرشاد ،غير أن القدرة و الفرصة و الإرشاد لافائدة لها إذا لم يكن لدى المتعلم مايدفعه إلى التعلم ،فالدافع شرط ضروري ككل متعلم وكلما كان هذا الدافع قويا زاد تفاعلية المتعلم إي مثابر تهعلى التعلم والاهتمام به

وجدير بالذكر أن الدافع للانجاز ليس من الشروط الضرورية لبدء التعلم ،فحسب بل إنه ضروري للاحتفاظ باهتمام المتعلم وزيادة جهده ،فالدافع القوي غالبا مايؤدي إلى تركيز الانتباه وتأخير ظهور التعب ممليؤدي إلى زيادة الإنتاج

2-6-3- النظريات المفسرة لدافعية الانجاز:

2-6-3-1- الدافعية للانجاز في ضوء منحنى التوقع - القيمة :

التي قدمها " تولمان " حيث أشار فيها أن السلوك يتحدد من خلال العديد من المؤشرات الداخلية أو الخارجية أو البيئية ،كما أوضح تولمان أن الميل لأداء فعل معين هو دالة أو محصلة التفاعل بين ثلاثة أنواع من المتغيرات هي :

أ-المتغير الدفاعي: ويتمثل في الحاجة أو الرغبة في تحقيق هدف معين.

ب-متغير التوقع : لاعتقاد بأن أيفعل مافي موقف معين سوف يؤدي إلى موضوع الهدف

ج-متغير الباعث :أوقيمة الهدف بالنسبة للفرد²

وبشير " كارتز " إلى أهمية هذا المنحنى في تفسير انخفاض سلوك الانجاز لدى أعضاء جماعات الأقلية نظرا لانخفاض توقعاتهم لقيمة الانجاز.

وبوجه عام التوقعات المرتبطة بقيمة الإنجاز ضئيلة و محدودة تناقص السلوك الموجه نحو الانجاز .

¹ عبد اللطيف محمد خليفة: الدافعية للانجاز، دارغريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، سنة 2000 ص 112

² محي الدين حسين: الدافعية للانجاز عند الجنسين، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1988 ص 22

2-6-3-1-1- نظرية ماكلياند:

يقوم تصور ماكلياند لدافعية الانجاز في ضوء تفسير لحالة السعادة أو المتعة بالحاجة للانجاز، فقد أشار ماكلياند أنه هناك ارتباطا بين المؤشرات السابقة، و الأحداث الايجابية وما يحققه الفرد من نتائج، فإذا كانت مواقف الانجاز الأولية ايجابية بالنسبة للفرد، فإنه يميل للأداء و الانهماك في السلوكيات المنجزة، أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخبرات السلبية فإن ذلك سوف ينشأ عنه دافعا لتحاشي الفشل¹

2-6-3-1-2- نظرية أتكسون :

اتسمت نظرية أتكسون في الدافعية للإنجاز بعدد من الملامح التي تميزها عن نظرية ماكلياند، ومن أهم هذه الملامح أن أتكسون أكثر توجهها معمليا - و تركيزا على المعالجة التجريبية للمتغيرات - بحيث أسس نظريته في ضوء كل من نظرية الشخصية و علم النفس التجريبي، وقد افترض دور الصراع بين الحاجة للانجاز و الخوف من الفشل كما قام بإلقاء الضوء على العوامل المحددة للانجاز القائم على المخاطرة، و أشار إلى أن مخاطرة الانجاز في عمل ما تحدده أربعة عوامل منها :

2-6-3-1-2-1- فيما يتعلق بخصال الفرد :

هناك نمطان على تعبير أتكسون من الأفراد يعملان بطريقة مختلفة في مجال التوجه نحو الانجاز.

النمط الأول: الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف من الفشل .

النمط الثاني : الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الخوف من الفشل بالمقارنة بالحاجة للانجاز

2-6-3-1-2-2- بالنسبة لخصائص المهمة :

هناك أيضا موقفان أو متغيران يتعلقان بالمهمة يجب أخذهما في الاعتبار وهما :

العامل الأول :احتمالية النجاح : وتشير الصعوبة المدركة للمهمة، وهي أحد محددات المخاطرة .

¹ مصطفى حسين باهي : الدافعية نظريات و تطبيقات : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ص33.

العامل الثاني : الباعث للنجاح في المهمة: يتأثر الأداء في مهمة ما بالباعث للنجاح في هذه المهمة¹

2-3-6-1-2-3- نظرية التنافر المعرفي :

تشير هذه النظرية إلى أن لكل منا عناصر معرفية تتضمن معرفة بذاته (ما نحبه و ما نكرهه ، الأهداف أو السلوك) كما أن لكل منا معرفة بالطريقة التي يسير بها العالم من حولنا ، فإذا ما تنافر عنصر من هذه العناصر مع عنصر آخر بحيث يقضي وجود أحدهما منطقياً بغياب الآخر ، حدث التوتر الذي يملينا ضرورة التخلص منه .

وتفترض هذه النظرية أنه هنالك ضغوطاً على الفرد لتحقيق الاتساق بين معارفه أو نسق معتقداته وبين أنساق معتقداته وسلوكه ، و قد أشار " فستجر " إلى أنه هناك مصدرين أساسيين لعدم الاتساق بين المعتقدات و السلوك هما :

□ آثار ما بعد اتخاذ القرار .

□ آثار السلوك المضاد للمعتقدات والاتجاهات .

فقد ينشأ عدم الاتساق بين الاتجاهات والمعتقدات التي يتبناها الفرد و بين سلوكه نظراً لأن الفرد اتخذ قراره دون معرفة النتائج المترتبة على اتجاهاته وقيمة و معارفه .

وتنشأ حالات التنافر المعرفي هذه عندما يمتد عدم الاتساق إلى أشياء مهمة بالنسبة للأفراد ، و عندما يشعر الفرد بهذه الحالة تدفعه إلى أن يخفض درجة التنافر أو يستبعده بغية تحقيق الاتساق ومن ثم التنافر المعرفي مصدراً يؤثر في سلوك الأفراد ، و بالتالي فهو يساعدنا على التنبؤ بالظروف التي تدفع الأفراد إلى الإنجاز حيث يعد الاتساق أحد المؤثرات الدافعية المهمة في سلوك الإنجاز² .

2-3-6-1-2-4- نظرية الغزو السببي :

يرتبط الغزو السببي باعتقاد الفرد في أي العوامل المسؤولة و التي تقف خلف نتائج نجاحه أو فشله في المهام المختلفة ، والعوامل الداخلية المتعلقة بالفرد كالقدرة و الجهد أو العوامل الخارجية المتعلقة

¹ أمينة إبراهيم شلبي : نظريات الدافعية : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1998 ص 42.

² أمينة إبراهيم شلبي : المرجع السابق ص 46 .

بالظروف من حظ و صدفة و مساعدة الآخرين أو صعوبة المهمة ، تلك التفسيرات إذا اتسمت بالثبات النسبي مع تكرار المواقف فإنها تؤثر تأثيرا دالا على أداء الفرد في مواقف الانجاز اللاحقة يتباين هذا التأثير بتباين تلك العوامل فاعتقاد الفرد إلى فشله ناتج عن عوامل شخصية داخلية ثابتة نسبيا ، لا يمكن أن تتغير ، يقود الفرد إلى توقع الفشل في المهام التالية .

كما أن اعتقاد الفرد بأن نجاحه ناتج عن أسباب و عوامل ليست مرتبطة به و هي قابلة للتغير و التبديل ، فإن توقع الفرد للنجاح في المستقبل يقل و على العكس فإن اعتقاد الفرد بأن مصدر النجاح و الفشل يمكن في ذاته ، و أن قدرته الذاتية (داخلية ، ثابتة نسبيا ، و بذله للجهد) ضروريان لإنجاز العمل، يجعل أكثر توقعا للنجاح في مهام الانجاز اللاحق.

و قد صاغ "برنارد واينر" نظريته العزو و التي تهدف إلى توضيح تأثير الدوافع على خبرات النجاح و الفشل و شرح السلوك و التنبؤ به في مجالات الانجاز .

ويمكن اعتبار موقف الممارسة الرياضية من أهم مواقف الانجاز الرياضي حيث يعتبر بمثابة موقف انجاز نوعي خاص و لكل للتلميذ في مجال الانجاز الرياضي أسلوب العزو المميز له ، وهي الطريقة أو العادة التي يميل فيها التلميذ لتفسير النتائج و التي في المواقف المعتادة أو المألوفة شبه الثابتة ، ويمكن النظر إليه كسمة شخصية مميزة للتلميذ.¹

¹ أمينة إبراهيم شلبي : نظريات الدافعية : مركز الكتاب للنشر، بيروت، سنة 1998 ص 46

خلاصة :

بعد أن تعرضنا لموضوع المهارات العقلية بالتفصيل في هذا الفصل، يمكننا القول بأنه جزء لا يتجزأ من التعليم في مجال الرياضي، و له دور هام في التحضير الشامل و المتكامل للرياضي إلى جانب التحضيرات الأخرى، التقنية، التكتيكية، البدنية والمعرفية.

إن أهم نقطة وأكثرها لفتا للانتباه من خلال عرضنا لمختلف نقاط هذا الفصل هو أنه يمكن تدريب المهارات العقلية كما تدرب المهارات التقنية، التكتيكية و البدنية. فلها برمجة خاصة بها، طويلة و قصيرة المدى كما لديها تقنياتها الخاصة و وسائلها للتدريب عليها. و ليكون التدريب العقلي أكثر فعالية يجب أن يتخلل الحصص التعليمية

تمهيد:

تعتبر المراهقة فترة ما بين الطفولة والشباب بحيث تعمل على تغيير الإنسان وتحويل الإنسان من البراءة إلى سن الرشد وهي فترة جوهرية في الحياة إذ تساهم بدور كبير وفعال في بناء شخصية الإنسان وتتم بوجود مجموعة من الضغوطات والتوترات التي تطرأ على المراهق، فمن هذا المنعرج اجتهد العلماء على البحث في هذا المجال الشاسع من صفات المراهقة وأطوارها وحاجياتها ومشاكلها وغيرها من البحوث.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى تعريفها الشامل وعلاقتها بكل جوانب الحياة وبالمجتمع. ونظرة العالم للمراهق في القديم وفي الوقت الحاضر، فقد اختلفت نظرتهم حيث اعتبروا القدماء بأن سن المراهق هي فترة تشاؤم واستسلام بينما في الوقت الحاضر يرون بأنها فترة تمر على كل فرد في حياته.

فلذا وجب على الآباء والمسؤولين المحافظة على هذه الشريحة من المجتمع، ومساعدتهم على التغلب على الصعاب التي تواجههم في حياتهم وعلاقتهم بالمجتمع.

3-1-1- مفهوم المراهقة:

3-1-1-1- المعنى اللغوي:

هي الإقتراب أو الدنو اذ يقال رهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحترام أو أشرف على سن التعرف⁽¹⁾.

ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي⁽²⁾.

3-1-2- اصطلاحا:

وهي لفظ وصفي يطلق عليه المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، وجسميا وعقليا، من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة⁽³⁾.

وتعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعة بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين⁽⁴⁾.

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوة العقلية على تمام النضج⁽⁵⁾.

3-2- بعض تعاريف العلماء للمراهقة:

3-2-1- المراهقة حسب لوهاال "Lehall"

هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التنمية، اذ تتضمن البحث عن الإستقلال الوجداني والإجتماعي والإقتصادي⁽⁶⁾.

3-2-2- المراهقة حسب ستانلي هول "Stanley Hal"

إن المراهقة هي فترة التطرفات السلوكية التي تتميز بالعواطف والتوترات الإنفعالية⁽¹⁾.

¹ - أحمد أوزري: المراهق والعلاقات المدرسية، الشركة المغربية، الرباط، ط1، 1993، ص18.

² - عبد اللطيف حسن فرج: التعليم الثانوي رؤية جديدة، ط01، 2008، ص38.

³ - تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر2، 1998، ص206.

⁴ - عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجيا النحو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، د ط، بيروت، 2002، ص36.

⁵ - خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، د ط، مصر 2000، ص15.

⁶ - نادية شرادي: التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الرتب الجامعي، ط01، بيروت، 2000، ص239-240.

3-2-3 - المراهقة حسب سرنسن: Sorensen

بأنها الفترة من العمر التي تقع بين الحرية المطلقة التي اكتسبت في مرحلة الطفولة والمسؤولية والقيود التي توضع في مرحلة النضج والتكامل والرشد⁽²⁾.

