



جامعة أكلي محند أولحاج البويرة

Akli Mohand Oulhadj Bouira University

## معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية

الموضوع:

انعكاسات إلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين  
النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية البويرة

- إشراف الدكتورة:

زيدان فاطمة الزهراء

- إعداد الطلبة:

\* مراد نادي

\* عبد الحميد جنيدي

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ الْمَوَدَّاتِ

## شكر وتقدير

لك الحمد ربنا يا من مننت علينا بنعمة العلم ويسرت لنا سبله ومن يعيننا على تحصيله وعلمتنا ما لم نكن نعلم

ثم الصلاة والسلام على خير المعلمين سيد الخلق أجمعين

نبينا وشفيعنا محمد عليه أزكى الصلاة والتسليم

نشكر الله أولاً وأخيراً سبحانه وتعالى على نعمه الكثيرة

ونحمده على فضله علينا بإتمامنا هذه المذكرة ونرجو من الله أن ينفعنا بها

وكل من يطلع عليها

نتقدم بشكرنا للأستاذة المشرفة "زيدان فاطمة الزهراء" التي لم تبخل علينا بنصائحها القيمة وتوجيهاتها لنا طيلة فترة

إنجاز بحثنا المتواضع هذا

كما نخص بالشكر كل من ساعدنا في إنجازنا لهذا البحث من قريب أو بعيد.

## إهداء

أضع هذا العمل تاجا على رأس من انتظرا نجاحي ووصولي إلى أعلى المراتب  
إلى من فرحا لنجاحي قبل أن أفرح وانتظرا هذه اللحظة بفارغ الصبر  
إلى من أمر ربي بأن أخفض لهما جناح الذلّ من الرحمة إلى الكريمين  
أعزّ ما أملك في الوجود "أمي" و "أبي"

إلى النجوم التي تلالأت في سماء حياتي إخوتي وأخواتي كل باسمه  
إلى عائلتي الصغيرة وإلى زوجتي الكريمة التي شجعتني ودفعنتني قدما لأكمل مشواري الدراسي  
إلى بهجة البيت وفرحته، إلى المؤنسات الغاليات "إسراء" "تسنيم" "آلاء الرحمان"

إلى كل زملائي في الدراسة والعمل  
إلى كل من قاسمني كل كبيرة وصغيرة في هذا العمل

إلى كل غيور على دينه ووطنه  
إلى كل من يحب فلسطين الحبيبة

"مراد نادي"

## إهداء

إلى سندي الوحيد في الحياة، إلى من علمني معنى النجاح إلى من ضحى من أجل راحتي وابتسامتي....أبي الغالي  
أطال الله في عمرك.

إلى شمعة أضاءت درب حياتي إلى من سهرت الليالي من أجلي إلى من علمتني فأحسنتم تعليمي إلى أحلى إنسانة  
في الكون.....أمي الغالية.

إلى ثمرات أمي وأبي أخواتي (أمال، سميحة، حمزة، سيد علي، بلال، آية الرحمان)

إلى الكتكوتة مروى نور اليقين والى البراعم محمد أيهم وعبد الجليل

إلى عزيزة الروح صديقة القلب

إلى كل من أفادني ووجهني ومد لي يد العون من قريب أو من بعيد

"عبد الحميد جندي"

# محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير
ب	- إهداء
د	- محتوى البحث
ك	- قائمة الأشكال
م	- مقدمة
<b>مدخل عام</b>	
2	1- الإشكالية
2	2- الفرضيات
3	3- أسباب اختيار الموضوع
3	4- أهمية البحث
4	5- أهداف البحث
4	6- تحديد المفاهيم
4	7- الدراسات السابقة
5	8- المنهج المتبع
5	9- مجتمع البحث
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية</b>	
8	تمهيد
8	1- نشأة التربية وتطورها
9	2- مفهوم التربية العامة
10	3- العوامل المؤثرة في التربية
11	4- أهداف التربية
13	5- أهداف التربية البدنية والرياضية
14	6- التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتربية العامة
15	7- التربية البدنية والرياضية في الجزائر
16	7-1- أهداف التربية البدنية والرياضية في الجزائر
17	7-2- تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر

19	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الصفات البدنية والنفسية</b>	
21	1. الصفات البدنية
21	1-1 اللياقة البدنية
21	2- تعريف الصفات البدنية
21	2-1-1 القوة
21	2-2- السرعة
21	2-3- المرونة
22	3- القوة العضلية
22	3-1- مفهوم القوة العضلية
22	3-2- العوامل المؤثرة في القوى العضلية
24	3-3- أنواع القوة العضلية
27	3-4- أنواع تمارينات القوة العضلية
29	4- السرعة
29	4-1- مفهوم السرعة
29	4-2- أنواع السرعة
30	4-3- تنمية السرعة
32	4-4- العوامل المؤثرة في السرعة
34	5- المرونة
34	5-1- مفهوم المرونة
34	5-2- أنواع المرونة
35	5-3- تنمية المرونة
37	5-4- المرونة في اللياقة
37	5-5- الحدود الفسيولوجية والتركيبية للمرونة
38	5-6- الصفات الفردية المؤثرة على المرونة
39	5-7- الأهمية الرياضية
40	5-8- العوامل المؤثرة في المرونة
42	خلاصة
43	II. الصفات النفسية



43	1- الثقة بالنفس
43	1-2- مفهوم الثقة بالنفس
43	1-3- أهمية الثقة بالنفس
44	1-4- مقومات الثقة بالنفس
45	1-5- أسباب عدم الثقة بالنفس
47	1-6- كيف تنمي الثقة في النفس
48	خلاصة
49	2- الوعي
49	2-1- تعريف الوعي
49	2-2- أهمية الوعي قديما وحديثا
50	3- الرغبة
50	3-1- تعريف الرغبة
50	3-2- الرغبة في العمل وأثرها في النجاح وأنواعها
51	III. المراهقة
51	1- مفهوم المراهقة
53	2- حاجات المراهقة
54	3- علاقة المراهقة بالرياضة
56	4- المراهقة وجماعة الأقران
57	5- العلاقة الموجودة بين أستاذ التربية البدنية والتلميذ المراهق
59	خلاصة
<b>الفصل الثالث: بكالوريا التربية البدنية والرياضية</b>	
61	1- تعريف بكالوريا التربية البدنية والرياضية
61	2- اختبار السرعة
61	2-1- تعريف السرعة
61	2-2- النواحي النسبية لعدو 60 متر
62	2-3- النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة 200 متر
64	3- اختبار رمي الجلة
64	3-1- نبذة تاريخية
65	3-2- الخطوات الفنية لدفع الجلة

70	4- اختبار الوثب الطويل
70	4-1- نبذة تاريخية
70	4-2- الخطوات الفنية للوثب الطويل
75	4-3- الخطوات التعليمية للوثب الطويل
78	5- التقويم
78	5-1- مفهوم التقويم التربوي
79	5-2- أهداف التقويم
80	5-3- خصائص التقويم التربوي
81	5-4- الخطوات الرئيسية للتقويم التربوي
82	6- أنواع التقويم في التربية البدنية والرياضية
82	6-1- التقويم التشخيصي (القبلي)
83	6-2- التقويم التكويني (البنائي)
83	6-3- التقويم التحصيلي (النهائي)
<b>الجانب التطبيق</b>	
<b>الفصل الأول: المنهج المتبع</b>	
-	المنهج المتبع
86	1- الهدف من الدراسة الميدانية
86	2- المنهج المتبع
87	3- تعريف الاستبيان
87	4- المقابلة
88	5- المراجع
88	6- مجتمع البحث
88	7- العينة وكيفية اختيارها
88	8- مجالات البحث
89	9- كيفية تفرغ البيانات
<b>الفصل الثاني: التحليل والمناقشة</b>	
91	1- تحليل نتائج الأساتذة
91	1-1- المحور الأول: الجانب النفسي
95	1-2- المحور الثاني: الجانب البدني

99	1-3- المحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية
103	2- تحليل نتائج استبيان التلاميذ
103	2-1- المحور الأول: الجانب النفسي
107	2-2- المحور الثاني: الجانب البدني
111	2-3- المحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية
115	- مناقشة الفرضيات
115	- الاستنتاج العام
116	- الخاتمة
117	- الاقتراحات والتوصيات
119	- البيبلوغرافيا
124	- الملحق 1
127	- الملحق 2

# قائمة الأشكال

الورقة	العنوان
27	القوة العضلية والتحمل العضلي

# مقدمة

## مقدمة:

لقد أصبحت الرياضة بأنظمتها وقواعدها السليمة وبألوانها المتعددة تحتل مكانة هامة في ميدان التربية البدنية والرياضية، وعنصرا قويا في إعداد وتهيئة الفرد، حيث تزوده بمهارات وخبرات واسعة والتي بدورها تمكنه من التكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرا على بناء حياته وتساعده على مسايرة العصر في تطوره ونموه الفكري والبدني كما أن لها تأثير على النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية للتلاميذ، وتعتبر مادة التربية البدنية والرياضية من المواد المهمة في مختلف الأطوار التعليمية، وفقا للتطور الهائل التي شهدته هذه الأخيرة في الجزائر حيث حظيت باهتمام كبير بعد الاستقلال وصدرت مراسيم بشأن تنظيمها وسيرها وإدراجها ضمن البرنامج التربوي الشامل كمادة أساسية من المواد المقررة في امتحان شهادة البكالوريا وتم تطبيقه في دورة جوان 2005 وقد أدرجت بموجب المنشور الوزاري رقم: 926 الصادر بتاريخ 2001/09/23 الذي ينص على إجبارية اختبار التربية البدنية والرياضية في امتحان البكالوريا إلا أننا تفاجئنا في موسم 2016 بإلغاء هذا القرار، وبجدة النقشف وشعورا منا بأهمية هذا النوع من البحوث والدراسات السيكلوجية أردنا إبراز كذا تأثير إلغاء قرار اعتماد مادة التربية البدنية والرياضية على طلبة المرحلة النهائية وذلك من الناحيتين النفسية والبدنية.

وينقسم هذا البحث إلى جانبين نظري وآخر تطبيقي.

فالجانب النظري هو عبارة عن تحليل أرضية الدراسة التي ينطلق منها البحث حتى تتضح الرؤية، ويضم هذا الجانب ثلاثة فصول، ففي الفصل الأول نتطرق إلى دراسة عامة لمفهوم التربية البدنية والرياضية، أما الفصل الثاني فنتطرق فيه إلى دراسة الصفات النفسية (الوعي، الرغبة، الثقة بالنفس) والصفات البدنية (المرونة، القوة، السرعة) واللذان يؤثران مباشرة على مردود التلاميذ في هذا النوع من الامتحانات، وكذا المراقبة وفي الفصل الثالث فنتناول امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية وندرس فيه أنواع الرياضات المبرمجة في هذا الامتحان بطريقة مفصلة (المدائمة، السرعة، القفز الطويل، رمي الجلة) بالإضافة إلى عملية التقويم.

والجانب التطبيقي عبارة عن فصلين الأول يتناول المنهج المتبع في البحث، والثاني عبارة عن تحليل ومناقشة استبيانين أحدهما خاص بالطلبة وآخر بالأساتذة لتحقيق هدف البحث.

مدخل عام



## 1- الإشكالية:

لقد تم إلغاء بكالوريا التربية البدنية و الرياضية ابتداء من الموسم الدراسي 20016-2017 بعدما اعتمدت كمادة أساسية موسم 2004-2005 يجرى فيها امتحان خاص يتم فيه إجراء اختبارات في رياضة المداومة. السرعة القفز الطويل رمي الجلة وقد عمم في جميع الثانويات عبر القطر الوطني واعتمد فيه على سلم تنقيط موحد سلم خاص بالذكور وسلم خاص بالإناث حيث يستطيع الأستاذ تقييم التلاميذ وإعطائهم علامات تتوافق ومستواهم البدني والمهاري.

بعد تجربة دامت قرابة عشر سنوات جعلت التلاميذ يتهيئون لهذا الامتحان من جميع النواحي النفسية والبدنية تم إلغائه من طرف المسؤولين في البلد.

## 1-2- الإشكالية العامة:

هل لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية ؟

## 1-3- الإشكاليات الجزئية:

- هل لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي (الثقة, الوعي, الرغبة) لتلاميذ المرحلة النهائية؟

- هل لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب البدني (السرعة, القوة, المرونة) لتلاميذ المرحلة النهائية؟

- هل تغيرت نظرة تلاميذ المرحلة النهائية لمادة التربية البدنية والرياضية بعد إلغاء قرار اعتمادها كمادة أساسية يجرى فيها امتحان خاص وموحد؟

## 2- الفرضيات:

تعتبر الفرضية طرفا خاصا أو عنصرا يمكن إخضاعه للبحث العلمي بمعنى أنها الوسيلة اللغوية التي تعيننا على فهم ظاهرة من الظواهر فهما لغويا، وهي حل منطقي وتجريبي أثبتته عملية تحليل المشكلة، حيث أنها قائمة بين المتغير واللامتغير والعودة بالحل إلى الواقع، كما يساعد الفرد على تحديد أي إجراءات وطرق البحث تكون أكثر مناسبة وملائمة لاختيار الحل المقترح للمشكلة.

## 2-1- الفرضية العامة:

لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية.

## 2-2- الفرضيات الجزئية:

- لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي (الثقة، الرغبة، الوعي) لتلاميذ المرحلة النهائية.
- لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب البدني (السرعة، القوة، المرونة) لتلاميذ المرحلة النهائية.
- تغيرت نظرة تلاميذ المرحلة النهائية لمادة التربية البدنية والرياضية بعد إلغاء اعتمادها كمادة أساسية يجرى فيها امتحان خاص وموحد.

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

من بين الأسباب التي جعلتنا نقوم بدراسة هذه الإشكالية:

- كثرة الحديث عن إلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية من طرف التلاميذ خاصة من طرف تلاميذ المرحلة النهائية وكذا الأساتذة.
- عدم إعطاء الأهمية لمادة التربية البدنية والرياضية بعد إلغائها
- اعتياد تلاميذ على هذا النوع من الامتحان والتحضير النفسي والبدني المسبق.

## 4- أهمية البحث:

إنَّ ضرورة القيام بهذا البحث جاءت نتيجة للدراسة التي تضمنت انعكاسات إلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية وقلّة البحوث في هذا الموضوع وعلى ضوء ما ذكرنا تتجلى أهمية البحث فيما يلي:

- إبراز إيجابيات وسلبيات إلغاء هذا الامتحان.
- تسليط الضوء على مكانة وأهمية الأستاذ عند التلاميذ بعد إلغاء هذا الامتحان.
- فتح الطريق أمام الراغبين في الخوض لمثل هذا النوع من البحوث.
- ملء وإثراء مكتباتنا.

## 5- أهداف البحث:

نظرا إلى الأهمية البالغة التي خصّ بها هذا البحث فقد تجلت أهدافه فيما يلي:

- دراسة مدى تقبل تلاميذ المرحلة النهائية لقرار إلغاء هذا الامتحان.
- معرف مدى تأثيرات إلغاء الامتحان على الجنين النفسي و البدني لتلاميذ المرحلة النهائية.
- معرفة مدى تحضير التلاميذ لهذا الامتحان لو بقي مدرجا كالسابق.
- التعمق والغوص في هذا النوع من البحوث.

## 6- تحديد المفاهيم:

تعد المصطلحات عمل علمي منهجي يتطلبه انجاز أي بحث علمي ولقد لجانا إلى تعريف بعض المصطلحات الواردة في بحثنا هذا بغية إزالة اللبس والغموض وإبرازها للقارئ الكريم فالجوء إلى مثل هذا العمل يعد بالدرجة الأولى عملا منهجيا أساسيا وضروريا بالنسبة لكل البحوث منها على مستوى التدرج أو على مستويات علمية عالية.

### ➤ تعريف التربية:

تعني في أبسط معنى لها التوافق والتكيف أي عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ذلك بغرض تحقيق بين الإنسان والقيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي والروحي.

### ➤ المراهقة:

تعتبر مرحلة الانتقال من الطفولة إلى سن الرشد مرفقة بتغيرات شاملة تبدأ من بداية البلوغ حتى اكتمال نمو العظام.

### ➤ بكالوريا التربية البدنية والرياضية:

هو امتحان في مادة التربية البدنية والرياضية أدرج ضمن مرسوم وزاري رقم 929 الصادر بتاريخ 2001/09/23 ويحتوي هذا الامتحان على رياضات الوثب الطويل السرعة (60م-80م) ودفع الجلة.

## 7- الدراسات السابقة:

يعد بحثنا هذه تقريبا الأول من نوعه إلا أننا نجد بعض الدراسات والبحوث قد تطرقت إلى جزء من محتواه في أهمية تطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية عند التلاميذ بصفة عامة أو تلاميذ المرحلة النهائية بصفة خاصة لكن هذه الدراسات قليلة جدا مقارنة بالدراسات الأخرى الذي ينصب محتواها في المجال النفسي والمجال الاجتماعي والعاطفي لهذه المرحلة.

وفي ظل دراسة انعكاسات إلغاء كالكوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية نذكر هذه الدراسة.

مذكرة بعنوان: أثر برمجة الرياضة على الرفع من المستوى البدني والمهاري لتلاميذ المرحلة النهائية - دراسة ميدانية- ثانويات العاصمة.

من إعداد الطالبين: رحيم السعيد ورحيم إبراهيم وتحت إشراف الأستاذ عمارة نور الدين وخلصت هذه الدراسة إلى أنه لبرمجة كالكوريا التربية البدنية والرياضية تأثير على الرفع من المستوى المهاري والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية.

#### 8- المنهج المتبع:

المنهج المتبع في بحثنا هذا هو المنهج الوصفي الاستقصائي وهو عبارة عن استقصاء يصف الظاهرة كما هي قائمة في الحاضر , قصد تشخيصها والكشف عن جوانبها ,وتحديد العلاقة بين عناصرها ,فالبحوث الوصفية ترصد حالة أي شيء سواء كان هذا الشيء وضعا فيزيقيا أو خصائص مادية أو معنوية لإفراد الرأي العام أو مجموعات أو نشاطا إنسانيا.

وقد يكون هذا الرصد ككيفا يعبر عنه رقميا أو ككيا , كما انه قد يتركز على وضع قائم في وقت معين أو يستمر لفترات طويلة أو يجري على مدات متعددة.

