

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تربية و حركة

الموضوع :

حديد أساليب إنتباه التلاميذ في الالعب الجماعية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

دراسة مسحية أجريت على بعض تلاميذ الثانويات بولاية تيسمسيلت.

إشراف:

أ/بن عربية رشيد

إعداد الطلبة:

- حفصاوي حمزة
- غزلي جمال

الموسم الجامعي: 2014 / 2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِسْرَاءُ

قال الله تعالى "وقضي ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا
"

الإسراء الآية 23

إلي من رافقتي بدعوته ونصائحه فارسي عندي مبادئ الحياة
ونهجها

قدوتي وتاج رأسي أبي العزيز "محمد"

و إلي أروع شيء أملكه في الوجود إلي مصدر ثقتي وسعادتي
و تفأولي أمي الغالية "فاطمة"

إلي الذين حادوا وقاسموني الفرحة و الحيرة في كل لحظة
أخواتي الأعزاء

إلي كل الأهل و الأقارب عماتي وخالتي بدون استثناء

إلي جملة الأصدقاء الذين تقاسمت معهم أسعد لحظاتي في

الجامعة ورسخت أسماؤهم بذكرياتتي وإلي كل من يعرفني من

قريب أو بعيد وساعدني في إنجاز هذه المذكرة

وخاصة "حفصاوي حمزة".

جمال

الإهداء

عرفانا بالجميل و إقرارا بالحق أهدي هذه العمل
المتواضع إلى المرأة التي سقتني لبن التوحيد مع الفطرة
و غرست حنانها في قلبي من أول رجفي للقطرة أمي
الحنونة مباركة
إلى الرجل الذي أنار لي درب الحياة و علمني أن لا
أتوانى ولو للحظة في طلب العلم حتى الممات الأب
العزیز الشارف
إلى كل الإخوة و الأخوات و أبناءهم و زوجاتهم و أبناء
أعمامي خاصة محمد
إلى كل من يحمل لقب حفصاوي
إلى كل الأصدقاء في المشوار الدراسي خاصة بلحاج و
يوسف و جمال و طيب و كل من ساهم في هذا الانجاز
العلمي ولو بكلمة طيبة .

حرفه

الشكر و التقدير

نحمد الله الذي أنار لنا السبيل في انجاز هذا البحث المتواضع و
نشكره بكرة و أصيلا لنعمه علينا من عقل و صحة الجسد و

نستهل تشكراتنا بهذين البيتين الشعريين :

العلم مغرس كل فخر فافتخر و احذر أن يفوتك فخر ذاك المغرس

فلعل يوما أن حضرت بمجلس كنت الرئيس و فخر ذاك المجلس

نتقدم بالشكر و الاحترام إلى الأستاذ المشرف: بن عربية رشيد

الذي قدم لنا كل يد المساعدة ووجهنا بنصائحه القيمة لانجاز هذا العمل .

كما نتقدم إلى جميع الدكاترة و أساتذة و عمال معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

والى كل من ساهم من قريب أو بعيد بمساعدتنا في انجاز هذا العمل .

و الله ولي التوفيق



محتوى البحث

- أ..... شكر و تقدير
ب..... اهداءات
ج..... قائمة الجداول
د..... قائمة الأشكال البيانية
ه..... مقدمة

التعريف بالبحث

- 1-الإشكالية.....4
2-الفرضيات.....5
3-أهداف البحث.....4
4-أهمية البحث.....5
5-مصطلحات البحث.....5
6-الدراسات السابقة.....6

الباب الأول :الجانب النظري

الانتباه و تركيز الانتباه

الفصل الأول

- تمهيد.....9
1-الانتباه.....9
1-1- مفهوم الانتباه.....9
1-2- مظاهر الانتباه.....9
1-3- أنواع الانتباه.....10
1-4- التداخل في الانتباه.....11
1-5- الانتباه عند الرياضيين.....12
1-6- تنمية الانتباه.....12

- 13-7-1- علاقة الانتباه بالتدريب الرياضي..... 13
- 13-8-1- العوامل المؤثرة في تحويل الانتباه 13
- 13-9-1- تركيز الانتباه..... 13
- 14-1-9-1- تصنيفات تركيز الانتباه..... 14
- 15-10-1- أساليب تركيز الانتباه..... 15
- 16-11-1- مشكلات تركيز الانتباه..... 16
- 16-12-1- طرق تحسين تركيز الانتباه..... 16
- 17-13-1- أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية 17
- 18-14-1- العمليات العقلية عند الرياضيين..... 18
- 19-15-1- أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب..... 19

الفصل الثاني الألعاب الرياضية الجماعية

- 22..... تمهيد
- 23..... اللعب
- 23..... تعريف اللعب
- 23..... 2.1. شروط وصف اللعب
- 23..... 3.1. نظريات اللعب
- 24..... 4.1. وظائف اللعب
- 24..... 5.1. خصائص اللعب ومزاياه
- 25..... 6.1. دور الألعاب
- 26..... 7.1. أنواع الألعاب
- 28..... 2. الألعاب الرياضية الجماعية
- 28..... 1.2. تاريخ نشأة الألعاب الرياضية الجماعية
- 28..... 2.2. تعريف الألعاب الرياضية الجماعية
- 28..... 3.2. نشأة وخصائص كرة القدم
- 29..... 1.3.2. الخصائص المميزة لكرة القدم
- 29..... 2.3.2. قوانينها
- 30..... 4.2. نشأة كرة السلة

31.....	5.2. نشأة كرة اليد.....
33.....	6.2. نشأة كرة الطائرة.....
34.....	7.2. مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية.....
35.....	8.2. ثوابت وأدوات الألعاب الرياضية الجماعية.....
36.....	9.2. أهداف برنامج الألعاب الرياضية الجماعية.....
38.....	خلاصة.....

الفصل الثالث التربية البدنية والرياضية

40.....	تمهيد.....
41.....	1. التربية العامة.....
41.....	1.1. مفهوم التربية العامة.....
41.....	2.1. تطور التربية العامة.....
42.....	3.1. أهداف التربية العامة.....
42.....	2. التربية البدنية والرياضية.....
42.....	1.2. نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية.....
45.....	2.2. تعريف التربية البدنية والرياضية.....
46.....	3.2. أهمية التربية البدنية والرياضية.....
46.....	4.2. أهداف التربية البدنية والرياضية.....
47.....	3. حصة التربية البدنية والرياضية.....
47.....	1.3. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.....
47.....	2.3. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.....
48.....	3.3. مهام حصة التربية البدنية والرياضية.....
48.....	4. أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
48.....	1.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية والعملية التدريسية.....
49.....	2.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة).....
49.....	3.4. الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية.....
51.....	واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية نحو الأسرة المدرسية.....
52.....	خلاصة.....

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول منهج البحث وإجراءاته الميدانية

55.....	تمهيد
56.....	2- الدراسة الأساسية
56.....	2-1- منهج البحث
56.....	2-2- المجتمع الأصلي
56.....	2-3- عينة البحث
57.....	2-4- مجالات البحث
57.....	2-5- أدوات البحث
59.....	2-6- متغيرات البحث
59.....	2-7- الدراسة الاستطلاعية
60.....	2-8- الأسس العلمية للاختبارات
61.....	2-9- الدراسة الإحصائية
62.....	2-10- صعوبات البحث

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

65.....	3-1- تحليل ترتيب نتائج درجات اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية
67.....	3-2- تحليل الجدول ترتيب الأبعاد حسب عامل السن (15-17 سنة)
68.....	3-3- تحليل جدول الذي يمثل مدى ارتباط عامل الانتباه بعامل السن
69.....	3-4- تحليل تباين اختبار أساليب الانتباه حسب عامل السن
70.....	3-5- مناقشة الفرضيات
72.....	3-6- استنتاجات
73.....	الاقتراحات
74.....	الخاتمة

الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
64	يمثل ترتيب نتائج درجات اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية عامة.	الجدول 1
66	يمثل ترتيب الأبعاد حسب عامل السن: من (15-17 سنة).	الجدول 2
68	تباين اختبار أساليب الانتباه حسب عامل السن.	الجدول 3
69	يبيّن مدى ارتباط عامل الانتباه بعامل السن.	الجدول 4

قائمة الأشكال البيانية:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
64	يمثل ترتيب نتائج درجات اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية عامة.	الشكل 1
66	يمثل ترتيب الأبعاد حسب عامل السن (15-16-17 سنة).	الشكل 2
68	يبيّن تباين اختبار أساليب الانتباه حسب عامل السن.	الشكل 3
69	يبيّن مدى ارتباط عامل الانتباه بعامل السن.	الشكل 4

عنوان الدراسة :

تحديد أساليب انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

حيث تهدف الدراسة إلى معرفة ترتيب أساليب انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية أثناء حصة

التربية البدنية والرياضية الغرض من الدراسة معرفة ترتيب و تباين أساليب انتباه التلاميذ في

الألعاب الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية العينة كانت مكونة من تلاميذ المرحلة

الثانوية حيث اختيرت بطريقة عشوائية تمثلت في 150 تلميذ وكانت الأداة اختبار استمارة مقننة

من تصميم محمد حسن علاوي ، حيث استنتجنا أن الأسلوب المتبع للانتباه في الألعاب الجماعية

أثناء حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ هو تركيز الانتباه الخارجي الواسع حيث تكون قدرة

التلاميذ على تتبع المواقف السريعة و قدرته على التقاط كمية من المعلومات تساعده على الأداء

الجيد من المواقف التي تمتاز بتغيرات ، و نوصي المؤسسات التربوية الاهتمام بالجانب النفسي

و السيكولوجي للتلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية خاصة في الألعاب الجماعية.

Résumé de recherche:

Titre de l'étude:

Méthodes de détermination de l'attention des étudiants dans les jeux de masse au cours de la part de l'éducation physique et des sports.

L'étude vise à savoir l'ordre des méthodes l'attention des étudiants dans les jeux de masse tandis que la part de l'éducation physique et le but de sport de l'étude pour connaître l'ordre et de contraste méthodes l'attention des étudiants dans les jeux de masse tandis que la part de l'éducation physique et des sports de l'échantillon a été constitué de lycéens ont été choisis au hasard a été les 150 élèves La forme de la conception Mohammad Hassan Allaoui, où nous avons conclu que la méthode de l'attention dans les jeux de masse tandis que la part de l'éducation physique et du sport pour les élèves est au centre de l'attention en dehors vaste instrument essai codifiée où les étudiants la possibilité de suivre des positions rapides et sa capacité de capturer la quantité d'informations pour l'aider sur une bonne performance des situations caractérisées par des changements, et recommandent des établissements d'enseignement attention psychologique et l'aspect psychologique de l'élève dans la part de l'éducation physique et du sport, en particulier dans les sports d'équipe.

مقدمة:

إن المهمة التي تقوم على عاتق المجتمع بصفة عامة و المؤسسات التربوية بصفة خاصة تتلخص أساسا في تربية النشء تربية سليمة هادفة إلى تعديل سلوكه و المعاملات الحسنة بين التلاميذ و الأساتذة و عمال تلك المؤسسة التربوية و بين أفراد المجتمع و ذلك لبناء مجتمع نتجانس في مختلف جوانبه.

فممارسة الألعاب الجماعية في المؤسسات التربوية التي تعد إحدى الأنشطة الإنسانية التربوية¹ المهمة بحيث أصبحت جزءا هاما من البرنامج التي تهدف إلى إعداد فرد صالح ذو سلوك حسن في جميع الجوانب ويقول في هذا الجانب² " يعد برنامج الألعاب الناجحة هو ذلك البرنامج الذي يمد الأطفال بأنواع الأنشطة التي تتناسب مع حاجاتهم لتأكيد استمرارية نموهم البدني والعقلي والانفعالي والاجتماعي. "

والانتباه الذي نخصه في بحثنا هذا ، حيث يمد العمليات العقلية التي تلعب دورا مهما في إحدى حياة الإنسان فهو يساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها واستنتاجها إذ يجب على التلميذ الانتباه في حصة التربية البدنية والرياضية رغم كل الانفعالات والظروف المحيطة به إلى جانب طبيعة الأصدقاء أو الأساتذة الذين يشعرون بالقلق أو التوتر ويمكن أن يؤثر على انتباه التلميذ أثناء المباراة فكل ما يؤديه اللاعبون من مهارات هجومية أو دفاعية في الألعاب الجماعية فما هي إلا خلق و إعداد ظروف آمنة ومناسبة لعملية انتباه التلميذ مما سيؤديه فمثلا في المسابقات الرياضية يطلق الحكم صفارته ليعطي إشارة البدء في المسابقة ليتيح لإفراد الاستعداد والانتباه.

وللمذكرة محاولة علمية شاملة ومنفردة اشتملت على استعراض نظري لحصة التربية البدنية والرياضية والألعاب الجماعية والانتباه ، ثم عرض تطبيقي في إطار من الإجراءات المحددة والاختبارات المقننة.

وتكمن أهمية هذا الموضوع في دراسة أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

¹ أمين أنور الخولي وآخرون، 1999 ، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية المهنة والإعداد المهني والأكاديمي الطبعة 1: دار الفكر العرب صفحة 39

² الين وديع فرج ، خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، الاسكندرية : منشأة المعارف، ط 2 صفحة 12

كما يعتبر حجر الأساس لانتشار هذه الدراسة في المؤسسات التربوية ولا يمكن الاستغناء عنه، إلا أن الهدف تمثل في معرفة مدى انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية أثناء حصص التربية البدنية والرياضية. ولقد شمل بحثنا باين : الباب الأول يشمل الجانب النظري وفيه ثلاث فصول وتمثل فيما يلي:

- الانتباه ، -2 الألعاب الجماعية ، -3 حصص التربية البدنية والرياضية
- أما الباب الثاني فقد يشمل الجانب التطبيقي وكانت الفصول كالتالي:
- 1 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، -2 عرض ومناقشة النتائج.

كما اعتمدنا على منهاج مسحي وأخذت العينة من ثانوية ابن خلدون بلعيون ، وثانوية بودرنان الجليلي بشية الحد ، ديلمي بوراس بأولاد بسام ، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت مصادرنا في جمع المعلومات من كتب ومجلات ومذكرات والانترنت.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

منهج البحث واجراءاته الميدانية

الانتباه وتركيز الانتباه

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الألعاب الجماعية الرياضية

الفصل الثالث

التربية البدنية و الرياضية

الجانب التمهيدي

التعريف بالبحث

الملاحق

قائمة المصادر و

المراجع

الباب الأول

الجانب النظري

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

التعريف بالبحث

1-الإشكالية:

من المواد التي أصبحت تحتل مكانة مهمة في مستويات التعليم مادة التربية البدنية والرياضية ، وهذا راجع للدور الفعال والمهم الذي تلعبه في العملية التربوية إضافة الى أهميتها من حيث الجانب البدني ، الصحي ، النفسي والاجتماعي فهي تساعد في تربية البدن وتعليم المهارات وترسيخ الأخلاق الحسنة ولهذا فهي تعتبر مادة إلزامية في البرنامج التربوي.

ويعتبر العالم الخارجي مليء بأنواع شتى من المنبهات الحسية والبصرية والسمعية واللمسية و الشمية كما أن جسم الإنسان مصدر لكثير من المنبهات الداخلية تصدر من أحشائه،عضلاته ومفاصله ، كذلك يشغل ذهن الإنسان كثير من الخواطر والأفكار التي ترد على ذهنه و التي تعتبر مشيرات و منبهات و لكن ليس من الضروري ان ينتبه الإنسان لمثل هذه المنبهات الخارجية و الداخلية بل نجده ينشغل بما يهم معرفته او عمله او التفكير فيه و يتجاهل البعض الأخر و تسمى اختيار الموضوعات التي هي محور الاهتمام بالانتباه.

لقد لاحظ الطلبة الباحثان ان عملية الانتباه في الألعاب الجماعية تختلف من تلميذ لي آخر ولكل أسلوبه الخاص به في العملية التعليمية وهذا عائد الى اختلافهم في الفروق الفردية مثل القدرات العقلية و الخبرات وبعض العوامل النفسية منها الخوف و الخجل والرغبة مما يؤثر على انتباه التلاميذ أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية و من هذا المنطلق نطرح الأسئلة التالية :

- __ ما هو ترتيب أساليب انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية ؟
- __ هل يوجد فروق بين أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية. حسب عامل السن ؟
- __ ما مدى ارتباط الانتباه في الألعاب الجماعية بالسن في المرحلة الثانوية ؟

2الفرضيات:

- __ يعتمد التلاميذ في الألعاب الجماعية على أسلوب تركيز الانتباه الخارجي الواسع في حصص التربية البدنية و الرياضية .
- __ هناك فرق واختلاف بين التلاميذ في أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية وفقا لعامل السن .
- __ هناك علاقة طردية بين عامل الانتباه في الألعاب الجماعية و السن في المرحلة الثانوية .

التعريف بالبحث

3- أهداف البحث:

- _ معرفة ترتيب أساليب انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- _ معرفة إذا كان هناك فروق بين أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية حسب عامل السن .
- _ معرفة مدى ارتباط الانتباه في الألعاب الجماعية بالسن في المرحلة الثانوية.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في دراسة موضوع الانتباه الذي يديه التلاميذ في حصة التربية البدنية وخصوصا في الألعاب الجماعية، حيث يعتبر التلاميذ العامل الأساسي في الميدان ومدى تباين انتباههم في الملعب حسب أعمارهم.

5- مصطلحات البحث:

الانتباه

إصطلاحا : هو عملية إرادية ينتخب من خلالها رياضي موضوع معين يهمله ويحصر شعوره و حواسه لكي يتمكن من تحقيق إستجابة صحيحة لهدف المراد تحقيقها¹

لغة : عرفه فاخر عاقل 1981 بانه عملية نفسية التي نقوم بإختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس و التركيز عليها و تجاهل المثيرات الاخرى²

إجرائيا : الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة.