ومن كل هذه التعاريف يمكن أن نستخلص أن المراهقة هي فترة انتقالية بين الطفولة وسن الرشد بحيث تحدث عدة تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية وانفعالية ومزاجية للمراهق في هذه الفترة وهي فترة بناء الشخصية للإنسان.

3-3-2 - نظرة علم النفس قديما وحديثا للمراهق:

علم النفس القديم ينظر للمراهقة نظرة استسلام وتشاؤم، وأنها فترة ثروة وتمرد تتميز بالعواطف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها الا باقامة الحواجز المضادة وكان يعتبر أيضا هذه المرحلة مستقلة ومنفصلة تماما عن المراحل التي قبلها والتي بعدها.

أما علم النفس الحديث فتجه أيضا إلى اعتبار مرحلة المراهقة، غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة وأنها تدرج في النمو البدني والجنسي والعقلي، وهي امتداد للمرحلة التي تسبقها³

3-3-3 - مراحل المراهقة:

رغم أن فترة المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو عند الإنسان الا أنها تتفرع إلى مراحل، وقد اجتهد العلماء على تقسيم فترة المراهقة إلى ثلاثة مراحل أساسية وهي:

3-4-1 - المراهقة المبكرة (12-14 سنة):

تمتد من 12 إلى 14 سنة وفي هذه المرحلة يتضاءل سلوك الطفل وتبدأ المظاهر الجسمية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور، لاشك أن أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي⁽¹⁾.

¹ - جهاد ر.س.م: علم النفس والنمو، دار البحوث العلمية، الكويت، ط1، 1977، ص331.

² - جهاد ر.س.م: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العليا، مصر للطباعة، 1980، ص31.

³ خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات المهويين، جامعة الإسكندرية، د ط، مصر، ص 323.

وتتميز هذه المرحلة بالإنفعالات العنيفة والتناقض الإنفعالي من حب وكره وشجاعة وخوف، كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج ان تواجد في مكان واحد مع أهله، وتبدوا هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التخلي بالصبر والإصغاء إلى احتياجات أبناءهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة⁽²⁾.

3-4-2- المراهقة الوسطي (15-17 سنة):

تمتد هذه المرحلة من 15-17 سنة بحيث تتوسط المراهقة المبكرة والمتأخرة، ويطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ومميزات هذه المرحلة هوبطئ سرعة النمو الجسمي نسبيا في المرحلة السابقة وتزداد الجسمية كالطول والوزن ويزداد عندا شعور المراهق بذاته⁽³⁾.

ويملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة والقدرة على العمل واقامة علاقات متبادلة مع الآخرين ويجاد من التوازن مع العلم الخارجي دون الإعتماذ كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية⁽⁴⁾.

3-4-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

تمتد هذه المرحلة من 18 سنة إلى غاية 21 سنة، ويطلق عليها اسم الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ في اختيار مهنة المستقبل وكذا اختيار الزواج أو العزوف عنه وفيها

يميل النموالى مرحلة النضج ويتجه الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل الإعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والإعتماذ على النفس والبحث على المكانة الإجتماعية وتكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر⁽⁵⁾.

ويشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة.⁽¹⁾

¹ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1971، ص 297

² - عبد الحميد الشاذلي: علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001، ص 245، 246.

³ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، ب ت، ص 257.

⁴ - رمضان محمد القذافي: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، 1997 ن ص 253-254.

⁵ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1999، ص 265.

3-5- أنوع المراهقة:

وهي بعض الصفات التي يكون عليها المراهق في مختلف الأطوار.

3-5-1- المراهقة المتكيفة:

تكون هادئة نسبيا وتميل إلى الإستقرار العاطفي، تكاد تخل من التوترات الإنفعالية والحادة، وغالبا تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر بتقدير المجتمع بتوافقه معه، ولا يسرف في أحلام اليقضة أو الإتجاهات السلبية والشعور بالنقص أي أن المراهقة... تميل للاعتدال⁽²⁾.

3-5-2- المراهقة الإنسحابية منطوية:

هي عكس المراهقة المكيفة تتميز بالإنطواء والعزلة، والخجل والصفات الأخلاقية⁽³⁾.

3-5-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

تتميز بتمرد الفرد على الأسرة والمجتمع وعدم التكيف، والتحلي بالصفات اللا أخلاقية⁽⁴⁾.

3-5-4- المراهقة المنحرفة:

حيث نجد الإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي ويقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع، وينهار البعض أحيانا في عداد أو المرض النفسي أو المرض العقلي⁽⁵⁾.

3-6- مظاهر النمو في المراهقة:

¹ - رمضان محمد القداني: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 1997، ص 356-357.

² - مذكرة سعاد عرابي: الجسم الزمني لحصة ت.ب.ر. ودوره في تجسيد الأهداف المسطرة من خلال المنهاج الدراسي العام في الطور الثانوي شهادة ليسانس 2013.

³ - مذكرة وطواط محمد علي: أثر ت.ب.ر. في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين من 11 إلى 15 سنة، شهادة ليسانس، 2013.

⁴ - محمد عماد إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ط1، 1982، ص130.

⁵ - حامد عبد السلام زهران: علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، علم الكتب، القاهرة، ط1، ص155.

في هذه المرحلة يمتاز المراهق بنمو في جميع النواحي المختلفة اما في صور فزيولوجية الجسم أو جوانب شخصية وهنا لدينا بعض الجوانب التي ينمو فيها المراهق وهي كما يلي:

جسمية – عقلية معرفيه انفعالية اجتماعية ونفسية وهي كالتالي:

3-6-1- النمو الجسمي:

يرى قاسم أنه في هذه المرحلة يتكامل النمو الجنسي وتظهر فيه بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد نمو الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات ولاسيما عند الذكور، وتصل الإناث في سن 16 سنة إلى أقصى حد من النمو الطولي، وبعد هذه المرحلة يببطئ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها حتى سن 20 سنة بخلاف الذكور فان نموها في الوزن طويل يستمر لسن 24 سنة⁽¹⁾.

3-6-2- النمو العقلي المعرفي:

يتميز المراهق بنمو القدرات العقلية و المعرفية، بحيث نجد ان اساليبه العقلية تختلف عن اساليب الطفل، فهولم يعد ذلك الشخص المعتمد على آراء الغير وأفكارهم دون اخضاعها للبحث والتحميص العقلي، كما تظهر عنده القدرات الخاصة والميول المتعددة، كالميل إلى الرياضيات أو تعلم اللغات، وفي هذه الفترة ينتقل من الاعتماد على الادراك الحسي إلى الإعتماد على التعلم التجريدي.

وتتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول⁽²⁾ الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام.

3-6-3- النمو الانفعالي:³

يتميز المراهق في هذه المرحلة بالعنف لأنه يثور لأتفه الأسباب وهذا راجع إلى النمو السريع في جسمه وما يصاحبه من تغيرات مفاجئة في البلوغ، وعند توازنه لا يستطيع الحكم في

¹ - قاسم المنلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية، الجزء الثاني، جامعة الموصل، 1992، ص 21.

² - البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 20.

³ رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 1997، ص 56-57.

مظاهره الخارجية لحالته الإنفعالية، كما قد يتعرض لحالات اليأس والإحباط والآلام النفسية راجعة لما يلاقه من ضغط المجتمع الذي عن تحقيق أمانيه⁽¹⁾

3-6-4- النمو النفسي:

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب المراحل من الإثارة النفسية ومن الإحباط النفسي وحيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية ومن ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الثقة والفضول، ويمكن أن تسيطر الأفكار على العقل " المفاهيم الإنسانية وعشق المجرّدات " كما أن المراهقة تعتبر من أعجب المراحل من الناحية النفسية، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون ما تفكير في شخص واحد معين تزداد تحت سلطة الحاجة المتزايدة فتتولد الإهتمامات الدينية على العكس من الإرتباك الداخلي والحاجة إلى العون، وتلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس⁽²⁾.

3-6-5- النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ مرحلة النضج، حيث ينعكس هذا النضج في نموه الإجتماعي الواضح والمراهق انسانا يرغب في أخذ مكان في المجتمع، وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة.

كما يبدأ المراهق باظهار الرغبة الإجتماعية من حيث الإنضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له الشعور بالإنتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة، أما الشيء الملفت في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد⁽³⁾.

للمشاركة فيما بعد لأن يكون انسانا قادرا على بناء مستقبله ويتميز في هذه الفترة في الرغبة بالتححرر من سيطرة المنزل، اكتساب الإمتيازات التي يتمتع بها الكبار ويحاول الفتيان اظهار قدراتهم حتى يفوزون بالجنس الآخر من حيث الإعجاب ومضاغفة محاولاتهم للحصول على مراكز

¹ - زهران حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتاب، القاهرة، 1977، ص295.

² - البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص272.

³ - توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ص111.

ممتازة في المباريات الثقافية و الإجتماعية والرياضية إلى جانب اهتمامهم بالقيم والمثل العليا للدين والعقيدة ولذلك فهو بحاجة إلى رعاية صحية (1).

3-7- مشكلات المراهقة :

تصادف المراهق عدة مشاكل ولعل أبرزها التي سوف نتناولها وهي كما يلي:

3-7-1- المشاكل النفسية :

3-7-1-1- الصراع الداخلي:

كالإستقلال عن الأسرة وبين عليها وبين مخلفات الطفولة ومتطلبات الشباب وطموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

3-7-1-2- الاغتراب والتمرد:

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجا يمكن الإستفادة منه في تكوين هويته ،غير أنه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

3-7-1-3- السلوك المنزعج:

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأنانية وحب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة ،ولا يبالي بمشاعر الآخرين وبالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب ،الشتيم...الخ.

3-7-2- المشاكل الاجتماعية:

3-7-2-1- تغيير تركيب الأسرة وأدوارها :

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة وذلك بخروج الوالدين (2) ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل وكذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة وتغيير

¹ - وزارة التربية والتعليم: مديرية التربية والتكوين خارج المدرسة، دروس في التربية وعلم النفس، ص228.

² - رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة ،المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص 377.

الأدوار الإجتماعية والمهنية وفي مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل وقضاء أوقات كبيرة خارج المنزل.

كثيرا ما يشاء المراهقين من الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا وكأنه سلطة عليهم وسلبا لحريتهم، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهدهم كل حسن⁽¹⁾.

3-7-2-2- الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه أنه ناضج وعاقل منتجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الإنحراف والضرر بالنفس والمجتمع.

يقدم بعض المراهقين على المخدرات من أجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والإضطراب والألم، على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو و التخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة⁽²⁾.

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الإعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات، يقلق المراهق ويشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية و الإستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلقا⁽³⁾.

3-7-3- المشاكل الدراسية:

ان اطالة فترة الدراسة تؤدي إلى اطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل، ان اطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الإجتماعية، وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر والبلوغ الإقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الإلتحاق بعالم الشغل.

¹ - محمد عبد الرحيم عدس: تربية المراهقين، دار الفكر، الطبعة الأولى، الأردن، 2000، ص236.

² - رمضان محمد القداني: عالم النفس والنمو، الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص 380، 383.

³ - خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص 333.

شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، المدير، المراقبين، زملاء و الزميلات، بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة⁽¹⁾.

3-7-4- مشاكل صحية:

ان المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة في السمنة اذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن اذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب المختص على انفراد مع طبيب الإستماع إلى متاعبهم، وهوفي حد ذاته جوهر العلاج لأن لدى المراهقين احساس فائق بأن أهله لا يفهمونه⁽²⁾.

3-8- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقين:

تتشأ اضطرابات في المراهقة لعدة أسباب منها:

3-8-1- الأسباب الوراثية:

هي تخلف وراثي ويحدث عند وجود 47 كروموزوم بحيث يجب أن يكون 46 كروموزوما وذلك وراثيا، حيث يحصل من الأب 23 زوجا ونفسه عند الأم.

3-8-2- الأسباب الميلادية:

وهي أسباب توجد منذ الولادة مثل⁽³⁾.

. تعاطي الأم للخمر والمخدرات والتدخين.

. تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب.

. الولادة غير العادية.

. معاناة الأم من سوء التغذية.