كما يهدف الوصف الاستقصائي إلى حصر الظاهرة بصورة دقيقة ومنتصلة ,تفيد تحقيق فهم أحسن ويهدف كذلك إلى جمع معلومات حقيقية ومفصلة لظاهرة موجودة فعلا في مجتمع معين يحدد المشاكل الموجودة أو توضيح بعض الظواهر ويستخدم هذا المنهج لمواجهة المشاكل الإنسانية والاجتماعية بشكل واسع.

وحتى نصل إلى مبتغانا في الدراسة الميدانية نستعمل الاستبيان واحد مخصص للتلاميذ وآخر للأساتذة.

#### 9- مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل تلاميذ المرحلة النهائية وكذا أساتذة التربية البدنية والرياضية في ثانويات البويرة.

# الجانب النظري

# الفصل الأول: التّربية البدنيّة والرياضيّة

### تمهيد:

أخذت التربية صورا مختلفة منذ أن ظهر الإنسان على وجه الأرض، مختلفة من حيث: أغراضها وعواملها أو وسائلها- المقصودة منها وغير المقصودة- ومن حيث استجابة الإنسان في أطواره المختلفة للعوامل المؤثرة فيه. ولما كان هذا الأخير مؤثرا فيه وكان اجتماعي بطبعه، لا يستطيع أن يحيا حياته الإنسانية إذا انفصل عن المجتمع البشري، كانت تربيته خاضعة لأحوال المجتمع، من حيث تقدّم هذا المجتمع الثقافي، والمادي، أو تأخره ومن حيث نمطه وتقاليده وأفكاره وفلسفاته السائدة، ومن حيث إشرافه على تربية النشء، أو انصرافه عنها، وبذلك تحدد مقومات التربية بطرقها، ومنهجها، وأهدافها، وتتميز بطابع خاص تحدده ظروف مختلفة تتصل بالإنسان ومجتمعه في الزمان والمكان، حيث أصبحت تعتمد في تكوينها وتطبيقها على استعدادات الفرد وحاجات المجتمع وظروف البيئة.

من هنا وجب علينا في هذا الفصل، توضيح معنى ومفهوم التربية العامة، والأغراض التي ترمي إليها في ظلّ العوامل: التاريخية، اللغوية، الثقافية والسياسية إضافة إلى المحيط الجغرافي والاقتصادي للمجتمع، هذا من جهة ثم تبين مفهوم التربية البدنية، والرياضية، لنصل إلى إيجاد العلاقة الموجودة بينهما. كما وجب علينا في هذه الدراسة، تناول مفهوم التربية البدنية والرياضية حسب ما تمليه علينا الظروف والتقاليد المعاشة في الجزائر.

وبهذا الفصل نصل إلى إعطاء فكرة مبسطة على هذين المفهومين، في هذا الفصل الذي يعتبر تمهيدا لبقية الفصول.

### 1- نشأة التربية وتطورها:

ترجع التربية كممارسة إلى بداية الوجود الإنساني، فالمجتمعات الأولى كانت في حاجة إلى نصيب من التربية لضمان بقاء حياتها الاجتماعية، وكان يجب على الطفل أن يتعلم كيف يضع ملابسه وأدوات طعامه وكيف يتوافق مع الآخرين لكي يصبح عضوا في جماعة، وكان التعلم يتم دون الحاجة إلى نظريات أو هيئات تربوية. وبعد تطوّر الحياة الاجتماعية بإضافة الأجيال المتعاقبة مجموعة من الأفكار والمهارات وكلما ازدادت الأسرار التي ينتزعها الإنسان من الطبيعة ازداد اهتمام الكبار بعملية تعليمها للصغار حتى لا تضيع بعضها. وعندما بدأ الأدب يتعلم ببطء وعن قصد ليسهل على الطفل التعلم ومن هنا أصبحت التربية غاية خضعت لها مطالب الحياة، وهناك نوعان من التربية، التربية الحديثة والتربية التقليدية وبينها فروق شاسعة وهامة فالتربية التقليدية أو الكلاسيكية كانت تعتمد على أسلوب القوة والتسلط وتبنى كلا أفكارها وطرفها على الحكم المثالية القديمة التي غالبا ما يكون مبالغا فيها وبعيدة عن الموضوعية وكانت تتجاهل أحيانا أنّ الفرد عبارة عن كائن حي يملك نفسية وجسم وبينها علاقة هامة. أما التربية الحديثة فشغلها الشاغل هو التطوّر التتقريب والبحث على كل ما يحمل الفرد من أسرار خاصة وعامة في حياته.





الاحتفاظ بالحالة النفسية والفيزيولوجية والاجتماعية والخلقية والصحية وفي نفس الوقت نوّكّد الخصائص الضرورية لحياة الجماعة.

### 3- العوامل المؤثرة في التربية:

كما ذكرنا من قبل فإنّ التربية ظهرت بظهور الإنسان، وأنها كانت ملازمة له، بحكم أنّها كانت ولا تزال ضرورية لوجوده، وإذا نظرنا إلى أي جماعة، وجدنا أن تطوّر التربية فيها، بوسائلها وأهدافها، إما هو مظهر من مظاهر التطوّر الاجتماعي لهذه الجماعة، ونقصد بالتطوّر الاجتماعي كلّ ما يؤثّر في حياة المجتمع، ونظام معيشتة، اقتصاديا كان، أو سياسيا أو دينيا أو إداريا، وعلى هذا يضحّ القول بأنّ من العوامل المؤثرة في التربية يمكن حصرها في:

#### - العوامل المتعلقة بالتغيّر الاجتماعي:

وهذا التغيّر في أمة يكون نتيجة لأحد العاملين أو لهما معا، فالعامل الأول داخلي، وهو ما يحدث في الأمة من تطوّر تدريجي في نظم الحكم والقوانين، وعلاقة أفراد الأسرة ببعضهم البعض وعلاقة الفرد بالفرد، وقواعد الأخلاق، والمبادئ الاقتصادية والدينية واللغوية، فالعوامل الدينية تعتبر عاملا مهما في توجيه الأفراد والجماعات ومحور أفكار الناس ومعتقداتهم، والمؤثرة في تصرفاتهم وأنماط سلوكهم، فهي تسيّر الناس وتساعد على نشر نوع من التربية وازدهارها، وفي ديننا الإسلامي الحنيف نجد أول سورة أنزلت من القرآن تحثّ على القراءة (اقرأ) ويقول جلّ جلاله في سورة "الزمر" ﴿هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾، ونجد في السنة النبوية الشريفة أحاديث تشجّع على طلب العلم، والتخلّق بالأخلاق الفاضلة، حيث يقول صلى الله عليه وسلّم: "أطلب العلم من المهد إلى اللحد"، وقال أيضا: "طلب العلم فريضة على كلّ مسلم ومسلمة". ولكون اللغة أداة تعبير عن الحضارة بأكملها، وتتقل آثار الأجداد وتاريخهم، وتعبّر عن أهدافهم ومطامحهم، فهي تعتبر عاملا مؤثرا على ما يمكن تعلّمه، فاستعمال لغة ما في التدريس يؤدي حتما إلى استعمال نصوص تعبّر عن حضارة الشعب وثقافته.

كما أنّ العوامل الاقتصادية تؤثر على التربية ومستوى انتشارها، فالقوة الاقتصادية هي التي تحدّد عدد المؤسسات التي يمكن إنجازها واللوازم المدرسية التي يمكن اقتنائها، إنّ التوظيفات المالية اللازمة لتسيير المؤسسات التربوية، وصرف مرتبات المربين من المعلمين، وأساتذة، وإداريين، وعمال ملحقين بهذه المؤسسات من العوامل التي تجعل المهتمين بالتربية يدخلون عامل الاقتصاد في حساباتهم قبل اتّخاذ أيّ قرار للتوسّع التربوي. (محمود السيد سلطان، 1985)

لذلك فإنّ أيّ تقدّم في المجال التربوي هو انعكاس لازدهار اقتصادي وتقدّمه، وتعبيرا صادقا عن انشغالات المجتمع الاجتماعية والاقتصادية، كما أنّ عوامل التربية المقصودة كالمدرسة، الأسرة خاضعة لسلطة هيئات تنظيمها وتشرف عليها، ولكلّ هيئة من هذه الهيئات نفوذها في تكييف مناهج الدراسة، وأساليبها وأهدافها.

ففي دول مثل الولايات المتحدة الأمريكية، حيث اللامركزية التعليمية، وحيث تنتخب مجالس للتعليم تشرف على إدارة المدارس نجد التربية المدرسية تتكيف وفقا لرغبات الشعب، ممثلة في الناخبين وأعضاء المجلس، أي أنّ

أهداف التربية خاضعة لرأي الشعب الحرّ، بينما نجد في بلاد أخرى أنّ سلطة الحكومة غير الديمقراطية هي التي تحدّد أهداف التربية، كما هو الحال في الدول الديكتاتورية. (صالح عبد العزيز، 1968)

إنّ النّظام السياسي هو الذي يحدّد ما إن كانت الدولة في الوحدة التي تشرف على التعليم بمؤسساته، وبرامجه، مثلما هو الحال بالنسبة للدول الاشتراكية، وهناك حرية امتلاك هذه المؤسسات والتحكّم في برامجها مثلما هو الحال بالنسبة لغالبية الدول الرأسمالية. (بوقجة غياث، 1984)

إنّ جميع هذه العوامل تعتبر الأهم للتأثير في التربية، دون تجاهل ما يحدث في الأمة تغيير اجتماعي نتيجة صلاتها بغيرها من الأمم الأخرى وهو عامل خارجي، من الواضح أنّ العاملين "الداخلي" و "الخارجي" كلاهما مؤثّر في الآخر متأثر به، فالتربية تؤثر في تطوّر المجتمع، وهي عامل مؤثّر في حياته، غير أنّها عادة تتكيّف لتلبي حاجات المجتمع.

#### 4- أهداف التربية:

كما رأينا من قبل أنّ العلماء اختلفوا في تحديد مفهوم التربية، فإنهم اختلفوا أيضا في حصر أهدافها، حيث لا توجد في الحقيقة أهداف ثابتة للتربية يتفق عليها الجميع، فهذه الأهداف تتغير بتغير المجتمعات وتختلف باختلاف العصور، كما أنّ هذه الأهداف التربوية تتأثر بالمذاهب الفلسفية التي يؤمن بها المرّبون.

ومن خلال مختلف الآراء التي نجدها عند المفكرين التربويين، في تحديد الهدف من التربية نجدها تميل إلى جانب الفرد، أو إلى جانب المجتمع.

فهنالك من يجعل الفرد محور اهتمام المرّبين، فينمون استعداداته ويبرزون إمكانياته ويصقلون مواهبه ويراعون ميوله وحاجاته، دون أن يعطوا للمجتمع اهتماما كافيا ولائقا، ثم نجد مفكرين آخرين يجعلون التربية أداة لتحقيق غايات المجتمع بصرف النظر عن مطالب الفرد وحاجاته ميوله واستعداداته الخاصة، ويعتبر "جون جاك روسو" (1712-1788) من ابرز المعبرين عن الاتجاه الفردي في التربية، وقد دفعه لذلك ما شاع في مجتمعه آنذاك من مفاسد ومظالم، وما وصل إليه الفرد من إهمال واستغلال، وما كانت تمارسه الكنيسة من سلطان على الأفراد، وهكذا نجد "روسو" يدافع عن طبيعة الطفل فيقول: "كلّ شيء حسن مادام من صنع الخالق، وكلّ شيء يلحقه الفساد إذا مسّه يد الإنسان" (صالح عبد العزيز، مرجع سابق، ص 38)

فهو يتقل ممرکز اهتمام الطفل وميوله "لابدّ للمرّب من محاربة إحدى الناحيتين: طبيعة الطفل، أو النظم الاجتماعية، ولأنّ يضحي بالتأنيّة خير له من أن ضحي بالأولى". (نفس المرجع، ص 88)

وقد يتجلّى الهدف الأسمى للتربية هو مساعدة الشّخصيّة الأنانيّة على أن تنمو انفعاليا واجتماعيا، نمو سليما يحرّرها من الكراهية والتّحامل والحقّد وهي شرط أساسي لتحقيق الأمن والسّلامة، وتهدف إلى نشأة الفرد على جملة من المعارف الحيائيّة التي تساعده على العيش ومواجهة مشاكل الدّهر، حيث لا يمكن تكوين أستاذ أو عالم أو مبدع دون تعليم أي مبدئي القراءة، أو الكتابة ودون تزويده بقاعدة عمليّة وتقنية متينة، كما لا يمكن تعليم أي شخص جملة من الخصائص النّفسيّة والسلوكيّة قبل أن تعلّمه قيم ومعتقدات وتقاليد مجتمعه الأصلي وقبل اكتسابه القدرة على التّكيّف في مجتمعه.

إن الأهداف التربوية متكاملة، فالتربية على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى، انطلاقاً من أن التأكيد على كل الأهداف صعب مرة واحدة.

التربية وحدة متماسكة العناصر تكمل بعضها بعض، يمكن أن نطلق على هذه الأهداف "الأهداف القاعدية" تكون أساسية في اكتساب عيشه ومواجهة مشاكل الحياة. (بوقجة غياث، 1984، ص 31/32)

وكانت أغراض التربية عند المسلمين تتلخص في الآية 77 من سورة القصص في قوله تعالى: ﴿وَاتَّبِعْ فِيما آتاك الله الذار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا﴾ فكانت اعتراضاً لإرضاء الله ولكسب العيش.

كما قال صلى الله عليه وسلم: « ليس خيركم من ترك الدنيا للآخرة، ولا الآخرة للدنيا، ولكن خيركم من أخذ من هذه لهذه».

فالهدف من التربية عند المسلمين لم يكن دنويوا محضا ولا دينيا محضا، وإنما جمعهما الاثنين معا.

#### - مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية عند العلماء وإن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير، ويرى (تشارلز بيوتشر)، إن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني. (صالح عبد العزيز، مرجع سابق، ص 57)

وهكذا تزداد الحاجة إلى التربية البدنية، وتتبدى أكثر فأكثر كأداة ضرورية لتصحيح آفات الحياة الاجتماعية الحديثة، فهي ليست مجرد لهو ولعب أو نوعاً من الحشو في البرامج الدراسية، أو فترة راحة مبرمجة بين الدروس النظرية اليومية.

ويرى (فيرى) أن التربية البدنية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وأنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والانفعالية والعقلية.

فالتربية البدنية والرياضية والتربية الرياضية هي مصطلحات تعبر عن حركات الإنسان المنظمة سواء كان في مستواها التعليمي التربوي البسيط في المدرسة وهو ما نسميه بالتربية البدنية أو في إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات وهذا ما نسميه بالتربية الرياضية أو حتى في إطار تطبيق المهارات المتعلقة بالمجال التنافسي تحت قيادة تربوية وهذا ما نسميه بالتربية الرياضية. (محمود عوض بسيوني، 1992، ص 6/7)

وبذلك فإن التربية البدنية الحديثة تولى الجسم عناية كبيرة، وتوضح أهمية رعاية الجسم والعقل والنفس، ومن أهم الأسباب التي جعلت علماء التربية في ميدان التربية الحديثة أنهم يولون أهمية للعناية بصحة الجسم وقيادة أجهزته بوظائفها تؤثر في سعادة الفرد، وسعادة المجتمع وعن طريق التربية البدنية نصل إلى تحقيق ذلك التوافق النفسي والنمو الاجتماعي والعقلي بطريقة صحيحة، وهي بذلك لا تقل أهمية عن باقي مجالات التربية الأخرى.

### 5- أهداف التربية البدنية والرياضية

تتعدّد أغراض التربية البدنية والرياضية تبعاً لطبيعة أهداف وفلسفة المجتمع وتحدّد سياستها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة، فلقد تحدّد هدف التربية البدنية في الاتحاد السوفياتي بناء على المتطلبات الموضوعية للحكومة مع أخذ في عين الاهتمامات الشخصية والجماعية، "التنمية الشاملة للشعب السوفياتي، تربية عمال نشطين لبناء الاشتراكية والدفاع الرجولي عن الوطن، أصحاء يتمتعون بالحياة، طموحين لاكتساب روح غنية وأخلاق رفيعة ومكتملين بدنيا". (المرجع نفسه، ص 18)

وبناء على هذا الهدف تحدّدت المهام التالية للتربية البدنية عندهم:

✓ التنمية البدنية والصحية للشعب.

✓ تدعيم الارتباط بالوسائل التربوية الأخرى.

✓ المشاركة في الحياة السياسية العامة.

في حين تحدّدت مهام التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية في تحقيق الأغراض التالية:

✓ غرض النمو البدني.

✓ غرض النمو الحركي.

✓ غرض التنمية العقلية.

✓ غرض العلاقات السياسية.

✓ غرض مهني وهو إعداد شباب مربّون بدني.

ويستطيع الفرد من خلال ممارسته التربية البدنية والرياضية التحكم في جسمه ووسطه الداخلي وحتى وسطه

الاجتماعي وينمي قدراته الحركية.

وبهذا نلخص عدّة أهداف تحقّقها التربية البدنية والرياضية كما يلي:

#### أ- أهداف صحية بدنية:

فالهدف الأول من ممارسة التربية البدنية والرياضية هو توفير الصحة عن طريق النمو السوي للفرد، إنّ

التمتع بالصحة الجيدة وامتلاك التوازن البدني، وحسن سير الوظائف العضوية، تعفي النفس من كلّ قلق وتشعرها بالثقة في الأداة الجسدية.

#### ب- أهداف فكرية وخلقية:

إنّ ممارسو الرياضة تنمي لدينا القدرة على الصبر والجرأة في اتخاذ القرار، والمهارة، كما تنمي العزم والثقة

بالنفس، فعن طريق الممارسة المستمرة للتربية البدنية والرياضية تنمو قدرة الفرد على التفكير والإبداع.