الألعاب الجماعية

لغة : هي نشاط يزاوله الافراد في الانشطة الرياضية

¹ علي امير, فسلجة النفس, دار الشؤون الثقافية العامة, ط 1, بغداد, 2002, ص 24.

² فاخر علي شكش, التعلم الحركي, جامعة الموصل, دار الكتب والطباعة والنشر, 2000, ص 181 .

التعريف بالبحث

إصطلاحاً: بأنها تساعد على الرقي في المهارة الحركية للفرد و تنمي روح المنافسة الصحيحة¹

إجرائياً : : وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية والصحية والعقلية والاجتماعية عند الفرد.

حصة التربية البدنية والرياضية : هي مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم.

إجرائياً: هي مختلف الجوانب التربوية و الخلقية و النفسية و البدنية التي يكتسبها الفرد منم خلال ممارسة الانشطة الرياضية التربوية .

6- الدراسات السابقة:

هي تلك الدراسات التي يلجأ إليها الباحث ويستند عليها لإعداد بحثه ولها عدة أشكال.

6-1- الدراسة إنتصار عويد : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز في كرة السلة

مذكرة ماجستير كلية التربية البدنية والرياضية . 2002-2003 جامعة بغداد, قام الباحث بإجراء هذه الدراسة من اجل معرفة أسباب القصور في عملية التهيؤ والتركيز خلال أداء التصويب من القفز، حيث كانت أهداف هذا البحث التعرف على العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ودقة التصويب ، و تركيز الانتباه قبل أداء مهارة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة وأتبع في بحثه المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي واختار عينة البحث من (16) طالبة من المرحلة الرابعة اختصاص كرة السلة ، كلية التربية الرياضية للبنات لعام (2002-2003)، وتم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة كـ(برودون -أنفيموف)، واختبار قياس التصويب من القفز بكرة السلة ومنه توصل إلى استنتاج عن وجود علاقة ارتباطية معنوية بين درجات تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز، لذا أوصى الباحث بضرورة التأكيد من خصائص الانتباه لدى الطالبات ليم توجيه كل طالبة بصورة فردية كذلك أوصى على ضرورة التأكيد على عملية تركيز الانتباه في التدريبات وتعويد الطالبات على الأداء في حدود الزمن الأمثل.

6-2- الدراسة بن شريف سليمان وآخرون أثر التدريب الرياضي في تنشيط بعض القدرات الفكرية

لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (14-15 سنة)- دراسة صفة تركيز الانتباه، 2006-2007 شهادة ليسانس إدارة وتسيير رياضي . جامعة المسييلة هدف هذه الدراسة معرفة إن كان هناك تأثير للتدريب الرياضي لكرة القدم على صفة تركيز الانتباه حيث اشتمل البحث على أفراد تتراوح أعمارهم ما بين (14-16 سنة)

¹كعواش عبد العزيز ,مكانة الالعب الجماعية في حصة التربية البدنية و الرياضية مذكرة الليسانس , جامعة قسنطينة , 2004, ص 16.

التعريف بالبحث

عدددهم 32 وينقسمون إلى ممارسين لرياضة لكرة القدم بالنادي الرياضي للهواة (أمل بوسعادة) صنف أشبال عدددهم 19 و غير ممارسين للرياضة عدددهم 13 وهم تلاميذ تتوفر كل الشروط والمقاييس العلمية والاجتماعية والنفسية واستعمل المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وهو محاولة التثبيت والتحقق من الفرضيات عن طريق مقارنة توافقها مع المعطيات التي جمعها بواسطة التجريب، وأستخدم الأدوات المناسبة كاستمارة (برودون أنفيموف) للانتباه المعدل وتوصل هذا البحث إلى بعض النتائج منها:

- ❖ الدور الفعال الذي يلعبه التدريب الرياضي في تنشيط بعض القدرات الفكرية لدى لاعبي كرة القدم.
- ❖ وجود فرق في تركيز الانتباه وذلك لصالح لاعبي كرة القدم أحسن منه عند غير الممارسين للرياضة وهذا ما يتطابق مع فرضيات البحث الجزئية.

و أوصى الباحث على إجراء الدراسة حول علاقة التدريب الرياضي بمظاهر الانتباه الأخرى التي لم يتم دراستها وعلى إيجاد العلاقة بين صفة التركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية المختلفة لكل نشاط رياضي.

3-6 – الدراسة محمد سعد محمد عبد الله: دراسة العلاقة بين بعض القدرات العقلية وسمات الشخصية للاعبي المباراة الناشئين والدرجة الأولى ونتائج المباريات. 2005-2006 الشخصية والقدرات العقلية . جامعة الموصل بغداد : دار الإصلاح يهدف هذا البحث إلى دراسة بعض القدرات العقلية والسمات الشخصية وإيجاد العلاقة بين هذه القدرات ونتائج المباريات. واتبع في بحثه هذا المنهج الوصفي باستعمال أسلوب المسح ، لأنه مناسب لطبيعة هذه الدراسة ، و لذلك تم اختيار العينة بطريقة العمدية التطبيقية واشتملت العينة على (35) لاعبا للبطولة المصرية . وأستخدم أدوات لتحقيق الفرضيات من بينها(مقياس التفضيل الشخصي البروفيل الشخصي اختبار الذكاء الإعدادي اختبار القدرات العقلية الأولية) وتم التوصل إلى عدة نتائج واستنتاجات من أهمها:

- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعة اللاعبين الناشئين ومجموعة الأفراد غير الممارسين للنشاط الرياضي في اختبار البروفيل الشخصي.

- ❖ يؤدي كل من الإدراك المكاني والتفكير دورا كبيرا في نتائج المباريات بالنسبة للاعبي المباراة للناشئين.
- ❖ تؤثر رياضة المباراة تأثيرا يترك بصماته على الأفراد الناشئين في كل من الإدراك المكاني والتفكير

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال إطلاع الباحثان على هذه البحوث والدراسات وجدوا أن هناك نقص وقصور في دراسة صفة الانتباه والتي تعتبر من أهم ما يعتمد عليه اللاعب أثناء أداء أي لعبة من الألعاب الجماعية ثم توصل إلى بعض النقاط التي لم يتطرقوا إليها وهي:

التعريف بالبحث

- 1* القدرة على الاستنتاج وتحليل اللاعب أثناء و بعد المباريات أو الحصص التدريبية للحركات الصحيحة.
 - 2* خصائص لاعبي كرة اليد.
 - 3* أهمية الانتباه في الفعاليات الرياضية.
 - 4* أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب.
 - 5* طرق تحسين تركيز الانتباه.
 - 6* العمليات العقلية عند ممارس كرة اليد.
 - 7* سرعة تصرف لاعبي كرة اليد.
 - 8* علاقة الانتباه بالتدريب الرياضي.
 - 9* المشكلات التي قد يعاني منها لاعب كرة اليد في تركيز انتباهه.
- ولهذا السبب أراد الباحثان أن يتطرقوا لهذا الموضوع المهم الذي لم يتطرق إليه الباحثون وهو تحديد أساليب انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية أثناء حصص التربية البدنية والرياضية.

تمهيد:

يعتبر تركيز الانتباه احد أهم العمليات العقلية التي يجب توفرها عند الإنسان لذا كان من أهم ما لجأ إليه الباحثين باعتبار أهم المشكلات الرياضية سواء كانت تنافسية أو ترويجية ولا شك أن التدريب في التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح و التفوق في الأداء الرياضي .

1- الانتباه:

1-1- مفهوم الانتباه:

الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة¹ ، وهو اختيار وتهيؤ عقلي نحو شيء أو موضوع معين لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه. والفرد يستقبل من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحساس)، ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات (فيما يعرف بعملية الإدراك)، وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أو الداخلية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو بعدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو معلومات محددة بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة، وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها²، ويلعب الانتباه دورا هاما في أداء المهارات الرياضية المختلفة وخاصة في اللحظة التي يشرع فيها اللاعب بالتهديف في المرمي.

1-2- مظاهر الانتباه:

هناك العديد من مظاهر الانتباه ومن بين أهمها ما يلي:

1-2-1 - حجم الانتباه :

يقصد بحجم الانتباه عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن.

1-2-2 - حدة (شدة) الانتباه :

ويقصد بها درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة وبالتالي كلما زادت حدة الانتباه نحو مثيرات معينة كلما تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه.

¹سعد رزوقي، موسوعة علم النفس صفحة 45

²مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. مصر . دار الفكر العرب، 1996، صفحة 70 .

1-2-3- تركيز الانتباه :

يقصد بتركيز الانتباه تطبيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار.

1-2-4- انتقاء الانتباه :

ويقصد به القدرة على اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه و إلغاء المثيرات الأخرى غير الهامة.

1-2-5- إثبات الانتباه :

يقصد به قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد، ومن أمثلة ذلك قيام اللاعب في كرة اليد بتوزيع انتباهه ما بين اللاعب الذي يراقبه وغير الحائز على الكرة وفي نفس الوقت اللاعب المنافس الحائز على الكرة¹.

1-2-6- تحويل الانتباه :

تحويل الانتباه يقصد به قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه نحو مثير إلى مثير آخر، ومن أمثلة ذلك مدافع في كرة اليد الذي يوجه انتباهه إلى اللاعب المنافس معين سيقوم فعلا بعملية الخداع ثم التصويب.

1-2-7- تشتت الانتباه:

وهو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا (أي إثبات الانتباه) وانتقال الانتباه بت المثيرات المتعددة في نفس الوقت.

1-3- أنواع الانتباه:

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى عنصرين أساسيين:

أ) **سعة الانتباه**: وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

¹ عبد الستار جبار الصمد، فريولوجيات العمليات العقلية الرياضية، القاهرة: دار الفكر العرب، الصفحات 65-61.

ب) اتجاه الانتباه : ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة، وللتعرف على متطلبات الانتباه للأنشطة الرياضية يجب أن يوضع في الاعتبار هذان البعدان معا.

وينقسم الانتباه من حيث الاتجاه إلى:

1-3-1- الانتباه الداخلي :

وهو التركز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور، أي أن الانتباه غير موجه إلى ما يدور في المجال الرياضي.

1-2-3- الانتباه الخارجي :

وهو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة، أهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من حركات المنافسين، الجمهور، المدرب وغيرها، وفي بعض الأنشطة التي يكون فيها الانتباه الداخلي هو أهم المتطلبات، وفي أنشطة أخرى من أهم العوامل المؤثرة في تحقيق الأهداف.

1-4- التداخل في الانتباه :

يحدث التداخل إذا حاول اللاعب الانتباه إلى العديد من المثيرات مرة واحدة ويتم ذلك في اتجاهين:

_سعة الانتباه.

_تركيب الانتباه.

1-4-1-سعة الانتباه :

ويظهر التداخل في سعة الانتباه فيحدث إذا طلب من اللاعب أداء مهارتين في وقت واحد، فإن المهارة الثانية تتأثر بالمهارة الأولى، ويتوقف ذلك على صعوبة المهارة الأولى لأن سعة الانتباه ثابتة¹ فإذا كانت الأولى بسيطة فإن سعة الانتباه المتبقية سوف تسمح بأداء المهارة الثانية بطريقة جيدة، أما إذا كانت المهارة الأولى حركية ومعقدة فإن سعة الانتباه تتداخل في التأثير على أداء المهارة الثانية.

1-2-4- تركيب الانتباه :

1سعد رزوقي،اموسوعة علم النفس |الصفحات 55-58-67-69)

أما التداخل في تركيب الانتباه فيحدث إذا طلب من اللاعب أداء مهارتين في نفس الوقت ، وكلتا المهارتين تتطلب استخدام نفس عضو الاستقبال الحسي (مثل الأذن) أو عضو الاستجابة (مثل اليدين)، في مثل هذه الحالة يحدث التداخل بواسطة المنافسة على استخدام نفس نظم المداخلات والمخرجات¹.

5-1- الانتباه عند الرياضيين :

إن النجاح التكتيكي للرياضيين في المستويات المتقدمة يحدده إلى درجة كبيرة المستوى المرتفع لنمو خاصية الانتباه، ولقد درست الخاصية في أعمال كل من " أركاديف، كامتشالين، ماكانيز ولطفي طه" و آخرين والذين أوضحوا الأهمية الكبيرة لهذه الخاصية ، ولقد أوضح " فيدياتوف " أن الاختلاف في المستوى التكتيكي المرتفع يرجع بكيفية تتبع اللعب بانتباه ، حيث يتمكن اللاعب فعلاً أن يحدد مكانه على أرض الملعب وما يجب أن يفعل.

و الانتباه أثناء المباراة لو طبيعة إرادية بحيث يركز اللاعب انتباهه على عمليات اللعب ويعزل نفسه عن كل المؤثرات المحيطة ، و خاصية الانتباه دائمة التغيير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها فتارة يتميز بالشدّة وتارة أخرى بالتشتت ، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيته على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية.

وأهم خاصية من هذه الخصائص شدة الانتباه والتي يتطلبها لحظات كثيرة وهامة من اللعب ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى ،وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن اللاعب بشكل سليم أن يستوعب الموقف ويتجاوب مع الكرة واللاعبين وانخفاض مستوى شدة الانتباه ضرورة لدفاع اللاعب عن نفسه، والتوقع السليم لنوايا المنافس ثم التنظيم الواعي الموجه للدفاع ضد الهجمات وأختاً الحساب الدقيق لنشاط اللاعب بصفة عامة.

وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وفي أثناء المباراة وخاصة في بداية المباراة أي في الخمسة عشر 15 (د)دقيقة الأولى بالنسبة لمباراة كرة القدم وخمس دقائق في كرة السلة وكرة (اليد، وهكذا بالنسبة لبقية الألعاب الرياضية².

6-1- تنمية الانتباه :

فانه وعلى شكل خاص للانتباه دور في تطوير القدرات الخاصة ونذكر من بينها(حدة الانتباه، الحجم، التوزيع ، التركز ، التحويل) .

¹ مفتي ابراهيم حماد، 1996 ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، مصر ، دار الفكر العرب ، صفحة91 .

² سعد رزوقي، موسوعة علم النفس صفحة47

وهذا ما قد نصت عليه الدراسات النظرية والتي بدورها شجعت هذا القول مدعومة بنظريات مدروسة وكذلك أبدت إمكانية تأثير النشاط الرياضي على الانتباه بشكل عام وعلى التركيز بشكل خاص¹.

1-7- علاقة الانتباه بالتدريب الرياضي :

وإذا كان هناك العديد من المنبهات التي تبدأ أمام الرياضيين فإن عليهم الاختيار فيما بينها ، ولما يلعب الانتباه دورا مؤثرا في تعلم المهارات الحركية، والتدريب عليها، فمشاهدة الناشئ لعدة منبهات أو مثيرات لا تعني أنه قد استوعبها، ففي السباحة والجمباز على سبيل المثال يعطي الرياضيون انتباههم للشعور بأداء الحركة التي يقومون بتنفيذها، بينما يعطي الناشئون في الألعاب الجماعية انتباههم للمؤثرات والمنبهات التي تأتي إليهم من الملعب والمنافسين والمدرّب والأهداف.

كان تغير هذه المثيرات يحدد بمعدلات عالية ومرات متعددة خلال التدريب أو المباراة فان عليهم الاختيار (السريع من بين تلك المثيرات المعروضة أمامهم² .

1-8- العوامل المؤثرة في تحويل الانتباه:

هناك عدة عوامل مؤثرة في تحويل الانتباه نذكر منها:

1. اختيار طريقة الانتباه.

2. توقيت تحويل الانتباه.

3. الضغط العصبي.

4. الألم.

1-9- تركيز الانتباه :

إن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى احدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه³ إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معين في ظروف اللعب يجعل اللاعب زائف البصر ينقل عيناه من مكان إلى آخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف.

¹علوي الهام، وضعية النشاطات الرياضية في المرحلة الثانوية . قسنطينة، شهادة ليسانس، 2002، صفحة 26.

²مفتي ابراهيم حماد، ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة . مصر : دار الفكر العرب، 1996 ، صفحة 91.

³سعد رزوقي، موسوعة علم النفس، صفحة 74.

إن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية¹ ، لذا نجد أن الأداء الفني للاعب سواء كان في التدريب أو في المباراة يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط، بل يرتبط أيضاً بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في التحكم في مهارته الفنية² ، ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة³.

1-9-1-1- تصنيفات تركيز الانتباه :

1-1-9-1-1- تركيز الانتباه الضيق :

يكون الشخص يقضا بشيء واحد ومنطقة صغيرة ونجد هذا النوع في رياضات الرمي في كرة السلة.

1-2-1-9-1-1- تركيز الانتباه الواسع :

نجده في الرياضات الجماعية حيث يجب على الفرد أن يكون واعياً بتحركات الخصم، والزميل في نفس الوقت، ويفرض كذلك على الفرد تغيير مجال تركيز انتباهه من الواسع إلى الضيق ثم العودة إلى الواسع.

1-3-1-9-1-1- تركيز الانتباه الداخلي :

يكون من المصدر المنبه من الداخل نفسه ويوجه أساساً نحو الذات من خلال منبهات الأحاسيس والمشاعر.