3-8-3- الأسباب البيئية:

¹ - رمضان محمد القداني: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص 380، 383.

² - خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص 74.

³ - عبد الرحمان العيسوي: تكنولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، د ط، بيروت، 2002، ص 47-48.

وتشمل البيئة شقيقتها الإجتماعي و الإقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث، التربية، الفقر، الحرمان، الفشل، القسوة في التعامل مع المراهق وأقران السوء.

قد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية والعقلية والجسمية وكل ما يحيط به وتؤثر عليه من عادات وتقاليد وأعراف ومثل ونظم وقوانين وما قد يوجد في البيئة من تلوث بصورة عامة⁽¹⁾.

3-8-4- مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها والسيطرة عليها.

الصراع مع الآباء بسبب سوء الفهم، فعادة يخير الآباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من أجل ضمان البقاء والحماية وتجنب المسؤولية ومواجهة الفشل.

حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي والرغبة في الشعور بالإستقلال والسعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم⁽²⁾.

3-8-5- الخوف من مرحلة المراهقة:

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح ولكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية مرحلة المراهقة⁽³⁾.

3-8-6- الغضب من مرحلة المراهقة:

. بغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه.

. شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أوال بيئة المدرسية

. الأفراد بالخجل وتدني مفهوم الذات أولاً يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم

هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصل اجتماعيا⁽⁴⁾.

¹ - ذراع وآخرون: المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والمراهق، الفصل 2 المراهقة شهادة ليسانس، 2013، ص4.

² - رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 2000، ص372-371.

³ - خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، مصر، د ط، 2000، ص 249-252، 349-352.

⁴ - سلوي محمد عبد الباقي: آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتابة، د ط، مصر، 1998، ص 54-55.

"سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين Hogot - ويؤكد هوجات" والرفاق، يجعله مستعدا للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقا⁽¹⁾.

3-9- علاقة المراهق بالمجتمع:

لما نذكر المجتمع نرى أن هناك أطراف عديدة تمثله وذلك من أسرة ومدرسة وعلاقات اجتماعية أخرى فنذكر منها بعض العلاقات التي ترتبط بالمراهق ارتباطا وثيقا.

3-9-1- علاقة المراهق بالأسرة:

العلاقات العائلية أهمية خاصة في تنشئة المراهق فتعاون الوالدين واتفقهما والإحتفاظ بالكيان الأسري وخلق جو هادئ ينشأ فيه الفرد نشأة متزنة يترتب عليها باكتساب الأبناء الثقة في النفس وتعرض الأسرة للطلاق أو الانفصال يؤدي بالأبناء إلى مشكلات متعددة أهمها عدم الإستقرار في الدراسة وكثرة الغيابات والهروب بكافة أنواعه كما أن انحصار سلطة الأسرة الذي برز على سطح المجتمعات حديثا أصبح يؤثر² كثيرا على مشكلات المراهقين، كذلك سياسة الضغط من قبل الوالدين اتجاه الأبناء أوال عنف في المعاملة باستخدام العقاب الأبوي أوالشتم أوالتهديد كذلك له أثر في قدرة المطالب على التركيز والإستعاب والإنسحاب، وعدم توافر جو الثقة بين الأبناء والآباء لا يسمح بتبادل وجهات النظر في مشاكلهم أو مجرد المصارحة بها مما يعقد هذه المشاكل ويفقد المراهق الثقة في مواجهتها

3-9-2- علاقة المراهق بالنشاط البدني والرياضي:

ان ممارسة النشاط البدني يؤدي به إلى تغيرات فزيولوجية ونفسية توفر نوع من العلاج الفكري والبدني للمراهق كما تزوده المهارات والخبرات الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة ومن هذا أصبحت ممارسة النشاط البدني والرياضي تهدف تنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والإجتماعية والنهوض إلى المستوى الذي يصبح به عنصرا فعالا في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته ومراقبة هذا الطفل والإعتناء به خاصة في مراحل المراهقة كما أن النشاط البدني يعمل على صقل المواهب، وتحسين القدرات

¹ - أبو بكر مرسي: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، د ط، 2002، ص 115.

² عدلي سليمان: الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، دار الفكر العربي، بيروت، 1996، ص 37

الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل الإحساس بالملل والضجر وتملاً وقت الفراغ الذي يضيفه في أشياء تافهة (1).

3-9-3- علاقة المراهق بالمدرسة:

إذا كان للبيت والوالدين تأثير واضحاً على حياة المراهق، فإن دور المدرسة والأساتذة لا يقل أهمية عن دور الأسرة والوالدين فهي الوسط الذي ينمو فيه التلميذ خارج الأسرة ويعطي فيه معظم وقته ورسالتها تربية تهدف إلى ما هو أشمل وأوسع من مجرد التعليم والتحصيل المعرفي إذ أنه تهدف إلى تكوين شخصية متكاملة للتلاميذ ورعاية نموه الذهني والوجداني و الاجتماعي في آن واحد كما أنها تحل محل البيت باعتبارها المصدر الاجتماعي الكبير والذي يستخلص منه المراهق قيمه ومعاييره وكذلك تعمل على منحى آفاق جديدة نحو الكبار وتعلمه كيف يستجيب اليهم ونظراً لما تتميز به مرحلة المراهقة من رغبة الأفراد في الاندماج في جماعة تقدره وتميل به نحو الثورة والعنف فمن واجب المدرسة في هذه المرحلة أن تحسن الميل الاجتماعي عند المراهقين وتواجههم بتهيئة الجو المناسب للاندماج من جماعات مختلفة، وأن تغرس فيهم روح الديمقراطية ولايتسنى لها ذلك إلا إذا كان المدرس نفسه كواحد من التلاميذ ومن المعلوم أن مرحلة المراهقة تكون مصدر قلق للمربين عموماً كما يمكن أن تكون فترة نشاط وتكوين سليم للمراهق واعداده ليكون رجل الغد المتعاون والمعتمد على نفسه المكتمل النمو، ويتوقف كل هذا على توجيه المدرسة للتلميذ وتهيئة الجو اللازم لتكوين علاقات جديدة بين التلاميذ وبين أولى الأمر (2).

3-9-4- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية:

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دوراً أساسياً في بناء شخصية المراهق بدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح الموقف التعليمي أو فشله إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته فإن أظهر روح التفتح للحياة والإستعداد للعمل بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند تلاميذه وإذا كانت غير هذا فإن النتيجة تكون مطابقة لصفاته فإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة واستعمال القوة في معاملته للتلاميذ فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الإنسحاب والعدوان والانحراف، إذا فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست أمراً سهلاً وبسيطاً كما يتصوره البعض، إذا فالنجاح أو الفشل لهذه العلاقة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمجموعة

¹ - تشارلز بيوكر: ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو المصرية، 1964، ص354.

² - مذكره تخرج راوي جمال وآخرون: دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ليسانس 2013، فصل المراهقة.

العوامل المعقدة، ومنها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كاتن هذه الأخيرة مبنية على الإحترام فبالإحتكام تكون كذلك مع معلمه، وإذا كان العكس تكون كذلك، فالعلاقة التي تربط الطرفين إنما هي علاقة يجب أن تكون مبنية على أساس الصداقة والمحبة، لاعتلا أساس السلطة والسيادة، فالمعلم الناجح هو انسان قادر على التأثير بصورة فعالة في حياة التلاميذ ومن الطبيعي أن يؤدي مثل ذلك المعلم دوره في توجيه المسار الذاتي للناشئ، ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها ومساعدته على الصمود أمام الصعوبات الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الإتجاهات الشاذة والعادات المدخرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي وشخصيته نامية⁽¹⁾.

3-10-10- المراهقة في الطور الثانوي، مميزاتا ومتطلباتها:

3-10-1- المراهقة في الطور الثانوي:

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق يتنقل الحياة اللجوء إلى الإستقرار والتوافق مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة وتنسم علاقته بالطيبة⁽²⁾.

3-10-2- مميزات المراهق في الطور الثانوي:

- ✓ الإهتمام بالذات وتفحصها وتحليلها .
- ✓ الإضطرابات الإتفعالية الحادة والتناقض الإتفعالي.
- ✓ البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- ✓ العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ✓ عدم اتباع نصائح الكبار ومحاولة الإبتعاد عنهم⁽³⁾.
- ✓ البحث عن الجنس الآخر.

3-10-3- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي :

¹ - ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991، ص399.

² - أخضري إسماعيل وآخرون: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية ب.ر والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة الليسانس 2013، فصل المراهقة.

³ - فوزي محمد جيل: علم النفس العام المكتب الجامعي الحديث، الأزارطية، الإسكندرية، د ط، مصر، 2001، ص424-426.

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق وخاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بحذر ولعل من متطلبات هذه المرحلة :

- ✓ الحاجة إلى الإحترام
- ✓ الحاجة إلى اثبات الذات
- ✓ الحاجة إلى الحب والحنان
- ✓ الحاجة للمكانة الإجتماعية
- ✓ الحاجة للتوجيه الإيجابي

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة الغير الشرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي⁽¹⁾.

3-10- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق :

يعيش التلميذ في مرحلة المراهقة تغيرات كبيرة على المستويين السيكولوجي والفيزيولوجي حيث يلجأ المراهق إلى اشباع رغباته وغرائزه أوالى تحقيق متطلباته الأساسية ،ففي هذه المرحلة يتصف المراهق بصراع نفسي حاد ويميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به ،ويجد التلميذ الملجأ الوحيد لتفريغ كل مكبوتاته وتحقيق ذاته عن طريق حصة التربية البدنية والرياضية التي تعتبر بالنسبة للتلميذ الفضاء الواسع الذي يعبر فيه عن مشاعره ويفرغ كل مكبوتاته أوعلى الأقل إلى حد كبير وذلك بفضل حصة التربية البدنية والرياضية ،التي تعلمه أيضا بناء علاقات اجتماعية جديدة تساعده على التكيف⁽²⁾.

وبما أن التربية البدنية بصفة عامة هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني أختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض فان ذلك يعني أن درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف وعلى مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ ويحقق احتياجاتهم البدنية مع مراعاة المرحلة النفسية المعبورة من طرف التلميذ

¹ - حضري إسماعيل وآخرون: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية ب.ر والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة الليسانس 2013، فصل المراهقة.

² - عوض بسبوني، فيصل الشاطبي ياسين: نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية، الجزائر، المطبعة الجامعية، 1992، ص 94.

حيث عدم الإنتظام في النمو، إذ أن النمو يكون سريعا من ناحية الوزن والطول مما يؤديه إلى نقص في التوافق العضلي العصبي هذا ما يحول إلى عدم النمو السليم للمراهق اذا تلعب التربية البدنية دورا كبيرا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الإنسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات، هذا من الناحية البيولوجية أما من الناحية التربوية فيوجد في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية، فان عملية التفاعل تتم بينه ويكون الكثير من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمان واقتسام الصعوبات مع الزملاء إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصف كما يتصفون ولهذا فان أهمية التربية البدنية في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ،حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصيات الإنسانية.

أما من الناحية الإجتماعية فان التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الإجتماعية للمراهق ،اذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ وكذا احترام وكيفية اتخاذ القرارات الإجتماعية وكذا مساعدتها للفرد على التكيف مع الجماعة ،تستطيع التربية البدنية أن تخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والإجتهادات المرغوبة والتي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أن باستطاعة التربية البدنية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية (1).

3-11- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي عند المراهق:

لكل فرد من الوجود دوافع بحثه وأسباب واضحة للقيام بعمل ما ولقد حدد العالم: Radique الباحث أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسيين هما الدوافع المباشرة والغير المباشرة :

¹ - بوتلجة غياب: أهداف التربية وطرق تحقيقها ،الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985، ص37.

3-12-1- الدوافع المباشرة:

- ✓ الإحساس بالرضى والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب بهذا وقتا وذلك عند تحقيق النجاح .
- ✓ المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجمباز ... الخ.
- ✓ الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة ،
- ✓ الإشراف في المنافسات الرياضية (1).