#### ج- أهداف نفسية اجتماعية:

فمفعول التربية البدنية والرياضية لا يقتصر على النمو والإعداد البدني وإنّما يمتدّ ليشمل الصفات الخلقية

والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي للفرد ولا بد لها أن تستخدم محبته للحركة

من أجل سير تطوره النفسي والإسراع فيه، ولا يتحقق ذلك بدون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

ولقد أثبتت التجربة أن التربية البدنية والرياضية تترك أحسن الأثر في الأطفال ذوي العاهات سواء كانوا مصابين بالعجز الحركي، وإذا كانوا ضعفاء العقل، فلدى الطائفة الأولى تحقق عدم الاستقرار، ونقص الدقة في الحركات وتتيح في الوقت نفسه تيسير تربية هذه الوظائف، ولدى الطائفة الثانية تيسر تنسيق الاستجابات الحركية، التي يتم بها التعبير عن الانفعالات، وتوفر لها الانتظام وتمكن من السيطرة عليها شيئاً فشيئاً. (رونيه أوبير، 1967)

كما تساهم التربية البدنية والرياضية في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد والجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة، وقوية وبمساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، فهي تؤدي مع الجماعة وتستلزم بذلك النظام والتنسيق الجماعي للحركة، ذلك التنسيق الذي تسيّره غريزة التقليد التي هي عامل هام من عوامل إدماج الطفل في المجتمع وتغطية الكثير من احتياجاته التي تشمل التعاون والحب واللغة والاهتمام بأراء الآخرين وشعور الفرد بالاطمئنان داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه يمكن إكساب كل هذا عن طريق اللعب.

ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية، وعنصر هام في تكوين الشخصية الناضجة السوية، كما أنها تعالج كثيراً من الانحرافات النفسية، بغرض تحقيق التوافق النفسي، كما أن التربية البدنية والرياضية تربي الطفل على الجرأة والثقة بالنفس والصبر والعمل والتحمل وعند انخراطه في الفريق الرياضي تنمو عنده الشعور الاجتماعي (أوبير 1967) (المرجع نفسه) ولذلك نقول إن التربية البدنية بمعناها الكامل تهدف إلى النمو الجسماني تكتف النشاط الحركي، وتهذب الخلق وتكون الشخصية وتنمي صفات الشجاعة والإرادة والصراحة والتعاون والطاعة والنظام والتوافق الجسمي الحركي والعصبي والعضلي. (عادل خطاب، 1965)

#### 6- التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتربية العامة:

جاء الربط بين مفهوم التربية والتربية البدنية والرياضية بعد أن توصل علماء النفس والتربية في بحوثهم بالسعي إلى محاولة التواصل إلى أنسب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات، وأضح أن ذلك يتحقق عن طريق الأنشطة الرياضية لذا كان للرياضة دورها وأهميتها في تربية الفرد ونشأته نشأة طيبة فأصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض والتطبيق؛ أب التربية البدنية والرياضية مقرونين ببعض تحت عنوان تربية بدنية ورياضية.

واكتسب مسمى "التربية البدنية" معنى جديداً إضافة كلمة التربية إليه فكلمة بدنية تشير إلى البدن، وهي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية، والنمو البدني، الصحة البدنية، المظهر الجسماني وهي تشير على البدن كمقابل للعقل، وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة "التربية" إلى "بدنية" نحصل على تعبير "التربية البدنية".

والمقصود بها: تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تتمي وتصور جسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على المتوازي أو يمارس الترحلق على العجل أو يباشر لون من ألوان النشاط البدني التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته، فإن عملية التربية تتم في الوقت نفسه، وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس تكون من النوع الهدام ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية، فقد تكون خبرة سارة مرضية، كما قد تكون خبرة تعيسة شاقّة، ومن ثمّ قد تساعد في بناء مجتمع قويّ متماسك وقد تورث الإنسان انطباعات ضارة مادة للمجتمع، ويتوقف انحراف هذه الأهداف على صلاحية القيادة المسؤولة عن توجيهها والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطفل، ولكنها على العكس من ذلك جزء حيويّ من التربية، فعن طريق برنامج التربية البدنية موجه توجيهها صحيحا يكتس الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمو اجتماعيا، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضي عليهم حياتهم الصحية باكتسابهم الصحة البدنية والعقلية. (بيوتشير تشانزه، 1964، ص 34/33)

فالتربية البدنية والرياضية تعدّ جزء من التربية العامة أو مظهرا من مظاهرها العملية الكلية تساعد على إعداد المواطن الصالح الملتزم بدنياً وعقلياً، وترمي إلى التوافق بين القوى العقلية والبدنية. من أهدافها صحة الجسم ونشاطه وقوّته وتنمية أجهزته الوظيفية، وتدريب الفرد مهارات حركية، وتكوين الإنسان وتحسين أفكاره وخبراته وخلقه الاجتماعي وتنمية القدرات الفردية والجماعية وصيانتها وتوفير الشروط الضرورية للنشاط التربوي وشغل أوقات الفراغ والمواطنة الحسنة، وإتاحة الفرصة للسابقين منهم للوصول إلى التحصيل العالي وترقية المواهب والكفاءات. (محمود عوض بسيوني، 1992، ص 11)

#### 7- التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

عرفت التربية البدنية والرياضية بالجمهورية الجزائرية منذ عصور غابرة عدّة تحولات من خلال مسيرتها الطويلة فمنذ أمد بعيد، وهذه المادة بشهادة الباحثين والعلماء وعلماء الآثار والحفريات، ومع فجر الاستقلال أولت الدولة الجزائرية اهتماما بهذا القطاع، وخصّصت له وزارات وقوانين تحميه وتسيره، ولهذا الغرض كلّ سنة قوانين (76- 81 وقانون 89- 93) اللذان تجلّت فيهما المبادئ العامة لسياسة الجزائر في التربية البدنية والرياضية بحيث يؤكّد ميثاق أو قانون التربية البدنية والرياضية سنة 1976 أنّ الشباب يشكل أئمن رأس مال للأمة، وعند إقرار سياسة شاملة. تخصّه لا يمكن تجاهل التربية البدنية والرياضية بصفتها عاملا لتجديد وتنشيط مصادر الطاقة الاجتماعية إذ أنّها تشكل بحكم قيم التربية المدنية والخلقية التي تحملها إحدى دعائم هذه السياسة. وتعرّف التربية البدنية والرياضية بالجمهورية الجزائرية الديمقراطية على أساس أنّها "نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل، وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها الرامية إلى الرّفح من تنشئة الإنسان والمواطن والعامل والعمال الاشتراكيين لما لديهم من مزايا. (وزارة الشباب والرياضة، 1976، قانون 81.76)

7-1- أهداف التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

ينتظر منها ثلاث مهام:

أ- من الناحية البدنية:

تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية من خلال تحكم أكبر في البدن وتكيف السلوك مع البيئة، وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح تنظم تنظيمًا عقليًا.

ب- من الناحية الاقتصادية:

تحسين الصحة الفردية وما تكتسبه من ناحية المحرك النفسي أي يزيد من قدراته على المقاومة للتعب، إذ تمكنه من استعمال القوة المستخدمة في العمل استخدامًا محكمًا، فإنه يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي.

ج- من الناحية الاجتماعية والثقافية:

فإن التربية البدنية والرياضية تجعل القيم الثقافية والخلاقية التي تواجه أعمال كل مواطن، وتساهم في تعزيز الوئام الوطني مدخرة الظروف الملائمة للفرد كي يتعدى ذاته في العمل وتنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية.

كما ترمي إلى التخفيف من التوترات التي قد تؤدي إلى خلافات بين الأفراد أو ما بين المجموعات التي تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة مساعدة بذلك إنشاء علاقات إنسانية أكثر انفتاحًا.

كما تتوفر للشباب أو الكبار فرصة استخدام أوقات فراغهم استخدامًا مفيدًا مع تفضيلها لجوانب الانشراح والتنمية البدنية والعقلية في استخدام هذه الأوقات.

إن ديمقراطية التربية البدنية والرياضية تعرض هذه الأخيرة كوسيلة من الوسائل التي من شأنها أن تسهم في تربية المرأة وتحريها، والتربية البدنية والرياضية عامل في تجنيد الجماهير الشعبية من أجل الدفاع عن مكاسب الثورة، وتعد التربية البدنية والرياضية في نفس السياق عنصرًا للسلام في العالم، وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي.

ويقوم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية الجزائرية على المبادئ التالية:

- ✓ الديمقراطية
- ✓ التخطيط
- ✓ الشمول
- ✓ الهواية
- ✓ التسيير الاشتراكي
- ✓ اللامركزية.

### 7-2- تعليم التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

إن تنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية أولا وقبل كل شيء من الأهداف والمبادئ الجوهرية التي تضمنتها القانون الأساسي للتربية البدنية والرياضية.

وكانت النصوص الأساسية للبلاد نتيجة في نفس المبادئ، وفي هذا الصدد ينص الميثاق الوطني لـ 1976 في الأهداف الكبرى لتنمية الفرع 6 الفقرة 05 أن التربية البدنية والرياضة مبدأ الاشتراكية، وتشكل حيزا ذا أهمية وفائدة كالتعلم، وتمثل حقا من الحقوق الواجبة على الدولة توفيره للمواطنين لا سيما الشباب منه، ولم يتبع قانون التربية البدنية والرياضية بالنصوص القانونية التطبيقية، بل بتعليمات ومناشير صادرة عن السلطات السياسية المؤهلة، وكلّ المبادرات المتخذة باءت بالفشل نظرا لعدم دقة أحكام النصوص التطبيقية زيادة عن انتظار الميدان والتغيرات الجذرية للمجتمع، بعد 1988 م أدت إلى اتخاذ تدابير قصد إعداد قانون حقيقي للرياضة. (وزارة الشباب والرياضة، 1976، ص 55)

وفي هذا الصدد أعد القانون رقم 89-03 المؤرخ في 14 فيفري 1989م والذي ينص في مادته الثامنة أن الممارسة لتربية الجماهير تعدّ جزءا مكملًا للبرنامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين، وتدرس على شكل تعليم مناسب تحدّد كفاءات الإغناء وشروط الممارسة عن طريق التنظيم. (وزارة الشباب والرياضة، قانون 89.03 لـ 14 فيفري 1989)

والمنظومة التربوية تشمل كلّ أنواع وأساليب التربية المختلفة منها: التربية العقلية، التربية الاجتماعية، التربية السياسية، التربية الأخلاقية... الخ. وتحتل التربية البدنية مكانا متميزا لها جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست حاشية أو زينة تضاف كما قلنا سابقا للبرنامج الدراسي كوسيلة لشغل الأطفال، لكنّها على العكس من ذلك جزء حيويّ من التربية فإن طريق التربية البدنية يكسّن الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينخرطون مباشرة في الحياة الاجتماعية وفي الإطار ترمي ممارسة التربية البدنية والرياضية بالمؤسسات التعليمية إلى تحقيق هدف ثلاثي:

#### أ- اكتساب الصحة:

بتوفير القيام الأكمل والانسجام الأفضل للوظائف الكبرى كلّها، بإثارة النمو ومنح الذوق للاجتهد، وتسهيل التكيف مع البيئة المادية في نفس الوقت.

#### ب- النمو الحركي:

بمساعدة التلميذ على إدراك جسمه وتحسين صفاته النفسية - الحركية وبالتالي التعبير الأوفى عن نفسه.

#### ج- التربية الاجتماعية للشباب:

عن طريق تحسين المعرفة الذاتية والتحكّم في العرف الذاتي على فهم وقبول القوانين والشعور بالمسؤوليات والروابط مع الغير.

إنّ نظام تعليم التربية البدنية والرياضية يقوم على أحداث معطيات العلوم الإنسانية وستطرح إدماج اكتساباتها لكي يكون فيما بعد نوعيتها الوطنية في تماسك مباشر مع التطور الراهن للظاهرة التربوية، ذلك النظام الذي يطمح



أن يكون وطنياً عصريةً ومتطوراً ومفتوحاً في آن واحد. مدروس في إطار تنمية عمل تربويّ يستلزم بدوره التعريف الواضح للصلة البيداغوجية لكي تتماشى ومبادئها القاعدية. (مديرية التعليم، 1989، ص 10)

### خلاصة:

من خلال هذا العرض التحليلي من الفصل الأول خلصنا إلى أنّ التربية هي جملة الأفعال والآثار التي يحدثها بإرادته كائن إنساني آخر، وفي الغالب راشد صغير، والتي نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات تقابل الغايات التي يعدّ لها حين يبلغ طور النضج وفي الجزائر ترى القوانين التشريعية أنّ التربية هي حجر الزاوية في أي بناء: وهي المنشأ والقطب المشبع للشخصية الجزائرية، ونقطة انطلاقة لكلّ حياته الفكرية، وهو القاسم المشترك لمختلف أصناف الثقافة في الأساس مع الأيديولوجية والعلوم والأدب والفنون.

وتعدّ التربية البدنية والرياضية جزء متكاملًا من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين الإنسان وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق مهام تقابل أهداف وغايات المجتمع، فالتربية البدنية مفهوم واسع ولكنّه متعلّق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة.

وهي بذلك تؤدي وظيفتها على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة لأهميتها ودورها داخل المنظومة التربوية.

فالتربية البدنية والرياضية هي أولاً وقبل كلّ شيء تربية وتكوين للفرد وتوجيهه نحو أهداف وأغراض معينة تلتقي في نهاية المطاف بأغراض وأهداف التربية العامة وإلى من أبرز سماتها تكوين الفرد وتوجيهه نحو ما هو أفضل للتطوير والنهوض بالبلاد والعباد.

ولذلك كانت الأهداف والمبادئ الجمهورية لتنظيم تعليم التربية البدنية والرياضية هي أول ما تضمنه القانون الأساسي للتربية البدنية حيث اعتبر الممارسة والرياضة جزء مكملًا للبرنامج على مستوى مؤسسات التربية والتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب.

# الفصل الثَّاني: الصفات البدنيَّة والنَّفسيَّة

### 1. الصفات البدنية:

#### 1- اللياقة البدنية:

إنّ عامل اللياقة البدنية أو التحضير البدني الرياضي كان ولازال غير محدود بصفة كافية، فهناك اختلاف في تعريف اللياقة البدنية التي جاءت من قبل العلماء فنجدها حسب "أسوان" أنها مستوى تدريبي يعطي الأمل للرياضي في المشاركة بنتائج جيدة وفعالة خلال المنافسة، أمّا بالنسبة لـ"كريستينونيو" فاللياقة هي حالة الرياضي التي تتصف بقدرته على تحقيق نتائج والتحكّم في نفسه ومجهداته بصفة متوازنة لمدة طويلة خلال المنافسات العديدة أما في نزر العالم "بواجي" فهي تمثل أعلى النتائج الجيدة في رياضة محدودة، فعامل اللياقة البدنية هو المستوى الجيد للتحضير الذي يصل إليه الرياضي بغية تحقيق هدفه المسطر. فاللياقة البدنية الجيدة للرياضي هي الحالة التحضيرية الجيدة للوصول إلى مستوى بدني محدود ومبرمج عند تسطير البرنامج السنوي الفيزيولوجي والسيكولوجي أو المراقبة الخاصة بالرياضيين (Ghesha N; Ferra T A 1987- P03)

#### 2- تعريف الصفات البدنية:

يتميز الرياضي بقابلية التدريب على جميع الصفات البدنية: قوّة، سرعة، مرونة، رشاقة... الخ.

#### 2-1- القوّة:

يعرّفها Matviv بأنها القدرة على معاكسة لمقاومة خارجية تعتمد خاصة على قيمة العضلة التي يجب أن تكون الألياف الحمراء والبيضاء مجتمعة الكتلة العضلية الإجمالية. (Matvi.I.P:1980.P35)

#### 2-2- السرعة:

تعرف بالقدرة على تحقيق الحركة في أقلّ زمن ممكن ويذهب "Frey" إلى القول أنّ السرعة هي الصفة القاعدية التي تتحرك فيها الأجهزة العصبية، العضلية وكذا مدى استطاعة العضلات لتنمية القوّة، ويعرّفها Marr 1976: بأنها القدرة على التنقل بأقصى سرعة ممكنة.

#### 2-3- المرونة:

هي القدرة على إنجاز حركات بأكثر سعة ممكنة ويجب أن تكون عضلية أو مفصلية في نفس الوقت وذلك للحصول على أحسن النتائج إذا بدأ الرياضي في تنميتها منذ الصغر. والمرونة هي قدرة اللاعبين على إنجاز حركات سعة بأنفسهم وتحت تأثير قوى خارجية.

### 3- القوة العضلية:

#### 3-1- مفهوم القوة العضلية:

يرى بعض العلماء أنّ القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية كما أنّها تؤثر لدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرّشاقة وخاصّة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها. (Mecloy, h and norm. Y, 1964, P152)

ويذكر بعض خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية أنّ الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة.

ويمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

وتختلف أنواع المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة التغلب عليها أو مواجهتها طبقاً لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن أمثلة ذلك ما يلي: (Zacioraky; A. M: 1962.S.8)

- ✓ مقاومة ثقل خارجي معين: مثل مقاومة الأثقال المختلفة.
- ✓ مقاومة ثقل الجسم: كما هو الحال أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل أو أثناء الجري أو عند حركات الجمباز المختلفة كالوقوف على اليدين.
- ✓ مقاومة المنافس: كما هو الحال عند أداء التمرينات الزوجية أو في رياضة المصارعة الإغريقية والرومانية أو الجيدو.
- ✓ مقاومة الاحتكاك: كمقاومة الاحتكاك بالأرض، كما في رياضة ركوب الدراجات أو مقاومة الماء، كما هو في السباحة أو التجديف.

#### 3-2- العوامل المؤثرة في القوى العضلية:

هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر في القوة العضلية وتتلخص أهمها في ما يلي:

#### 3-2-1- المقطع الفيزيولوجي للعضلة:

حيث يرى علماء الفيزيولوجي أنّه كلما كبر المقطع كلما زادت القوة العضلية أي أن القوة تزداد بزيادة حجم الألياف المكوّنة للعضلة.

من الملاحظ أنّ المقطع الفيزيولوجي للعضلة يزداد كنتيجة للتدريب الرياضي وفي حالة عدم ممارسة الفرد للنشاط العضلي لمدة طويلة، كما هو الحال في حالة المرض أو تجبّيس العضلة، فإنّه يحدث ما يسمّى بظاهرة ضمور العضلة وبالتالي افتقارها للقوة العضلية. (Nemessuri M: 1963. S.7.5)

### 3-2-2- إثارة الألياف العضلية:

من المعروف أنّ الليفة العضلية الواحدة لمبدأ "الكل أو عدمه" وهذا يعني أنّه إذا وقع أي مؤثر على الليفة العضلية الواحدة، فإنّها تتأثر بأكملها أو لا تتأثر إطلاقاً؛ أي قد يتأثر كلّ الألياف أو بعضها طبقاً لدرجة الشدة المميزة لهذا المؤثر.