1-4-1-9-1-1- تركيز الانتباه الخارجي :

1 أبو العلاء احمد عبد الفتاح و احمد عمر روبي، انتقاء المهويين في المجال الرياضي . القاهرة صفحة 74

2 محمد حسن علاوي ، 1979 ، علم التدريب ط. 6. مصر : دار المعارف صفحة 02

3 عكلة سليمان الحوري و خالد عبد المجيد، 2000، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرامي بالبندقية الالية عيار 7.62 ملم. جامعة الموصل : مجلة الراشد للعلوم الرياضية

من خارج الفرد أي البيئة المحيطة به ومن خلال المنبهات البصرية والحسية والعلاقة بين تركيز الانتباه الداخلي والخارجي تكون عكسية أي كلما زاد الأول قل الثاني والعكس صحيح، ونجد أهمية تركيز الانتباه الخارجي في الرياضات ذات المهارات المغلقة¹

10-1- أساليب تركيز الانتباه :

1-10-1- أسلوب الانتباه الواسع الخارجي :

يتميز هذا الأسلوب بالانتباه إلى عدة مثيرات خارجية في وقت واحد، إن قدرة اللاعب على تتبع المواقف السريعة وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات تساعد على الأداء الجيد من المواقف التي تمتاز بالتغيرات السريعة. ومن ناحية أخرى فإن اللاعب قد يفقد القدرة أو الاستطاعة لاتخاذ قرار مناسب وهذا يسبب الحمل الزائد من المعلومات.

1-10-2- أسلوب الانتباه الواسع الداخلي :

على عكس الأسلوب الأول فإن هذا الأسلوب يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية وفي وقت واحد. إن هذا الأسلوب يساعد اللاعب على أن يكون قادراً على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث، كما يتميز بالقدرة على تحليل حركات الزملاء والخصم ولديه القدرة على تغيير خطة اللعب، إن المشكل الذي يواجه اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب هو صعوبة عمليات التحليل التي تحتاج إلى السرعة الكبيرة خاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة، وانو قد يستعمل بعض المثيرات التي تعتبر مهمة للأحداث و هذا لإفراطه في عملية التحليل.

1-10-3- أسلوب الانتباه الضيق الخارجي :

يتسم بتركيز الانتباه حول موقف واحد خارجي، وان اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب لو القدرة على تثبيت تركيز انتباهه حول منافس معين أو حول خطة معينة بفعالية كبيرة. ومن جهة أخرى فإن اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب يجد صعوبة عند وجود عدة مثيرات في وقت واحد أو في حالة المتغيرات المتلاحقة السريعة والتي تحتاج إلى سرعة أخذ القرار.

1 أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي الصفحات 361-364

1-10-4- أسلوب الانتباه الضيق الداخلي :

يتسم تركيز الانتباه حول موضوع واحد داخلي بقدرة اللاعب على عزل تفكيره من الأحداث الخارجية ومن ناحية أخرى يلاحظ عدم قدرة اللاعب على التفاعل السريع مع مواقف اللعب المتلاحقة السريعة، وان اللاعب المثالي هو الذي يقدر على استخدام الأساليب الانتباهية بدرجة عالية وسرعة تحويل الانتباه من أسلوب لآخر عند الحاجة¹.

1-11- مشكلات تركيز الانتباه:

يقر الكثير من اللاعبين أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة وعادة فان هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة ولكن نظراً لتشتت انتباههم بالأفكار والحوادث الأخرى والانفعالات وسنرى الآن بعض تلك المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين:

- . الانشغال بالأحداث الماضية.
- . الانشغال بالأحداث المستقبلية.
- . الانشغال بالكثير من المثيرات(الرموز).
- . التحليل الزائد لحركات الجسم.
- . صدمة الانتباه².

1-12- طرق تحسين تركيز الانتباه :

تعتبر قدرة التركيز على المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة شيئاً هاماً لتحقيق أدائك الفعال ويمكن تضييق طرق تحسين الانتباه للاعبت من خلال توجيهات تؤدي في الملعب ومن خلال تمرينات مقترحة تدارس في أوقات وأماكن أخرى.

أولاً : توجيهات تحسين تركيز الانتباه في الملعب.

- ❖ الأداء مع مثيرات تشتت الانتباه (الضوضاء، الجمهور) .
- ❖ كلمات الترميز (دافعية، تعليمية) .
- ❖ تقبل الأداء دون التفكير في التقييم.

¹محمد حسن علاوي ، 1979 ، علم التدريب ط. 6. مصر : دار المعارف الصفحات 280-281

²أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي الصفحات 278-279

- ❖ النظام الروتيني قبل الأداء (توقف الأداء) .
- ❖ تركيز العين (الأرض، الأداة، الحائط) .
- ❖ الأداء الراهن (الاستعادة، الانتباه بكلمات الترميز) .

ثانياً:

تمرينات تحسين التركز (تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب)، إضافة إلى التوجيهات الستة لتحسين تركيز الانتباه في الملعب التي سبق ذكرها فان هناك أساليب أخرى يمكن أن تزيد من مهارات التركز، وهي عبارة عن تمرينات تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب كما يمكن أن تعدل وتناسب نوع الرياضة.

1-13- أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية :

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات، إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من أن " ارتفاع درجة الإتقان للمهارات لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية¹. حيث انحل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب بشكل كبت من الرياضي الانتباه المركز².

وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركز والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير " لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلية فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية تكتيكية سهلة للغاية³.

إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب، أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبني العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي

¹ خالد عبد المجيد، تركيز الانتباه قبل أداء الإرسال في الكرة الطائرة . جامعة الموصل : رسالة الماجستير ، 1989، الصفحات 26-27،

² هاشم أحمد سليمان، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة لكرة السلة . بغداد : رسالة الماجستير ، 1988، صفحة 39

³ عبد الستار جبار الصمد، فريولوجيات العمليات العقلية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العرب، صفحة 68

والاستعداد للمسابقات وقد أثبتت الاختبارات بان الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوي النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار¹. إن المباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الإرادية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة، كما أن الانجاز البارز في الرياضة يتطلب التركز، وعندما تختار تنفيذ المهارات أو الفعاليات فعليك أن توجو تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق أفضل النتائج².

14-1-العمليات العقلية عند الرياضيين :

أظهرت نتائج الدراسات وبشكل عام للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها أن العمليات العقلية لها خصائص عامة مفيدة وهي:

● إن هذه العمليات تظهر بوضوح وخاصة عند الصراع الحاد ويرتبط مستوى ظهورها بدرجة الاستنفار بالقوى النفسية.

● في ظروف الاستنفار القصوى تصل العمليات العقلية العليا إلى أقصى ثقتها وتحسينها لأداء الوظيفة.

● إن مدة استمرار نشاطها يتوقف على نوع النشاط الممارس.

● سهولة ارتفاع ترددها وربما تتغير بشكل حاد عند ظهور بعض العوامل الانفعالية المؤثرة وتتطور هذه

العمليات وتحسن خلال الإعداد التكنيكي والتكتيكي، وذلك باستخدام طرق ووسائل خاصة

وأظهرت نتائج الدراسات الميدانية والتجارب العلمية واستبيان آراء المدربين أن العمليات العقلية التي

ترتبط بالإعداد التكنيكي والتكتيكي في الألعاب الرياضية وهي:

❖ التفكير السليم الفعال.

❖ التوقع السليم لحركة الزميل والمنافس.

❖ سرعة رد الفعل نحو الأهداف المتحركة.

❖ حجم الانتباه.

❖ ديناميكية العمليات العصبية.

❖ تحويل الانتباه.

1 DOROGHY V HARRIS AND BATTEL HARRIS, , the athletes quid to sports psychologie mantelé skills for people . NEW YORK : leisure press1984. pp. 82-83

2 thoms ajan lazer barogoi weight lifting fitness for all sports international weight lifing federation szecheng i, 1988, .. HUNGARY . p. 32)

❖ الديناميكية أو القدرة على تغيير القرار في اللحظة المناسبة.

❖ التوازن النفسي بثُ العمليات العقلية المختلفة والمشتَركة في الموقف¹.

1-15-1- أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب :

1-15-1- تركيز الانتباه :

تستدعي المباراة لدى اللاعب مقدرة ذهنية هامة، ألا وهي تركيز الانتباه الذي له شأنه أثناء سير المباراة رغم تغير المواقف وتعددتها وتعقدتها وتركيز الانتباه مهم جدا ليس فقط أثناء التمرين ولكن أيضا وبشكل واضح أثناء المباراة حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف بحيث يستطيع أن يؤدي هذه العمليات الذهنية التالية بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة ومن البديهي يجب التدريب على تركيز الانتباه لدى اللاعبين.

1-15-2- الملاحظة :

تعتبر الملاحظة أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية فالملاحظة تعطي اللاعب المعلومات عن سير اللعب في المباراة، مما يكون له أكبر الأثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة وبالتالي على أدائه الرياضي، ولتنمية الملاحظة يقوم المدرب بعمل الآتي:

— يعطي اللاعب واجبا معيناً ليقوم بملاحظته أثناء التدريب.

— يطلب المدرب من اللاعب أن يقوم بالملاحظة الذاتية خلال التدريب أو أثناء التقسيمات أو المباريات-التجريبية ثم أختاً أثناء المباريات الرسمية.

ومن المهم هنا أن يعلم اللاعب كيف يكتسب المقدرة على الملاحظة الذاتية لأهميتها وتعتبر الملاحظة الأساس الذي يبتُ عليه اللاعب مقدرته على الاستنتاج ثم تحديد نوع التصرف المطلوب.

1-15-3- التفكير:

يلعب التفكير دوراً هاماً في أداء اللاعب أثناء المباريات فعن طريقه يستطيع أن يدرك اللاعب المواقف

¹ عبد الستار جبار الصمد، فزيولوجيات العمليات العقلية الرياضية، القاهرة ، دار الفكر العرب ،صفحة19

المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذه المواقف وتستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيز انتباهه لذا يحدث في الملعب¹ .

وعملية التدريب المخططة المنظمة تعمل على تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على التفكير فالمدرّب يعمل دائما على وضع اللاعب أثناء وحدة التدريب في مواقف مختلفة تجعله يفكر في التحرك الخططي المطلوب والتكرار المستمر لهذه المواقف ينمي في اللاعب المقدرة على الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تنشأ أثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها ومن ثم يكتسب اللاعب خبرات ومعرفة تجعله قادرا على التفكير والتصرف السريع أثناء المباراة بالدقة والثبات والثقة والتوقيت السليم.

1-15-4- المقدرة على الاستنتاج :

كقاعدة يجب أن يقوم المدرّب بتمرين اللاعبين على الاستنتاج السليم واتخاذ القرارات أثناء التدريب بما لذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة، أن اللاعب الذي يكون لديه المقدرة على الملاحظة ثم التفكير السليم لا بد أن تعقبها مقدرة على الاستنتاج السليم لما لاحظته حتى يتخذ القرار الصحيح فيما يجب عمله ولأهمية هذه العملية في المباراة يجب أن يعطي المدرّب اللاعبين تمارينات حتى تنمي هذه المقدرة.

1-15-5- سرعة التصرف :

وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة وكلما كان اللاعب قادرا على سرعة ملاحظة المعلومات التي تصل إليه وتفهمها، متمكنا من التفكير السريع مستنتجا ما يجب عمله ومنفذا للتحرك المطلوب في الوقت المناسب تماما كان لكل ذلك أثره الفعال في أدائه السليم أثناء المباراة.

ومن واجب اللاعب المقدرة على سرعة فهم أوضاع اللعب وسرعة التصرف بطريقة سليمة ومع تكرار التمارينات الخطئية التي تشبه ما يحدث في الملعب على وجوه الخصوص وتنوع هذه التمارينات يمكن تقصّ زمن إدراك اللاعب للمواقف وزيادة مقدرة على التصرف السريع² .

خلاصة :

إن عملية تركيز الانتباه تمثل في اغلب الأحيان الهدف الأساسي الذي تسعى الفرق إلى تحقيقه في المباريات الرسمية او الودية وهذا الآن عملية التركيز تعتبر أولى المراحل في التطبيق السليم ونجاح المهارة التي يرغب اللاعب في تأديتها وان الرياضي الناجح هو الذي يملك القدرة الكافية من التركيز .

¹حنفي محمود المختار ، ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة، دار الفكر العرب ، 1997، صفحات 277-278-279

²حنفي محمود المختار ، ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة ، دار الفكر العرب ، 1997، لصفحات 277-278-279

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث وأهم الإجراءات الميدانية للبحث بغرض تدعيم نتائجه وتسهيل تقديمه ، وتحقيق الأهداف المرجوة من هذا البحث العلمي وتمحور هذا الفصل أيضا على ما أنجزه الباحثان خلال القيام بالدراسة الميدانية التي تحمل في طياتها الكيفية التي يتم عن طريقها إنجاز البحث وموازة مع ما يشهده البحث العلمي ومتطلباته العملية بهدف إنجاز بحث يسعى إلى تحقيق أهداف مسطرة ودراسة لفرضيات لجهولة ومطابقتها على أرض الواقع.

2-2- الدراسة الأساسية :

2-1- منهج البحث :

بم أن بحثنا هذا يعتبر بحث استطلاعي في المجال الرياضي والذي يهدف إلى مدى انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية.

لذا استلزم علينا استعمال المنهج المسحي ، يعرفه "1" أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة² .

أما محمد الأزهر السماك يقول "أنو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط الذي يشد البحث من بدايته إلى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة³ " .

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المطروحة للبحث و من المشكلة المطروحة، فقد استعملنا المنهج المسحي⁴ .

2-2- المجتمع و عينة البحث

هم الطلبة من ثلاث ثانويات ذكور وإناث الذين يتراوح أعمارهم ما بين 15 16-17 سنة

2-3- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وهذا لتعميم النتائج وتكونت عينة البحث من 150 طالب وطالبة موزعين على ثلاث ثانويات.

¹عمار بوحوش، محمد دننبيات مناهج البحث العلم وطرق البحث و طرق إعداد البحوث ، الجزائر ،ديوان المطبوعات الجامعية ،1995.
²عمار بوحوش، محمد دننبيات مناهج البحث العلم وطرق البحث و طرق إعداد البحوث ، الجزائر ،ديوان المطبوعات الجامعية ،1995صفحة89
³محمد الأزهر السماك وآخرون،الإصول في البحث العلمي . صفحة42
⁴محمد حسن علاوي،موسوعة الاختبارات المهارية النفسية في المجال الرياضي . صفحة83

2-4-4- مجالات البحث : وهي ثلاثة

2-4-1- المجال البشري :

تمثلت عينة البحث في طلبة من المرحلة الثانوية وهذا بالثلاث ثانويات ، الأولى ابن خلدون بلعيون، والثانية ديلمى بوراس باولاد بسام و الثالثة بودرنان الجليلي بثنية الحد ذكور وإناث من ولاية تيسمسيلت ، حيث بلغ عددهم 150 طالب مابين الجنسين.

2-4-2- المجال المكاني :

أجري البحث بثلاث ثانويات الأولى ابن خلدون بلعيون، والثانية ديلمى بوراس باولاد بسام و الثالثة بودرنان الجليلي بثنية الحد وذلك بميادين الثانوية.

2-4-3- المجال الزمني:

لقد تم اللقاء مع المشرف يوم 20/10/2014
الدراسة النظرية دامت من 11/12/2014 إلى 2/03/2015.
الدراسة التطبيقية دامت من 15/03/2015 إلى نهاية السداسي.

2-5- أدوات البحث :

هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث حل المشكلة مهما كانت الأدوات، البيانات، العينات، الأجهزة.
* استمارة مقننة للدكتور محمد حسن علاوي الذي صممه (نيدفر) " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " ، اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية¹.

2-5-1-المقياس:

1محمد حسن علاوي،موسوعة الاختبارات المهارية النفسية في المجال الرياضي ، صفحة526

اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية صممه محمد حسن علاوي باستخدام نفس الأبعاد السبعة في اختبار أساليب الانتباه العام الذي صممه " نيدفر " ولكن باستخدام عبارات تتناسب على الأبعاد الجماعية لكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي على أساس ان الاختبارات النوعية تصلح للتطبيق على العينات الرياضية بدرجة أكبر من الاختبارات العامة.

ويتضمن الاختبار 42 عبارة وكل بعد من الأبعاد السبعة تقيسه 6 عبارات ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس خماسي التدرج (أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما) .

-2-5-2-التصحيح:

فيما يلي أرقام عبارات الأبعاد السبعة للاختبار:

(B E T) أرقام عبارات تركيز الانتباه الخارجي الواسع :

أرقام البعد اتجاه عبارات = 29/22/15/8/1.

عبارات في عكس اتجاه البعد = 32.

(O E T) أرقام عبارات التحميل الزائد لمثيرات خارجية:

أرقام البعد اتجاه عبارات = 39/32/25/11/4.

عبارات في عكس اتجاه البعد = 18.

(B I T) أرقام عبارات تركيز الانتباه الداخلي الواسع:

أرقام البعد اتجاه عبارات = 30/23/16/9.

عبارات في عكس اتجاه البعد = 37/2.

(O I T) أرقام عبارات التحميل الزائد لمثيرات داخلية:

أرقام البعد اتجاه عبارات = 33/26/19/12/5.

عبارات في عكس اتجاه البعد = 30

(N A R) أرقام عبارات تركيز الانتباه الضيق:

أرقام البعد اتجاه عبارات = 38/24/17/10/3.

عبارات في عكس اتجاه البعد = 31

(R E D) أرقام عبارات تركيز الانتباه الضيق:

أرقام البعد اتجاه عبارات = 41/34/27/20/13/6.

(I N F P) أرقام عبارات معالجة المعلومات:

أرقام البعد اتجاه في عبارات = 42/28/21/14/7.

عبارات في عكس اتجاه البعد = 35.

-2-5-3- كيفية تطبيق الاختبار:

تم تطبيق اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية على 150 تلميذ وتلميذة موزعين على ثلاث ثانويات بولاية تيسمسيلت ممثلين للمراحل الثانوية.

في يوم 14 أبريل 2013 تم تطبيق اختبار أساليب الانتباه الألعاب الجماعية وكان ذلك في نهاية حصة التربية البدنية والرياضية لمدة نصف ساعة ، وتم جمع الاستمارات الموزعة على التلاميذ.