3-12-2- الدوافع الغير مباشرة:

- ✓ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية ، الوعي والشعور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة.
- إن علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلميذ المراهق تلعب دورا أساسيا في بناء الشخصية لهذا الأخير، بدرجة أنه يمكن اعتبارها الواصل إلى النجاح التعليمي أوفشله، اذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداده وانفعالاته، فهوان أظهر التفتح للحياة والإستعداد للعمل بجد وحزم، فاننا نجد نفس الصفات التلميذ، وان كان غيرها، فان النتيجة تكون سلبية!
- حيث يميل التلميذ إلى العدوان والانحراف اذن فالعلاقة بين الأستاذ والتلميذ المراهق ليست سهلة كما يتصورها البعض، فنجاح أوالفشل هذه العلاقة مرتبطة ارتباطا وثيقا بمجموعة عوامل معقدة منها علاقة الأولياء بالتلاميذ، فاذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الإحترام تكون كذلك مع الأستاذ، واذا كانت العكس فالنتيجة تكون تحصيل حاصل، فالعلاقة التي تربط بين الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة كذلك على أساس السلطة والسيادة الإيجابية، فالأستاذ الناجح لابد عليه أن يكون قادرا على تأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ، ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجب الناشئ إلى مساره النهائي ويساعده على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها في الميدان، ومساعدته على الصمود أمام الصعوبات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي، شخصية سامية لاسيما ظاهرة العدوانية وتأثيرها السلبي في حياة التلميذ المراهق (2).

¹ - كمال ومحمد فايز علاق: علم النفس التربوي الرياضي، ط01، دار الأفاق سوريا، 1986، ص41.

² - مخايل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991، ص399.

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة فعالة في بناء ونمو الإنسان من جميع النواحي الجسمية والعقلية والمعرفية والإنفعالية والنفسية والاجتماعية وغيرها إلا أنها تتخللها بعض المخاطر والمعوقات التي تؤثر على نموه، فقد تؤدي إلى الانحراف، وإلا أنه هنالك عديد العوامل المتواجدة في البيئة والتي تحيط بالمراهق من أجل مرور مرحلته بصفة سليمة سوية بدون اعوجاج ومن أهم ما تطرقنا إليه هو دور المجتمع حيث نجد أن هناك تكاملاً بين الأسرة والمدرسة والرياضة والبيئة المحيطة به وكل من هذه الجوانب تسعى لبناء شخصية قوية وخالية من النقص والمشاكل والعادات السيئة للمراهق.

ولقد تطرق العلماء إلى العديد من مشاكل المراهقة ومراحلها إذ قسمت مراحلها إلى 3 مراحل وهي المرحلة المبكرة -الوسطى- والمرحلة المتأخرة . وعموماً قد حدد العلماء سن المراهقة من 12 سنة إلى غاية 21 سنة تقريباً، واقترحنا في هذا الفصل بعض المتطلبات اللازمة لتوفيرها للمراهق حتى ينشأ نشأة صحيحة، حيث أن المراهقين هم نواة الشباب والشباب هم جيل المستقبل الذي نتطلع إليه

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة و بالتالي تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة و تعتمد عند دقة الأدوات المستخدمة لقياسه و تزداد الصعوبة في هذا المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري ، حيث أنه لا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن يكون له الأدوات المناسبة للقياس.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبناها في الدراسة و من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى. وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علم هو مدة قابليته للموضوعية العلمية و هذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

1-1 الدراسة الاستطلاعية: تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة استشرافي من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها بالتوزيع المقياس على 10 تلاميذ والتي كانت ترمي إلى جمع المعلومات ومعرفة ظروف الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة

1-2 منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه⁽¹⁾ اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الصفي ، وهذا لملائمته لموضوع بحثنا. وهو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة⁽²⁾.

1-2-1 مجتمع البحث: مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقص"⁽³⁾ يتكون المجتمع الأصلي من 10000 تلميذ و تلميذة

1-2-2 عينة البحث وكيفية اختيارها: تعتبر العينة في البحوث الوصفية أساساً لا مفر منه باعتبارها ضرورة عند عدم إمكانية حصر مجتمع البحث كله وفي هذا الصدد يقول " أنجرس " "ANGERS" الوقت، الكلفة، الصعوبة يجعل استقصاء جزء من المجتمع أمراً محتوماً"⁽⁴⁾.

1-2-2-1 العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناءً على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام⁽⁵⁾

¹ محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1989، ص42.

² محمد علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، 1999، ص217.

³ موريس أنجرس: منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية-تدريبات علمية- ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف)

⁴ mourice Angers, initiation pratique la methologie des sciences umaines, casbah, universityalger, 1997, p 250

⁵ فريد كامل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي"، دار المسيرة، ط1، الأردن، 2006، ص 21.

- بعد ضبط المتغيرات من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية، تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة و تتمثل 140. تلميذ ما يعادل 11% من مجتمع الأصلي

1-3- الضبط الإجرائي للمتغيرات :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير ويذكر محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب" يصعب على الباحث أف يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (1)

بينما يذكر (ديو بولدب وفان دالين) "إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها هي: المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة¹.

1.3.1 المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر²

تحديد المتغير المستقل: " الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية "

2.3.1 المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث

¹ محمد نبيل نوفل وآخرون: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، مكتبة الأنجلو، مصرية، القاهرة 1985 ، ص 386.

² ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، الكويت، ط1، 1984، ص58.

أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع

- تحديد المتغير التابع: " المهارة العقلية " .

- 4-1-1- مجال البحث:

- 1-4-1- المجال الزمني : كانت بداية بحثنا لهذه الدراسة بتاريخ 16 نوفمبر 2016 الى غاية

04 جانفي 2017 بالنسبة للجانب النظري أما الجانب التطبيقي، تحليل النتائج والخروج باستنتاج

وخاتمة وقد كانت البداية بتاريخ 5 مارس 2017 الى غاية 2 ماي 2017.

- 1-4-2- المجال البشري : تلاميذ الطور المتوسط لبلدية تيسمسيلت .

- 1-4-3- المجال المكاني : أجريت الدراسة في بعض متوسطات بلدية تيسمسيلت .

1- 5 الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث :

لقد اعتمدنا في دراستنا على أداة المقياس: (مقياس المهارات العقلية)

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها :

- تحديد الهدف من المقياس.

- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للمقياس .

- وجود خلاصة موجزة لأهداف المقياس .

- و يتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثرى البحث .

- فقد وجه المقياس إلى تلاميذ الطور المتوسط .

المقياس المهارات العقلية :

الجدول رقم 01: يبين أبعاد المقياس.

الأبعاد	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة
القدرة على التصور	1، 7، 19	13
القدرة على الإسترخاء	2، 14، 20	8
القدرة على تركيز الإنتباه		3، 9، 15، 21
القدرة على مواجهة القلق		4، 10، 16، 22
الثقة بالنفس	5، 17	11، 23
دافعية الإنجاز الرياضي	6، 12، 18، 24	

و عند تصحيح المقياس يتم منح الدرجات للعبارات التي في إتجاه البعد (الموجبة) طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة . كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات في عكس إتجاه البعد (السالبة) (1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 5=2 ، 6=1)

ويتم جمع درجات كل بعد على حدى و كلما إقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى و قدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، و كلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد .

الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً ، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً ، الرقم (3) بدرجة قليلة ، الرقم (4) بدرجة متوسطة ، الرقم (5) بدرجة كبيرة ، الرقم (6) بدرجة كبيرة جداً .

1-6 الأسس العلمية للمقياس:

استخبارات المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من بل Bull و جون البنسون Albinsin و كريستوفر شامبروك Shambrook (1992) لقياس بعض جوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي :

- القدرة على التصور
- القدرة على الإسترخاء
- القدرة على تركيز الإنتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

ويتضمن الاستخبار 24 عبارة و كل بعد من الأبعاد الستة تمثله 3 عبارات و يقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جداً ، لا تنطبق علي تماماً)

المعاملات العلمية :

الثبات :

تم إيجاد معاملات الثبات الاستخبار عن طريق تطبيق المقياس و إعادة تطبيقه بعد ثلاث أسابيع و عن طريق معامل " ألفا " تراوحت هذه المعاملات بين 0.65 و 0.91 عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين في الأنشطة رياضية متعددة
الصدق :

تم التأكد من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق الاستخبار بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المشابهة

1-6-1 الثبات: يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين⁽¹⁾.

- كما أن الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط⁽²⁾. كما يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار² و استخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة " التجزئة النصفية " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار

. حيث تم حساب معامل الثبات وفقا لعينة البحث حيث تشمل 10 طلبة باستعمال طريقة التجزئة النصفية
الجدول رقم 02: يمثل درجة الثبات للمقياس المطبق على تلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية

الأسس العلمية	العينة	R المحسوبة	R المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الثبات	10	0.92	0.60	9	0.05	دال إحصائيا

نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة: 0.92 أكبر من القيمة المجدولة و التي وجدناها تساوي 0.60 عند درجة حرية 9 و مستوى الدلالة 0.05 و عليه فالمقياس يتمتع بدرجة ثبات عالي
1-6-2 الصدق: صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه⁽³⁾.

¹ - مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 الصفحة 56.

² محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995 ، ص 193

³ .فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة :أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية ، 2002 ، ص 167

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها"⁽¹⁾.

1-6-3 صدق المحكمين: تم عرض المقياس على أساتذة من أجل إبداء رأي حيث تمت الموافقة حول صلاحية الأداة لفرضيات البحث.

1-6-4 صدق الإحصائي: حساب الصدق الإحصائي انطلاقاً من الجذر التربيعي لمعامل الثبات " ألفا" معامل الثبات هو 0.92 و الصدق هو الجذر الثبات ويساوي 0.95

نلاحظ أن معامل الصدق مرتفع 0.95 وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بصدق عالي

1-7-1 الأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسة : يتم تحليل النتائج باستعمال المعادلات الإحصائية التالية

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad \text{1-7-1 المتوسط الحسابي:}$$

$$\alpha = \frac{r \times 2}{r+1} = \text{الصدق الذاتي} \quad \text{2-7-1 الصدق الذاتي:}$$

3-7-1 معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2} \sqrt{\sum(Y - \bar{Y})^2}}$$

X المتغير الأول
Y المتغير الثاني
n عدد أفراد العينة

4-7-1 الانحراف المعياري :

الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها .

$$\text{ع} = \frac{\sqrt{\text{مج ع}^2}}{n} = \text{ع} \quad \text{الانحراف المعياري}$$

1-7-5 تسديودنت لعينتين متساويتين متجانستين :

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{\text{ع}_1^2 + \text{ع}_2^2}{n - 1}}}$$

¹ هاني بن ناصر بن حمد الراجحي : التطوير_التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات السفر جدة، رسالة ماجستير، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003، ص81.

- حيث اعتمدنا في هذا البحث بنسبة كبيرة جدا في تحليل البيانات على برنامج spss لمقياس السمات الشخصية

- تعريف برنامج الـ spss:

يعتبر برنامج spss من أفضل برامج الإحصاء اللازمة لتحليل بيانات الأبحاث العلمية ، وكلمة spss هي اختصار للعبارة statistical package for socail science ويعمل هذا البرنامج من خلال برنامج ويندوز windows سواء الأصدارات القديمة منه X. 3 او الإصدارات الحديثة والتي تعمل بنظام مختلف 98 و 95 windows حيث يعمل ويندوز كبيئة تشغيل لكثير من البرامج عموما والبرامج الإحصائية خاصة ولا يختلف المحتوى الإحصائي لبرنامج الـ spss باختلاف إصداراته ولكن يختلف شكله مع اختلاف بيئات التشغيل.¹

¹ أحمد الرفاعي غنيم ، نصر محمود صبري ، تعلم بنفسك التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام spss، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2000، ص 59.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو الرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

في هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير، منها المنهج المتبع، مجتمع البحث وعينته، الدراسة الاستطلاعية، أدوات البحث... الخ من العناصر التي يعتمد عليها الباحث أي باحث في الجانب التطبيقي من بحثه.