يمكن القول أنّ القوة العضلية تزداد في حالة القدرة على إثارة كلّ الألياف للعضلة. وبطبيعة الحال كلما ازدادت درجة قوة المثيرات، كلما استدعى ذلك إشراك عدد كبير من الألياف العضلية وبالتالي زيادة القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها. (Morehouse, L.and Rsxh P: 1963. P.93)

### 3-2-3- حالة العضلة قبل بدء الانقباض:

من الملاحظ أنه في بداية النشاط العضلي تصل القوة الفعلية الحادثة إلى أقصاها ويرتبط ذلك بخاصية استطالة أو تمدد واسترخاء العضلة، فالعضلة المرتخية تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد عن قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة أو التمدد والاسترخاء.

وهذه الحقيقة يستعملها الفرد الرياضي إلى أقصى مدى ممكن في مختلف الحركات التي تتطلب القوة العضلية، مثل استغلاله للحركات الإعدادية التي تسبق الجزء الرئيسي من الحركة مباشرة لإمكان خلق أحسن الأسس لضمان قوة الانقباض العضلي.

### 3-2-4- فترة الانقباض العضلي:

كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة وعلى العكس من ذلك كلما طالت فترة الانقباض العضلي فإن مقدار القوة لا يظل ثابتاً بل يتغيّر، ويتسم العمل العضلي بالبطء، ولا يصل أقصى انقباض فيه إلى نفس الدرجة التي بلغها في أول الأمر، ثم يقلّ تدريجياً حتى يقف.

### 3-2-5- نوع الألياف العضلية:

هناك اختلاف للنواحي الوظيفية للألياف العضلية المختلفة التي تتكون منها العضلات فالألياف الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب، كما ينتج عند استثارتها انقباضات عضلية تتميز بالقوة والبطء، ولفترات طويلة كعضلات البطن والعضلة الأخرسية.

أما الألياف العضلية البيضاء فإنها تتميز بسرعة الانقباض مع قابليتها السريعة للتعب كالعضلة ذات الرأسين الفخذية والعضلة الخياطية مثلاً، ولذا يغلب على هذا اللون من الألياف العضلية العمل الديناميكي (الحركي) (Simkin N.W)

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

وكثير من عضلات جسم الإنسان تختلف فيها الألياف العضلية الحمراء والبيضاء معا وبذلك تستطيع أداء كل من العمل الثابت والحركي.

### 3-2-6- درجة التوافق بين العضلات المشتركة:

ترتبط القوة العضلية ارتباطا وثيقا بدرجة التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء، إذ أن التوافق الصحيح لانقباض الألياف المشتركة في الاتجاه المطلوب للحركة، وكذلك التعاون الوثيق بين العضلات العاملة والقدرة على الإقلال من درجة المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما يسهم بدرجة كبيرة في قدرة العضلات العاملة على إنتاج المزيد من القوة العضلية.

### 3-2-7- الإفادة من النظريات الميكانيكية:

يعتبر التطبيق الصحيح لنظريات الروافع مثل: الروافع مثل إطالة أذرع القوة لإمكان التغلب على المقاومة الخارجية.

### 3-2-8- العمل النفسي:

تؤثر الحالة النفسية بدرجة كبيرة في قدرة الفرد على إنتاج المزيد من القوة العضلية فعلى سبيل المثال قد يكون عامل الخوف أو عدم الثقة في النفس من العوامل التي تعوق قدرة الفرد على إنتاج المزيد من القوة ومن ناحية أخرى فإن الحماس والفرح وقوة الإرادة والاستعداد للكفاح تعتبر من العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد الرياضي على تجميع إمكاناته وطاقاته وبالتالي القدرة على إنتاج المزيد من القوة العضلية، ولعلّ هذا يفسّر ظهور الأبطال في أحسن مستوياتهم عند توافر عوامل النسبة الإيجابية. (د. محمد حسن علاوي، 1994، ص 21)

### 3-3- أنواع القوة العضلية:

إن كثيرا من أنواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية، كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات البدنية باستخدام أثقال مرتفعة، أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال، بل كثيرا ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما في الجري أو الوثب أو الرمي، أو ارتباط القوة العضلية بصفة التحمل أي الارتباط بعامل تكرار الأداء لفترات طويلة متتالية- كما هو الحال في رياضة التجديف أو السباحة وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم صفة القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- القوة العظمى أو القوة القصوى Masamalknaf.
- القوة المميزة للسرعة Schnellkraft.
- تحمل القوة Kraftausdauer.

### 3-3-1- القوة العظمى (القوى):

يمكن تعريف القوة العضلية العظمى (القوى) بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.

والقوة العظمى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال والمصارعة والجمباز.

كما أن هناك بعض أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة العظمى مثل رمي المطرقة ودفع الجلة والتجديف.

### 3-3-2- القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة بأنه قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة.

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية مثل الرمي والوثب العالي والطويل، في ألعاب القوى، وكذلك في الألعاب الرياضية ككرة القدم (التصويب وضرب الكرة بالرأس)، وكرة السلة وكرة اليد، والكرة الطائرة (حركات الارتقاء والتصويب أو الضربة السّاحقة).

كما ينظر إليها باعتبارها إحدى الصفات البدنية الضرورية لتنمية السرعة لدى العدائين في ألعاب القوى لدى متسابقى السرعة في رياضة الدراجات.

ويميل البعض إلى استخدام مصطلح "القدرة العضلية" بدلا من مصطلح "القوة المميزة بالسرعة" ويعرّف "لارسون" و"يوكم" القدرة العضلية بأنها المقدرة على إنجاز أقصى قوة في أقصر وقت والتي تتمثل في المعادلة التالية:

$$\text{القدرة العضلية} \times \text{القوة} = \text{السرعة}.$$

كما يقرّر أن يشترط عناصر القدرة العضلية في الفرد أن يتميز بما يلي:

- درجة عالية من القوة العضلية.
  - درجة عالية للسرعة.
  - درجة عالية من المهارة الحركية التي تهيئ أسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية وعامل السرعة.
- (جلال عبد الوهاب، 1966، ص 2)

مما تقدّم يتّضح لنا أنّ هناك اتفاقا واضحا بين مفهوم "القوة المميزة بالسرعة" وهو المصطلح الذي يميل إلى استخدامه علماء التربية الرياضية في الاتحاد السوفياتي وألمانيا الديمقراطية وتشيكوسلوفاكيا والمجر وغيرهم من



## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

علماء الدول الاشتراكية، وبينما مفهوم "القدرة العضلية" هو المصطلح الذي يستخدمه علماء التربية الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية وانجلترا.

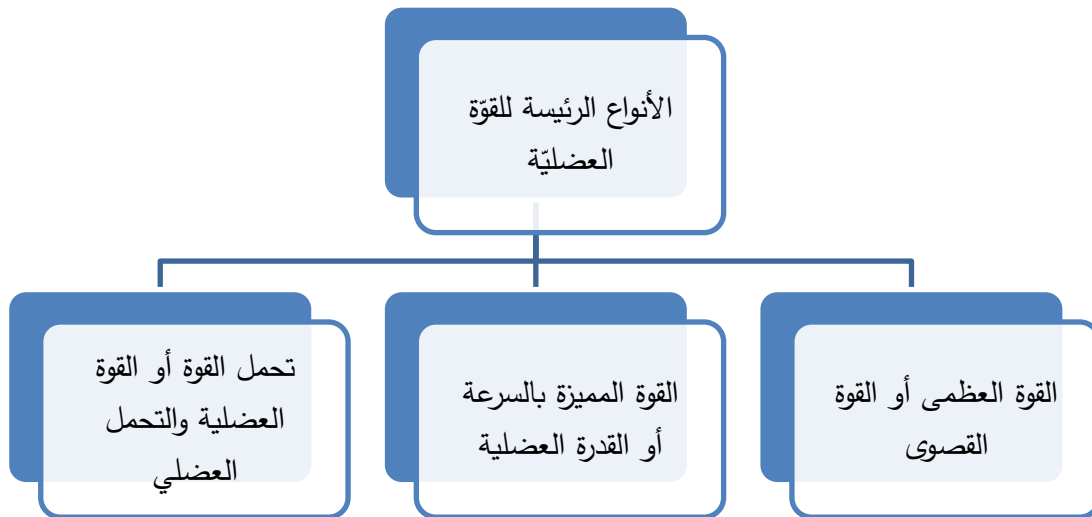
### 3-3-3- تحمل القوة:

يمكن تعريف "تحمل القوة" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية وينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل وتعتبر صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة، أي مع موالاة وتكرار الأداء كما هو الحال في رياضات التجديف والدراجات.

ويميل بعض العلماء إلى استخدام مصطلح القوة العضلية والتحمل العضلي، كبديل لمصطلح "تحمل القوة" ويعني من وجهة نظرهم: "مقدورات الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة".

ويفضل (مورهاوس) و(راش) تم استخدام مصطلح "التحمل العضلي" بدلا من مصطلح "تحمل القوة" وينظران إليه كأحد عناصر صفة التحمل وليس أحد عناصر صفة القوة العضلية.

مما تقدّم يتّضح لنا أن هناك مصطلحات متعدّدة يستخدمها العلماء للإشارة على الأنواع الرئيسة للقوة العضلية، ويمكن تلخيص ذلك فيما يلي:



الشكل رقم (01): (القوة العضلية والتحمل العضلي هي الترجمة إلى العربية للمصطلح الانجليزي Strength and Muscular Endurance)

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

ونحن نرى أن هذه المصطلحات تكاد تشير إلى نفس الأمر، أي تكاد تتفق في مفهومها ومعناها، ويجب علينا وخاصة في هذه المرحلة التي نمر بها الآن، ألا نتمسك أو نتعصب لاستخدام مصطلح معين بحكم دراستنا في بلد معين وإغفال المصطلحات الأخرى، بل يجب علينا محاولة الإلمام بالمعاني التي ترمي إليها هذه المصطلحات المختلفة بغض النظر على المدارس التي يمثلونها ثم يلي ذلك محاولتنا الصادقة في تكوين اتجاه صحيح مناسب لنا.

### 3-4- أنوع تمرينات القوة العضلية:

يمكن استخدام أنوع متعدّدة من التمرينات لمحاولة تنمية وتطوير الأنوع الرئيسة للقوة العضلية وتنقسم هذه التمرينات طبقاً لطبيعة المقومات التي يصادفها الفرد ما يلي:

- تمرينات ضدّ مقاومة خارجيّة.

- تمرينات باستخدام الفرد.

### 3-4-1- تمرينات ضدّ مقاومات خارجيّة:

ويدخل تحت نطاق هذه الأنوع من التمرينات ما يلي:

✓ تمرينات باستخدام أثقال معيّنة مثل: الأثقال الدائريّة والمقابض الحديدية.

✓ تمرينا باستخدام ثقل أو مقاومة الرّميل كالتّمرينات الرّوجية أو المنافسات أو المنازلات الرّوجية كمصارعة الرّميل.

✓ تمرينات باستخدام مقاومة بعض الأدوات التي تتميز بالمرونة والمطاطية مثل: تمرينات "الساندو" أو حبال المطاط.

✓ تمرينات ضدّ مقاومة العوامل البيئيّة الخارجيّة/ كالجري على الرّمال أو محاولة صعود بعض التّلال أو تمرينات صعود السلم.

### 3-4-2- تمرينات باستخدام الفرد:

من أمثلتها مختلف التمرينات التي تؤدى بدون أدوات، مثل ثني الذراعين أو التّحرك جانبا بالذراعين من وضع الانبطاح المائل أو ثني الركبتين كاملا من وضع الوقوف أو الوثبات المختلفة من الوقوف...

ويمكن تقسيم أنوع القوة العضلية من حيث هدفها إلى ما يلي:

• تمرينات التقوية العضلية.

• تمرينات التقوية الخاصّة.

• تمرينات المنافسة.

### ➤ تمارين التقوية العامة:

تهدف هذه التمارين إلى التقوية العامة الشاملة لكل عضلات الجسم والتي يتأسس عليها عمليات التقوية الخاصة وتؤدي هذه التمارين في أثناء فترة الإعداد البدني العام.

ومن أهم هذه التمارين العامة ما يلي:

1. التمارين التي لا تتماشى به في تكوينها الحركي مع تلك الحركات التي يؤديها الفرد أثناء النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والتي يؤديها في غضون المنافسة الرياضية.
  2. التمارين التي لا يتماثل فيها اتجاه عمل العضلات مع تلك التمارين التي تؤدي أثناء النشاط الرياضي التخصص للفرد.
  3. التمارين التي تعمل فيها العضلات التي لا تقوم بالدور الأكبر بالنسبة للنشاط التخصص للفرد.
  4. التمارين التي لا تتماثل مواقعها أو بدرجة متطلباتها مع المواقف اللازمة لنشاط التخصص للفرد.
- تمارين التقوية الخاصة:

تستهدف هذه التمارين لتقوية العضلات التي تقوم بالعمل الرئيسي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد ويدخل في نطاق ذلك مختلف التمارين التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها الفرد في غضون المنافسات الرياضية، أو التمارين التي تقوم فيها العضلة الواحدة أو المجموعات العضلية بنفس العمل التي تقوم به أثناء النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد بالإضافة إلى مختلف التمارين التي تشكل بعض المواقف التي تحدث في النشاط التخصصي للفرد.

وتنقسم تمارين التقوية الخاصة إلى قسمين:

- ✓ تمارين لتقوية عضلات معينة: كالفقرات أو الوثبات المختلفة باستخدام أثقال حديدية مختلفة الأوزان والأشكال مما يسهم في تقوية العضلات، هذه التمارين تسهم في تنمية وتطوير عضلة واحدة.
- ✓ تمارين لتقوية أهم العضلات المشتركة في النشاط التخصصي: وتهدف هذه التمارين لمحاولة ترقية التوافق بين العضلات العامة بالإضافة إلى ترقية العلاقات المتبادلة بين العضلات العاملة والعضلات المانعة أو المضادة، مع ارتباط ذلك بعامل التنمية والتقوية العضلية.

### ➤ تمارين المنافسة:

يقصد بها أداء حركات طبقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد. ولتمارين المنافسة بعض المزايا التي تسهم في تزويد عمليات التدريب الرياضي بالكثير من الوسائل الناجحة التي تثير النفس الدافعة نحو المثابرة وبذل الجهد والتي تتميز ببعض التغيير والتشويق كما أن لها فائدتها الكبرى فتخصصها في إسهامها في تنمية مختلف السمات الإدارية اللازمة للفرد، كما يمكن أداء تمارين المنافسة باستخدام

## الفصل الثاني ————— الصفات البدنية والنفسية

أثقال إضافية تعمل على زيادة درجة الحمل، مثل أداء تمارين دفع الجلة باستخدام حملة تزيد في وزنها عن الوزن القانوني مثلاً.

### 4- السرعة:

#### 4-1- مفهوم السرعة:

يرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء ويرى البعض الآخر أنه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن، ومن ناحية أخرى يعرفها "بيوكو" بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في أقصر مدة" (تشارلز، أ بيوكو، ترجمة، د. حسن معوض، د. كمال صالح، 1964، ص 381). حيث أن هذا التعريف يتناول مفهوم السرعة في جانب واحد فقط وفي واقع الأمر لا يمكننا أن نقصر مفهوم السرعة في المجال الرياضي على نوع واحد فقط من الحركات، بل ينبغي أن يتناول كل النواحي التي نصادفها في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية من أهمها: (meinel, K : 1960,S : 149 Harre D4 : a : a:a,o,s,122.)

- ✓ الحركات المتماثلة المتكررة: مثل حركات المشي والجري والسباحة والتجديف... الخ.
- ✓ الحركات الوحيدة: وهي الحركات المغلقة التي تشمل على مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي، مثل: حركة تصويب في كرة القدم أو كرة دفع الجلة أو رمي القرص... الخ.
- ✓ الحركة المركبة: وهي الحركات التي تشتمل على أكثر من مهارة حركية وتؤدي لمرة واحدة وتنتهي، مثل حركة استلام وتمير الكرة أو حركة الاقتراب والوثب... الخ.
- ✓ الاستجابة الحركية: كما هو الحال في عمليات البدء في الجري أو السباحة أو عدد الاستجابة الحركية للمواقف المتغيرة في الألعاب الرياضية ككرة القدم أو كرة السلة، أو كرة الطائرة أو كرة اليد، أو في المنازلات الرياضية كما في السلاح أو الملاكمة مثلاً.

#### 4-2- أنواع السرعة:

يمكن تقسيم صفة السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

- سرعة الانتقال.
- سرعة الحركية.
- سرعة الاستجابة.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

### 4-2-1- سرعة الانتقال:

يقصد بذلك محاول الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن، وغالبا ما يستخدم مصطلح سرعة الانتقال في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة كالمشي والجري والسباحة والتجديف... الخ.

### 4-2-2- السرعة الحركية:

ويقصد بالسرعة الحركية (سرعة الأداء) سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب أو سرعة أداء لكمة معينة، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة الاستلام والتمرير أو سرعة الوثب... الخ.

### 4-2-3- سرعة الاستجابة:

يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

### 4-3- تنمية السرعة:

### 4-3-1- تنمية سرعة الانتقال:

تحتل سرعة الانتقال أهمية قصوى في جميع منافسات المسافات القصيرة والمتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة كما هو الحال في منافسات المشي والجري في ألعاب القوى، السباحة التجديف وركوب الدراجات، كما تلعب دورا هاما أيضا في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد ويوضح بعض الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

#### • بالنسبة لشدة الحمل:

التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة ألا يؤدي إلى التقلص، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء (عدم التوتر).

#### • بالنسبة لحجم الحمل:

التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب، وقياسا على ذلك يصبح من المناسب التدريب على مسافات تتراوح ما بين 30-80م بالنسبة للعدائين، ولمسافات حتى 25م بالنسبة للسباحين، ولمسافات تتراوح ما بين 100-300م بالنسبة للمحترفين وبالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية ككرة السلة أو كرة اليد فيكون التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10-20م، وبالنسبة للاعبين كرة القدم والهوكي لمسافات تتراوح ما بين 10-30م نظرا لكبير حجم الملعب.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

وينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون وحدة التدريب الواحدة بالقلة، ومن المستحسن تكرار التمرين الواحد (الجري 30م والسباحة 20م مثلا) من 05- 10 مرات مع استخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى.