-2-5-4- كيفية التفرغ:

يتم منح الدرجات بالنسبة للعبارات الايجابية كما يلي:

أبدا = درجة واحدة ، نادرا = درجتان ، أحيانا = ثلاث درجات ، غالبا = أربع درجات ، دائما = خمس درجات ويتم عكس هذه الدرجات بالنسبة للعبارات السلبية.

-2-6- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: أساليب الانتباه

المتغير التابع: الألعاب الجماعية

المتغير التابع الثانوي: حصة التربية البدنية و الرياضية

-2-7- لدراسة الاستطلاعية :

تعتبر التجربة الاستطلاعية إحدى الطرق التمهيديّة والتجربة المراد بالقيام بها وذلك من اجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج دقيقة ومضبوطة حتى يكون للباحث فكرة عن إمكانية توفير الشروط لإجراء الاختبار وإعطاء بصورة بسيطة للتلاميذ اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية الذي نحن بصدد إجراء دراسته لتسهيل الأمور.

تم اختيار 10 تلاميذ من ثانوية ابن خلدون بلعيون طبق عليهم اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية من تصميم محمد حسن علاوي ، وكانت هذه الخطوة على الشكل التالي:
يوم 05 افريل 2015 صباحا تم تطبيق اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية حيث تمت العملية في نصف ساعة الأخير من الحصة .

-2-8-2- الأسس العلمية للاختبارات:

-2-8-2-1- ثبات الاختبار :

يقصد به أن يعطى الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ، قد قمنا باختبار عينة عشوائية لإجراء اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية حيث استخدمنا "معامل الارتباط بيرسون" ودلت النتائج على أن الاختبار يتمتع بدرجات الصدق.

-2-8-2-2- الصدق الذاتي :

يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء القياس وبقياس الصدق الذاتي للاختبار بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والنتائج بين الصدق الذاتي للاختبار كما هو في الجدول التالي:

الاختبار	الثبات	الصدق
اختبار أساليب الانتباه	0,87	0,93

جدول رقم 1 يبين معامل الثبات والصدق للاختبار عينة التجربة الاستطلاعية

-2-8-3- موضوعية الاختبار :

ترجع موضوعية الاختبار في الأصل على مدى وضوح تعليمات خاصة لتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به والموضوعية العالية للاختبار ما تظهر حينما تقوم مجموعة من المدرسين او المحكمين بحساب الدرجات الاختباريات في نفس الوقت.

عندما يطبق اختبار على مجموعة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج. ان الاختبار الذي إعتمدناه سهل وبعيد على التأويل إذ ان الاختبار أساليب الانتباه معمول به في مجال علم النفس وهو قائم لذاته.

-2-9- الدراسة الإحصائية¹ :

$$\bar{س} = \frac{\text{مجموع } س}{ن}$$

✓ $\bar{س}$ متوسط حسابي

✓ مجموع $س$ مجموع الدرجات

✓ $ن$ عدد أفراد العينة

معامل الارتباط (كارل بيرسون)

$$r = \frac{\sum (س - \bar{س})(ص - \bar{ص})}{\sqrt{[\sum (س - \bar{س})^2][\sum (ص - \bar{ص})^2]}}$$

ر تمثل معامل الارتباط

س قيم المجموعة س

ص قيم المجموعة ص

1أحمد محمد الطبيب، 1999 ، الإحصاء في التربية وعلم النفس .الإسكندرية جامعة الفاتح : المكتب الجامع الحديث الصفحات46-111-198

صدق الاختبار:

$$\sqrt{\text{معامل صدق الاختبار} = \text{الثبات}}$$

التباين:

$$\text{مج ع}^2 = \text{مج س}^2 - \frac{(\text{س}^2)}{ن}$$

✓ مج ع² هو المجموع الكلي للمربعات

✓ مج س مجموع قيم الاختبار (س)

✓ مج س² مربع مجموع قيم الاختبار (س)

✓ ن عدد أفراد العينة.

$$F = \frac{\text{التباين الاكبر}}{\text{التباين الاصغر}}$$

-2-10- صعوبات البحث :

واجه الباحثان مجموعة من الصعوبات والتي أثرت سلبا على السير الحسن للبحث ونذكر من بينها ما

يلي:

- ندرة الدراسات التي تطرقت إلى هذا الموضوع.

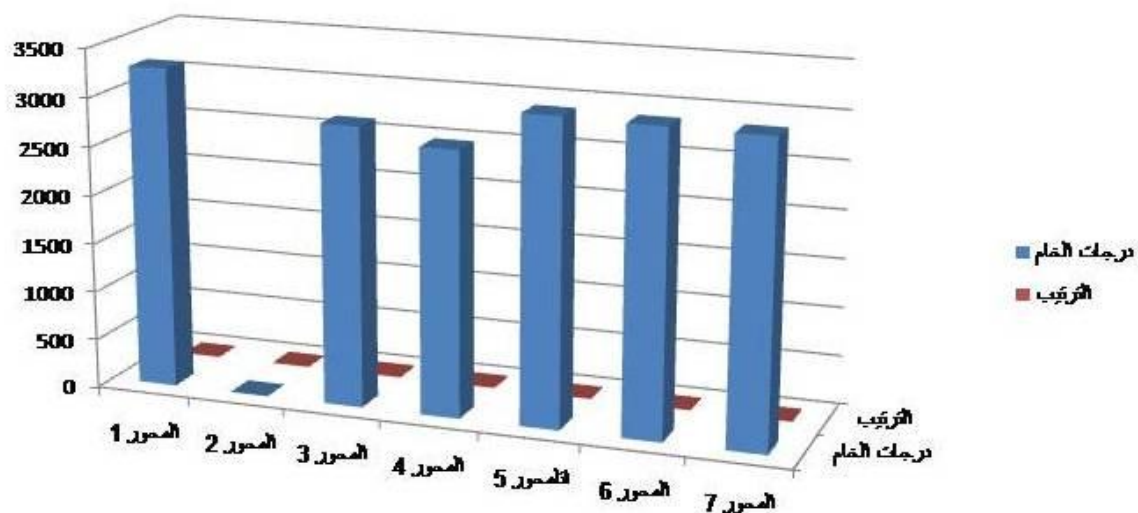
- ضيق الوقت وخاصة إننا مرتبطون بالدروس النظرية والتطبيقية والتربص الميداني.

بالرغم من هذه الصعوبات إلا إننا بذلنا ما في وسعنا قصد تقديم عمل يرجع بالفائدة على القارئ ونأمل إننا قد وفقنا في هذا البحث.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 جدول رقم (1) يمثل ترتيب نتائج درجات اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية عامة

المحاور	درجات الخام	الترتيب
1 عبارات تركيز الانتباه الخارجي الواسع	3292	1
2 عبارات التحميل الزائد لمثيرات خارجية	2872,5	5
3 عبارات تركيز الانتباه الداخلي الواسع	2857,5	6
4 عبارات التحميل الزائد لمثيرات داخلية	2707,5	7
5 عبارات تركيز الانتباه الضيق	3112,5	2
6 عبارات تركيز الانتباه الضيق	3090	3
7 عبارات معالجة المعلومات	3075	4



أعمدة بيانية رقم (1) تمثل ترتيب نتائج درجات اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية عامة

تحليل جدول رقم (1) ترتيب نتائج درجات اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية:

— نلاحظ من الجدول ان ترتيب نتائج درجات اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية للمحاور السبعة كان كالتالي:

المحور الاول: والتي كانت درجته **3292** كان في المرتبة الأولى، والذي يمثل أرقام عبارات تركيز الانتباه الخارجي الواسع: (BET)

المحور الخامس: والتي كانت درجته **3112.5** وكان في المرتبة الثانية، والذي يمثل أرقام عبارات تركيز الانتباه الضيق: (RAB)

المحور السادس: والتي كانت درجته **3090** وكان في المرتبة الثالثة، والذي يمثل أرقام عبارات تقليص الانتباه: (RED)

المحور السابع: والتي كانت درجته **3075** وكان في المرتبة الرابعة، والذي يمثل أرقام عبارات معالجة المعلومات (INFP)

المحور الثاني: والتي كانت درجته **2872,5** وكان في المرتبة الخامسة، والذي يمثل أرقام عبارات التحميل الزائد لمثيرات الخارجية: (OET)

المحور الثالث: والتي كانت درجته **2857.5** وكان في المرتبة السادسة، والذي يمثل أرقام عبارات تركيز الانتباه الداخلي الواسع: (BIT)

المحور الرابع: والتي كانت درجته **2707,5** وكان في المرتبة السابعة، والذي يمثل أرقام عبارات التحميل الزائد لمثيرات داخلية: (OIT)

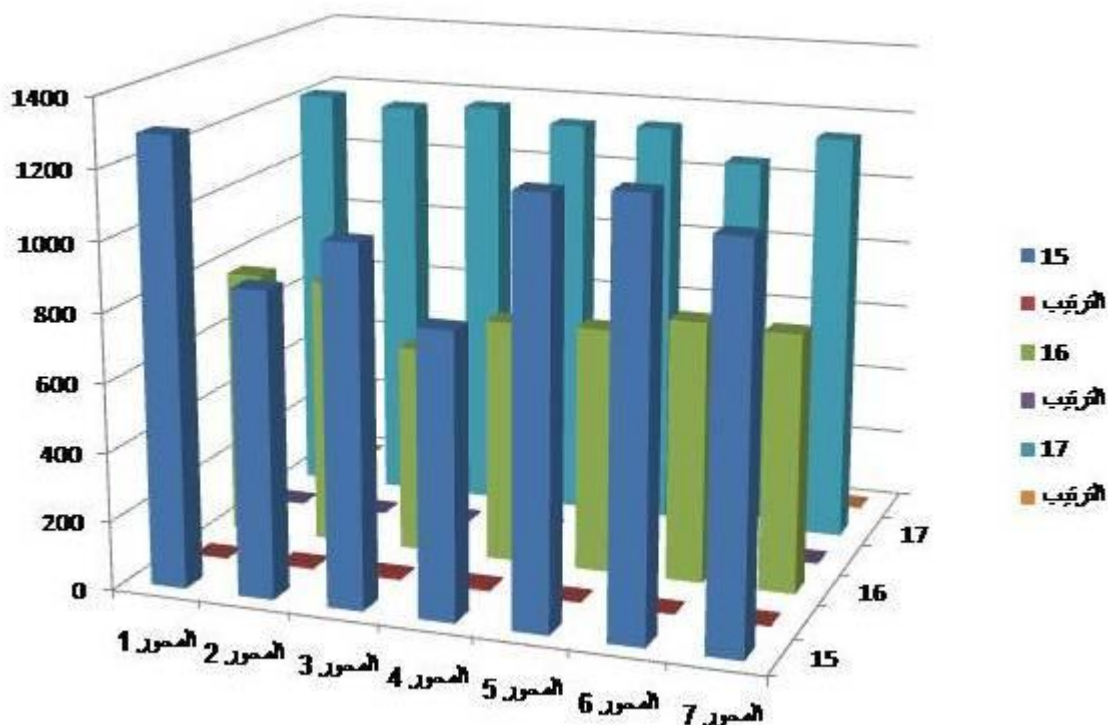
ومنه نستنتج ان المحور الاول الذي يمثل عبارات التركيز الانتباه الخارجي الواسع استعمل بشكل كبير عند التلاميذ لان قدرة اللاعب على تتبع المواقف السريعة وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات تساعده على الأداء الجيد من المواقف التي تمتاز بالتغيرات. اما المحور الخامس الذي يمثل تركيز الانتباه الضيق تم استخدامه بشكل معتدل يتسم بتركيز الانتباه حول موقف واحد خارجي، وان اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب لو القدرة على تثبيت تركيز انتباهه حول منافس معين أو حول خطة معينة بفعالية كبيرة.

اما المحور الثالث هو الأسلوب الذي يساعد اللاعب على أن يكون قادراً على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث يكون هذا عائد إلى القدرات العقلية لكل تلميذ أي لا يمكن لتلميذ عادي أن تكون له رؤية سريعة لمواقف اللعب أو منتبه لجميع اللاعبين من زملاء ومنافسين أو تلك التداخلات المفاجئة التي تدور في اللعب يتميز بالقدرة على تحليل حركات الزملاء والخصم ولديه القدرة على تغيير خطة اللعب.

2-3- الجدول رقم (2) يمثل ترتيب الأبعاد حسب عامل السن من (15-17 سنة):

المحاور	15	الترتيب	16	الترتيب	17	الترتيب
1	1292	1	780	1	1220	1
2	884	6	779	2	1200	3
3	1036	5	604,5	7	1217	2
4	820,5	7	707,5	6	1180	6
5	1211	3	712	5	1189	5
6	1230	2	759	3	1101	7
7	1136	4	749	4	1190	4

جدول رقم (2) يمثل ترتيب الأبعاد حسب عامل السن (15-16-17 سنة):



أعمدة بيانية رقم (2) تمثل ترتيب الأبعاد حسب عامل السن (15-16-17 سنة):

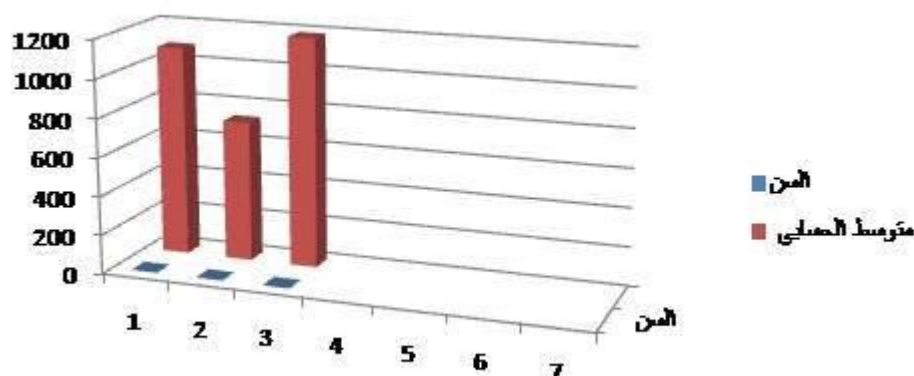
تحليل الجدول رقم(2)ترتيب الأبعاد حسب عامل السن (15-17سنة):

من خلال الجدول نلاحظ أن في سن 15 إحتل المحور الاول الذي يمثل تركيز الانتباه الخارجي الواسع المرتبة الاولى و المرتبة الثانية كان المحور السادس الذي يمثل عبارات تقليص الانتباه اما المرتبة الاخيرة كان المحور الرابع الذي يمثل عبارات التحميل الزائد لمثيرات الداخلية .
وفي السن 16 إحتل المحور الاول المرتبة الاولى اما المرتبة الرابعة هو المحور السابع الذي يمثل عبارات معالجة المعلومات و المرتبة المرتبة الاخيرة كانت لمحور الثالث الذي يمثل عبارات الانتباه الداخلي الواسع .
وفي السن 17 إحتل المرتبة الاولى المحور الاول الذي يمثل تركيز الانتباه الخارجي الواسع و المرتبة الخامسة كان المحور الخامس الذي يمثل عبارات تركيز الانتباه الضيق اما المرتبة الاخيرة لمحور السادس الذي يمثل عبارات تقليص الانتباه.

ويرى الطالبان الباحثان ان محور تركيز الانتباه الخارجي الواسع استخدم بشكل كبير لكل الاعمار (15-16-17) حيث احتل المرتبة الاولى لأن تركيز التلميذ يكون على الكرة ومكان تواجدها أو على اللاعب من اللاعبين اما المرتبة الوسطى فاختلقت باختلاف الأعمار ألان لكل تلميذ قدراته العقلية او خبراته المكتسبة كانت او فطرية إلا ان المراتب الاخيرة في السن 15-16 كانت متشابهة في المحور السابع معالجة المعلومات حيث لا يمكن لتلميذ عادي ان يكون تفكيره سريع جدا في المباريات و تتبع جميع اللاعبين في نفس الوقت و في السن 17 جاء المحور السادس عبارات تقليص الانتباه في المرتبة الاخيرة اي لا يمكن لتلميذ التحليل السريع لمنافسين ومعرفة مواطن قوتهم و ضعفهم كما يصعب ان يركز إنتباهه في العديد من الافكار التي تدور في الذهن .

3-3- الجدول (3) تباين اختبار أساليب الانتباه حسب عامل السن:

السن	متوسط الحسابي	ف المحسوبة	العينة	ف الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
15 سنة	1087,14						
16 سنة	727,21	31,64	150	19,04	(18 - 2)	0,05	دال
17 سنة	1185,28						



أعمدة بيانية رقم (3) تباين اختبار أساليب الانتباه حسب عامل السن

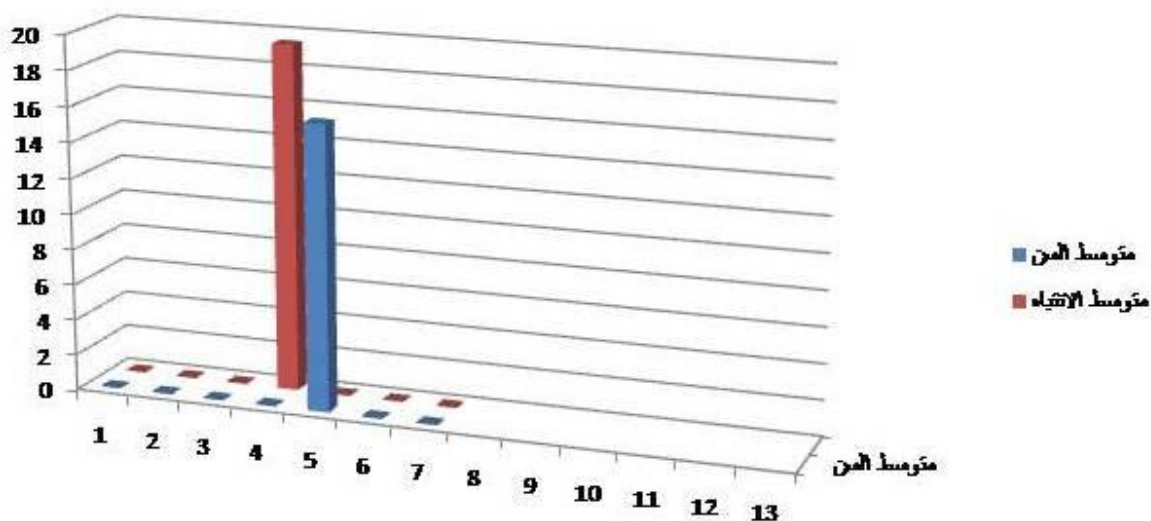
تحليل تباين اختبار أساليب الانتباه حسب عامل السن:

— من خلال النتيجة المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا في اختبار أساليب الانتباه حسب عامل السن أن قيمة ف المحسوبة قدرت ب 31.64 وهي أكبر من قيمة (ف) الجدولية التي قدرت ب 19.04 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (2 - 18) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في تركيز الإنتباه أثناء الألعاب الجماعية لصالح العينة 17 سنة و هذا حسب النتائج المتحصل عليها .