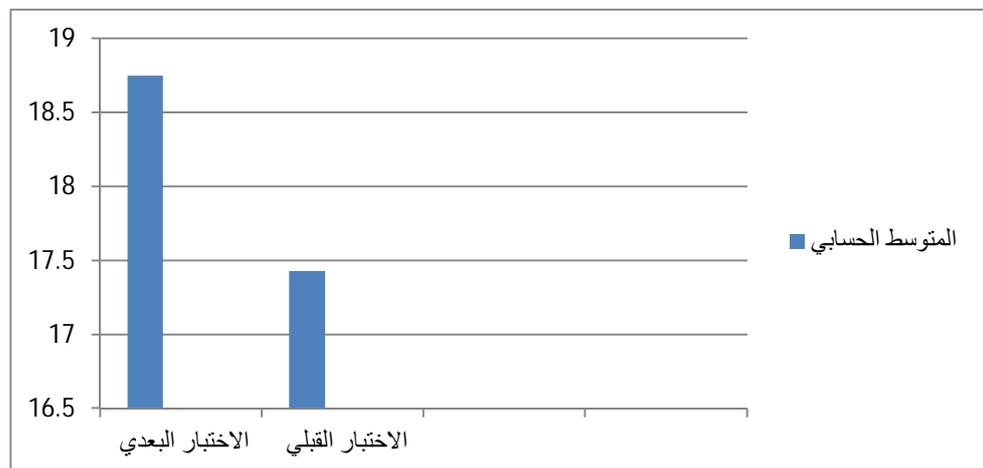
2 - عرض و تحليل و مقارنة النتائج بالفرضيات :

2-1 عرض و تحليل الفرضية الأولى التي تنص على أن هناك :

فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و الاختبار البعدي لأ نشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية تركيز الانتباه لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الجدول رقم (03) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تركيز الانتباه.

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	140	3.47	17.43	139	1.68	2.93	0.05	دال
الاختبار البعدي	140	4.20	18.75					



الشكل 03 : يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تركيز الانتباه لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية.

. نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و

الاختبار البعدي (في تركيز الانتباه) . أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدرى . ب "17.43"

بانحراف معياري "3.47" و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدر بـ "18.75" بانحراف معياري "4.20"، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "2.93" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تركيز الانتباه لدى الرياضات الجماعية وهذا ما توصلت إليه

بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة وهذا مما يدل على وجود تباين بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تركيز الانتباه لدى تلاميذ في الرياضات الجماعية

2-1-1 مناقشة الفرضية الأولى

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تركيز الانتباه). الذي يبين قيم T الدلالة الفروق و قد وضحت النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) أنه توجد فروق في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي حيث بلغت "ت" المحسوبة "2.93" و "ت" الجدولية "1.68" و بالتالي بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة نقول أن الفرضية الأولى تحققت بناء على النتائج وهذا ما توصلت إليه دراسة يشير محمد حسن علاوي على أن الرياضيين يجدون صعوبة واضحة في القدرة على تركيز الانتباه في ضوء ذلك ينبغي على المدرب الرياضي التقليل من الضغوط النفسية الشديدة التي يمكن أن تقع على كاهل الرياضي لأنها تعمل على الحد من قدرات الرياضي على التركيز¹.

كما أشار " أسامة كامل راتب " أن تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤدي سلبا على الأداء² ويشير أيضا محمد العربي الشمعون على أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في طاقة نفسية مثلى ، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كليا إلى الأداء المهارة و يعد الانتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب و المنافسة بكل مستوياتها .

¹ محمد حسن علاوي : علم النفس المدرب و التدريب الرياضي ، مرجع سابق ص 350

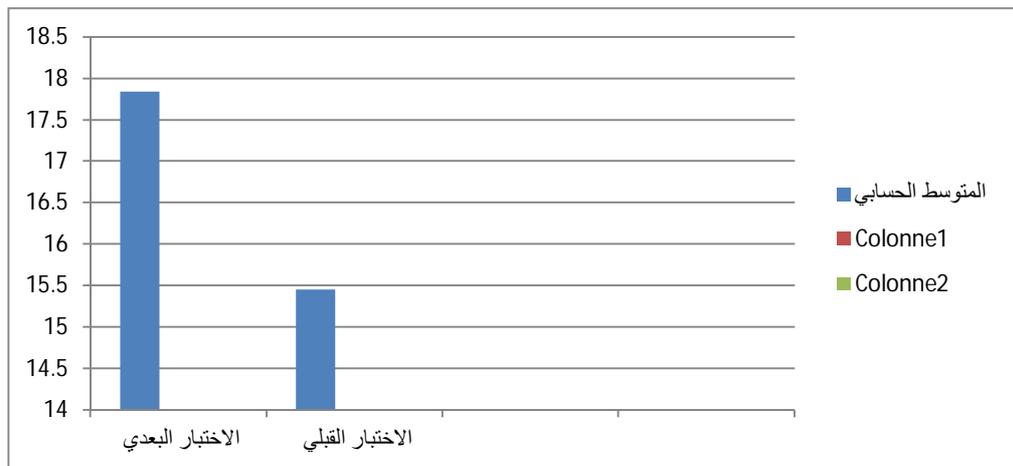
² أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة ، مفاهيم - التطبيقات ، مرجع سابق ص 361

2-2 عرض و تحليل الفرضية الثانية التي تنص على أن هناك :

فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و الإختبار البعدي لأ نشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الجدول رقم (04) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في التصور العقلي .

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	140	3.59	17.05	139	1.68	1.75	0.05	دال
الاختبار البعدي	140	3.40	17.77					



الشكل 04 : يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في التصور العقلي) لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في التصور العقلي) . أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدرى . ب "17.77" بانحراف معياري "3.59" و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدر ب "17.05" بانحراف معياري "3.40"، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "1.75" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند

مستوى الدلالة " $0.05 = \infty$ "، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين

الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في التصور العقلي لدى الرياضات الجماعية

2-2-1 مناقشة الفرضية الثانية

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في

التصور العقلي). الذي يبين قيم الدلالة الفروق و قد وضحت النتائج الموضحة في الجدول رقم (04)

أنه توجد فروق في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي حيث بلغت "ت" المحسوبة "1.75" و "ت"

الجدولية "1.68" و بالتالي بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة نقول أن الفرضية الثانية

تحققت بناء على النتائج وهذا ما توصلت إليه دراسة محمد علاوي بتلخيص الاستخدامات المختلفة

للتصور العقلي في الرياضة بأمتلة تطبيقية لهذه الاستخدامات :

جدول رقم (05) الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي

استخدام التصور العقلي	أمثلة تطبيقية
المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها	تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز
المران الخططي	تصور أداء جملة تكتيكية(خططية) في كرة القدم
حل مشكلات الأداء	تصور بعض مشكلات الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف و تحقيق الأداء الأفضل
المران على المهارات النفسية أو العقلية	تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستثارة و الضغط و القلق و كذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة
التحكم في الاستجابات الفزيولوجية	تصور سرعة دقات القلب و سرعة التنفس و درجة حرارة الجلد
مراجعة الأداء و تحليله	تصورالأداء السابق كمراجعة عقلية و تحليل نقاط القوة والضعف في هذا أداء
تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي	تصور الأداءات الناجحة السابقة و تركيزالتفكير الإيجابي في هذه النجاحات
الاستعداد للأداء في ظروف معينة	تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين أو تصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا
المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة	التصور العقلي لألم الإصابة و محاولة تحمله و تصور عقلي لأداء حركي معين في عدم القدرة على الأداء الفعلي حركيا

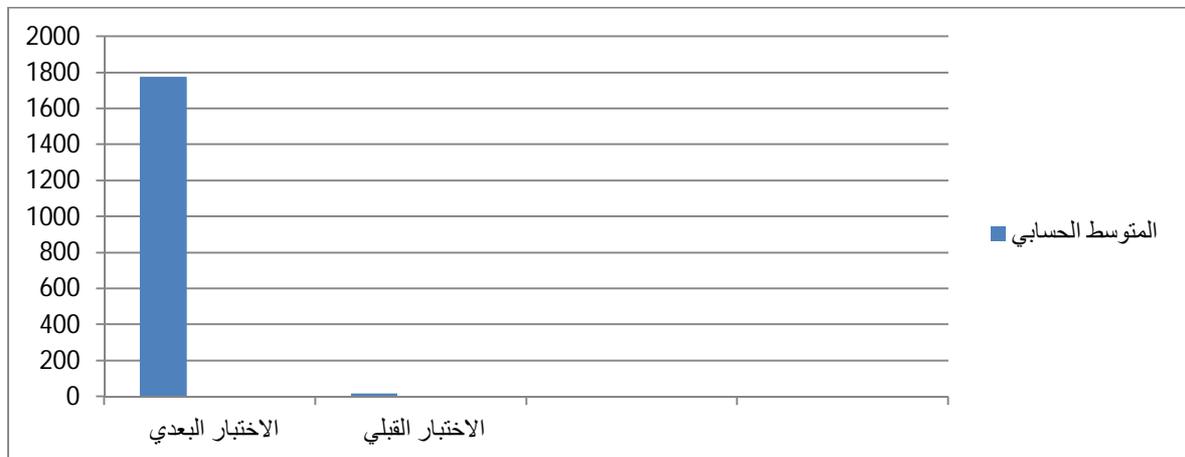
، ومنه نستنتج أن الفرضية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة في الرياضات الجماعية قد تحققت

2- 3 عرض و تحليل الفرضية الثالثة التي تنص على أن هناك :

فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و الاختبار البعدي للأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الجدول رقم (06) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	140	4.67	15.50	139	1.68	3.20	0.05	دال
الاختبار البعدي	140	3.65	17.07					



الشكل 05 : يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تنمية القدرة

على الاسترخاء) لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار

البعدي (في تنمية القدرة على الاسترخاء). أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدر بـ "15.50"

بانحراف معياري "4.67" و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدر بـ "17.07" بانحراف معياري

"3.65"، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "3.20" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞"، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء لدى الرياضات الجماعية

بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة وهذا مما يدل على وجود تباين بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ في الرياضات الجماعية

2-3-1 مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدلالة الفروق (في تنمية القدرة على الاسترخاء). الذي يبين و قد وضحت النتائج الموضحة في T قيم الجدول رقم (06) حيث بلغت "ت" المحسوبة "3.20" و "ت" الجدولية "1.68" و بالتالي بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة نقول أن الفرضية الثالثة تحققت

بناء على النتائج وهذا ما توصلت إليه دراسة ناتش و سولين أن الإسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية و البدنية و النفسية منها و زيادة القدرة على العمل في فترات طويلة و تقليل التعب و القدرة على الاسترخاء العضلي¹.

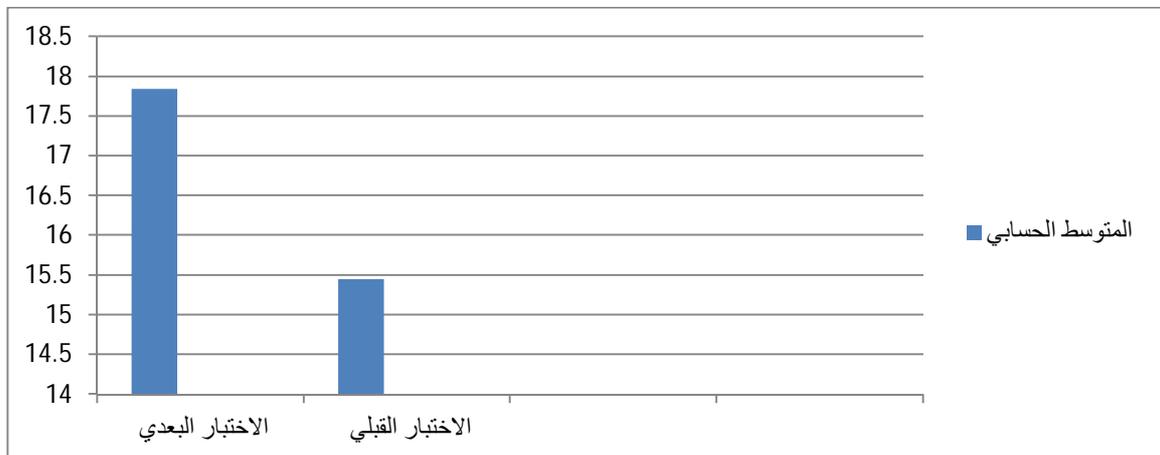
¹ Nash Solin Aguid Relaxation and Inne Mental Training.1995

2-4 عرض و تحليل الفرضية الرابعة التي تنص على أن هناك :

فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و الاختبار البعدي للأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية القدرة على مواجهة القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الجدول رقم (07) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على مواجهة القلق

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	140	4.61	15.45	139	1.68	4.78	0.05	دال
الاختبار البعدي	140	3.87	17.84					



الشكل 06 : يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تنمية القدرة على مواجهة القلق) لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تنمية القدرة على مواجهة القلق). أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدرى . ب "15.45" بانحراف معياري "4.61" و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدر ب "17.84" بانحراف

معياري "3.87"، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "4.78" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞"، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة القلق لدى الرياضات الجماعية

بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة وهذا مما يدل على وجود تباين بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة القلق لدى تلاميذ في الرياضات الجماعية

2-4-1 مناقشة الفرضية الرابعة:

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي قيم T الدلالة الفروق (في تنمية القدرة على المواجهة القلق). الذي يبين و قد وضحت النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) حيث بلغت "ت" المحسوبة "4.78" و "ت" الجدولية "1.68" و بالتالي بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة نقول أن الفرضية الرابعة تحققت

بناء على النتائج وهذا ما توصلت إليه دراسة "سافوي سي" و التي تشير إلى أنه من الضروري مواجهة القلق و العمل على خفض حدته و الذي يمهد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه و بتالي تحقق أفضل الانجازات الرياضية و يتم ذلك عن طريق برنامج التدريب العقلي و يمثل الحافز الدافعي الشخصي لمزاولة اللعبة و الكفاح للنجاح من أجل التفوق و الامتياز و بذلك يعتبر مقياسا لجدية من قبل الرياضيين للوصول إلى مستوى عالي¹.

و هذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسات حسن السيد أبو عبيدة و التي أشارت إلى أن القلق يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دورا هاما في التأثير على أداء الرياضيين و خاصة الناشئين منهم نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة البوطولات و عدم الخسارة².

¹ Savoy . C: Ayearly Mental Trining Program For Psychologist (champaign)(2) june .1993 P173

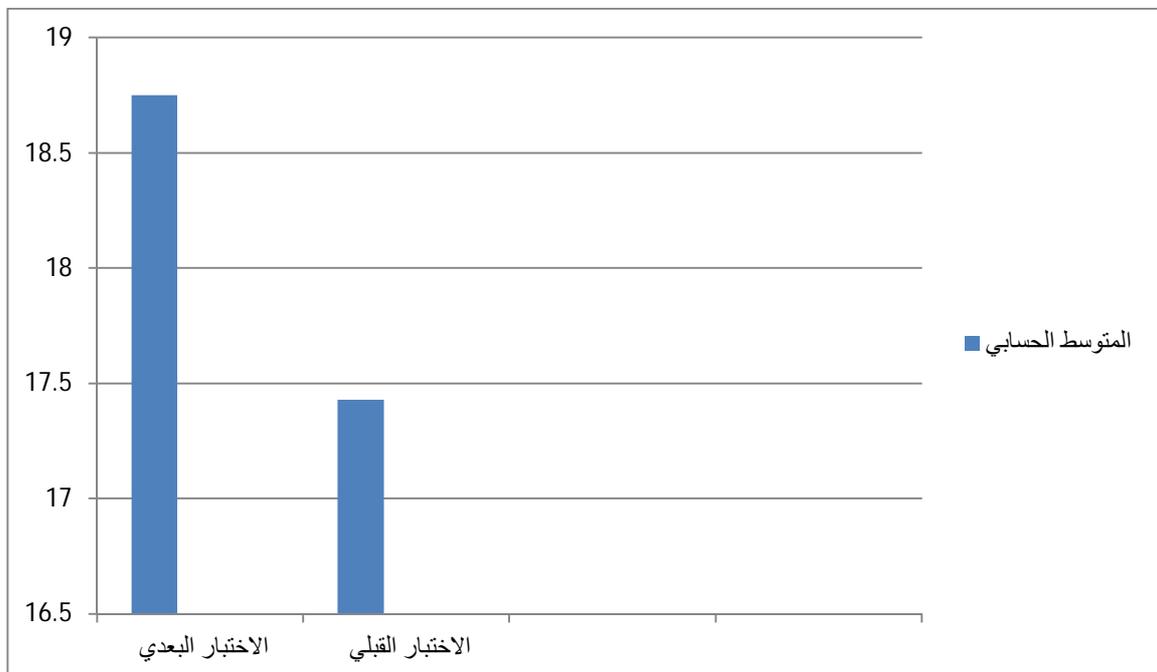
² حسن السيد أبو عبيدة: دراسة علاقة بين السمة القلق التنافسي و بعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية و الرياضية في الوطن العربي ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1993

2-5 عرض و تحليل الفرضية الخامسة التي تنص على أن هناك :

فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و الاختبار البعدي للأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الجدول رقم (08) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	140	3.19	17.43	139	1.68	5.07	0.05	دال
الاختبار البعدي	140	4.20	18.75					



الشكل 07 : يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تنمية دافعية الانجاز الرياضي). لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تنمية دافعية الانجاز الرياضي). أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدرى . ب "17.43" بانحراف معياري "3.19" و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدر ب "18.75" بانحراف معياري "4.20"، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "5.07" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند مستوى الدلالة " $\alpha = 0.05$ "، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى الرياضات الجماعية

بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة وهذا مما يدل على وجود تباين بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ في الرياضات الجماعية

2-5-1 مناقشة الفرضية الخامسة

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في لدلالة الفروق و قد وضحت النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) T التصور العقلي). الذي يبين قيم أنه توجد فروق في الاختبار القبلي و الاختبار البعدي حيث بلغت "ت" المحسوبة "5.07" و "ت" الجدولية "1.68" و بالتالي بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة نقول أن الفرضية

الخامسة تحققت ، بناء على النتائج وهذا ما توصلت إليه

وقد تنافت دراستنا مع دراسة محي الدين حسين 1988 الذي وجد أن هناك إنخفاض في دافعية الانجاز في بعض المجتمعات حتى التي تطلق عليها مجتمعات متقدمة .

ويضيف محي الدين حسين 1971 أن هناك عدد من الأسباب التي تقف وراء ظاهرة الإنخفاض الدافعية الانجاز بين لطلاب الجامعة فقد حدث في السنوات الأخيرة تغيرات في الأدوار الأسرة لفترات طويلة نظرا لإنشغالهم بالعمل فتولدى لدى الابناء إحساس بأهمية الإنتماء إلى الآخرين أكثر من إهتمامهم في الرغبة في الإنجاز و التفوق كما إنخفض مستوى التحصيل للطلاب دفع المتدربين إلى أن ينخفضوا من مستوى ما يتوقعونه منهم و انعكس المناخ النفسي الاجتماعي الذي يوفره المجتمع بوجه عام مما أثر تنمية المهارات العقلية بوجه خاص

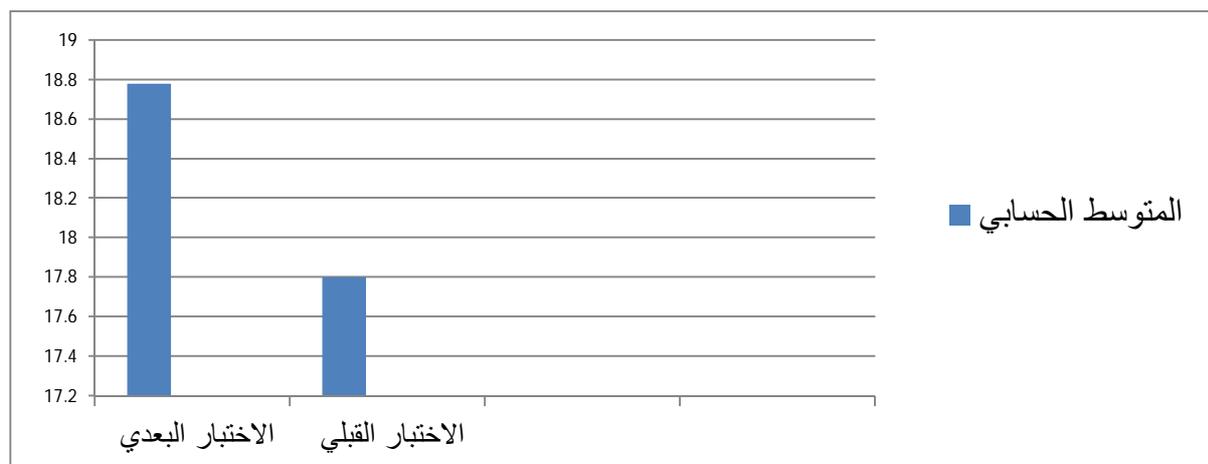
ومنه نستنتج أن الفرضية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و الإختبار البعدي للأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية دافعية الانجاز الرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قد تحققت

2-6 عرض و تحليل الفرضية السادسة التي تنص على أن هناك :

فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و الإختبار البعدي للأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية القدرة على المواجهة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الجدول رقم (09) يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة

المجالات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	(ت) الجدولية	(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	140	4.66	17.80	139	1.68	1.88	0.05	دال
الاختبار البعدي	140	4.24	18.78					



الشكل 08: يمثل المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تنمية دافعية الانجاز الرياضي). لدى التلاميذ في الرياضات الجماعية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين قيمة T لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي (في تنمية القدرة على المواجهة). أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي قدرى . ب "17.80" بانحراف معياري "4.66" و المتوسط الحسابي للاختبار البعدي قدر ب "18.78" بانحراف معياري "4.24"، أما في ما يخص قيمة T المحسوبة فقد بلغ "4.78" وهي أكبر من قيمة T الجدولية "1.68" أي عند مستوى الدلالة "0.05 = ∞"، ودرجة حرية 139 وهي قيمة تبين أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة لدى الرياضات الجماعية

بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة وهذا مما يدل على وجود تباين بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة لدى تلاميذ في الرياضات الجماعية

2-6-1 مناقشة الفرضية السادسة:

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود الفروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لدلالة الفروق (في تنمية القدرة على المواجهة). الذي يبين و قد وضحت النتائج الموضحة في آقيم الجدول رقم (09) حيث بلغت "ت" المحسوبة "4.78" و "ت" الجدولية "1.68" و بالتالي بما أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولة نقول أن الفرضية السادسة تحققت

بناء على النتائج وهذا ما توصلت إليه دراسة أسامة كامل راتب على أن الثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ما ذا يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي توقع عملها فالثقة بالنفس ثلاثة أنواع : الثقة بالنفس المثلى – الثقة الزائفة (الزائدة) – و الافتقاد إلى الثقة بالنجاح و الفوز و الفشل جزءا من الرياضة ، الرياضيون ذو الثقة بالنفس يعرفون هذه الحقيقة ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية ، و لكن الرياضيين الذين تعزومهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم و من ثم ينعكس ذلك في سلوكهم و أدائهم و نتيجة ذلك فإن الرياضيين الذين يعزومهم الثقة أن لديهم قدر ضئيل يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية و يسلكون منطلق الهزيمة و الفشل ، وليس النجاح و تحقيق الفوز على المنافس و أن ضعف الثقة يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق و عدم التأكد من الهدف إضافة إلى ما سبق فإن هؤلاء الرياضيين قد يراودهم الشعور

بعدم الكفاية حتى مع استمرار الممارسة و أنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل كما أن الثقة بالنفس في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبدل و العطاء ، و كلما زاد التوقع و أصبح الرياضي أكثر ثقة و كلما ضاعف ذلك من قدراته على التحمل و المثابرة و التصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه .¹

بينما تشير نتائج دراسة صديقي نور الدين محمد و التي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء الرياضيين و أن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا إيجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية و يستخلص الباحث مما ذكر سابقا على أن رياضي ألعاب القوى (ألعاب الفردية) يوجد لديهم ضعف في عامل الثقة بالنفس نتيجة قلة المشاركات في البطولات الرسمية² .