### • بالنسبة لفترات الراحة:

ينبغي تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر تسمح للفرد باستعادة الشفاء، وتتراوح غالبا ما بين 2- 5 دقائق يتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم، وينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين.

### 4-3-2- تنمية السرعة الحركية:

تلعب السرعة الحركية دورا هاما في مختلف الأنشطة الرياضية، وتتأسس الحركية على تنمية القوة العضلية فلذا يجب علينا عند محاولة تنمية السرعة الحركية مراعاة تناسب القوة العضلية طبقا لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها.

مما سبق يتضح لنا أن أهمية الدور الذي تقوم به العضلات المختلفة التي تشترك في أداء الحركات التي تطلب السرعة وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.

وفي بعض الأنشطة الرياضية نجد أن عملية تنمية السرعة الحركية ترتبط بضرورة تنمية صفة التحمل، كما هو الحال في بعض الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، نظرا لضرورة تكرار الفرد لمختلف الحركات بدرجات عالية من السرعة ولمرات متعددة في غضون المنافسة.

### 4-3-3- تنمية سرعة الاستجابة:

هناك الكثير من الأنشطة التي تتطلب من الفرد القدرة على سرعة الاستجابة، كما هو الحال في كرة القدم وكرة السلة، وكرة اليد والكرة الطائرة، بالإضافة إلى أنواع المنازلات الفردية (ملاكمة- مصارعة)، كذلك عمليات البدء في المنافسات الرياضية بالجري والسباحة.

ويجب علينا أن نضع محل الاعتبارات أن سرعة الاستجابة لا بد أن ترتبط بعامل الصحة أو الدقة فالاستجابة السريعة الخاطئة (لا تؤدي إلى نتائج إيجابية، وترتبط سرعة الاستجابة في الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية بالعوامل التالية: ( 5 (1962) Angelow, W)

✓ دقة الإدراك البصري والسمعي.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

✓ القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقع المتغير.

✓ المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.

✓ السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة، واكتساب الفرد العدد الكبير من المهارات الحركية والقدرات الخطئية يعتبر من الأسس الهامة لتكوين وترقية سرعة الاستجابة.

ويجب علينا أن نميز بين نوعين من الاستجابة:

• الاستجابة (رد الفعل) البسيطة.

• الاستجابة (رد الفعل) المركبة.

### 4-4- العوامل المؤثرة في السرعة:

يرى العلماء أن هناك بعض العوامل الهامة التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم

العوامل ما يلي:

➤ الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

➤ النمو العصبي للفرد.

➤ القوة المميزة بالسرعة.

➤ القدرة على الاسترخاء العضلي.

➤ قابلية العضلة للامتطاط.

➤ قوة الإدارة.

### 4-4-1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

العضلة تتكون من ألياف حمراء وأخرى بيضاء فالألياف الحمراء تتميز بالانقباض البطيء والبيضاء تتميز بالانقباض السريع، ونتيجة لذلك فإنه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة ألياف الحمراء في معظم عضلاته والوصول ومن ناحية أخرى فإن التنظيم وطول الألياف العضلية يؤثر بدرجة كبيرة بالنسبة لسرعة الانقباض.

### 4-4-2- النمو العصبي للفرد:

إن عمليات التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة، مع أن مرونة العمليات العضلية التي تكمن في سرعة التغيير من حالات الكف إلى حالات الإثارة تعتبر أساس قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة.

#### 4-4-3- القوة المميزة بالسرعة:

إن القوة المميزة بالسرعة عامل أساس هام لضمان تنمية السرعة وخاصة في حالة التغلب على المقاومات التي تحتاج إلى درجة عالية من الانقباضات العضلية.

وقد أثبتت البحوث التي بها (أوزولين) (Oselin. 1963) إمكانية تنمية صفة سرعة الانتقال لمسابقي المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة سرعة القوة العضلية لديهم كما استطاع (مترفاي) إثبات أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

#### 4-4-4- القدرة على الاسترخاء العضلي:

تلعب القدرة على الاسترخاء العضلي دورا هاما بالنسبة لصفة السرعة فمن المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة، من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطء الحركة وغالبا ما يعزى التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء الحركي، أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي.

ويمكن التدريب على الاسترخاء العضلي باستخدام بعض التمرينات التي تتقبض فيها العضلات لدرجة كبيرة بارتباطها بالتحكم الإرادي في عملية التنفس (كم التنفس) ثم يعقبها أداء عملية الزفير بارتباطها بمحاولة الاسترخاء العضلي بصفة كاملة.

#### 4-4-5- قابلية العضلة للامتطاط:

قابلية العضلة للامتطاط نتيجة لإطالة أليافها العضلية وتمييزها بالمرونة، من العوامل التي تسهم في زيادة الأداء الحركي نظرا لأن العضلة المنبطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وسرعة مثلما في ذلك حبل المطاط.

#### 4-4-6- قوة الإرادة:

إن قوة الإرادة عامل هام في تنمية مستوى قوة وسرعة الفرد، فقدره الفرد الرياضي في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ننشده من العوامل الهامة لتنمية السرعة.

وعلى ذلك ينبغي على المدرب الرياضي أن يعمل على تقوية الإرادة لدى الفرد الرياضي، (د. محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص (175، 172) وأن يحدد له الأهداف التي يسعى لبلوغه، بحيث يتطلب تحقيق هذه الأهداف ضرورة استخدام الفرد لقوة إرادته لأقصى درجة.



5- المرنة:

5-1- مفهوم المرنة:

يؤكد بعض الخبراء أن صفة المرنة من الصفات الهامة لأداء حركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، إذ أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس على اكتساب وإتقان الأداء الحركي كما تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات.

ويمكن تعريف المرنة: "بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع"، كما يرى البعض الآخر أن المرنة هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

وتختلف الأسس التي ترتكز عليها درجة المرنة من فرد لآخر طبقاً للإمكانيات التشريحية الفسيولوجية المميزة للفرد وتتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط. (د. محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص (175، 172))

فالكثير من مفاصل الجسم يسمح للفرد بقدر معين من المرنة بما يتناسب مع تكوينها التشريحي، وذلك عن طريق الأربطة التي تصل ما بين هذه المفاصل وقد أثبتت البحوث المختلفة أن التدريب الصحيح المنظم يسهم بقدر كبير في زيادة درجة قدرة هذه الأربطة والأوتار على الاستطالة والامتطاط الأمر الذي يسمح بزيادة مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم وبالتالي تنمية صفة المرنة، وينتج عن افتقار الفرد الرياضي لصفة المرنة الكثير من الصعوبات التي من أهمها:

- عدم قدرة الفرد الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي.
- سهولة إصابة الفرد الرياضي ببعض الإصابات المختلفة.
- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.
- إجباري مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق.

ويمكن قياس صفة المرنة بواسطة تحديد مدى الحركة لمفاصل معينة يستخدم في ذلك جهاز قياس الزوايا الذي يمكن تثبيته على مفاصل الجسم ويوضح المؤشر درجة المرنة كما يستدلّ عليها من مدى حركة المفصل، ويمكن استخدام بعض الاختبارات مثل ثني الجذع إماماً أسفل من الوقوف العالي مع استقامة الركبتين ومحاولة الوصول بأطراف الأصابع إلى أبعد مدى ممكن.

5-2- أنواع المرنة:

يمكن تقسيم صفة المرنة إلى:

- المرونة العامة (الشاملة).
- المرونة الخاصة.

### 5-2-1- المرونة العامة:

يصل الفرد على درجة طيبة من المرونة العامة في حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة.

### 5-2-2- المرونة الخاصة:

تتطلب الأنشطة الرياضية المختلفة أنواع خاصة مميزة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء الجسم كالمرونة الخاصة لمتسابقى الحواجز أو الوثب العالي أو للاعبي الحركات الأرضية في الجمباز، وتتأسس المرونة الخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة على مدى توافر المرونة العامة، وهناك بعض العلماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما: المرونة الإيجابية والمرونة السلبية.

#### • المرونة الإيجابية:

يقصد بها قدرة الوصول لمدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلة معينة تربط بها المفصل ومن أمثلة ذلك مرجحة الرجل أماما عاليا.

#### • المرونة السلبية:

يقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات باستخدام عقل الحائط أو بمساعدة الزميل، ويلاحظ أن درجة المرونة السلبية تكون أكبر من درجة المرونة الإيجابية.

### 5-3- تنمية المرونة:

من أهم الواجبات بالنسبة لتنمية صفة المرونة لدى الفرد الرياضي والعمل على الارتقاء بمدى الأرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان مع مراعاة أن يضمن ذلك نفس الوقت والتأثير على عناصر القوة والسرعة والتحمل والرّشاقة، وأن يسهم ذلك في العمل على إتقان المهارات الحركية المختلفة، وتعتبر تمرينات الإطالة التي تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة. (د. محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 176)

وتشتمل تمرينات الإطالة على تمرينات أساسية وغرضية لمختلف المجموعات العضلية والأربطة المختلفة ويمكن أداء تمرينات الإطالة باستخدام بعض الأدوات كالمقابض الحديدية أو " الساندو" مثلا أو بأداء التمرينات

## الفصل الثاني ————— الصفات البدنية والنفسية

على بعض الأدوات كعقل الحائط مثلا وبمساعدة الزميل (تمارين الإطالة السلبية) كما يمكن أداء تمارين الإطالة باستخدام التمارين الفردية الحرة من دون مساعدة ومن دون أدوات (تمارين الإطالة الإيجابية) وتؤدي تمارين الإطالة عادة في شكل مجموعات من التمارين المختارة التي تتكرر في أثناء التدريب مع ضرورة مراعاة التقدم التدريجي بمدى الراجحة للحركات المختلفة حتى تصل إلى نهايتها القصوى ومراعاة ألا يرتبط ذلك بالإحساس بالألم الذي يكون بمثابة علامة تشير إلى الحد من زيادة مدى الأرجحة.

ومن الضروري مراعاة ارتباط تمارين الإطالة بتمارين القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي وتجنب تنمية جانب واحد فقط، ويجب ملاحظة أن التنمية الزائدة عن الحد لصفة المرونة تؤثر تأثيرا ضارا على درجة الصفات البدنية الأخرى وخاصة بالنسبة للقوة العضلية، ويمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبيا وذلك باستخدام التكرار الدائم لإدعاء تمارين الإطالة وقد أثبتت البحوث التي قام بها "لييد يانسكاي" من أن المران اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة للمرونة المكتسبة فعندئذ يجب مراعاة الإقلال عن عدد المرات التدريبية وعدد التمارين، أما في حالة عدم وصول الفرد على درجة المرونة المطلوبة فيجب مواءمة المران والإكثار من تكرار تمارين الإطالة.

وفي غضون عمليات التدريب الرياضي يجب مراعاة الأسس التالية لضمان حسن استخدام تمارين المرونة المختلفة:

- يجب أن يكون هناك بعض تمارين المرونة في الجزء الإعدادي من كل وحدة مع مراعاة عامل التنوع والتغيير في هذه التمارين وخاصة في حالة التدريب اليومي الدائم.
- ضرورة مراعاة تهيئة وإعداد الفرد (الإحماء) قبل أداء تمارين المرونة الخاصة لتجنب الإصابات المختلفة.
- ضرورة الاحتراس من محاولة العمل على تنمية المرونة في حالة إحساس الفرد بالتعب والإرهاق كما هو الحال مثلا في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية أو عقب تمارين التَّحْمَل.
- يحسن تكرار كل تمرين لعدد كاف من المرات (10 - 20 مرة).
- مراعاة بقدر الإمكان أن تتخذ تمارين المرونة الخاصة الطابع والشكل المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي.
- مراعاة تناسب تمارين المرونة مع درجة المستوى الذي وصل إليه الفرد.
- يمكن سرعة وسهولة تنمية المرونة لدى الأطفال والفتيان خاصة في المرحلة السلمية (11 - 14) سنة وبذلك يمكن فيما بعد العمل على تثبيت درجة المرونة المكتسبة.

### 5-4 - المرونة في اللياقة:

لقد ذكر العديد أهمية المرونة الثابتة للباقة والرياضة وتتميز المرونة بأنها ترتبط بالعديد من المكونات المسؤولة عن قياس المرونة الكلي، وتتواجد المرونة كصفة خاصة في المفصل وحركة المفصل، والمشكلة هنا في عدد مفاصل الجسم وعدد العضلات في تلك المفاصل والحركة الجزئية التي تعمل على ذلك المفصل (الحركات العاملة على المفصل) لذلك لابد من معرفة نوع الحركة التي يمكن أن تحدث حول المفصل كما يجب تحديد المحور الذي تقع عليه هذه الحركة ولابد من وجود تحليل لتكوين العضلة عبر المفاصل. (د. محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 178)

وتلك العوامل السابق ذكرها هي اعتبارات هامة يجب أن تراعى عند إجراء القياس أو تصميم بطاريات الاختبار للرياضيين المشتركين في الأنشطة المختلفة وعند الحاجة إلى نوع خاص من الرياضة يجب أن تكون القاعدة الأساسية هي تحديد على أي مفصل سيقوم بالحركات، وأي الحركات الخاصة بذلك المفصل التي يمكن اختيارها.

ولعل المرونة مثال لاهتمام المدربين والمدرسين وعلماء الرياضة كذلك المهتمين بالطب الرياضي حيث يتفق الجميع على أهمية المرونة في العروض الرياضية ومنه الإصابة بالإضافة بسرعة استعادة اللياقة، لذلك يتوقع أن يكون لدى الفرد معلوما متوفرة تقوم على أسس علمية لإجراء القياسات الخاصة بها كذلك أساليب التدريب المناسبة ولعلنا نجد أن هناك تعدد في تعريف مصطلح المرونة بوجه عام كذلك شكل الأداء ووفرة الاختبارات ولكن الكثير منها لا يتفق مع المعايير العلمية، ويقدم العديد من الباحثين المهتمين بالمرونة وإجراءات قياس المرونة (الثابت) أسئلة عن أهمية المرونة للرياضيين ودقة التمرين.

### 5-5 - الحدود الفسيولوجية والتركيبية للمرونة:

توجد هناك عدة عوامل تؤثر على مدى حركة المفصل حيث نجد أن تركيب المفصل والتداخل السطحي للمفاصل يمكن أن يمنح زيادة في مدى حركة المفاصل المختلفة، وعلى سبيل المثال فإن مفصل الكوع يمكنه أن يتحرك خلال زوايا للعظام للمادة أما في المرونة فإننا نجد أن حركته محدودة في المد، حيث تكون حركته طولية كما أن المد محدود بالتركيب العظمي، كما نجد أن كل مفصل له شكل خاص، حيث يبنى أساسا على وظيفة هذا المفصل عامة ليكون متناسقا وفي الحقيقة أن التركيب العظمي والغضروفي للمفاصل لا يتغير إلا عند العجز عن القيام بالحركة العادية مما يتطلب التدخل الجراحي. (د. محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 179) أما الأنسجة الرقيقة المحيطة بالمفصل مثل (العضلات الأوتار الأربطة) وهي تعد من العامل التي تجد من حركة المفصل كما يعتبر الجلد أقل تأثيرا على مدى الحركة في المفصل إلا أن الأربطة أو تجويف المفصل تمد المفصل بدرجة من الاستقرار.

## الفصل الثاني ————— الصفات البدنية والنفسية

وعادة لا يكون التدريب هدفه تحسين المرونة هناك علاقة بين تركيب الأربطة وإصابة المفصل وليس داخل تجويف المفصل وإنما يكون التركيز على تمارين الشد لتقوية أوتار العضلة مما ينعكس أثره على تطويل أوتار العضلة وزيادة قدرة العضلات على الشد وذلك عندما يسمح بتركيب المفصل بذلك ومن هنا تكمن أهمية تمارين المرونة.

ويرى كل من كيونفلد وموير وبتلر أن العضلة عندما تكون في حالة استطالة لا يحدث تقلص في مطاطية الأنسجة أما التشوه (الليونة) فهو يستنتج من زيادة توتر العضلة والنتاج من زيادة ثبات تغير طول العضلة وذلك لعدم رجوع العضلة إلى مداها الأصلي لإزالة القوة مطاطية الجسم، كما أن تطويل العضلة بزيادة قوة الشد والإطالة للعضلة فتحدث مقاومة زائدة ومطاطية العضلة.

وقدمت يامادا 1970 أنواع مختلفة من قوة المطاطية الإيجابية لأنواع عديدة من العضلات، فإذا كانت القوة الخارجية زائدة فإن النتيجة تكون تعطل وتر العضلة.

لذلك يجب أن يتم التركيز على تحسين النمو والتقدم في تكتيك التدريب وإجراءات قياس المرونة.

وهناك عوامل متعدّدة يمكنها التأثير في مطاطية العضلة وجزء من وتر العضلة، ولقد أثبتت العديد من الأبحاث أن درجة الحرارة تغير من استجابة النسيج وذلك لأهمية عامل قابلية العضلة المطاطية لذلك، فالهدف من التكتيك والأداء الفني هو زيادة حرارة العضلة، حيث يظهر أثر ذلك في زيادة مستوى الحركة، وذلك هو الأثر الهام للإحماء، كما أن هناك عوامل أخرى مساعدة كدرجة حرارة الغرفة والتي يمكن أن تؤثر على درجة الأنسجة وميكانيكية عمل العضلة. (د. محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 180)

### 5-6 - الصفات الفردية المؤثرة على المرونة:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على قياس المرونة منها: العمر، الجنس، الجسم ولم تشر الدراسات إلى وجود عوامل عارضة مؤثرة في المرونة فإن أغلب الدراسات الخاصة بدراسة أثر السن كانت جزء من التجربة الدراسية وذلك بالرغم من إشارتهم إلى تغيرات في استجابة نسيج العضلة نتيجة السن وذلك لوجود عوامل متداخلة.