— مما سبق استنتج الباحثان ان هناك فرق معنوي بين التلاميذ من مجتمع واحد و إنما هناك فروق بينهما حسب أعمارهم و قدراتهم .

3-4- الجدول (4) يبين مدى ارتباط عامل الانتباه بعامل السن:

المحاور	متوسط السن	متوسط الانتباه	العينة	ر المحسوبة
1				
2				
3				
4			150	-0,07
5	16	19,46		
6				
7				



أعمدة بيانية رقم(4)تبين مدى ارتباط عامل الانتباه بعامل بالسن

— تحليل جدول رقم(4) الذي يمثل مدى ارتباط عامل الانتباه بعامل السن :

— نلاحظ من الجدول ان المتوسط الحسابي لعامل الانتباه بلغ نسبة 19,46 بينما بلغ متوسط الحسابي لعامل السن 16 , ولدراسة العلاقة الموجودة بين الظاهرة تم حساب التباين بينهما الذي قدر ب (0,07 —) وهو ارتباط سلبي جزئي .

— ومن هذا نستطيع ان نقول كلما زاد السن قل الانتباه و هذا عائد إلى عوامل تثبت الانتباه و منها الجسمية مثل التعب و الإرهاق و نفسية مثل عدم الاهتمام الطالب او إنفعاله بأمور أخرى و اجتماعية مثل وجود مشكلات داخل الفوج او حدوث نزاع بين التلاميذ و الأساتذة او الضغوط نتائج التحصيل الدراسي .

-3-5- مقارنة النتائج بالفرضيات و مناقشتها :

بعد ترتيب الاستنتاجات من خلال التحليل و المناقشة المحصل عليها قام الباحث بمقارنتها مع فرضيات البحث وقد توصل إلى ما يلي :

-3-5-1- الفرضية الاولى :

أساليب انتباه التلاميذ في الألعاب الجماعية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية هي السبعة في اختبار أساليب الانتباه وهذا حسب الاستبيان الموجه للتلاميذ من تصميم محمد حسن علاوي الذي كان بين أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية و كان المحور الأول الذي يمثل عبارات تركيز الانتباه الخارجي الواسع الذي يعتمد عليه التلاميذ بشكل كبير أثناء اللعب وهذا ما يمكن إسقاطه على النظرية السلوكية منها نظرية المنعكس الشرطي التي تعتمد على المثيرات الخارجية للحصول على نتيجة أو استجابة و النظرية الجشتالتية التي تعتمد في تعلم المهارات و أدائها على الإدراك و الانتباه و الاستبصار و الشكل أي التصور العقلي للمهارة قبل الأداء .

-3-5-2- الفرضية الثانية :

هناك فرق واختلاف بين التلاميذ ولا يمكن اعتبارهم من للمجتمع واحد. نتيجة لاختلافهم في القدرات العقلية والخبرات المكتسبة كانت أو فطرية حيث تحقق الغرض بمعرفة ان هناك اختلاف بين التلاميذ في المجتمع و هذا ما تؤكده خصائص النظرية المعرفية منها نظرية معالجة المعلومات التي تركز على الإدراك و التذكر و الانتباه أي أن الفرد يتأثر بما يشاهده و ما يتصور في ذهنه . و هذا ما توصلت إليه دراسة (شريف سليمان وآخرون، 2006 2007) توصلوا إلى وجود فرق في تركيز الانتباه وذلك لصالح لاعبي كرة القدم أحسن منه عند غير الممارسين للرياضة وهذا ما يتطابق مع الفرضية . وكذلك أيضا إلى درجة الوعي الرياضي الموجود في المجتمعات و الفروقات الفردية وطبيعة النشاط الممارس.

-3-5-3- الفرضية الثالثة :

— من خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أن العلاقة عكسية ضعيفة (0.07) بين عامل السن والانتباه في الألعاب الجماعية. ولهذا نستطيع القول انه توجد علاقة ارتباطية سلبية ضعيفة حيث يمكن إرجاع ذلك إلى عوامل تشتت الانتباه منها جسمية , كالتعب والإرهاق وفيزيولوجية مثل ارتفاع درجة الحرارة أو وجود ضوضاء عالية , لم يتحقق الغرض لهذه الفرضية . وهذا من الممكن يعود إلى نضج الأجهزة الوظيفية مثل الجهاز العصبي المركزي و نقص التوافق بين الجهاز العصبي المركزي و الجهاز الحركي . و هذا ما تؤكد أيضا النظرية المعرفية منها النظرية التحكم الذاتي التي تعتمد في التعلم على الآلة مثل تعليم مهارة ما عن طريق الفيديو و الصور .

— وجود فروق معنوية لصالح العنة 17 سنة فانه لا يمكن اعتبار التلاميذ من مجتمع واحد وإنما هناك فرق بينهما.

— الأسلوب المستخدم من طرف التلميذ هو تركيز الانتباه خارجي الواسع يتميز هذا الأسلوب بالانتباه إلى عدة مشيرات خارجية في وقت واحد، إن قدرة اللاعب على تتبع المواقف السريعة وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات تساعده على الأداء الجيد من المواقف التي تمتاز بالتغيرات السريعة.

— الأسلوب الأقل أهمية هو أسلوب تحميل الزائد لمثيرات الداخلية أي لا يمكن لتلميذ عادي أن تكون له رؤية سريعة لمواقف اللعب أو منتبه لجميع اللاعبين أو تلك التداخلات المفاجأة التي تدور في الملعب

— الأسلوب الذي استخدم بشكل معتدل فهو المحور السابع الذي يمثل عبارات معالجة المعلومات حيث لا يمكن فيه للتلميذ التحليل السريع لجميع مواقف اللعب.

إن اللعب معضلة في غاية الصعوبة فهو يمثل تحديا للكتاب والباحثين في هذا المجال وقد يكون هناك تشابه بينه وبين مفهوم الحب تحس وتشعر به، كما لو أن بعض المهتمين بهذا المجال أن الإنسان الذي لا يلعب لا يمكن أن يكون إنسانا وهذه مقولة صحيحة، بل هي تبدو حقيقة ملحة لا يمكن تجاهلها.

أما بالنسبة للنشاط الرياضي الجماعي فهو أساس من الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية، وتعتبر الألعاب الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية عند الفرد، والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين كذلك التفاعل الجماعي، ومن واجب المربين الاهتمام أكثر بهذه النشاطات الرياضية، الجماعية وذلك لأهمية البالغة والنتائج الإيجابية لهذه الأنشطة.

1- اللعب:

1.1. تعريف اللعب :

يعد موضوع اللعب من الموضوعات التربوية والنفسية التي تتميز بالبساطة والجاذبية وقد أولاه التربويون والمهتمون به اهتماما واسعا لأهميته التنموية إلا أنه عندما يتعرضون يواجهون العديد من إشكاليات لتوضيح مفهوم أبعاده، و اللعب ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية المهمة فقد اعتبرها زميل Simmel "وظيفة إعداد الأطفال لأدوار الكبار"، بينما أشار فير Weber "إلى انتشارها عبر التاريخ كله" وأكد كل منهما على أن اللعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس، ومن المنظور الاجتماعي تناول الهولندي هوزينجا Huizinga مفهوم اللعب وعرفه بأنه كل ألوان نشاط الحر الذي يؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية باعتبارها نشاطا مختصرا على حدود الملائمة وينفذ وفق قواعد مضبوطة¹.

2.1. شروط وصف اللعب:

- أن يكون الفرد حرا مستقلا.
- أن يكون غير ملتزم.
- أن يكون غير منتج.
- أن يكون مدعيا (متظاهرا).
- أن يكون غير محكوم بقواعد معلومة سلفا².

3.1. نظريات اللعب:

لقد بحث العديد من علماء الاجتماع عن السبب في الميل للعب ودوافعه، ووضعوا عدة نظريات حاول أن تفسر اللعب بأشكاله المتعددة، ومن أبرز تلك النظريات:

1.3.1. نظرية الطاقة الزائدة:

لقد عبر الفيلسوف الألماني "فريدريك شيلدا" عن فكرته عن اللعب "بأنه البذل الغير الهادف للطاقة الزائدة" وكنتيجة كذلك يوجد لدى الإنسان قوة معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات التعطيل تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السلمية النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة³.

¹ - مروان عبد الحميد إبراهيم: "الرياضة للجميع"، دار الثقافة، عمان، 2004، ص 101.

² - مروان عبد الحميد إبراهيم: "الرياضة للجميع"، دار الثقافة، عمان، 2004، ص 102.

³ - تشارلز بيركر: "أسس التربية البدنية"، ترجمة د. حسن معوض، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1964، ص 146.

2.3.1. نظرية الترويح:

يوضح "جونس موتس" القيمة الترويحية للعب حيث تفترض نظريته أن "الفرد يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العقلي والقلق النفسي.

3.3.1. نظرية المثيرات:

يؤكد "ستالي هول" أن اللعب جزء لا يتجزأ من مثيرات كل فرد، فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ما هي إلى صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة¹.

4.1. وظائف اللعب:

- ✓ الإحساس بالسعادة الغامرة عن اللعب.
- ✓ إشباع ميول ورغبات اللاعبين نحو الأداء الحركي.
- ✓ اكتساب اللاعب الإحساس بالتذوق والجمال والتغير الحركي.
- ✓ تدريب الحواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس.
- ✓ تنمية وتطوير الحركات الطبيعية والأساسية.
- ✓ تنمية القيم الخلقية والاجتماعية.
- ✓ اكتساب المهارات الحركية.
- ✓ تنمية عنصر الاتصال.

5.1. خصائص اللعب ومزاياه:

- تمثل خصائص اللعب ومزايا الملعب فيما يلي:
- ← يمارسها جميع الناس، وعلى اختلاف طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- ← يجبها للجميع ويميل إلى ممارستها الناس غريزيا باعتبارها ضرورة ورغبة.
- ← لها قواعد واضحة المعالم يطبقها ويتمسك بها جميع ممارسيها.
- ← لها أبعادها الاجتماعية والأخلاقية والتربوية والصحية والنفسية والبدنية.
- ← تبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح والفرح.

¹ مروان عبد الحميد إبراهيم: "الرياضة للجميع"، دار الثقافة، عمان، 2004، ص147.

- ← تمتاز بوحدة رموزها العالمية التي تعتمد على قواعد موحدة ويفهم لغتها كل من يمارسها أو يتمتع بمشاهدة مسابقتها ومبارياتها المفضلة.
- ← إنها خير وسيلة لتقارب الناس وشعوب العالم.
- ← إنها خير وسيلة لتقارب وجهات النظر بين جماهير الشعوب والأمة الواحدة.
- ← تبني شخصية الفرد والجماعة والمجتمع وتنمي روح الألفة والتسامح.
- ← إنها خيرة وسيلة يمارس فيها وخلالها نشاط رياضيا مميزا وذو نفع عميم.
- ← أنها تخلق شيئا من الالتزام والوفاء لفريق رياضي أو لعبة أو حركة تعود صاحبها على سلوك اجتماعي مميز خلال حياته اليومية.
- ← إنها ظاهرة إنسانية مبسطة لا عقدة ولا تعقيد ولا انفعال فيها¹.

6.1. دور الألعاب :

1.6.1. دور الألعاب في تكوين الطفل:

تعتبر الألعاب والأنشطة العامة في مجال التربية البدنية والرياضية لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وعلى سواء، وهي إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله، وبالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني، الحركي، العقلي والانفعالي والاجتماعي الذي يعود على الفرد من ممارسته لها وهي جديرة باهتمام كل طالب لمهمة التربية البدنية والرياضية².

2.6.1. دور الألعاب في النمو البدني:

تساعد الألعاب الطفل على النمو البدني فيه تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على مقاومة التعب والعودة إلى حالته الطبيعية، وتتضمن الألعاب العديد من الحركات مثل الجري، الرمي، القفز، الوثب، وكلها حركات تساعد على تحسين الأجهزة العضوية المختلفة كالجسم (هضمي، دوري، تنفسي، عصبي).

3.6.1. دور الألعاب في النمو الحركي:

يعمل اللعب على جعل الجسم قادرا على الحركة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة كما تجعل حركات الطفل رشيقة وجميلة وتعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق، بين الجهاز العضلي، والجهاز العصبي وتنمو هذه الحركات في الألعاب التي تتضمن مهارات مثل الجري، الوثب....

¹ نجم الدين السهوي: " رأي في فلسفة اللعب"، دار النشر، مصر، 1998، ص25

² علاوي حسن: "علم النفس الرياضي"، الطبعة 6، القاهرة، مصر، 1985، ص 123.

كما للعب دور في تنمية التوافق العضلي العصبي وذلك لوجود ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية والعضوية¹.

4.6.1. دور الألعاب في النمو النفسي والانفعالي:

اللعبة هو نشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبة تلقائية دون أن يكون له هدف، معين وهو بذلك إحدى الأساليب الطبيعية التي يعبر بها الفرد على نفسه ويعتبره علماء النفس بأنه أحد الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقت الغريزية فيما يقوم به نشاط حر، إذ يساعد اللعب في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية خصوصا في الأطفال، حيث يغلب اللعب على حياتهم، أن اللعب يعتبر عاملا للترفيه عن النفس ولهذا يخصص في العيادات النفسية حجرات خاصة باللعب مزودة بالوسائل التي يستمتع بها المريض سواء كانت ألعاب فردية أو جماعية².

5.6.1. دور الألعاب في النمو العقلي:

كما يحتاج الطفل إلى الغذاء لنموه الجسمي فهو يحتاج للعب لتنميته حركيا وروحيا وعقليا ويبرزه دور الألعاب من الناحية العقلية في تنمية قدرة الطفل على التركيز وعن طريق اللعب يمكن تطوير الإبداع عند الطفل وتوسيع بديهيته لتمكين من اكتشاف محيطه، ويمكن عن طريق اللعب فهم الخطط المتضمنة في الألعاب المختلفة وتساعد على تحليل المواقف المفاجئة الانفعال القدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف³.

6.6.1. دور الألعاب في النمو الاجتماعي:

يساهم اللعب في تنشئة الطفل اجتماعيا، فالطفل أثناء اللعب يكتشف مسؤوليته نحو الجماعة والحاجة للتبعية والقيادة وإلى ممارسة النجاح والشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا والمواقف الضيقة والهزيمة ويتخفف في أثناء اللعب والحب والإيحاء وتحقيق الذات واحترام حقوق الآخرين.

والطفل يتعلم من خلال اللعب مع الآخرين للإثارة والآخذ والعطاء كما يؤدي إلى اللعب دور في تكوين النظام الأخلاقي، والاجتماعي للطفل من خلال الاندماج والتعايش مع زملائه، فالجانب الاجتماعي للعب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة في النشاط الرياضي فمن خلاله يتعلم الطفل الصدق والأمانة والمشاركة واحترام الغير وملاحظة القوانين وتطبيقها كلها تساعد الطفل في تنمية روح الجماعة لديه⁴.

7.1. أنواع الألعاب:

تنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

1.7.1. الألعاب الصغيرة:

¹ سعد مرسي أحمد، وكورتر كوجك: "تربية الطفل المدرسية"، عالم الكتب، القاهرة، 1983، ص47

² سعد مرسي أحمد، وكورتر كوجك: "تربية الطفل المدرسية"، عالم الكتب، القاهرة، 1983، ص48.

³ سعد مرسي أحمد، وكورتر كوجك: "تربية الطفل المدرسية" عالم الكتب، القاهرة، ص 123.

⁴ سعد مرسي أحمد، وكورتر كوجك: "تربية الطفل المدرسي" عالم الكتب، القاهرة، ص124.

يشجع استخدام الألعاب الصغيرة على الألعاب المنظمة تنظيماً بسيطاً، وهي ألعاب سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي يتناسب مع سن اللاعبين، واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه.

ولا يمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد. وتتناسب الألعاب الصغيرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية لملائمتها لقدراتهم وتعتبر الألعاب الصغيرة إعداداً تمهيدياً بالألعاب الفرق حيث تتيح فرصة للتدريب وتنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة التي تعتبر أساساً للحياة اليومية وللظروف المتقدمة للرياضات الفردية التي يشترك فيها الطفل عندما يكبر، وفيها تزود القوانين تدريجياً إلى أن تصبح أقرب ما يمكن بلعبة أساسية كلما تقدم التلاميذ في مهاراتهم الحركية حتى يصلوا إلى ألعاب الفرق المعروفة¹.

2.7.1. الألعاب التمهيدية:

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد للاعب لألعاب الفرق مثل لعبة كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم وغيرها من الألعاب.

وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق في أنه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحة وفيها فرصة لاشتراك عدد كبير من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق كما أنها تحتاج مجالاً مناسباً لأن يشجع فيها كل فرد ميله إلى اللعب وتحقيق التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيداً، كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجياً، وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات واستعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق².