من خلال النتائج المتحصل عليها و تحقق النظريات الجزئية ومن هنا نستنتج أن الفرضية العامة التي تنص على أن : هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية بعض المهارات العقلية في الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قد تحققت

¹ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، مرجع سابق ،ص337-339

² صديقي نور الدين : العلاقة بين الاتجاه التنافسي و الثقة الرياضية كسمة لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة علمية ، مؤتمر العلمي للرياضة، القاهرة ، حلوان ، 1994

إستنتاج عام :

بعد عرض و تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية يتبين لنا أن هناك :

- فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية تركيز الانتباه في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن الرياضات الجماعية لها دور في تنمية المهارات العقلية .
 - فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية التصور العقلي في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن الرياضات الجماعية لها دور في تنمية المهارات العقلية .
 - فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على الاسترخاء في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن الرياضات الجماعية لها دور في تنمية المهارات العقلية .
 - فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة الفلق في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن الرياضات الجماعية لها دور في تنمية المهارات العقلية .
 - فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن الرياضات الجماعية لها دور في تنمية المهارات العقلية .
 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في تنمية القدرة على المواجهة في الانشطة البدنية الرياضية الجماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن الرياضات الجماعية لها دور في تنمية المهارات العقلية .
- ومن هنا يمكننا القول بأن الأنشطة الرياضي الجماعية لها دور كبير في تنمية المهارات العقلية لدى المراهق حيث تؤثر عليه بإيجاب .

الخاتمة :

إنطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي يحتوي على الإشكالية المطروحة للدراسة و الفرضيات المصاغة كمشروع للبحث و الدراسات السابقة التي وضعت كخلفية نظرية و مروراً بالجانب النظري الذي حاولنا فيه تناول كل ماله علاقة بالموضوع (أثر الأنشطة البدنية الرياضية الجماعية في تنمية بعض المهارات العقلية لدة تلاميذ مرحلة المتوسط) من خلال تقسيمه إلى بابين : حيث خصص الباب الأول للدراسة النظرية و تم تقسمها إلى ثلاث فصول (الفصل الأول الأنشطة الرياضية البدنية الجماعية وتم التطرق فيه إلى تعاريف و نظريات و الأنشطة الرياضية البدنية الجماعية الممارسة لدى الطفل المراهق... إلخ) (و في أما الفصل الثاني المهارة العقلية فقد تطرقنا فيها إلى تعاريف و نظريات و المهارات... إلخ) (و في الفصل الثالث تم فيه التطرق إلى خصائص المرحلة العمرية من 13-15 سنة حيث تناولنا فيه تعاريف و خصائص هذه المرحلة و مميزتها) أما الباب الثاني الجانب التطبيقي الذي بدوره قسم إلى فصلين (الفصل الأول وتم التطرق فيه إلى منهج البحث ، العينة ، مجالات البحث ، الدراسة الإستطلاعية) (الفصل الثاني عرض و تحليل ومناقشة النتائج حيث تم التطرق فيه إلى عرض وتحليل النتائج)

إعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس ، وتمت الدراسة على عينة قوامها (140 تلميذ الذين يدرسون في الطور المتوسط بإستثناء تلاميذ السنة الرابعة متوسط) وهذا قصد دراسة الفروق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي الخاصة بالفرضيات الجزئية ، حيث تم الإعتماد على مقياس استخبارات المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من بل Bull و جون البنسون Albinsin وكريستوفر شامبروك Shambrook كأداة لجمع البيانات من الميدان و ذلك بعد التأكد من خصائصه السيكومترية (صدق ، الثبات ، الموضوعية) مع الاستعانة بالوسائل و التقنيات الإحصائية الوصفية و الإستدلالية لتحويل البيانات الكيفية إلى بيانات كمية قابلة للتحليل و القياس ، لنتقل إلى مرحلة التفريغ نتائج الدراسة الميدانية التي توصلنا في إلى تحقيق جميع الفرضيات الجزئية الممثلة للفرضية العامة .

الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

إنطلاقاً من النتائج السابقة نأمل أن تكون الدراسة الحالية خطوة أولى لقيام دراسات مستقبلية بهدف التعرف على أثر العوامل السابقة الذكر على تحديد الاتجاه الايجابي ، أو دراسات مكمله للدراسة الحالية من خلال إدراج بعض المتغيرات و العوامل الذاتية المرتبطة باتجاه التي لم نتطرق إليها في هذه الدراسة كتأثير الأنشطة البدنية الرياضية الفردية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى المراهق ، التي يكون لها دور إيجابي .

وفي الأخير نوفي بعض الإقتراحات العلمية و العملية التي نرى بأنها بالغة الأهمية بالنسبة لهاته المرحلة العمرية من خلال الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية والاستفادة بما تستطيع هذه الشريحة تحقيقه.

- الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث في عملية تكوين الأساتذة التربية البدنية و الرياضية و الاطلاع على وسائل و المناهج الحديثة في هذا المجال .

- ضرورة الاهتمام بالانشاطات البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية و إعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد بإستعمال الوسائل التعليمية الحديثة و التي تساهم في الرفع نحو النشاط الرياضي .

- التركيز على أهمية البرمجة المناسبة لحصص التربية البدنية و الرياضية و إعطائها صورة واضحة حول تأثير النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات العقلية .

- مساهمة فعالة في توسيع علاقة الصداقة بين التلاميذ إنطلاقاً من إحتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسات و الدورات الرياضية .

- كسب التلميذ الثقة بالنفس و الامن من خلال إحساسه بأداء دوره كما ينبغي داخل الفريق

- يجب الإستفادة من الطاقة الزائدة لدى التلاميذ ثم مراعاة راحتهم و إسترخائهم و العناية بتغذيتهم التغذية الكافية .

إن المشاكل التي يعاني منها المراهق كثيرة وجد خطيرة فميوله الى التميز عن غيره يعتبر فريسة سهلة للانحراف الإجتماعي فلذا يجب علينا النظر في الطريقة المثلي لإدماج هذا المراهق داخل الجماعة و يحكم ما تحمله ممارسة الرياضة الجماعية من وسائل الإفرغ و إثباع الحاجيات الإجتماعية للمراهق فهي تمثل ذلك الدواء الذي يخفف عن الشباب مشاكله في المجتمع .

قائمة المصادر و المراجع:

1/ المراجع باللغة عربية :

- (1) القرعان الكريم
- (2) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة المفاهيم ، التطبيقات دار الفكر العربي - القاهرة - 2000
- (3) أسامة كامل راتب: تدريب الصفات النفسية في المجال الرياضي : دار الفكر العربي - القاهرة 2004
- (4) أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للنشء الرياضي ،دار الفكر العربي، القاهرة ،1997
- (5) أبو بكر مرسي: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، د ط، 2002
- (6) أحمد أوزري: المراهق والعلاقات المدرسية، الشركة المغربية، الرباط، ط1، 1993
- (7) أحمد زكي بدوي: "معجم العلوم الاجتماعية"، مكتبة لبنان، 1997
- (8) البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997
- (9) البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992
- (10) أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997
- (11) أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون الكويت، 1996
- (12) أمينة إبراهيم شلبي : نظريات الدافعية : مركز الكتاب للنشر، بيروت، سنة 1998
- (13) أنطوان الجوزي، طالب الكفاءة التربوية، المؤسسة الكبرى للطباعة، ط 1، بيروت، لبنان، 1980
- (14) أحمد الرفاعي غنيم ، نصر محمود صبري ، تعلم بنفسك التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام spss، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2000
- (15) إيلين وديع فرج:، خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، منشأة المعارف، ط2، 2002
- (16) بهاء الدين إبراهيم سلامة، الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، سنة 2001
- (17) بوتلجة غياب: أهداف التربية وطرق تحقيقها ،الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985
- (18) تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1998
- (19) تشارلز بيوكر ترجمة حسن معوض وكمال صالح أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو المصرية ،1964
- (20) توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ،المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع
- (21) جهاد ر.س.م: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العليا، مصر للطباعة، 1980
- (22) جهاد ر.س.م: علم النفس والنمو، دار البحوث العلمية، الكويت، ط1، 1977
- (23) حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، دار الكتب ، ط5 ، مصر ، 1995
- (24) حامد عبد السلام زهران: علم النفس والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1971
- (25) حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1999
- (26) حسين فأيد : دراسات في السلوك و الشخصية، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، القاهرة، 2004

- (27) خالد محمد الحشوش، النشاط الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان 2013
- (28) خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، مصر، د ط، 2000
- (29) خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي، الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997
- (30) محمد القذافي: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 2000
- (31) رمضان محمد القذافي: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، 1997
- (32) زهران حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتاب، القاهرة، 1977
- (33) سلوي محمد عبد الباقي: آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتابة، د ط، مصر، 1998
- (34) عبد الحميد الشاذلي: علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001
- (35) عبد الرحمان العيسوي: سيكولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، د ط، بيروت، 2002
- (36) عبد اللطيف حسن فرج: التعليم الثانوي رؤية جديدة، ط01، 2008
- (37) عوض بسيوني، فيصل الشاطبي ياسين: نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية، الجزائر، المطبعة الجامعية، 1992
- (38) فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة :أسس البحث العلمي ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية ، 2002
- (39) فوزي محمد جبل: علم النفس العام المكتب الجامعي الحديث، الأزراطية، الإسكندرية، د ط، مصر، 2001
- (40) قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية، الجزء الثاني، جامعة الموصل، 1992
- (41) كمال ومحمد فايز علاق: علم النفس التربوي الرياضي، ط01، دار الأفاق سوريا، 1986
- (42) محمد الحماحي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
- (43) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ،ف1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987
- (44) محمد حسن علاوي سعد جلال : علم النفس التربوي الرياضي ، ط6 ،دارر المعارف مصر 1987
- (45) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط1، 1986
- (46) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 8، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1992

- (47) محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة 1965
- (48) محمد عبد الرحيم عدس: تربية المراهقين، دار الفكر، الطبعة الأولى، الأردن، 2000
- (49) محمد عماد إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ط1، 1982
- (50) مخائيل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991
- (51) منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
- (52) موريس أنجريس: منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية-تدريبات علمية - ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف)
- (53) موهوبي عيسى، الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، 2007
- (54) ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991
- (55) عبد اللطيف محمد خليفة: الدافعية للانجاز، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، 2000
- (56) عبد الله محمد سعيد : الشخصية و القدرات العقلية دار الإصلاح، السعودية ، 1982
- (57) عدنان درويش، أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عدنان، التربية الرياضية المدرسية، دليل المعلم والطالب، التربية العملية، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، 1994
- (58) عصام الدين الوشاحي: "المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991
- (59) عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط 02 دار الكتب الجامعية، مصر 1972
- (60) مالك سليمان مخول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة دمشق، 1981
- (61) محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ف1 ، دار الفكر العربي، القاهرة سنة ، 1987
- (62) محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط 2 ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992
- (63) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1995
- (64) محي الدين حسين: الدافعية للانجاز عند الجنسين، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1988
- (65) مصطفى حسين باهي : الدافعية نظريات و تطبيقات : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999
- (66) حسن سيد معرض: "كرة السلة للجميع"، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، مصرن 1994

- (67) مرابطي أمحمد وآخرون : قياس أبعاد العدوان الرياضي ومقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (12-15 سنة). معهد التربية البدنية والرياضية. بجامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم . 2006-2007 م
- (68) مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997.
- (69) محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995
- (70) محمد مصطفى زيدان نبيل السما لوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر و التوزيع جدة السعودية 1985
- (71) رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمراهقة ،المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 1997
- (72) عدلي سليمان: الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، دار الفكر العربي، بيروت، 1996
- (73) محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1989
- (74) محمد علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، 1999
- (75) نادية شرادي: التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الرتب الجامعي، ط01، بيروت، 2000
- (76) وزارة التربية والتعليم: مديرية التربية والتكوين خارج المدرسة، دروس في التربية وعلم النفس
- 2/ قائمة المذكرات :**
- (77) أخصري إسماعيل وآخرون: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية ب.ر والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة الليسانس 2013
- (78) خصري إسماعيل وآخرون: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية ب.ر والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة الليسانس 2013.
- (79) مذكرة تخرج راوي جمال وآخرون: دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ليسانس 2013، فصل المراهقة.
- (80) ذراع وآخرون: المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والمراهقة شهادة ليسانس، 2013
- (81) مذكرة سعاد عرابي: الجسم الزمني لحصة ت.ب.ر ودوره في تجسيد الأهداف المسطرة من خلال المنهاج الدراسي العام في الطور الثانوي شهادة ليسانس 2013.
- (82) مذكرة وطواط محمد علي: أثر ت.ب.ر في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين من 11 إلى 15 سنة، شهادة ليسانس، 2013.