أما فيما يخص المستويات المختلفة للأنشطة الرياضية الممارسة سواء السابقة للفرد ولا يستطيعون التحكم فيها والعوامل الخاصة بقياسات جسم الإنسان، فقد وجدت بعض الدراسات علاقة للتخطيط بالقياس وبتلك الدراسات أظهر نماذج للحركات المألوفة والهامة والتي لها علاقاتها الخاصة بالسن والجنس والقياسات الجسمية، كذلك الشارات العصبية والتي قد تؤثر على تنبيه نشاط العضلة حيث يتيح قصورا عند زيادة مقاومة الاستطالة، وهذا العامل والخاص بالقصور في كفاءة الجهاز العصبي وخاصة عندما يراد الاسترخاء لتوتر العضلة فلا يستطيع ذلك مما يؤثر على قياس المرونة، وكذلك الإصابات التي تحدث في حركة المفصل تؤثر في جدار مفصل الأنسجة مما يؤدي إلى تلف تلك الأنسجة وغالبا ما نجد أن حركة المفاصل تشمل عندما تكون العضلة في وضع تقصير

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

ويستخدم عادة في إجابات المفاصل رباط ضاغط، كذلك فإن القصر في جزء من وتر العضلة يؤثر بدرجة كبيرة على حركة المفصل، وذلك يحتم أن يعي الفرد بتلك التغيرات التي يمكن أن تحدث وخاصة بالنسبة للطول كذلك في بناء البرامج وذلك لإيقاع اللازم عند الإصابة.

ونخلص مما سبق أن من أهم العوامل المؤثرة في مدى الحركة هي العوامل الفسيولوجية والتشريحية، وتختلف تلك العوامل وفقا للفروق الفردية بين الأفراد مما يؤثر على درجة تنمية المرونة، حيث تتحكم فيها العوامل التشريحية والفسيولوجية ويمكننا القول بوجه عام أن الأربطة والأوتار العضلات هي الأساس في تطوير المطاطية وذلك في حدود المدى التشريحي للمفصل العام لذلك لا بد من إجراء عملية تقويم لمفاصل الفرد وذلك عن طريق القياس للمفاصل العاملة على الحركة لإمكانية تحديد مدى الانقباض والانبساط، كذلك هو جيد أو ضعيف لكل فرد على حدى، ويتم ذلك عن طريق المدرب خاصة للمفاصل العامة في الأداء الحركي ومعرفة الأمان والحدود التي يلتزم بها لأي جزء من أجزاء الجسم في النشاط الرياضي الممارس. (د. محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 181، 182)

### 5-7 - الأهمية الرياضية:

لكي نتأكد من ارتباط المرونة بالرياضة ارتباطا وثيقا علينا ملاحظة نماذج الحركات والمهارات المرتبطة بالألعاب المختلفة، فالأشخاص الذين يقومون بتدريب الرياضيين عليهم تنمية قدراتهم على تقدير المهارات والتعرف على النقاط المشتركة والأفعال المشتركة التي يحتاجونها لأداء المهارات الرياضية السريعة بنجاح، وقد أثبتت اختبارات عديدة للعروض الرياضية بوضوح أن أقصى مدى للحركات التي يؤدّها الرياضيون لها علاقة وثيقة بنوع النشاط الرياضي الممارس.

ولكي يمكن أداء المهارة بإتقان يجب على الرياضي أن يكون قادرا على أداء المهارة المطلوبة دون ضغوط كبيرة أو دون شد عصبي كبير فالأداء في هذه الحالة يؤدي إلى تشويه جمال الحركة، أما بالنسبة للرياضات التي تتطلب أن يقوم المشتركون لحركات استعراضية واسعة المدى في الأداء كما في أوضاع التمرينات والغطس فإنه يجب على الرياضي التدريب للوصول لهذا المدى من المرونة، حيث التدريب على المرونة هام جدا في مثل هذه الرياضات، فالجري والدراجات والملاكمة لا تتطلب أقصى مدى للحركة لكي يقوم اللاعب بأداء نموذج الحركة الأساسي للعبة، ولكن الأنشطة الأخرى مثل السباحة والانزلاق والوثب العالي وحراسة المرمى في الهوكي على الجليد ربما تتطلب حركات واسعة المدى في المفصل أو المفصلين، ولكن لا تصل إلى درجة المرونة العامة أو الشاملة لجميع المفاصل.

ويعتبر المدة طريقة فعالة في تنمية المرونة ومنع إصابات العضلات والمفاصل وأوتار العضلات وحاليا لا يوجد أي دليل قاطع يشير إلى أن المرونة تقلل بالفعل نسبة الإصابات عند الرياضي، والأبحاث الرياضية حتى الآن تشرح النتائج السلبية والإيجابية على المرونة في حالة الإصابة على حدّ سواء ولهذا فمن الصعوبة استنتاج علاقة نسبية بينهما، ولقد توصل الكثير من الباحثين إلى أن الحركة الانتقالية والتحميل مع استعمال قوة إذا كانت

غير زائدة عن الحد فهي تزيد من قوة العظام والمفاصل المركبة والأوتار ومع كثير ممارسة التمرينات التي تهدف إلى إطالة هذه الأعضاء يمكن أن تفيد في أداء الحركات واسعة المدى دون زيادة الضغط الشديد عليها.

والقصور في المدى العام للحركة غالبا ما يصاحبه الإصابة أو المرض، وهذا يرجع إلى قصر الحساسية والتي تحدث نتيجة عدم الحركة والألم والأنسجة المجروحة، والتمرينات التي توصف كجزء من برنامج إعادة التأهيل تركز أساسا على طول مدى الحركة والتي يتم البدء في ممارستها بما يتناسب مع الإصابة ثم يتم زيادتها تدريجيا إلى المدى العادي، مما سبق يتضح أهمية استعادة حركات المدى الواسع لإحراز التقدّم في حالات إعادة التأهيل.

### 5-8- العوامل المؤثرة في المرونة:

يختلف مستوى الحركة من مفصل لآخر، فمفصل الكتف تختلف مدى الحركة به عن مفصل القعدة كذلك حركة العمود الفقري، فمنها تدخل الفروق الفردية بين الأفراد لأنها تختلف من فرد لآخر، كما ترتبط مرونة العضلات بالعوامل الوراثية والنشاط البدني، كما يضاف إلى ذلك تركيب المفصل نفسه من حيث الأربطة والعضلات والأنسجة والجلد وحرارة الجسم والعمر وحركة المفصل، كل تلك العوامل تؤثر على الحركة الخاصة بالمفصل، ومن الصعب تحديد المستوى الأمثل لحركة المفصل، كما تعتبر المرونة هامة لصحة الفرد وخاصة أثناء الشيخوخة ويعتمد مدى حركة المفصل على بنائه وتكوينه، حيث يمكن الوصول إلى أعلى مستوى من الحركة من خلال المطاطية، وتعتمد المطاطية الأطول على نعومة الأنسجة، وبالإضافة إلى ذلك فإن التغيير في درجة حرارة العضلات يرفع أو يخفض من المرونة في حدود 20 واعدة ما يكون الأفراد ذوي الحرارة المرتفعة أكثر مرونة من ذوي الحرارة المنخفضة، وقد يسبب هذا تأثير مصاد حيث يهدّد مستوى الحركة في المفصل، ولعلّ تلك المرونة ترجع إلى الطول المؤقت للأنسجة الزلالية، أما الأنسجة العضلية فلها خصائص الاستاتيكية حيث يتجاوب مع التمرينات التي تزيد فيها، كما أن مرونة العضلات تتأثر بالحرارة لذلك فإننا نجد الكثير من الأفراد يقومون بأداء التمرينات مستمرة بلا انقطاع بعد دورة "الأيروبيك" حيث يرفع الأيروبيك درجة حرارة الجسم مما يسهل المطاطية الطولية.

وهناك عامل آخر يؤثّر على المرونة وهو مقدار الناسجة التي بها دهون سواء كانت داخل أو حول العضلات وأنسجة العضلات فإن كثرة تلك الأنسجة الدهنية بسبب الاحتكاك بين سطح الجسم، ولعلنا نجد النساء لديهن مرونة أكثر من الرجال حيث تظل محتفظة بتلك الخاصية طيلة الحياة ولكننا نجد أنه مع التقدم في السن تقلّ قابلية الامتداد للأنسجة وذلك لقلّة المرونة عند الجنسين وهناك عاملين أساسيين يسهمان في قلّة مستوى المرونة هما أسلوب المعيشة المتّبع والنقص في النشاط البدني ومع قلّة النشاط البدني نجد أنّ العضلات تفقد المطاطية كذلك الأوتار والأربطة، كما أن الأربطة تقصر وكذلك يصاحب عدم الحركة زيادة في نسبة الدهون في الأنسجة والتي تقلّ بالتالي من مستوى الحركة في المفصل.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

ويضاف إلى ذلك الضرر الذي يحدث لأنسجة العضلات والجلد الذي ينتج عن التئام الأنسجة حيث يكون له اثر سلبي على مستوى الحركة في المفصل. (د. محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 185)



### خلاصة:

لو حاولنا النظر إلى عملية تنمية الصفات البدنية من وجهة النظر الوظيفية والعضوية لوجدنا أن هذه الصفات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والمرونة ترتبط ارتباطا وثيقا ببعضها البعض، نظرا لأن مختلف النواحي الوظيفية والعضوية للفرد ما هي إلا وحدة متكاملة تعمل بارتباطها ببعض الآخر.

فلأجل الوصول إلى أعلى درجات التنمية لمختلف الصفات البدنية يجب علينا مراعاة عامل التنمية الشاملة لجميع الصفات البدنية المختلفة وهذا يعني أنه لا بد من ترقية وتحسين عمل كل الأعضاء والأجهزة المختلفة لجسم الفرد التي تؤكد ضمان نشاطه الحركي ولقد أثبتت البحوث التجريبية صحة هذا الرأي.

مما تقدّم يتّضح لنا أنه من الضروري في غضون عملية التدريب الرياضي تهيئة مختلف الظروف للتنمية الشاملة المتّزنة لمختلف الصفات البدنية نظرا لما لذلك من أهمية قصوى لإتقان مختلف أنواع النشاط الحركي. (د. محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 89 - 90)

### II. الصفات النفسية:

#### 1- الثقة بالنفس:

##### مقدمة:

تعتبر الثقة ميزة من ميزات الشخصية، وهي شرط أساسي لاتزان النفس، وعدم الثقة بالنفس يتولد من عدم معرفة المراهق كيف يتعامل مع المواقف الجديدة، وعدم تمييزه لقيمة الأشياء ولا يدرك الأهم من المهم.

وتتضح لنا أهمية الثقة بالنفس في حياة الفرد عامة، والمراهق خاصة من خلال تأثيرها على الحالة النفسية ومساعدتها على اكتساب الخبرات الجديدة، أما من مقوماتها فنجدها تتمثل في المقومات الجسمية وعلاقتها باستشعار الثقة أو فقدانها، وكذلك المقومات العقلية والوجدانية التي لها تأثير غير مباشر على الثقة بالنفس، كما نجد المقومات الاجتماعية التي تظهر من خلال علاقة الفرد بمجتمعه، والمقومات الاقتصادية التي نلخصها في الحالة الاقتصادية للفرد.

وعندما نصل إلى كيفية تنمية الثقة بالنفس فإننا نجد مجموعة من العوامل يمكنها مساعدة المراهق على تنمية الثقة بالنفس، ومساعدته أيضا على تجاوز العقبات التي تواجهه من هذا الجانب.

#### 1-2- مفهوم الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس من أهم السمات (الصفات) النفسية التي تعني الشعور بالقدرة، والكفاءة على مواجهة كل العقبات والظروف وتحقيق الأهداف المرجوة. (د. يوسف مصطفى القاضي. د: لطفى خظيم. د: محمود عطا حين، 1981، ص 434)

ويقول "جلبرت رن" في كتابه "تنمية الثقة بالنفس" أنها القدرة على الاعتماد على أنفسهم أي مواجهة ما يعترينا، وهي الاعتماد على مواهبنا وطاقاتنا وحكمنا السليم، أي أنها تقوم على تقدير واقعي لما نحن عليه من قوة وكفاية في ذاتنا، وبالقياس إلى غيرنا من الأفراد. (د. جلبرت رن ترجمة أحمد محمد الغنام، 1963، ص 17)

ومن هذين المفهومين يتضح لنا أن الثقة بالنفس تعتبر أول ميزات الشخصية السليمة، فهي أساس الاتزان النفسي والإحساس بالتماسك والرضا الذاتي، وهي القدرة على الحكم السليم على هذه النفس، وتقوم على تقدير الإنسان للواقع الذي يعيش فيه، أي معرفة النفس حق معرفتها وتقديرها حق قدرها.

#### 1-3- أهمية الثقة بالنفس:

تظهر لنا الثقة بالنفس في عدة جوانب من بينها:

- أن الثقة بالنفس تؤثر بدرجة كبيرة على الحالة النفسية للفرد، بحيث أن الشخص الصحيح نفسيا يتمتع بالثقة بنفسه، بينما يتصف المريض نفسيا بضعف ثقة فسه، أو بانعدام تلك الثقة لديه انعداما تاما وانعدام الثقة

## الفصل الثاني ————— الصفات البدنية والنفسية

لدى الفرد المريض نفسيا يدل على فقدان تكامله واتزانته النفسي، لأن الشخصية المتكاملة تأتي بسلوك متين متماسك وموزع توزيع عادل منسجم. (د. أسعد يوسف ميخائيل، 1977 ص 45)

■ تساعد الثقة بالنفس الفرد على اكتساب الخبرات الشعورية الإرادية، ذلك لأنَّ الشخص المتقبل بإرادته وشعوره على التمرن على خبرات جديدة لاكتسابها، بحيث أنه يكون مفعم بقدر معين من الثقة بالنفس، فإنه لا يستطيع تعلم خبرة جديدة واكتساب قدرة على التعبير على أفكاره ومشاعره، إلا إذا كان بصدد تعلم مهارة حركية كالكتابة مثلا.

■ إن للثقة بالنفس أثر على النجاح في الحياة العلمية والعملية، وذلك أن الشخص الذي يؤمن بقدرته على الأداء يستطيع بدوره النهوض بأعباء العمل المطلوب كما أن الطالب أو التلميذ لا يؤمن بقدرته على حل المسائل الحسابية والمعادلات الرياضية ولا الحركات الرياضية أي القيام بها على أحسن وجه فإنه لا يبذل جهدا في العمل وبالتالي يفقد ثقته ويفشل في دراسته.

### 1-4-1- مقومات الثقة بالنفس:

#### 1-4-1-1- المقومات الجسمية:

يقول الدكتور محمد التومي الشيباني أنه إذا كان الفرد بدنه صحيحا وتكوينه خاليا من العيوب يساعده ذلك على الوقوف من الحياة موقف متحدي على توسيع دائرة نشاطه، وعلاقاته وعلى زيادة الثقة بنفسه. (د. محمد التومي الشيباني، 1985، ص 105 - 106)

فالشخص الصحيح جسميا إذا هو شخص يستشعر الثقة بنفسه، ويشيع السعادة في أرجائه ويحس أنه يستطيع مقاومة المصاعب التي قد تقف حائلا دون تحقيق أهدافه.

كما أن القدرة التعبيرية للشخص بالحركات التي يتمتع بها تزيد من الثقة بنفسه، ويقول علماء النفس في هذا المجال أن الإتيان بالحركات التي تتم على الثقة بالنفس تترك انطبعا وجدانيا متماشيا مع الإيقاع الذي تتركه تلك الحركات في النفس. (د. أسعد يوسف ميخائيل، مرجع سابق، ص 90)

#### 1-4-1-2- المقومات العقلية الوجدانية:

مما لا شك فيه أن هناك ارتباطا وثيقا بين المقومات العقلية والوجدانية، إذ أن النشاط الذهني يؤثر في النشاط الوجداني.

ومن هنا فمن الضروري أن نبحث عن المقومات العقلية للشخصية، والتي لها تأثير غير مباشر على الثقة بالنفس لدى الفرد، فالذكاء مثلا الذي يعرف على أنه القدرة العامة في اكتساب الخبرات الشعورية التي تعتمد على إدراك العلاقات بين الأشياء، والعلاقات بين العلاقات يظهر من خلال أن الشخص الذكي يكون قادرا على تعلم الخبرات الجديدة التي يراد اكتسابها وهذا يمنحه الثقة بالنفس. (د. أسعد يوسف ميخائيل، مرجع سابق، ص 93)

### 1-4-3- المقومات الاجتماعية:

إن انتماء الفرد على جماعة تقدره وتحترمه وتعطيه المكانة التي يستحقها في وسطها، يؤدي إلى الشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة ثقته بنفسه، كما أن الشذوذ الاجتماعي نوع من المرض النفسي والمقاطعة الاجتماعية سلاح نفسي يهذب شخصية الفرد. (د. عبد الحميد محمد الهاشمي، 1984، ص 30) ومنه فإن الإنسان تربطه بالمجتمع رابطة العضوية وهذه الرابطة رابطة ليست ثابتة ولا حتمية، ولكن كثيرا ما ينحرف الفرد عن المجتمع الذي نشأ فيه، وذلك كأن يقف ضد قوانين هذا المجتمع وبالتالي يأخذ منه المجتمع موقفا مضادا، وفي مثل هذه الحالة فإن الفرد يفقد ثقته بنفسه، وذلك لأن إحساسه بضعف الرابطة التي تجمعها بالمجتمع تجعله يحس بالوحدة والانزالية. (د. أسعد يوسف ميخائيل، مرجع سابق، ص 109)

كما أن الفرد يسعى لتقدير ذاته عن طريق ثناء الجماعة عليه، ويتجلى هذا التقدير عن طريق المنافسة مع غيره لتحقيق التفوق الشخصي في أحد مجالات الشخصية، كذلك فإن إشباع ميول الزعامة في جماعة والاعتراف بالتبعية لزعيم مقتدر، أو الزمالة مع الأقران والتعاون الإيجابي معهم، كل ذلك مظاهر سلمية لتأكيد الذات واحترامها وبالتالي زيادة الثقة بالنفس.