3.7.1. ألعاب الفرق:

ألعاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية، ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً، وتحتاج هذه الألعاب إلى صلات لعب وملاعب ذات مقاييس محددة، وتمارس بأدوات لها قياسات وأوزان ثابتة، وتنظم لها دورات رياضية، على المستوى الدولي والعالمي ويظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في هذه الألعاب.

وتتميز ألعاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتنمي روح المنافسة الصحيحة القوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التصرف واتخاذ القرار السليم، كما أنها تعتبر مجالاً لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي³.

¹ إلين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ط2، 2002، ص 26.

² إلين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ط2، 2002، ص 27.

³ إلين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ط2، ص 29.

2. الألعاب الرياضية الجماعية:

1.2. تاريخ نشأة الألعاب الرياضية الجماعية:

إن الألعاب الرياضية الجماعية ظهرت منذ القدم فهي تعتبر من المميزات الثقافية لكل حضارة أو شعب، ففي الصين كانت اللعبة المعروفة لديهم تسمى TSU-CHU وكانت تلعب برمي الكرة خلف خشابتين مثبتتين في الأرض، وكانت تسمى عند العرب كرة العصا بينما عند شعوب أمريكا الشمالية كانوا يمارسون لعبة اسمها Skukhy¹.

و في القرن العاشر قبل الميلاد عرفت لعبة اسما Le remarie هي عبارة عن كرة صغيرة تلعب بالأقدام فقط شبه كرة القدم، بينما كان قبائل الإنكا في القرن السابع قبل الميلاد اخترعوا لعبة اسمها Le pole taphk وهي شبه كرة السلة².

دون أن ننسى ما قام به الرومانيون لإنشاء لعبة Harpa sitioh التي هي لعبة Rugby حالياً، وهناك عدة لعب شعبية نذكر منها Foust ball وهي لعبة جماعية وجدت قبل الكرة الطائرة وأيضاً Hazena وهي لعبة تشيكية الأصل وهي منبع كرة اليد كل هذه اللعب تركت الآثار الكافية في تاريخ الشعوب لتصل إلى ما وصلت إليه في القرن 19³.

2.2. 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 ومن 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 عامة⁴.

3.2. نشأة وخصائص كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من أقدم الرياضيات حيث أرجع تاريخ نشأتها إلى سنة 300 قبل الميلاد في الصين إلى جانب هذا ظهرت في القرن العاشر قبل الميلاد لعبة تشبه كرة القدم تسمى LE KMARI غير أن أول

¹ لين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ط2، 2002، ص56.

² لين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ط2، 2002، ص50.

³ لين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ط2، 2002، ص56.

⁴ كعواش عبد العزيز وآخرون: مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، مذكرة غير منشورة، جامعة قسنطينة 2004، ص 24.

الفصل الثاني

الالعاب الجماعية الرياضية

ظهور لها في العصر الحديث يعود الفضل فيه إلى بريطانيا في منتصف القرن الماضي كما اشتهرت في إنجلترا والجزر المحيطة بها.

وقد ساهم في انتشارها خارج هذه المناطق الطلبة الأجانب الذين كانوا يقطنون في بريطانيا في البداية كانت كرة القدم تمارس بدون قوانين تتحكم فيها، إلا أن هذه الوضعية سميت بقواعد كامبردج، ومما مرت إلا نيس حتى جرت عليها تعديلات سنة 1863 تلتها تعديلات أخرى سميت بقواعد شي فيلد عام 1878 وضعت قوانين وقواعد تنظيمية للندن وشيفلد، وفي 1886 تأسس المجلس الدولي لكرة القدم الذي كانت تمثله الجماعات الرياضية المذكورة وفي 1904 تأسست الاتحادية الدولية لكرة القدم وتضم FIFA أكثر من 160 اتحادية وطنية، لما يعادل 40 مليون ممارس¹.

1.3.2. الخصائص المميزة لكرة القدم:

- الكرة: كروية الشكل مصنوعة من الجلد وزنها وحجمها حسب السن والجنس يمكن تحديدها بين (G450 - G396).
- الملعب: مستطيل طوله ما بين (90م إلى 120م) وعرضه (45م إلى 60م).
- المرمى: يشمل عمودين وعارضة سمكها 12 متر والطول بين العمودين (7.32م).
- الهدف: يحتسب الهدف عند مرور الكرة من خط المرمى دون أن يسبق هذا الدخول أي خطأ.
- وقت المباراة: 90 دقيقة تلعب في كل شوط 45 دقيقة يتخللها وقت راحة 15 دقيقة.
- اللاعبين: 11 لاعب لكل فريق وكل فريق بزي مخالف للفريق المنافس².

2.3.2. قوانينها:

حصر محمود عاد خطاب وكمال الدين زكي 1965م أخطاء وسوء السلوك في كرة القدم في تسع عناصر أساسية وهذا وفق قانون هيئة FIFA، وأي لاعب يرتكب مخالفة من هذه المخالفات التسع يعاب وهي:

- ركل أو محاولة ركل (رفس) الخصم.
- كعيلة الخصم مثل إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

¹ وزارة الشباب والرياضة، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1995.

² وزارة الشباب والرياضة، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1995.

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلى لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه¹.

4.2. 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 والتفكير ليتوصل في سنة 1891 إلى لعبة جديدة تسمى كرة السلة لأن أول هدف استعمل للتصويب عليه كان سلة الخرق Basket وأطلق عليه اسم Basket ball وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت تحت دراسة واعية من أجل بعث أسسها الأولى ولقد وضع الدكتور "جيمس كاسميث" 13 قاعدة للعبة الجديدة، لم تزل هناك 12 قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة².

1.4.2. الخصائص المميزة لكرة السلة:

- الكرة: كروية الشكل وزنها وحجمها متغيرين حسب السن والجنس والمحيط (75-780سم).
- الوزن: (200-250غ).
- الملعب: مستطيل طوله من (26-28م) وعرضه (14-15م).
- السلة: هي حلقة أفقية قطرها 45 سم، تقع على ارتفاع (3.05م) من الأرض تحتسب نقطة عند اختيار الكرة الحلقة من الأعلى نحو الأسفل.
- اللاعبون: 05 لاعبون لكل فريق³.

2.4.2. قوانين كرة السلة:

- ✓ يتكون اللقاء من 4 فترات بـ : 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.

¹ سامي الصغار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 30.

² حسن سيد معرض: "كرة السلة للجميع"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصرن 1994، ط6، ص (21،22).

³ Nicole de Chasamane: " Le médication physique et sport collectifs",Edition, Paris, Page 195.

- ✓ الحق للمستقبل في اختيار السلة ومقعد الفريق وينبغي أن يعلم الحكم بذلك قبل 20 دقيقة على الأقل من بداية اللقاء.
- ✓ يبدأ اللقاء رسمياً بين اثنين داخل الدائرة المركزية لحظة ضرب الكرة بطريقة قانونية.
- ✓ إن سجل لاعب عن غير قصد في سلة لعب فريقه فإن النقاط تسجل لصالح فريق الخصم.
- ✓ إن سجل لاعب عمدا سلة من الملعب في سلة فريقه فهذا يعد خرق ولا تحتسب النقاط.
- ✓ إذا قام لاعب بإدخال كرة من أسفل السلة فهذا خرق وانتهاك.
- ✓ لا يمكن بدأ اللقاء إذا لم يدخل أحد الفريقين بخمس لاعبين مستعدين للعب على أرض الملعب.
- ✓ يمكن منح كل فريق من فترات اللعب الثلاث الأولى وقت مستقطع ويمكن منح الفريق مرتين وقت مستقطع في الفترة الرابعة، ووقت مستقطع واحد أثناء كل تمديد.
- ✓ يبدأ الوقت المستقطع للفريق عندما يصفر الحكم ويقوم بالإشارة المناسبة.
- ✓ إذا طلب التبديل أن الوقت المستقطع ينبغي على لاعب الاحتياط التقدم نحو السجل قبل دخول الملعب.

✓ تلعب الكرة في كرة السلة باليد أو اليدين فقط.

✓ يعتبر الجري بالكرة أو ضربها بالرجل أو إيقافها بالرجل خرق وانتهاك.

✓ يكون نجاح دخول الكرة كالتالي:

• نجاح سلة من جراء رمية حرة تحسب نقطة واحدة.

• نجاح سلة متطبقة سلة تحسب نقطتين.

• نجاح سلة متقطعة سلة تحسب ثلاث 3 نقاط¹.

5.2. 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، وتاريخ ميلاد هذه اللعبة يرجع إلى عام 1917، برلين لذا فهي تعتبر لعبة جديدة في العالم كله، بالرغم من حداثة فقد أخذت اللعبة في الانتشار بسرعة، وكما كان الفضل للدكتور اميث في بعث كرة السلة، كان كذلك الفصل لمدرس الجامباز الألماني ماكس في بعث لعبة جديدة أسماها كرة اليد وكانت اللعبة تمارس قبل ذلك 1615 كلعبة ضمن نشاط الجمباز تعرف باسم كوريال.

¹ حسن سيد معرض: "كرة السلة للجميع"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصرن 1994، ط6، ص25.

وقد وضعت القواعد الأساسية من طرف ماكس هبرر و كارل برلين في 1917 ومن هذا التاريخ أخذت اللعبة في الانتشار بسرعة¹.

1.5.2. الخصائص المميزة لكرة اليد:

- الكرة: مستدرة أي كروية الشكل.
- الوزن: من 325 غ إلى 475 غ ويختلف حسب السن والجنس.
- المحيط: من 54 إلى 60 سم ويختلف حسب السن والجنس.
- الملعب: مستطيل طوله 40 متر وعرضه 20 متر.
- الهدف: عبارة عن مرمى طوله 3 متر وعرضه 2 متر، يجبس هدف عندما تجتاز الكرة خط المرمى.
- اللاعبون: 7 لاعبون لكل فريق².

2.5.2. قوانين كرة اليد:

- ✓ مساحة الملعب: الطول 40 م والعرض 20 متر.
- ✓ عدد اللاعبين 07.
- ✓ في حال الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ما عدا الحارس، وفي حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.
- ✓ التبديل مفتوح وعدد الاحتياطين (05).
- ✓ عدد الأشواط هو شوطين وفي كل شوط نصف ساعة 2/1 ساعة، وليس هناك وقت بدل ضائع.
- ✓ الفائز له نقطتين والتعادل نقطة واحدة.
- ✓ الإيقاف للاعب الذي يدافع بطريقة خشنة، أو يحتج على الحكم أو يقف الكرة بعيدا بهدف إضافة الوقت.
- ✓ الإيقاف يكون لمدة دقيقتين.
- ✓ الطرد إذا تعمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين ثلاث مرات.
- ✓ إذا أرجع اللاعب الكرة لحارس مرماه، تحسب رمية جزاء وتسعى رمية 7 متر.
- ✓ إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة مرماه تحتسب رمية جزاء عند محاولته التصدي للمهاجم.
- ✓ إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائر خصمه تحسب رمية حرة.
- ✓ إذا قفز اللاعب وصوب قبل أن تلامس قدمه أرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة.

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

² منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 07.

- ✓ إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه تحتسب رمية حرة لصالح المدافع.
- ✓ إذا اندفع المدافع ودفع المهاجم أرضاً تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم.
- ✓ إذا حاول المدافع إمساك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة وإذا أعاقه عن التهديد تحتسب رمية جزاء.
- ✓ إذا سقط المهاجم أرضاً بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخير للاستبعاد¹.

6.2. نشأة كرة الطائرة:

ابتدع كرة الطائرة الأمريكي وليام مورغان (1870-1934) والتي أسماها في البداية "مينتونيت" وكان 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 وطبقت 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 الأوروبيون الكرة الطائرة، وضع دستور الاتجاه الدولي عام 1947².

1.6.2. الخصائص المميزة للكرة الطائرة:

- الكرة: مستديرة المحيط والوزن يختلف حسب السن والجنس.
- الملعب: مستطيل طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حرة بعرض يساوي 3م يجزأ 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. وتعمل الكرة الطائرة تقنيات هي الإرسال والاستقبال التمير السحق والاسترجاع والصد والهدف.
- الهدف: تسجل نقطة إذا لامست الكرة أرضية الفريق الخصم أو في حالة خروج الكرة عن مساحات اللعب.
- اللاعبين: كل فريق مكون من 06 لاعبين³.

2.6.2. قوانين الكرة الطائرة:

¹ منير جرحس إبراهيم: "كرة اليد للجميع"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 30
² عصام الدين الوشاحي: "المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 21.
³ عصام الدين الوشاحي: "المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص 21.

- ✓ يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من الجلد أو جلد صناعي بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة ووزنها يتراوح بين 260 و280 غ.
- ✓ يجب أن يكون لون وتصميم القمصان والشورتات موحدًا ما عدا اللاعب الحر.
- ✓ يجب أن ترقم القمصان من 1 إلى 18.
- ✓ يسجل الفريق نقطة عند ارتطام الكرة بنجاح على ميدان المنافس.
- ✓ يسجل الفريق نقطة عندما يرتكب الفريق المنافس خطأً.
- ✓ يسجل الفريق نقطة عند يعاقب الفريق المنافس بإنذار.
- ✓ يفوز بالمباراة الفريق الذي فاز ثلاث جولات.
- ✓ في حالة التعادل (2-2) يلعب الشوط الفاصل 15 دقيقة.
- ✓ يسمح بإجراء 6 تبديلات لكل فريق في كل شوط.
- ✓ تعتبر الكرة خارجًا عندما:

- يكون جزء الكرة الذي لامس الأرض خارج الخطوط الجانبية بالكامل.
- تلمس جسمًا خارج الملعب أو السقف أو شخصًا خارج الملعب.
- تلمس العصتان الهوائيتان أو الحبال أو القائمتين أو الشبكة خارج الأشرطة الجانبية.
- تعتبر المستوى العمودي للشبكة كليًا أو حتى جزئيًا خارج مجال العبور.
- تعبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.
- ✓ لا يجوز للاعب أن يحتوي الكرة مرتين.
- ✓ يجب أن لا تلمس قدم الكرة (قدماه) اللاعب عند الارتقاء، خط الهجوم أو تعبر فوقه.

7.2. مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية:

إن الألعاب الرياضية الجماعية تختلف عن الألعاب الأخرى من حيث الخصائص والمميزات المختلفة التالية: الكرة والميدان، الهجوم 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 وألعاب أخرى لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل الكرة الطاهرة¹.

¹ لين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ط2، 2002، ص 30.

إن ما يميز هذه النشاطات عن غيرها هي العلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الهجوم والدفاع في مختلف مراحل اللعب وتكتيكيه، وكذا إدراك وتكامل 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 والنظر في مميزات وخصائص الألعاب الرياضية الجماعية، وهذا من حيث الصفات التي تتطور بواسطة التنسيق، التوازن وسرعة التنفيذ والثقة في القدرات الذاتية، وكذلك تطور روح المبادرة والثقة بالجماعة وتطور الصفات البدنية والمتمثل في القوة، السرعة، المداومة المرونة، الرشاقة¹.

8.2. ثوابت وأدوات الألعاب الرياضية الجماعية:

1.8.2. الكرة:

تعتبر الكرة أداة مؤثرة بالنسبة للاعب، وتلبي حاجياته الحركية، ممتلئة قوتها وحركتها الخاصة بها، هي تنشيط حركة اللاعب وتحتة على التحرك الجدي والقفز. الكرة تمثل وسيلة، من خلالها يستطيع اللاعب (الطالب) إلغاء عدوانيته وأداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحصل عليها، كقص الكرات، القذافات، والمحافظة على الكرة.... وبالموازاة فهي تمثل عامل تبادل، وذلك حسب قوانين مختلفة أو دقيقة تحدد حسب كل لعبة.

2.8.2. الميدان:

ميدان الألعاب الرياضية الجماعية فضاء مغلف حيادي ومدعم لإجراء والتقاء فريقين يتملك أبعاد دقيقة، بحيث أن كل لاعب يقتسم هذا الفضاء مع زملاءه للتنافس ضد الخصم والدفاع على منطقتة الخاصة².

3.8.2. المرمى:

فوق الميدان من أجل الفوز لا بد على الفريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط ضد خصمه، وهذا يعني إيصال الكرة وإدخالها أو لمسها لهدف معين. وطبيعة المرمى مرتبطة بنوع اللعبة الجماعية، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين تجب أن تلمس الكرة الأرض لتحقيق نقطة. أما فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، المرمى عبارة عن إشارة مادية ثابتة، أي مرمى تدخل من خلالها الكرة³.

¹ كعواش عبد العزيز وآخرون: مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، مذكرة غير منشورة، جامعة قسنطينة 2004م، ص 25.

² كعواش عبد العزيز وآخرون: مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، مذكرة غير منشورة، جامعة قسنطينة 2004م، ص 26.

³ ناصيف جميل: "موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة"، الدار العلمية، بيروت، عمان، 1993، ص (30، 31).

4.8.2. القوانين:

إن بيئة نشاط اللعبة الرياضية الجماعية تتطلب التأقلم مع مجموعة قوانين، والتي تحدد صفة لعب الكرة وبأي منطقة من الاسم كما تنتهج بمعرفة شكل الكرة حجمها ووزنها كما تعلم بموازاة كيفية التعامل مع الخصم فوق أبعاد ساحة اللعب، عدد اللاعبين المسموح لهم بمشاركة اللقاء ومدة المباريات. والقوانين هي مجموعة اتفاقيات دقيقة، وفور خضوع اللاعب تحت هذه القوانين تصبح حركته محدودة ومختصة وحسب كل لعبة رياضية جماعية¹.

5.8.2. الزملاء:

اللعبة الرياضية الجماعية نشاط يتطلب التعاون من أجل هدف واحد مشترك وهذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله الآخر ونواياه في مستوى التعاون وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الرفيق والشعور بتصرفاته بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن أهدافه².