- (83) هاني بن ناصر بن حمد الراجحي : التطوير_التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر جدة، رسالة ماجستير، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003
- (84) زحاف محمد، العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها على السمات الانفعالية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2001
- (85) بوداود طارق، يوسف عمر، التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق، مذكرة ليسانس 2009
- (86) بجاوي دراجي وآخرون: دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15 سنة). قسم التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم . جامعة الجزائر . 2003 - 2004م
- (87) زمالي محمد وآخرون : واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية .مذكرة ليسانس..معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة العلوم التكنولوجية محمد بوضياف. بوهان. 2006 - 2007 م
- (88) كعواش عبد العزيز وآخرون : مكانة الالعب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، مذكرة غير منشورة ،جامعة قسنطينة . 2004م
- 3/ القواميس :**
- (89) جروان سابق: **الكنز الوسيط**، قاموس عربي فرنسي
- (90) لا زاروس ريتشارد : الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم ، مكتبة أصول علم النفس الحديث، دار الشروق، 1984
- 4/ المجالات العلمية :**
- (91) أحمد البهي ، أمينة شلبي ، محمد عبد السميع : العزو، السبب للنجاح و الفشل لدى ذو صعوبات التعلم من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ،سنة 1998 ،مجلة علمية ،كلية التربية البدنية والرياضية، حلوان .
- (92) حسن السيد أبوعبيه :دراسة علاقة بين السمة القلق التنافسي و بعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئي كرة القدم ، المجلة العلمية ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية و الرياضية في الوطن العربي ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1993
- (93) صديقي نور الدين : العلاقة بين الاتجاه التنافسي و الثقة الرياضية كمسمة لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة علمية ، مؤتمر العلمي للرياضة، القاهرة ، حلوان ، 1994

- 94) LausentBiget- La Sport Inyende de la santé publique.
Ed'durenaurou pédagogique :oidbrc . 2008
- 95) mourice Angers, initiation pratique la methologie des sciences umaines,
casbah,universityalger, 1997.
- 96) Nicole de Chasamane: " Le médication physique et sport
collectifs",Edition, Paris
- 97) Nash Solin Aguid Relaxation and Inne Mental Training.1995
- 98) Thomas (Raymond), op.cit, 1994
- 99) Savoy . C: Ayearly Mental Trining Program For Psychologist (
champaign)(2) june .1993

المصادر و المراجع :

1/المراجع باللغة عربية :

1. القرآن الكريم
2. أبو بكر مرسي: أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، د ط، 2002
3. أحمد البهي ، أمينة شلبي ، محمد عبد السميع : العزو، السبب للنجاح و الفشل لدى ذو صعوبات التعلم من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ،سنة 1998 ،مجلة علمية ،كلية التربية البدنية والرياضية،حلوان .
4. أحمد أوزري: المراهق والعلاقات المدرسية، الشركة المغربية، الرباط، ط1، 1993
5. أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للنشء الرياضي ،دار الفكر العربي، القاهرة ،1997
6. أسامة كامل راتب تدريب الصفات النفسية في المجال الرياضي : دار الفكر العربي - القاهرة- سنة 2004
7. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة المفاهيم ، التطبيقات دار الفكر العربي - القاهرة- 2000
8. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1979
9. أحمد زكي بدوي: "معجم العلوم الاجتماعية"، مكتبة لبنان، 1997
10. أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، 1996
11. أمينة إبراهيم شلبي : نظريات الدافعية : مركز الكتاب للنشر، بيروت،سنة 1998
12. أنطوان الجوزي، طالب الكفاءة التربوية، المؤسسة الكبرى للطباعة، ط 1، بيروت، لبنان، 1980
13. إيلين وديع فرج: ،خبرات في الألعاب للصغار و الكبار، منشأة المعارف، ط2، 2002
14. بهاء الدين إبراهيم سلامة، الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، سنة 2001
15. البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997
16. البهي فؤاد السيد:الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992
17. أحمد الرفاعي غنيم ، نصر محمود صبري ، تعلم بنفسك التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام spss، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2000

18. بوتلجة غياب: أهداف التربية وطرق تحقيقها ،الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985
19. تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر2، 1998
20. تشارلز بيوكر: ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو المصرية، 1964
21. توما جورج خوري: سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ،المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع،
22. جهاد ر.س.م: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العليا، مصر للطباعة، 1980
23. جهاد ر.س.م: علم النفس والنمو، دار البحوث العلمية، الكويت، ط1، 1977
24. حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، دار الكتب ، ط5 ، مصر ، 1995
25. حامد عبد السلام زهران: علم النفس والطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1971
26. حامد عبد السلام زهران: علم النفس والنمو، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1999
27. حسن سيد معرض: "كرة السلة للجميع"، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، مصرن 1994)
28. حسين فأيد : دراسات في السلوك و الشخصية، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، القاهرة، 2004
29. خالد محمد الحشوش، النشاط الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان 2013
30. خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات المهويين، جامعة الإسكندرية، د ط، مصر
31. خليل ميخائيل معوض: قدرات وسمات المهويين، جامعة الإسكندرية، مصر، د ط، 2000
32. خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي، الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997
33. رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمراهقة ،المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 1997
34. رمضان محمد القذافي: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة ،المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، مصر، 2000
35. رمضان محمد القذافي: علم النفس والنمو والطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، د ط، 1997
36. زهران حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتاب، القاهرة، 1977
37. سلوي محمد عبد الباقي: آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتابة، د ط، مصر، 1998

38. عبد الحميد الشاذلي: علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001
39. عبد الرحمان العيسوي: تكنولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، د ط، بيروت، 2002
40. عبد اللطيف محمد خليفة: الدافعية للانجاز، دارغريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة، سنة 2000
41. عبد الله محمد سعيد : الشخصية و القدرات العقلية دار الإصلاح، السعودية ، 1982
42. عدلي سليمان: الوظيفة الاجتماعية للمدرسة، دار الفكر العربي، بيروت، 1996
43. عدنان درويش، أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عدنان، التربية الرياضية المدرسية، دليل المعلم والطالب، التربية العملية، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، 1994
44. عصام الدين الوشاحي: "المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991
45. عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط 02 دار الكتب الجامعية، مصر 1972
46. عوض بسيوني، فيصل الشاطبي ياسين: نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية، الجزائر، المطبعة الجامعية، 1992
47. فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة: أسس البحث العلمي ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية 2002
48. فريد كامل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي" ، دار المسيرة ، ط1 ، الأردن ، 2006
49. فوزي محمد جبل: علم النفس العام المكتب الجامعي الحديث، الأزراطية، الإسكندرية، د ط، مصر، 2001
50. قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية، الجزء الثاني، جامعة الموصل، 1992
51. كمال ومحمد فايز علاق: علم النفس التربوي الرياضي، ط01، دار الأفاق سوريا، 1986
52. لا زاروس ريتشارد : الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم ، مكتبة أصول علم النفس الحديث، دار الشروق، 1984
53. مالك سليمان مخول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة دمشق، 1981
54. محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1989

55. محمد الحماحي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
56. محمد حسن علاوي : علم نفس الأستاذ و التدريب الرياضي ،دار المعارف، القاهرة،سنة 1997
57. محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ف1 ، دار الفكر العربي، القاهرة سنة ، 1987
58. محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ،ف1، دار الفكر العربي،القاهرة، 1987
59. محمد حسن علاوي، سعد جلال، علم النفس التربوي الرياضي، ط 6، دار المعارف، مصر، 1987
60. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط1، 1986
61. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 8، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1992
62. محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995
63. محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة 1965
64. محمد عبد الرحيم عدس: تربية المراهقين، دار الفكر، الطبعة الأولى، الأردن، 2000
65. محمد علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2،
66. محمد عماد إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، ط1، 1982
67. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط 2 ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992
68. محمد مصطفى زيدان نبيل السما لوطي: علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر و التوزيع جدة السعودية 1985
69. محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1995
70. محي الدين حسين: الدافعية للانجاز عند الجنسين، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1988
71. مخائيل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991

72. مصطفى حسين باهي : الدافعية نظريات و تطبيقات : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999
73. مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997.
74. منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
75. موريس أنجرس: منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية-تدريبات علمية- ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف)
76. موهوبي عيسى، الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، 2007
77. ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة، بيروت، 1991
78. نادية شرادي: التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الرتب الجامعي، ط01، بيروت، 2000
79. شمعون محمد العربي ، التدريب العقلي الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996
80. وزارة التربية والتعليم: مديرية التربية والتكوين خارج المدرسة، دروس في التربية وعلم النفس

مذكرات التخرج :

81. بجاوي دراجي ، وآخرون . دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15 سنة). قسم التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم . جامعة الجزائر . 2003 - 2004م
82. بوداود طارق، يوسف عمر، التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية . على المراهق، مذكرة ليسانس 2009
83. أخصري إسماعيل وآخرون: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية ب.ر والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة الليسانس 2013
84. ذراع وآخرون: المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والمراهق، الفصل 2 المرافقة شهادة ليسانس، 2013
85. زحاف محمد، العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها على السمات الانفعالية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2001
86. زمالي محمد وآخرون : واقع الرياضات الجماعية لدى الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية .مذكرة ليسانس..معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة العلوم التكنولوجية محمد بوضياف. بوهان. 2006 - 2007 م

87. مذكرة تخرج راوي جمال وآخرون: دور التربية البدنية والرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ليسانس 2013، فصل المراهقة.
88. مذكرة سعاد عرابي: الجسم الزمني لحصة ت.ب.ر ودوره في تجسيد الأهداف المسطرة من خلال المنهاج الدراسي العام في الطور الثانوي شهادة ليسانس 2013.
89. مذكرة وطواط محمد علي: أثر ت.ب.ر في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين من 11 إلى 15 سنة، شهادة ليسانس، 2013.
90. مرابطي أمحمد وآخرون : قياس أبعاد العدوان الرياضي ومقارنته بين تلاميذ الطور الثالث (12-15 سنة). معهد التربية البدنية والرياضية. بجامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم . 2006 -2007 م
91. هاني بن ناصر بن حمد الراجحي : التطوير_التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر جدة، رسالة ماجستير، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية،2003
92. كعواش عبد العزيز وآخرون : مكانة الالعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، مذكرة غير منشورة ،جامعة قسنطينة 2004.
- مراجع بالغة الاجنبية:

93. LausentBiget- La Sport Inyende de la santé publique. Ed'durenaurou pédagogique :oidbrc . 2008

94. mourice Angers, initiation pratique la methologie des sciences umaines, casbah,universityalger, 1997.

95. Nicole de Chasamane: " Le médication physique et sport collectifs",Edition, Paris

اختبار الصفات النفسية تصميم: بل Bull و البنسن Albinson وشامبروك shambrook اقتباس وتعديل: محمد حسن علاوي

رقم	العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	لا تنطبق علي تماما
01	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	6	5	4	3	2	1
02	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة	6	5	4	3	2	1
03	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	6	5	4	3	2	1
04	أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها	6	5	4	3	2	1
05	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	6	5	4	3	2	1
06	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد	6	5	4	3	2	1
07	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا	6	5	4	3	2	1
08	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	6	5	4	3	2	1
09	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	6	5	4	3	2	1
10	أخشى من عدم الإجادة في اللعب أثناء المباراة	6	5	4	3	2	1
11	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	6	5	4	3	2	1
12	أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	6	5	4	3	2	1
13	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي	6	5	4	3	2	1
14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	6	5	4	3	2	1
15	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	6	5	4	3	2	1
16	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	6	5	4	3	2	1
17	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	6	5	4	3	2	1
18	أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	6	5	4	3	2	1
19	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها	6	5	4	3	2	1
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	6	5	4	3	2	1
21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج اللعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	6	5	4	3	2	1
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	6	5	4	3	2	1
23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	6	5	4	3	2	1
24	أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	6	5	4	3	2	1

الفصل الثاني

عروض وتطلعات ومناقشة
الفصل الثالث

الكتاب التمهيدى :

الإطار العام للدراسة

الله

المرحلة الأولى

خصائص المرحلة العمرية (٥-١٠)

الفصل الأول :

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

المهارات العقلية

الحبيب الثاني

الحبيب النظيف

الحائب الأول :

الحائب النظري

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفصل التمهيري

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي الترويحي

الفصل الثاني

السجده

الفصل الثالث

المرحلة العمرية

الباب الثاني

الجانب التطبيقي



الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المراجع

مقدرة

الله حق