### 1-4-4- المقومات الاقتصادية:

إن الشخص الذي يحصل على دخل كبير يكون جديرا في الغالب بأن يشبع حاجته ويسد مطالبه ويحقق الكثير من رغباته، فغالبية الناس يؤمنون بالحاجة المادية أكثر من غيرها، فإن كان للفرد سببا للعيش الكريم فإنه يحس أن أهم حاجاته قد سدت وتوفرت، فمن حوله من الناس من يقبلون عليه ويصفونه بصفات الفضل والذكاء والأخلاق الكريمة، وهذا ما يجعله يمتلئ ثقة بالنفس، وعندما يكون الشخص ميسور الدخل يحمله ذلك على اكتساب خبرات جديدة وتعلم مهارات متنوعة تضاف إلى حصيلة شخصيته، هذا ما يزيده ثقة واعتزازا بنفسه. (د. أسعد يوسف ميخائيل، مرجع سابق، ص 115)

أما الإحساس بالحرمان كثيرا ما يكون دفعا للشخص نحو الإحساس بعدم الطمأنينة، وعدم الثقة في المستقبل مما ينعكس في نهاية المطاف على نفسيته، فإذا كانت الحالة الاقتصادية للفرد رديئة فإن ذلك يجعله دائم التوتر والقلق، فهو لا يستطيع تلبية جميع حاجاته التي يفرضها عليه المجتمع الذي يعيش فيه، ولكن يمكن أن نجد هناك أفراد لا يتمتعون بحالة اقتصادية حسنة ولكنهم لا يفقدون ثقتهم بأنفسهم لأنهم يعرفون إمكانياتهم وقدراتهم، وهذا ما يجعلهم محل تقدير واحترام الآخرين لهم وهذه حقيقة تزيدهم ثقة بأنفسهم.

### 1-5- أسباب عدم الثقة بالنفس:

تتسم فترة المراهقة باضطراب اتزان الشخصية وارتفاع مستوى توترها، فيصبح المراهق معرضا لانفجارات انفعالية متواصلة وتختل علاقاته الاجتماعية بأعضاء أسرته وأصدقائه في المدرسة، فالمراهق في هذه المرحلة لا

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

يكون متأكدا مما هو مهم بالنسبة له ولا واثقا مما يتحمس إليه ويدعو إليه، بل إنه لا يدرك حقيقة نفسه ولا يعرف مدى قدراته وإمكاناته ومواهبه، ذلك لأنهم لم تتوفر له بعد الفرص التي يخرج بها إلى الدنيا من حوله فيحتك بها ويختبر هذه القدرات والإمكانات، ثم ينتابه نوع التفكير القلق الذي يغمره الشك فيما إذا كان إنسانا طيبا أم لا ولهذه المظاهر السلوكية أسباب فيزيولوجية واجتماعية.

### 1-5-1- أسباب فيزيولوجية:

#### • العاهات الجسمية:

إن لبعض العاهات الجسمية كضعف السمع أو البصر الجزئي يحول دون إدراك الفرد أو المراهق لنقاط القوة في نفسه، فهي تترك أثرا نفسيا سيئا فيه خاصة إذا قارن نفسه بالآخرين مما يشعره باختلافه عنهم، وشعوره بأنه موضع تفحص الآخرين وتقييمهم له بسبب له مضايقات متعددة تؤثر عليه، وبالتالي يشك في نفسه ويفقد ثقته فيها. (د. يوسف مصطفى القاضي، مرجع سابق، ص 401)

#### • مشكلات النطق والكلام:

قد تكون هناك عيوب معينة في أجهزة النطق أو في المراكز المسؤولة بالمخ عن الكلام، ولقد استطاع الطب في بعض الحالات أن يمد يد المساعدة للمصابين بعيوب معينة في النطق كان مردّها إلى أسباب فيزيولوجية جسمية، وقد يقف عاجزا عن تقديم المساعدة في بعض الحالات، وقد ترجع عيوب النطق والكلام إلى عوامل بيئية تربوية ونفسية. (د. يوسف مصطفى القاضي، مرجع سابق، ص 401)

### 1-5-2- أسباب اجتماعية:

#### • طفولة المراهقة المدللة:

الفرد المدلل في طفولته يظل طفلا في مراهقته فيعجز عن الاعتماد على نفسه، ويتقهقر أو ينهار أمام كل أزمة تواجهه، ويشعر بالنقص عندما لا تجاب رغباته، ويسفر ذلك عن تكييف اجتماعي خاطئ مريض.

وتدل أبحاث (فنز وسمون) على أن أهم العوامل المؤثرة في تكوين مثل هذا الطفل المدلل تتلخص في مغالاة الوالدين والأهل في العناية بحاجاته الفسيولوجية، العضوية، البدنية، وتحقيق جميع رغباته النفسية وفرط المحافظة عليها كالنوم معه ليلا والدفاع الدائم عنه عندما يخطئ، والمغالاة في مدحه ومساعدته في كل صغيرة وكبيرة. (د. فؤاد البهي السيد، 1975، ص 316)

كما أنه يصعب على هذا المراهق النجاح في مستقبل حياته ذلك لأن المحافظة الشديدة عليه تعدّ نوع من السيطرة عليه، وهذا ما يؤدي إلى نقص ثقته في نفسه وضبط الانفعال عنده لأنه لم يتح له الفرصة للتدرب على هاتين الصفتين، كما أنه يميل إلى الحياء والانطواء والتهرّب من المسؤولية والخوف من التقدم في نموه.

### • الرفض الوالدي:

إن المنبوذ في طفولته يثور في مراهقته ويميل إلى المشاجرة والمعاداة، فهو لا يشعر بالأمن في البيت ولا يستطيع إرضاء حاجاته الأخرى، أما سلوكه فيحتمل أن يكون غير اجتماعي مصحوب بأعراض خطيرة، ويقول أحد علماء النفس "وولبري" (أن الكره يستطيع دائما أن يعوق المراهق للتكيف للحياة وذلك بالقضاء على شعوره بالأمن وتحطيم ثقته بنفسه). (د. محمد مصطفى زيدان، 1979، ص 176).

### • استبداد الأسرة:

إن المراهق في هذه الأسرة يكون في طفولته مهذبا وذا سلوك حسن، ولكنه في فترة المراهقة لن يظهر استعدادة بهذا لأن أسرته لم تعود الاعتماد على النفس، وهذا ما يؤدي به إلى الشعور بالنقص والارتباك وسهولة انقياده إلى سبل الظلال من قبل رفاقه السوء. (د. محمد مصطفى زيدان، نفس المرجع، ص 177)

### • نقد الكبار للمراهق:

يعمل الكبار على التقليل من شأن المراهق وقيمته، فهم يلفت أنظارهم دائما على كل عمل يخطئ فيه، فكثير من المراهقين يشعرون بأن آباءهم ومدرسيهم يقفون منهم موقف الناقدين لهم من الأخطاء ويؤدي هذا بهم إلى الاعتقاد بأن الكبار لا يتقنون بهم إطلاقا، والحق أن كثيرا من الكبار يوجهون إلى المراهقين في هذا السن بالذات القدر أكثر من المدح وهذا ما لا يجب أن يحدث في هذه المرحلة بالذات.

### 1-6- كيف تنمي الثقة في النفس:

✓ العمل على تخفيف الشعور بالحساسية الزائدة، ذلك الذي يجعل الفرد يبالغ في الخوف من تقدير النفس، مما يجعله يفكر في كل كلمة يتقوه بها وأن يذكر دائما أن الناس جميعا يصيبون ويخطئون وأن الخطأ الذي يستفيد منه الإنسان أجدى عليه من الصواب الذي لا ينفعه.

✓ تعود نفس التلميذ على التحدث في مجتمعات الزملاء الذين يشعر بالاطمئنان عندما يجلس معهم.

✓ اندماج المراهق في الاجتماعات التي يكثر فيها النقاش ولا يهاب الكلام في هذه الاجتماعات، بل يقول أي كلام يستطيع ولا يحاسب نفسه في خطئها أثناء هذه الفترة التدريبية وسيأتي الوقت الذي يكتشف فيه أنه يستطيع أن يتحدث بطلاقة.

✓ يجب على الشخص أن يبني في نفسه فكرة الشعور بالنجاح ولا يترك لفكرة الشعور بالفشل سبيلا، فإن الإيحاء الذاتي يؤثر على العزيمة والتصميم وبالتالي له أثر على الانتصار والنجاح.

✓ يجب أن يحاول كل شخص بالكيفية السابقة أن يقضي على الرواسب القديمة التي تسبب له الخوف ممن حوله، وذلك بالتذكر دائما بأنه أصبح الآن في مركز من الرجولة والنضج يسمح له بأن يعتمد على نفسه

اعتمادا تاما وأن يرسم طريقه ويشقّه بسهولة ويسر. (د. محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص 224-225)

### خلاصة:

إن كل فرد عندما يضع هدفا في الحياة يريد تحقيقه لا بدّ من توفير شرط أساسي فيه حتى يستطيع تحقيقه وهو الثقة بالنفس لأن هذه الأخيرة تجعله يتخطى الصعاب من أجل الوصول إلى هدفه المنشود.

وكذلك التلميذ المراهق الذي يريد النجاح في دراسته فإنه لا يستطيع الوصول إلى غايته إلا إذا زوّد نفسه بالقدر الكافي من الثقة بالنفس، لأنه ستواجهه عقبات وصعوبات من أجل تحقيقه بغض النظر إلى المرحلة التي يمرّ بها، إذ أن الثقة بالنفس شرط أساسي للاتزان النفسي، وحتى يكون المراهق فردا يتميز بالاتزان النفسي لا بد من أن يكون متوفرا أو حائزا على عدّة شروط، منها أن يكون تكوينه خاليا من العيوب والعياهات، وأن يكون قادرا على تعلم الخبرات الجديدة التي يراد اكتسابها، وأن يتميز بالاتزان الانفعالي وخاليا من كل أنواع المخاوف، وكذلك لا بدّ من أن يكون منتميا إلى جماعة تقدره وتحترمه وتعطيه المكانة التي يستحقها، وكذلك ألا يؤثر فيه وضعه الاقتصادي السيئ وأن يستفيد منه إذا كان جيدا، وفقدان الثقة يعود إلى عدة أسباب ومنها العاهات الجسمية التي تترك في نفس المراهق أثارا سيئة خاصة إذا قارن نفسه مع الآخرين، ومشكلة النطق والكلام قد تعود إلى أسباب بيئية تربية.

أما عن الأسباب الاجتماعية فنجد مثلا الدليل الذي يعود بصعوبات المراهق في الاعتماد على نفسه لشعوره بالنقص، وكذلك الرفض الوالدي للمراهق واستبداد الأسرة عليه ونقد الكبار له، فكل هذه أسباب تؤدي إلى زعزعة الثقة في نفس المراهق.

### 2- الوعي:

#### 2-1- تعريف الوعي:

إن مصطلح الوعي له معاني كثيرة، فنحن نستخدم الكلمة لتشير إلى التنبيه الكلي لشخص أو حالة التنبيه العادية، وحالات الوعي غير حالة التنبيه العادية تعتبر حالات وعي متغيرة وهذه الحالات يمكن أن تحدث طبيعياً خلال النوم أو المرض مثلاً أو عمداً ولآلاف السنين كان الناس في أنحاء العالم يجربون عدة وسائل لإحداث الوعي منها الغناء أو الدوران في دائرة أو الصوم أو التنفس بسرعة أو التركيز على شيء م يشده أو التدخين وتناول العقاقير . (د. ليندا دافيد واف ت. د. نجيب الفرنس حزام، 2000، ص 75)

#### 2-2- أهمية الوعي:

للعوي أهمية متزايدة في ظل حضارة العصر التي تتسم بالتعقيد وحدة المنافسة، ويتعرض الفرد للصراعات والتوترات ومشاعر القلق والفشل والإحباط والحرمان والشعور بالنقص إلى جانب ارتفاع مستوى طموح الشباب بما يتجاوز مستوى وقدراتهم أو الإمكانيات المتاحة أمامهم، علاوة على ارتفاع مستويات التخصص العلمي والمهني مما يلقي بأعباء ثقيلة على كاهل الفرد، يضاف إلى ذلك الجهل أو عدم الإلمام بمبادئ التربية الصالحة والتنشئة الدينية أو الروحية أو الأخلاقية وإساءة معاملة الفرد، مما يعرضه للإصابة بالاضطراب في شتى المجالات.

إذا كان وعي الإنسان المعاصر لكافة مجالات الحياة العصرية ضروري فإن الوعي يصبح أكثر أهمية لأنه يتناول الإنسان أعلى ما في الوجود. (د. عبد الرحمان لبيسيوي، 1987 ص 16)

#### 2-3- الوعي قديماً وحديثاً:

قد نذكر أن "وليام فونددت" مؤسس علم النفس العلمي، قد قال بأن علماء السلوك يركزون على العمليات الأولية للوعي الإنساني، فقد ملأ هو وتلاميذه المجلدات عن طريق سؤال الأفراد أن ينظروا بداخلهم وأن يصفوا إحساساتهم.

واهتم "وليام جيمس" عالم النفس الشهير اهتماماً شديداً بعمليات العقل البشري أيضاً، ولكن بظهور مدرسة "جون واطسون" عن السلوك في 1930 أهمل علماء النفس دراسة الوعي وعملياته العقلية لأن هذه الظواهر لا يمكن ملاحظتها وقياسها موضوعياً، واعتبروا أن دراسة هذه الأنشطة العقلية بأنواعها لا تستحق اهتماماً جدياً وركز دارسوا السلوك جهودهم كلها تقريباً على المثبرات وردود الأفعال وتجاهلوا الأنشطة الداخلية التي تربط بينهما.

وقد تبدلت هذه النظرة منذ 1950، فبدأ علماء السلوك تدريجياً فاعتبروه شيئاً ضرورياً وهو محاولة فهم أنشطة الوعي التي طال إهمالها كالذاكرة والتفكير واللغة ووظائف الإدراك الأخرى وبما أنه لا قبل لأي أحد بالتعرف على إدراك الآخرين كان لزاماً أن يدرس الوعي بطريقة غير مباشرة، فكلما أمكن اعتمد الباحثون على الوسائل



## الفصل الثاني — الصفات البدنية والنفسية

العلمية التي أكدها علم دراسة السلوك، فهناك ثلاث وسائل تستخدم في دراسة الوعي: (د. ليندا دافيد واف ترجمة. د. نجيب الفرنس حزام، مرجع سابق، ص 76)

- جمع الملاحظات الذاتية أو التقارير الذاتية.
- ملاحظة سلوك الآخرين.
- قياس الوظائف الفسيولوجية.

### 3- الرغبة:

#### 3-1- تعريف الرغبة:

هي عبارة عن قوة داخلية كامنة تدفع الشخص لتحقيق هدف معين وهي تصحب الإنسان من خلال مراحل نموه العقلي والبدني معا كالرغبة في البقاء والتي تعد طبيعية بمعنى فطرية تصاحب أي إنسان على وجه الأرض كما تشمل الحيوان أيضا.

والرغبة تعرف أيضا كدافع يشعر الفرد بغايته وأهدافه أي يتصور أن هذا الهدف يرضي حاجة لديه كالرغبة في قراءة كتاب معين أو تناول طعام معين أو القيام برحلة وأقوى من الرغبة "الشوق" والثوق" وأقوى من هذين "الكف" الغرام والحب الشديد. (د. أحمد عزت رابع، 1978، ص 8)

#### 3-2- الرغبة في العمل وأثرها في النجاح مع أنواعها:

كل عمل يجب أن يكون فيه رغبة أو ميل لأن الرغبة عامل مهم في كل عمل وهي:

- ترفع شأن العمل الذي تقوم به.
- تؤدي إلى الإقدام والنشاط (وهما القوة الطبيعية للشخصية) وتكون كعامل نفسي أو باعث داخلي يستنهض هممتنا ويستحثنا على العناية بالعمل.
- وتمدنا بالقوة التنفيذية والإرادة الضرورية للوصول إلى غرضنا.

فالرغبة هي الدافع الطبيعي للإنسان على العمل وأن نلاقي في سبيل ذلك العمل كثيرا من المصاعب والمتاعب فالرغبة الحقيقية هي تلك الحقيقة الروحية التي توحى إلى العقل القيام بالشيء بقوة لا تعرف الكلل ولا تقف دونها أي عقبة فإذا وجدة الرغبة ثم وجدت الإرادة يسهل الطريق مهما يكن شاقا.

والرغبة نوعان: مباشرة وغير مباشرة، فالمؤلف الذي يؤلف كتابا أو يكتب مقالة لصحيفة يومية يجب أن يكون تأليفه وكتابته عن رغبة حقيقية أو الرياضي الذي يمارس نوعا من الرياضة يجب أن يكن حبه لممارسة ذلك النوع م الرياضة عن رغبة حقيقية في نفسه، إذا فالرغبة في العمل هي الشرط الأساسي للتقدم والفوز في هذا العلم.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

وحيثما توجد الرغبة المباشرة الطبيعية في العمل تصحب برغبة أخرى غير مباشرة كالريح المادي أو المركز الأدبي فإن النشاط لا يتضاعف والاجتهاد يستمر والعمل يزداد حسنا ودواعي النجاح تكون أقوى وأشدّ لأنّ الرغبة متوقّرة في كلتا الناحيتين المباشرة وغير المباشرة.

ولا تكفي الرغبة المباشرة كالرغبة في الأجر للنجاح في العمل والحصول على شخصية قوية في ذلك العمل بالظهور والبروز فيه.

بل لا بد أن تصحب برغبة طبيعية وميل حقيق إلى العمل نفسه وإلا كان مكرها لدى النفس تبغضه وتتنظر بفارغ الصبر التخلص منه كالعامل الذي لا يجد لذة في عمله فيترقب انتهاء اليوم ومجيء موعد الانصراف بكل ملل، ونحن لا ننبيغ في ذلك النوع من العمل الممقوت بل نبغي عملا مصحوبا بلذة ورغبة وسرور كي ينجح فيه ونجده ونجد شوقا إلى العودة إليه ونظهر فيه تقوقا ومهارة ومن الصعب أن ننبيغ في عمل يكون غير محبوب لدينا. (د. محمد عطية الأبراشي، 1991، ص 137 - 138)

نستنتج في الأخير أنه يوجد نوعان من الرغبة المباشرة وغير المباشرة وكلاهما يكمل الآخر.