6.8.2. الخصم:

إذا كان وجود الرفقاء قد أصبح مركب موافق لكن الألعاب الرياضية الجماعية فإن وجود الخصم يمثل عنصر مشترك وأساسي: وكل القابلة تكون محللة ومعرفة، بمعنى نتيجة القوة بين فريقين عن طريق الهجوم كل فريق يحاول ترجيح كفة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط وفي حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن³.

9.2. أهداف برنامج الألعاب الرياضية الجماعية:

إن برنامج الألعاب الرياضية الجماعية يجب أن تقترح له أهداف أساسية من أجل تطوير بعض الصفات الخاصة في الألعاب الرياضية الجماعية، وينقسم هذا البرنامج إلى أربعة أقسام للعبة المختارة والذي يتمثل في الأهداف التالية:

- فهم واستيعاب مختلف حالات اللعب والتكيف معها.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية ويكون هذا بطريقة عضوية.
- التنظيم الجماعي مثل الهجوم والدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب وتداخلها.
- تحسين الوضع والمهارات الفردية والجماعية لمحتوى اللعب.

¹ كعواش عبد العزيز وآخرون: مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، مذكرة غير منشورة، جامعة قسنطينة 2004م، ص 28.

² كعواش عبد العزيز وآخرون: مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، مذكرة غير منشورة، جامعة قسنطينة 2004م، ص 32.

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 28.

• إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الأوضاع المختلفة.

• إدماج وإدراك العلاقات الزمنية والمكانية التي تصلح للاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

و من هنا يجب النظر إلى المميزات التي يمكن تطويرها في ضوء هذه العناصر ويمكن حصر هذه المميزات بصيغة خاصة في العناصر والحقائق النفسية وهذا راجع بالدرجة الأولى إلى صعوبة هذه الخصائص في هذه المرحلة بالإضافة إلى عناصر حركية وبدنية عديدة، ومن خلال ما سبق ذكره يجب أن يشارك اللاعب وبأخذ بعض المسؤوليات وعلى المستوى التنظيم يمكن تحديد بعض هذه المسؤوليات فيما يلي:

1. قائد الفريق أو ممثل الفريق.

2. مسجل النتائج على أوراق المقابلات.

3. حكم المقابلات.

4. منظم لمنافسات الفرق¹.

¹ كعواش عبد العزيز وآخرون : مكانة الالعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية , معهد التربية البدنية والرياضية , مذكرة غير منشورة , جامعة قسنطينة 2004م, ص 29.

خلاصة:

يمكن القول اللعب معرف كنشاط بدني وذهني يهدف إلى الترقية كما أن الألعاب الرياضية الجماعية بشكلها الشامل تهدف إلى تطوير الناحية البدنية، النفسية، الاجتماعية.

وعليه فإن الممارسة الرياضية هي نشاطات رياضية مختلفة تطورت عبر السنين ويقوم بها الأفراد والجماعات ليس لغرض تقوية الجسم والعضلات وإنما لرفع المستوى الحيوي للفرد نفسيا وعقليا واجتماعية وحتى سلوكيا إن صح التعبير.

كما تعتبر الألعاب الرياضية الجماعية في حد ذاتها إطار تربوي وقاعدة أساسية في تكوين الطالب وكذلك كوسيلة تمنع التجمد النفسي والبدني .

نستخلص مما تطرقنا إليه أن خصائص ومميزات الألعاب الرياضية الجماعية تختلف باختلاف النشاط الجماعي كما أن الاختلاف يكمن أيضا بأهداف كل لعبة جماعية.

تمهيد:

تعتبر التربية العامة عنصراً هاماً وجزءاً فعالاً يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعد على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة والطيبة. والتربية البدنية والرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم وسلامته وهذا بممارسة النشاط البدني والرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات التربوية كما تهتم أيضاً بنمو الجسم ولياقته البدنية.

إذن ستكون دراستنا في فصلنا هذا على النحو التالي:

سنتناول في الجزء الأول الحديث عن التربية العامة وتطورها وبعض أهدافها التي تسمى لها، أما الجزء الثاني فسنستطرق إلى الإحاطة بالقدر الممكن بالتربية البدنية والرياضية من ناحية التعريف والأهمية، والأهداف، أما الجزء الثالث فسيكون الحديث عن حصة التربية البدنية والرياضية والدور الذي تلعبه خاصة في المرحلة الثانوية.

1. التربية العامة:

1.1. مفهوم التربية العامة:

« تعتبر التربية وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه واستمراره وثبات نظمه ومعاييرها الاجتماعية ، فالتربية عملية تهدف إلى إعداد وتشكيل الفرد للقيام بأدواره الاجتماعية في مكان ما، وزمان ما على أساس ما هو متوقع منه في هذا المجتمع وعملية التربية تختلف من مجتمع إلى آخر فدور التلميذ يختلف من مجتمع إلى آخر كما يختلف من مرحلة تعليمية إلى تعليمية أخرى.

وتتضح هذه الصورة في نظرة ابن خلدون للتربية على أنها عملية تنشئة اجتماعية للفرد، يكتسب من خلالها القيم والاتجاهات والعادات السائدة في مجتمعه إلى جانب المعلومات والمهارات والمعرفة¹، ويرى دور كاتم أن الوظيفة الأساسية للتربية هي إعداد الجيل الجديد للحياة الاجتماعية للقيام بأدوارهم الاجتماعية المتوقعة منهم بمجتمعهم. وبذلك تساهم التربية في المحافظة على المجتمع كنسق اجتماعي وتحافظ على الشخصية القومية».

2.1. تطور التربية العامة:

«تمثل التربية عملية اجتماعية نشأت بوجود الإنسان فكانت التربية في المجتمعات القديمة قبل ظهور الجماعات المتخصصة، تمارس من خلال الأنشطة اليومية لأفراد المجتمع، فكان الطفل يتعلم من خلال محاكاة الراشدين في قيامهم بالأعمال اليومية ومشاركتهم في هذه الأنشطة وكانت الأسرة تمثل وحدة اجتماعية اقتصادية ووحدة تربوية أيضا، فكانت الأسرة، تقوم بتقسيم العمل بين أفرادها وتقوم بالإنتاج وتعد أفرادها للقيام بأدوارهم . في المجتمع كمواطنين صالحين يعملون على استقرار مجتمعهم ونموه.

وبظهور الجماعات المتخصصة التي كانت تزاوّل حرفا معينة بمهارة أصبح هناك ضرورة للتخصص وتقييم العمل ومعرفة فنون هذه الحرف ومهاراتها ومن هنا ظهر نظام الصببية في المجتمعات القديمة. ويعني هذا النظام أن مجموعة من الصبية كانت تتلمذ على يد حرفي في حانوت، فكان هؤلاء يتعلمون عن طريق الملاحظة والتوجيه الحرفي والمشاركة في العمل، وبهذا أصبح الفرد يتعلم في مجتمعه الحرفة التي سيزاولها ويتطور المجتمعات، ظهرت جماعات أخرى متخصصة مثل رجال الطب والتعليم الديني، وحفظ القصص وممارسة كثير من الفنون الشعبية. وقد مهد ذلك إلى نشأة التربية المقصودة لإعداد الموارد البشرية القادرة على تحقيق مطالب

¹ - سميرة أحمد السيد، "الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية"، دار الفكر العربي، القاهرة 2004 م ط1، ص 37.

المجتمع، ومن هنا، ظهرت التربية الرسمية كمؤسسة اجتماعية عهد إليها المجتمع مهمة التربية وقد أحدثت الثورة الصناعية تغييرا كبيرا في المجتمعات، فلم تعد الثورة الصناعية مجموعة كبيرة من الاختراعات والاكتشافات فقط بل أحدثت إلى جانب ذلك تغييرا شاملا في بناء المجتمع. فقد تغير بناء الأسرة، ولم تعد الأسرة وحدة اجتماعية اقتصادية كما كانت من قبل. ونشأت مؤسسات جديدة متخصصة تساعد الأسرة في القيام بوظائفها مثل المدرسة ووسائل الإعلام ومؤسسات الخدمات الأخرى. إذن التربية لا تقدم للفرد المعارف والخبرات والمهارات والمعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات فحسب، بل توضح للفرد أيضا كيف يعمل في المجتمع الذي ينتمي إليه والأسس التي تركز عليها مؤسساته الاجتماعية لمساعدته على فهم دورها»¹.

3.1. أهداف التربية العامة:

تتمثل أهداف التربية العامة في تكوين شخصية متكاملة من كل النواحي الجسمية - العقلية - الوجدانية (النفسية) - الاجتماعية. ولا يمكن الفصل بينها حيث أن النمو في الشخصية يتم في تكامل وتوازن بين مختلف مقوماتها بحيث النمو في إحدى النواحي يؤثر على النمو في بقية النواحي أو الجوانب الأخرى.

1.3.1. التربية الجسمية:

اهتمت التربية الحديثة بالجانب الصحي للطفل فلا يمكن الاكتفاء بتنمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العملية بل يجب أن يخضع لفحوصات طبية دورية ويرسل إلى الطبيب إذا ظهرت لديه علامات المرض ويدرب على طرق الوقاية الصحية وأساليب التغذية السليمة وذلك بتعليمه آداب الطعام وآداب السلوك بصفة كاملة.

2.3.1. التربية العقلية:

لقد كانت التربية القديمة تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسب من المعلومات فأصبح همها الوحيد هو ملأ ذهن الطفل بأكبر قدر ممكن من المعلومات والحقائق وذلك دون معرفته ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لمستوى النضج العقلي للطفل ولا مدى ملاءمتها لحاجته ومطالبه النفسية والعقلية والاجتماعية، على عكس التربية الحديثة فهدنا يتعلق بتربية الطفل على حسن التفكير وحسن إدراك الفرد لما يصادفه من مواقف

¹ - سميرة أحمد السيد، "الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية"، دار الفكر العربي، القاهرة 2004 م ط1، ص 38-39-40.

معقدة وحسن التصرف في هذه المواقف كما تهتم باكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلميذ وتقوم بعنايتها وتنميتها فإذا كان الأطفال جسميا يشتركون في العقل أو الذكاء فلأنهم بعد ذلك يتفاوتون في حظهم من القدرات الخاصة فهذا يملك درجة عالية من القدرة اللغوية وهذا يتفوق في القدرة الرياضية وهكذا.

3.3.1. التربية الوجدانية (النفسية):

أثبتت التربية الحديثة أن الصحة النفسية تعتبر أهم شيء في التعليم وفي بناء الشخصية الناضجة والكاملة والسليمة لأن إذا كان الفرد مريضا نفسيا فإن عملية التعليم نتیجتها الفشل, لذا أصبح المربي يهتم أكثر بالحالة النفسية للتلاميذ ويعمل على مساعدتهم نفسيا وذلك لتحقيق التوازن والتوافق النفسي لديهم.

4.3.1. التربية الاجتماعية:

"تعمل التربية الحديثة على غرس القيم والمثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع وتعلم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين ومعرفته حقوقهم وواجباتهم اتجاه مجتمعتهم وتعلم الطفل والأفراد التعاون فيما بينهم والمبادرة الفردية التي تنتفع منها الجماعة والمجتمع¹.

2. التربية البدنية والرياضية:

1.2. نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية:

لقد مرت التربية الرياضية على مر العصور من بداية الخليقة حتى الآن بمراحل عدة ويمكن إيجازها في أربع مراحل رئيسية على النحو التالي:

1.1.2. المرحلة الأولى:

¹ - خضاري عياش، ميساوي سليمان، مذكرة الأهمية التربوية ل ت.ب.ر في الطورين الأول والثاني في مرحلة التعليم الأساسي، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، تحت إشراف: بن عكرين آكلي، دورة 200-2001، ص 11-12.

في العصور القديمة مع بداية الخليقة، بدأ الإنسان علاقته بالحركة كضرورة مرتبطة بحياته وكان هذا النشاط الحركي موجها إلى الصيد للحصول على طعام أو الدفاع عن النفس. وكان عبارة عن أنشطة حركية فردية لم تكن مقصورة لذاتها وإنما كانت وسيلة لغاية هي المحافظة على البقاء، باستثناء بعض الأنشطة الحركية الجماعية المحددة جدا والتي كانت تتعلق ببعض الطقوس الدينية أو أنشطة خاصة بوقت الفراغ. بالطبع في هذه المرحلة لم يكن لها مسمى واضح وكان الهدف من هذه الأنشطة الحركية هو الحفاظ على الحياة واستمرار البقاء.

2.1.2. المرحلة الثانية:

في هذه المرحلة بدأ يتكون لدى الإنسان بعض التراث الثقافي الذي أثر في بعض جوانب المختلفة. من هذه الجوانب جانب النشاط الحركي حيث تغيرت النظرة إلى هذا النشاط وأصبح ينظر إليه على أنه ضرورة اجتماعية. بمعنى أنه أخذ أشكالا عسكرية وسياسية مثل الذي حدث في اسبرطة وفارس ومصر القديمة. فنجد أن اسبرطة وجهت كل اهتمامها للتدريب البدني لتكوين أفراد أقوياء لإعدادهم للحرب والتوسع وأنشأت اسبرطة جيوشا عسكرية قوية قادرة على حمايتها بل والاستيلاء على أراض جديدة لتوسع رقعتها. في حين أن أثينا مارست أنشطة بدنية بغرض إكساب الفرد الرشاقة والمرونة والجمال علاوة على تكوين جماعات تتميز بالقوة تحمي حدود أراضيها من العداة ولكن ليس لها أهداف توسعية مثل اسبرطة. أما في مصر، فترجمة النقوش التي تفسر تاريخ مصر، نجد أن قدماء المصريين مارسوا العديد من الأنشطة الحركية بغرض الترويح في نفس الوقت تكوين مواطن قوي قادر على حماية حدود الوطن والدفاع عنه وتوسيع رقعة الأرض إذا لزم الأمر.

و من هنا يمكن القول أن الأنشطة في هذه المرحلة نشأت كضرورة اجتماعية وأخذت أشكالا ذات أغراض عسكرية بمفهوم تقليدي تحت مسمى تربية البدن

.Education Physique

3.1.2. المرحلة الثالثة:

في هذه المرحلة، أخذت الأنشطة الحركية تظهر كضرورة بيولوجية، أي مرتبطة بعلم الحياة بما تتضمنه من نواح فيزيولوجية واجتماعية وصحية... الخ. و ظهر هذا المفهوم واضحا في بداية العصر الحديث مع بداية النهضة العلمية في بداية القرن التاسع عشر. ولقد كان لتقدم العلوم المختلفة أثرا بارزا في تطور مفهوم النشاط البدني، بحيث تحول هذا المفهوم من كونه تربية للبدن إلى أن أصبح تربية عن طريق البدن **Education through of physique** وتأثرت مظاهر النشاط البدني في هذه المرحلة بالعقيدة الدينية والظروف السياسية والاقتصادية والبيئية، كما أنها كانت تعبيرا عن الأفكار والمثل العليا السائدة في كل هذه المجتمعات.

4.1.2. المرحلة الرابعة:

"و في هذه المرحلة من مراحل التطور، والتي ظهرت في العصر الحديث حيث ظهرت ووضحت نظرية "وحدة الفرد" وهي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية، نفسية عقلية، اجتماعية) وأصبحت التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة متزنة في جوانبه الأربعة الرئيسية أي بدنيا ونفسيا واجتماعيا وعقليا¹.

2.2. تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعرف ويست، بوتشر **1990 West and Butcher** التربية البدنية على أنها: "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك". وذكر لومبكين **Lumpkin** أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات ، أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي: "التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني". ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كوبسكي كوزليك **Kopesky Kozlik**: "التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف"².

¹ عبد الحميد شرف، "تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية"، ص 23 - 24 - 25.

² أمين أنور الخولي وآخرون). أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية المهنة والإعداد المهني والأكاديمي الطبعة: 1 دار الفكر العرب 1999، ص 35.

3.2. أهمية التربية البدنية والرياضية:

«إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين. أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة.

التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ. إن التلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات يمكنهم عقد صداقات مع زملائهم.

إن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم هو أمر هام جدًا¹.

4.2. أهداف التربية البدنية والرياضية:

« إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف التالية:

- 1- إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.
- 2- تحسين النمو الجسماني وتنمية النمو بشكل سليم.
- 3- المحافظة على اللياقة البدنية وتنميتها
- 4- تعليمهم المعرفة وتفهم أساسيات الحركة.
- 5- قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
- 6- تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.
- 7- تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
- 8- تحسين قدرتهم الابتكارية.
- 9- تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
- 10- تنمية القدرة على التقييم الشخصي والرغبة الشخصية في التقدم¹.

¹ - ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهميم، "طرق التدريس في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، 2004 م، ط 2 ص 22 - 23.

3. حصة التربية البدنية والرياضية:

1.3. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

«تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية النفسية، الاجتماعية، الخلقية والصحية وهذا ضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامه في مجتمعه ووطنه.

فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارة التي تسهل لإشباع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على اندماج داخل المجتمع والجماعات.

وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل والمتزم للتلاميذ وتحقق حاجياتهم البدنية، طبقا للمراحل ومنهم وإدراج قدراتهم الحركية»².

2.3. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

«يجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية الرياضية وطرق تدريسها.

- 1- توجيه العملية التعليمية والتربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة.
- 2- الاهتمام بالإعداد الخاص.
- 3- صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة.
- 4- تشجيع هويتهم الرياضية.
- 5- تنمية القدرات المعرفية والوجدانية»³.

3.3. مهام حصة التربية البدنية والرياضية:

¹، ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهم، "طرق التدريس في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، 2004 م، ط 2، ص 23.

² - عبد الكريم صونيا، زراوي حسبية، "دراسة علاقة المربي بالتربي في حصة ت.ب.ر لتلاميذ الطور الأول (6-9 سنوات)"، تحت إشراف: شريفي علي، دالي إبراهيم، الجزائر، الموسم الجامعي: 2001-2002، ص 12.

³ - محسن محمد محسن، "المرشد في تدريس التربية الرياضية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 1997 م، ص 14.

«تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة. إذن حصة التربية البدنية و الرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات:

- 1- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.
- 2- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل المرونة... الخ.
- 3- إكساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية، الفيزيولوجية... الخ.
- 4- التحكم في القوام أثناء السكون والحركة.
- 5- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
- 6- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- 7- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية»¹.

4. أستاذ التربية البدنية والرياضية:

4.1. أستاذ التربية البدنية والرياضية والعملية التدريسية:

«الأستاذ هو بلا شك العامل الرئيسي والمؤثر بشكل كبير في العملية التدريسية ومن ثم يشغل أستاذ التربية الرياضية حيزا كبيرا من اهتمام المسؤولين والخبراء في مجال التدريس الرياضي، ومازال هذا المجال خصبا للدراسات والبحوث لمعرفة العوامل التي يبنى عليها اختيار أستاذ التربية الرياضية وكذلك معايير أستاذ التربية الرياضية الناجح وهناك دراسات تمت في مجال أسس إعداد أستاذ التربية الرياضية ومازال هناك الكثير من النواقص في إعداد الأستاذ، منها دراسة أشكال التفاعل اللفظي وغير اللفظي ومنها دراسة تحليل سلوك أستاذ التربية الرياضية أثناء التدريس ومنها ما يتناول تقييم أداء الأستاذ ككل وإلى غير ذلك من المجالات»².

4.2. أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة):

¹ - بختاوي محمد، بوزيد أحمد، مذكرة 'دور ت.ب.ر. في تحسين القدرات الإدراكية الحسية - الحركية لتلاميذ الطور الثاني من التعليم الأساسي، تحت إشراف: بلعيد بيطار، دالي إبراهيم، الجزائر، السنة الدراسية: 2000-2001، ص 18-19.

² - محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، "تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط 2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004 م، ص 134.

«إن التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يعترف به (كشباب ناضج) فالشباب يريدون سريعا أن يصبحوا كبارا، نلاحظ ذلك في طريقة تعاملهم، في ملابسهم، ونستطيع أن ننتفع بهذه الظواهر في حصة التربية البدنية و الرياضية لأن التلاميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم وتوجيههم لأنهم يقلدون الأبطال الرياضيين فعلى أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يعطي لهم مسؤوليات في إدارة الفصل والإشراف على المحطات ومساعدة زملائهم لنشاط و نلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات، ويساعد التلاميذ الأستاذ في هذه المرحلة في قياس المستويات وتحديد العمل والراحة.

إن المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطريقة كاملة وجيدة فعلى الأستاذ أن يثبت هذه المهارات، وكذلك يفضل التلاميذ في هذه المرحلة مقارنتهم بزملائهم فعلى الأستاذ أن يقدم النصائح التي تفيدهم في تحسين مستواهم الحركي، وتزداد رغبة التلاميذ في الألعاب التنافسية والمباريات فعلى الأستاذ أن يراعي ذلك ويكثر من هذه الألعاب والمباريات»¹.

3.4. الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

«يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يمتلك عددا من الصفات الجسمية والنفسية والعقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته وتأمين نموها، ولهذا يجب أن يتوافر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله ومنها:

1.3.4. التعليم:

ينبغي أن يحصل الأستاذ على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيه للتلاميذ، زيادة على أن يكون ملما بطبائع التلاميذ ونفسياتهم وطرف معاملاتهم، وكيفية توصيل المعلومات إليهم وهذا يحتم عليه أن يكون مطلعاً على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه وأن يعمل على استكمال دراسته العليا ويشترك في المجالات والمطبوعات التي تتعلق بالمهنة.

2.3.4. صحة الجسم:

الأستاذ ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته وتحمل الجهود الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية الرياضية ولذا يجب عليه أن يحافظ على صحته ويهتم بها.

¹ - ناهد محمد سعيد زغلول، نيللي رمزي فهميم، "طرق التدريس في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، 2004م، ط 2، ص 214.

3.3.4. النظافة:

يجب أن يكون الأستاذ قدوة لتلاميذه وذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية أو الملابس الخاصة ويجب أن يكون ذلك في غير تبرج ولا مغالاة في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير.

4.3.4. الخصائص الخلقية:

يجب أن يتحلى الأستاذ بالأمانة والصبر والكياسة والعطف والتحمل وأن يكون مخلصا في عمله وصادقا في أقواله وأفعاله ومتعاوننا مع الجميع ويمتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

5.3.4. الخصائص العقلية:

يجب أن يكون الأستاذ ذكيا ولديه القدرة على حسن التصرف في المواقف المختلفة ويتمتع بصحة عقلية ممتازة وعميق في أفكاره وغير متسرع في استنتاجاته.

6.3.4. المادة التعليمية:

يجب أن يكون الأستاذ على إلمام جيد بجميع ما يتعلق بمهنة التربية الرياضية المدرسية (المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة، طرق التدريس والأساليب الحديثة في التعلم، تنظيم الأنشطة الداخلية... الخ)¹.

5. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية نحو الأسرة المدرسية:

«إننا جميعا نلاحظ أن حصة التربية الرياضية تعتبر حصة من 'الدرجة الثانية' من جانب كثير من مديري المدارس ومدرسي المواد الأخرى بل وحتى من التلاميذ.

¹ - محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، "تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط 2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004 م، ص 134.

فهي حصة يمكن الاستغناء عنها في عرفهم ، فعلى أستاذ التربية الرياضية أن يفرض وجوده داخل الجماعة المدرسية عن طريق القيام بعمله بأكمل وجه وعن طريق تعميق علاقاته بالطلبة وعدم التنازل عن تدريس مادته ومحاوله رفع الوعي الرياضي من مدرسي المواد الأخرى وكذلك إدارة المدرسة بوسائل الإقناع السمحة وعلى الأستاذ أن يقوم بكل هذه العمل بطريقة بعيدة عن الاستفزاز مقدرًا لشعور زملائه بالمدرسة فيختار لأداء حصته أبعد الأماكن عن فصول التدريس ويستحسن أن يختار الأماكن التي لا ينتقل منها اتجاه الريح إلى الفصول حتى لا تحمل الأصوات لهم وعلى الأستاذ الناجح الذكي أن يحاول تحسين الشروط الخارجية التي يعمل في إطارها وذلك بتحسين مركز التربية الرياضية في المدرسة عن طريق عمله الجيد وقدرته الحسنة»¹.

خلاصة:

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل، يتضح لنا بأن التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة وأنها تعتبر أحد العوامل الهامة لبناء الجيل الصاعد المتكامل من النواحي الأربعة: العقلية والنفسية والاجتماعية

¹ محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، "تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط 2، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004 م، ص 87 - 98 - 99.

والجسمية، وهذا من خلال ممارسة الحصص التربوية التي تسهم بشكل كبير هي والأستاذ المشرف عليها في صقل المواهب وجعل الوقت المخصص لمادة التربية البدنية والرياضية هو الوقت الذي يمضي على أحسن حال.

اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية

تصميم : محمد حسن علاوي

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	العبارات
					1-عندي القدرة على الرؤية السريعة في مواقف الملعب المناسب الذي يمكنني تمرير الكرة إليه.
					2-أثناء المباراة ارتكب أخطاء بسبب تركيز تفكيري فيما سوف يقوم به منافس واحد و إهمال باقي المنافسين الآخرين.
					3-أثناء المباراة لا أستطيع التركيز الى علي المنافس الذي في مواجهتي فقط.
					4-أثناء اشتراكي في المنافسة أجد نفسي مشتتا بما يحدث داخل وخارج الملعب.
					5-يدور في ذهني العديد من الأشياء أثناء المباراة تشتت انتباهي.
					6-أميل الى التركيز على جانب واحد فقط من تحركات المنافس ولا أستطيع التركيز على العديد من الجوانب الأخرى.
					7-عند اشتراكي في المباراة يكون تفكيري سريع جدا.
					8-أثناء المنافسة أستطيع ان انتبه لما يقوم به كل لاعب من اللاعبين زملاء او اللاعبين المنافسين
					9-أجيد التحليل السريع لجميع مواقف اللاعبين المنافسين أثناء المباراة.
					10-عندي المقدرة على سرعة رؤية احد زملائي والتمرير له بأسرع ما يمكن.
					11-من السهل علي إبعاد المشيرات التي تحدث خارج الملعب من التدخل في تركيز انتباهي في اللعب.
					12-أفكاري تأتي سريعة وأستطيع بصعوبة الاحتفاظ بها أثناء المباراة.
					13-عندما أكون قلقا او متوترا يقل تركيزي ولا أستطيع التفكير في كل ما يحدث حولي في الملعب.
					14-أثناء اللعب أستطيع تتبع تحركات عدة لاعبين في نفس الوقت.
					15-أثناء المباراة أجيد التحليل السريع للمنافسين ومعرفة مواطن قوتهم وضعفهم.
					16-أستطيع التفكير في العديد من التحركات التي سوف أقوم بها أثناء اللعب.
					17- من السهل ان أركز أثناء المباراة على لاعب واحد فقط.
					18-عندما أواجه موقف اللعب له العديد من الاختيارات التي يمكن اختيار إحداها فانه يصعب علي اتخاذ قرار.
					19-أحاول التفكير في العديد من الأشياء في وقت واحد أثناء المباراة.
					20- في المنافسة أركز على شيء واحد فقط و ليس موقف اللعب ككل.
					21- أفكر كثيرا في خطط اللعب التي سوف أقوم بها في المباراة.
					22- أثناء المباراة أستطيع الانتباه لكل ما يدور في كل الملعب.
					23- من السهل علي تركيز انتباهي على الأفكار التي سوف أقوم بتنفيذها في مواجهة تحركات المنافسين.
					24- من السهل علي أثناء المباراة ان أركز بصورة ضيقة على شيء واحد فقط.
					25- أحيانا تحدث أشياء سريعة في المباراة تسبب لي الارتباك.
					26- أثناء المباراة يدور في ذهني العديد من الأفكار ولا أستطيع الانتباه لكل مواقف اللعب.
					27- ارتكب بعض الأخطاء أثناء المباراة وذلك بسبب سيطرة فكرة واحدة او إحساس واحد على

					تفكيري.
					28- أجد التحليل السريع لخطط لعب المنافس او المنافسين.
					29- من السهل علي أثناء المباراة تركيز انتباهي في العديد من الأفكار التي تدور في ذهني.
					30- أثناء المباراة أستطيع تركيز انتباهي في العديد من الأفكار التي تدور في ذهني.
					31- يصعب علي التركيز علي مساحة ضيقة جدا من مساحة اللعب.
					32- أصاب بتشتت عندما تحدث عدة أشياء في وقت واحد أثناء المباراة.
					33- أجد نفسي مشتتا ببعض الأفكار التي ترتبط بمواقف اللعب أثناء المباراة.
					34- أثناء المباراة يكون تفكيري محدودا بما يحدث داخل الملعب فقط.
					35- في المباراة أفكر في شيء واحد فقط في نفس الوقت.
					36- من الصعب علي معرفة شعور الآخرين بمجرد رؤيتهم او الاستماع لكلامهم فقط.
					37- يصعب علي تركيز تفكيري في العديد من التحركات التي يمكن ان أقوم بها أثناء المباراة .
					38- عندما تكون الكرة معي أثناء اللعب فاني أركز عليها فقط و اغفل الانتباه لأي شيء آخر.
					39- يتشتت انتباهي عند محاولة ملاحظة كل شيء يحدث في وقت واحد فقط أثناء المبارات.
					40- أستطيع عزل تفكير من أي تدخلات أثناء المباراة.
					41- أثناء المباراة ارتكب بعض الأخطاء بسب تركيزي علي لاعب واحد فقط و إهمال باقي المنافسين الآخرين.
					42- كل ما احتاجه معلومات قليلة عن المنافس و في ضوء ذلك يمكنني التفكير في العديد من الوسائل بمواجهته.

دكتور محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ص526.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي بتيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحية طيبة

أخي الطالب - أختي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الموسومة تحت العنوان الآتي: تحديد أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

المطلوب الإجابة على عبارات المقياس، حيث تجد أمام كل عبارة من عبارات المقياس خمس اقتراحات وذلك بوضع إشارة (x) في الفراغ المناسب.

علما بأن المعلومات التي تدلي بها لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.ومدى مساهمتكم في إنجاز هذا البحث .

شكرا سلفا على حسن تعاونكم معنا

السنة الجامعية: 2015/2014

قائمة المصادر و المراجع

القران الكريم

ابو العلاء احمد عبد الفتاح و احمد عمر روبي، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي .
القاهرة.

أحمد محمد الطبيب، 1999، الإحصاء في التربية و علم النفس . الإسكندرية جامعة الفتاح
المكتب الجامع الحديث .

أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي .

إلين وديع فرج: "خبرات في الألعاب للصغار والكبار"، منشأة المعارف، ط2، 2002 .
أمين أنور الخولي وآخرون (1999) . أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية المهنة
و الإعداد المهني والأكاديمي الطبعة: 1 دار الفكر العرب.

انتصار عويد، 2002-2003 مذكرة ماجستير كلية التربية البدنية والرياضية . جامعة بغداد.
بختاوي محمد، بوزيد أحمد، مذكرة 'دور ت.ب.ر في تحسين القدرات الإدراكية الحسية -
الحركية لتلاميذ الطور الثاني من التعليم الأساسي، تحت إشراف: بلعيد بيطار، دالي
إبراهيم، الجزائر، السنة الدراسية: 2000-2001.

بن شريف سليمان وآخرون، 2006-2007 شهادة ليسانس إدارة وتسيير رياضي . جامعة
المسييلة.

تشارلز بيركر: "أسس التربية البدنية"، ترجمة د . حسن معوض، مكتبة الانجلو
المصرية، القاهرة، 1964.

حسن سيد معرض: "كرة السلة للجميع"، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة، مصرن 1994.
حنفي محمود المختار ، 1997 ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر
العرب .

خالد عبد المجيد، 1989 ، تركيز الانتباه قبل أداء الإرسال في الكرة الطائرة . جامعة الموصل :
رسالة الماجستير .

خضاري عياش، ميساوي سليمان، مذكرة الأهمية التربوية ل ت.ب.ر في الطورين الأول
والثاني في مرحلة التعليم الأساسي، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، تحت إشراف: بن
عكرين أكلي، دورة 200-2001.

سامي الصغار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
سعد رزوقي، موسوعة علم النفس .

سعد مرسي أحمد، وكورتر كوجك: "تربية الطفل المدرسية"، عالم الكتب، القاهرة، 1983.
سميرة أحمد السيد، "الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة
المعلوماتية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2004 م.

عبد الستار جبار الصمد، فزيولوجيات العمليات العقلية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العرب .

عبد الكريم صونيا، زاوي حسيبة، "دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصة ت.ب.ر لتلاميذ الطور الأول (6-9 سنوات)" ، تحت إشراف: شريفي علي، دالي إبراهيم، الجزائر، الموسم الجامعي: 2001-2002.

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

عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد، 2000، علاقة تركيز الانتباه بدقة الرامي بالبندقية الالية عيار 7.62 ملم. جامعة الموصل : مجلة الرافدين للعلوم الرياضية .

علاوي حسن: "علم النفس الرياضي"، الطبعة 6، القاهرة، مصر، 1985.

علوي الهام، 2002، وضعية النشاطات الرياضية في المرحلة الثانوية . قسنطينة : شهادة ليسانس .

علي امبر، فلسفة النفس، دار الشؤون الثقافية العامة ، ط 1، بغداد، 2002.

عمار بو حوت و محمد محمود دنيبات، مناهج البحث العلم وطرق البحث

فاخر علي شكش، التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب والطباعة و النشر، 2000. كعواش عبد العزيز وآخرون : مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، مذكرة غير منشورة ، جامعة قسنطينة . 2004م.

محسن محمد حمص، "المرشد في تدريس التربية الرياضية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 1997 م.

محمد الازهر السماك وآخرون، الاصول في البحث العلمي .

محمد حسن علاوي ، 1979 ، علم التدريب ط 6. مصر : دار المعارف .

محمد حسن علاوي اختبار أساليب الانتباه في الألعاب الجماعية.

محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات المهارية النفسية في المجال الرياضي .

محمد سعد زغلول، مصطفى السايح احمد، "تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط 2، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004 م.

محمد سعد محمد عبد الله، 2005-2006 الشخصية والقدرات العقلية . جامعة الموصل بغداد : دار الإصلاح.

مروان عبد الحميد إبراهيم: "الرياضة للجميع"، دار الثقافة، عمان، 2004.

مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة . مصر : دار الفكر العرب ، 1996 .

منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.

ناصر جميل: "موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة"، الدار العلمية ، بيروت، عمان، 1993.

ناهد محمد سعيد زغلول، نبيلي رمزي فهميم، "طرق التدريس في التربية الرياضية"، ط 2، مركز الكتاب للنشر، 2004 م.

نجم الدين السهوري: " رأي في فلسفة اللعب"، دار النشر، مصر، 1998.

هاشم أحمد سليمان، 1988، ، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة لكرة السلة .
بغداد : رسالة الماجستير .
وزارة الشباب والرياضة، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1995.
الين وديع فرج .(1961) . خبرات في الألعاب للصغار والكبار . الاسكندرية : منشأة المعارف،
ط.2 .

DOROGHY V HARRIS AND BATTEL HARRIS, 1984, the athletes quid to
sports psychologie mantelé skills for people . NEW YORK : leisure
press. pp. 82-83

Nicole de Chasamane: " Le médication physique et sport
collectifs",Edition, Paris.

thoms ajan lazer barogoi, 1988, . weight lifting fitness for all sports
international weight lifing federation szecheng i. HUNGARY . p. 32)