### III. المراهقة:

#### 1- مفهوم المراهقة:

من الناحية اللغوية يعرفها (فؤاد البهي السيد) على أنها: "تفيد معنى الاقتراب، أو الدنو من الحلم، وبذلك يركد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم: رهبق بمعنى عشى أو لحق أو دنا من، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج". (فؤاد البهي السيد، مصر - 1975)

وجاء في (لسان العرب):

غلام مرهق: أي مقارب للحلم، وراهق الحلم، قاربه. (جمال الدين أبي الفضل، 1956، ص 131)

والمرهق مصطلح وصفي لفترة من العمر، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESCERE وتعني الاقتراب والدنو والنضج والاكتمال فهي:

"مصطلح وصفي لفترة من العمر التي يكون الفرد فيها غير ناضج وتكون خبراته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والبدني". (سعدية محمد علي بهدار، 1980، ص 25)

فالمراهقة من الناحية اللغوية تفيد معنى الاقتراب، والدنو من الحلم وهي مرحلة حساسة في عمر الإنسان يمكن أن تتدبر أمرها ونحقق سلامتها، إذا وعى القائمون على التربية خصائصها، والعوامل الكامنة وراءها وكيفية التعامل معها، إذ أن الفهم يساعد على التعقل وحسن التصرف، ويجنب العواقب الوخيمة التي تأتي كثيرا عن الجهل بطبيعة ما يجري وكيفية التعامل معه ويذهب (محي الدين مختار) إلى أن المراهقة:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

"مصطلح وصفي للدلالة على المرحلة الإنمائية المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تكتسب أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد النشء كي يصبح مواطناً يتحمل مسؤوليات الاشتراك في المجتمع الكبير عن طريق العمل المثمر والإنتاج الذي يحافظ على بناء المجتمع، والمراهقة تخضع إلى حد كبير للعوامل الثقافية السائدة في المجتمع فهي في المجتمعات المتحررة مرحلة اكتساب خبرات ونمو طبيعي، وهي في المجتمعات المتزامنة مرحلة توافق عسيرة وتكمن دراسة المراهقة وقيمتها تربوياً من حيث أنها المرحلة التي تنفتح فيها القدرات والاستعدادات والمسول، والتي يكتسب فيها الفرد من العادات السلوكية ما يؤهله لأن يصبح ما سيكون عليه في المستقبل". (محي الدين مختار، 1982، ص 158)

وكما يعرفها (أحمد زكي صالح) على أنها: "مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة، تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي أن المراهقة هي الملاحظة الإنمائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسماً والعقلي والاجتماعي". (أحمد زكي صالح، 1972، ص 193)

أما (موريس دوباز) فيذهب إلى أن:

"المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد، ولما نتحدث عن مرحلة البلوغ، نقصد بها الجانب العضوي للمراهق، وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية أما مصطلح الشباب نعني به الجانب للمراهق". (Dbesse. Maueice. 1971. P89.)

وهناك آراء شائعة لتحديد الحدود العمرانية للمراهقة، حيث يقول (سلامي SILLAMY.M) بأن المراهقة: "هي مرحلة من الحياة تقع بين الطفولة والرشد... وهي عبارة أن مصطلح الفتوة، تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي 12-13 سنة، وتنتمي عند سن 18-20 سنة، وظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية". (Sillamy,(M). 1983 P14-15.)

ويحددها (نجم الدين الشهرودي) من سن الثانية عشر (12سنة) إلى الثامنة عشر سنة (18سنة).

أما الدكتور مصطفى فهمي فيمثل الحدود العمرانية للمراهقة بثلاثة مراحل وهي:

- ✓ ما قبل المراهقة: من العاشرة إلى الثانية عشر (من 10 إلى 12 سنة).
- ✓ المراهقة المبكرة: من الثانية عشر إلى السادسة عشر سنة (من 12 إلى 16 سنة).
- ✓ المراهقة المتأخرة: من السابعة عشر إلى الواحدة والعشرين سنة (17 إلى 21 سنة).

فمرحلة ما قبل المراهقة تعتبر مرحلة الاتجاه السلبي، ذلك لأن سلوك المراهق يتجه نحو السلبية في التفاعل مع المجتمع، ويصعب عليه التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات

والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك لطفرة التغيرات الفيزيولوجيات التي تجعله مفرط الحساسية بذاته ومشغولا باجتراح صراعاته.

أما مرحلة المراهقة المبكرة فهي مرحلة الغرابة والارتباك لأن المراهق يصدر أشكالا من السلوك، تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجسمي، وحين لا يكون قد تهيأ له من الفرص ما يجعله يتكيف مع مقتضيات الثقافة العامة التي يعيش فيها والمرحلة الثالثة هي مرحلة المراهقة المتأخرة، مرحلة اللياقة والوجاهة والتظاهر، وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وأنه محط أنظار الجميع، وتتسم هذه المرحلة بمحاولة الفرد للتوافق من الحياة وأشكالها، وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات والأهداف والمثل ومعايير السلوك.

ومن خلال جميع التعريفات السابقة نقول أن المراهقة مرحلة انتقالية ما بين مرحلة الطفولة والرشد، وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من التغيرات الفيزيولوجية والجسمية السريعة، يترتب عليها آثار انفعالية ويصاحبها القلق والمتاعب والأزمات الاجتماعية والنفسية، التي غالبا ما تؤدي إلى اضطرابات حياة المراهق فتتأثر علاقته مع الكبار وخاصة أعضاء الأسرة محاولة منه لإبراز ذاتيته، وهذا يجعله يقترب من جماعة الرفاق، لأنه يشعر مع بالآمان ووحدة الهدف.

### 2- حاجات المراهق:

يجمعها (حامد عبد السلام زهوان) إلى ستة حاجات أساسية: (مصطفى زيدان، 1965، ص 368)

- **الحاجة إلى الأمان:** وتتضمن الحاجة إلى الأمان الجسمي والصحة الجسمية والحاجة غلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.
- **الحاجة إلى حب القبول:** وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء الحاجة إلى إسعاد الآخرين وهذا من شأنه أن يجعل المراهق أكثر فعالية وإنتاجية لصالح جماعته.
- **الحاجة إلى مكانة الذات:** وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف من الآخرين، الحاجة إلى إتباع قائد، الحاجة إلى المساواة مع الأنداد والزملاء في المظهر والملبس والمال والمكانة الاجتماعية، إضافة للحاجة إلى تجنب اللوم.
- **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، والحاجة إلى اكتساب الخبرات الجديدة والتنوع وإشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي الحاجة إلى التعبير على المنافسة والسعي وراء الآثار، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات وكذا الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.

## الفصل الثاني ————— الصفات البدنية والنفسية

- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو، والتغلب على العوائق، والحاجة إلى العمل الهادف، الحاجة لمعارضة الآخرين ومعرفة الذات، والحاجة إلى تأكيد الذات.
- إضافة إلى الحاجة للإشباع الجنسي: التي تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية واهتمام الجنس الآخر إلى التخلص من التوتر والحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري، ويضيف (عبد السلام زهوان، 1972، ص 401-402) حاجة أساسية تتمثل في:
  - أما (سامويل ميغاريوس، 1974) فيضيف حاجتين وهما على التوالي:
    - الحاجة إلى الاستقلال: فالنضج الجسمي لدى المراهق هو من أسباب محاولته للاعتماد على نفسه والاستقلال في اتخاذ القرارات الخاصة بحياته.
    - ونتيجة لتعدد العلاقات الاجتماعية مع الأقران والأصدقاء خاصة، يعمل المراهق من أجل الاستقلال الانفعالي، لكن تبعيته الاقتصادية من جهة وفرض السلطة الأبوية من جهة أخرى قد يجعله يفقد التوازن في سلوكياته وردود أفعاله.
    - الحاجة إلى الانتماء: إن رغبة المراهق في الاستقلال المادي والعاطفي عن الأسرة، مرتبط برغبته في الانتماء إلى جماعات خارج إطار الأسرة، والتي تتمثل في جماعة الأصدقاء سواء كانت جماعات منظمة أو غير منظمة، وهذا نتيجة تفتح ميول المراهق واتساع دائرة اهتماماته. (عباس محمود عوض، 1987)
- فالانتماء يعدّ عند المراهق كفرصة للتحرر من السلطة الأبوية، ويضمن له الاجتماعي الذي يناسبه. (سامويل ميغاريوس، مرجع سابق، ص 167)
- فالمراهق كما يقول (عباس محمود عوض): دخيل على الكبار قريب من الصغار فماذا هو فاعل إذن؟ إنه لا يجد شلّة من الشباب في سنه يشعرون بنفس مشاعره، فينتمي إليهم ويستنجد بهم، ويتقمص شخصيتهم، ويعتق ما يعتنقونه. (عباس محمود عوض، نفس المرجع، ص 167)

### 3- علاقة المراهقة بالرياضة:

يتفق عباس محمود عوض مع (فرويد) في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمحض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، وهذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للهو (ça)، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة إذ يستطيع المراهق حل أو التحكم في مراعاة اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة، وبالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع.

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى لهو أمانه في عالم الأشياء والأشخاص.

فاللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساسا على العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعيا.

كما أن الضغط الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية، باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا باعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته، وتكوين هويته، والتحكم في انفعالاته، وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.

إن من ظواهر الشباب المعاصر كما قال (أيريك إيركسون) تتمحور حول أزمة تكوين الهوية، فيتوقف الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم لمشاكلهم،

والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والعدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها. (د. محمد الأفتدي، مرجع سابق، ص 445).

وكذلك تحقيق الاستقلالية عن الأسرة، بفعل الحاجة إلى الظهور والتفوق فالممارسة الرياضية يمكنها إشباع تلك الحاجات، كما أن من أهم مميزات المراهق الغضب من اللاعدالة والخط السيئ وعدم التفاهم وغضب ضد الذات.

وفي وقتنا الحالي أصبح الغضب منتشر في كل أنحاء العالم، فجعل كل المؤسسات الاجتماعية في اضطراب، كما نزع راحة الفرد واستقرار وسلامة المجتمع، فالرياضة هي المثبط الوحيد للغضب والمسكن والمهدئ له. (Psych-pédagogue du sport. 1972 p133)

إن سرعة وتعمّد الحضارة وتطور الإعلام في الحصول السريع والمتنوع للمعلومات قد أنكر الحضور الجسدي كما همّش فعاليته في العلاقات الإنسانية.

فبفضل الرياضة يحقق المراهق من الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، كما يحرر طاقاته، ويعبر عن مشاكله ومطامحه، كما تجعله يعطي سورة حسنة لشخصيته وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة وذلك بغرض صورة أنه المثالية على الآخرين.

فالرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية، التي تسهل له التعبير المطلق عن مكوناته السيكوفيزيولوجية حيث أن جزء كبيرا منها همّشته ميادين الحضارة، فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمقومات التقليدية المفروضة. ولذلك يحاول تجاوز الواقع وبمعنى آخر يحدث قطيعة

## الفصل الثاني ————— الصفات البدنية والنفسية

إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية باتجاهه نحو الممارسة الرياضية، بدل إحداث القطيعة السلبية حين يتجه نحو الإباحية والإجرام. (Cavigorio psycho- pedagogie du sport c a. 1978 p91)

فالرياضة تعدّ عاملاً هاماً في بناء الأخلاق والقومية وتقتل عناصر الجريمة (علي خطاب، مرجع سابق، ص 20) كما تعتبر الوسيلة الأرقى لتحقيق دوافع المراهقة.

### 4- المراهق وجماعة الأقران:

كما ذكرنا أن لمرحلة المراهقة مطالب خاصة بالتعلم الاجتماعي.

"صحيح أن هذا الأخير مبني على أساس العلاقات العائلية التي تكونت خلال مرحلة الطفولة في حين أنها الآن تخرج من حيز تحكم الراشدين دون أن يقابل بعدوانية نشطة تتجه لمحاولاته للنفوذ إلى الجماعة أو فحص مجريات الأمور فيها". (سعدية محمد علي بهدار، مرجع سابق، ص 107)

إن المراهق في هذه المرحلة يعتقد أنه لا يجد فهماً كافياً من الكبار الطين يحيطون به، وأن هناك فجوة ثقافية ونفسية واجتماعية بينه وبينهم، ومن ثم تزداد أهمية صحبة الرفاق التي يكونها المراهق.

"تقوم جماعة الأقران مقام المدرسة الخاصة التي يتعلم فيها مبادئ الحياة العملية عن طريق تجاربهم المشتركة على الحياة ومناقشتهم وإيجابيتهم". (د. مصطفى زيدان، 1965، ص 163)

وتكون جماعة الأقران قوية في مطالبها من أعضائها، ولكنها تخدم غرضاً هاماً في تعليم أعضائها كيفية السلوك الاجتماعي وتساعدهم في أن يكتشفوا دورهم في التحرر من سلطة المنزل، وتعطيهم قوة في الاعتماد على أنفسهم". (سعدية محمد علي بهدار، مرجع سابق، ص 107)

ولكون المراهق ليس طفلاً وليس راشداً يحاول أن يرضي ويشبع حاجاته للمكان من خلال جماعة الأقران، كما تظهر جماعات من جنس واحد فقط، ثم يظهر بعد ذلك اتجاهها لحدوث التداخل.

يعد موضوع الاختيار في المراهقة من أهم المواضيع وخاصة عندما يكون الاختيار متعلقاً بالأفراد حيث تزداد الأهمية درجة.

ومن بين ما يقع عليه اختيار أغلب المراهقين في النشاطات والميول أي من مواضيع تناول إعجابهم، يمكن ذكره:

افتتان البنات بلذة الصداقة الحقيقية سواء من نفس الجنس، أو من الجنس الآخر حيث يعتبر الأصدقاء عاملاً هاماً في حياتهم.

أما بالنسبة للذكور فيعتبر الباعث للصدقات مع بعضهم هو الرغبة في المشاركة في النشاطات مع أترابهم ورفقائهم.

زيادة على هذا ميل الذكور إلى الولع والإعجاب بأبطال الألعاب وبنجوم السينما كما يلاحظ لكلا الجنسين الارتباط والاهتمام المتزايد بالناس، حب الاطلاع، مشاهدة الألعاب وارتياح الأماكن بصحبة الأصدقاء ثم الاهتمام المتزايد بالنشاط الابتكاري الخلاق، خاصة من ناحية التصوير بالألوان والرسم بالإضافة إلى الزيادة في الاهتمام بالمساهمة في نشاط ومهام الكبار، وبالتالي يلاحظ حدوث المتمصصات والمحاكاة وأحلام اليقظة.

فنظرا للدور الهام الذي تلعبه جماعة الأقران، وخاصة في المؤسسات التعليمية نجدها -جماعة الأقران- تمارس وظائف هامة في حياة المراهق، فهي تتيح له ممارسة علاقات تكون فيها المساواة مع الآخرين، وتوفر له فرصة اكتساب مكانة خاصة به وتحقيق هوية متميزة تمكنه من جعل نشاطاته محور اهتمام أقرانه، كما تشكل جماعة الأقران مصدرا وفيرا للمعلومات غير الرسمية التي تتناولها الموضوعات المدرسية كالألعاب، التقاليد... ويتم من خلالها تزويد المراهق بفرصة اكتساب الشجاعة والثقة بالنفس، نظرا للتأييد والدعم الذي يلقاه من أقرانه، الأمر الذي يساعده على الاستقلال الذاتي أو عدم الاحتمال على الآخرين ويجب أن لا يبادر إلى الذهن في ضوء ما تقدم أن العلاقة بين الأقران هي علاقة إيجابية دائما، فقد تنشأ بينهم علاقات سلبية تؤدي إلى عكس المتوقع فتعمل على تأخير النمو الاجتماعي فتصيب بعض المراهقين بالانعزال أو الخوف من المدرسة، والسلوك الآخر الذي يؤثر في المراهق سلبا، هو الانطواء وإظهار الرغبة في العزلة والسلبية والتردد والخجل والاكنتاب.

مما سبق يمكن القول أن هذه الجماعات تلعب دورا رئيسيا في عملية التكيف للمراهق لأن تأثير الجماعة في معظم الأحيان إليه طبيعية، وكلما ازدادت أهمية الأقران بالنسبة للمراهق أصبح نماذج متزايدة القوة لسلوكه.

ولقد وجد (كولمان) من دراسة لطلبة مدارس الثانوية، أنهم يكونون نظاما قيما خاصا بهم يركز حول القدرات والقيادة الاجتماعية وأن الأفراد الذين لا يملكون أية مهارة في إحدى هاتين الناحيتين يبعدون بشكل عام من الجماعة" (محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط1 دار القلم-الكويت- 1967 ص 86)

### 5- العلاقة الموجودة بين أستاذ التربية البدنية والتلميذ المراهق:

إن المتتبع لسير حصة التربية البدنية والرياضة يرى وبوضوح العلاقة الموجودة بين الأستاذ والتلميذ خاصة في المرحلة الثانوية، هذه العلاقة الموجودة بينهما والتي تلعب دورا أساسيا في بناء الشخصية للتلميذ باعتبارها مفتاح النجاح التعليمي أو فشله ذلك لكونه أقرب إلى أستاذ التربية البدنية والرياضة من الأساتذة الآخرين، فهو يتأثر به كثيرا لهذا يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضة أن يكون القدوة والمثل الأعلى بالنسبة للتلميذ، ونجد أن هناك عدد كبير من التلاميذ لا يمارسون، فكيف تكون علاقته مع الأستاذ؟



## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ الصفات البدنية والنفسية

العلاقة الموجودة بين التلاميذ سواء كانوا معنيين أو ممارسين علاقة ثابتة فكيف يكون التعلم معهم على حدا كون الممارسين يخضعون لقوانين الممارسة، وتكون العلاقة مبنية على التفاهم والتجاوب الجيد، حيث ينقل المدرسون اقتراحات التلاميذ، فلا متسلطا، ولا يكون غائبا يعطي لهم الحرية الكاملة وبالتالي تعم الفوضى في الحصة، ويجب أن يعمل على تقويم نتائجهم بطريقة موضوعية ومرضية للتلاميذ.

أما التعامل مع التلاميذ المعنيين فيكون على أنهم تلاميذ لم تسمح لهم الظروف لممارسة النشاط الرياضي، وبالتالي فلا يقوم بتقويمهم ورغم ذلك فنجد أن بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية يتركون المجال للمعنيين وذلك للمشاركة ولو من بعيد من أجل الترويح على أنفسهم وهذا في حد ذاته من شأنه أن يدفع هؤلاء التلاميذ بمحاولة الدخول في حصص التربية البدنية والرياضية. (أمين أنور الخوي، 1996، ص 166).

### خلاصة:

تعتبر المراهقة المرحلة الحساسة تتميز بالارتباك والحساسية المفرطة بفعل النضج الجسمي وباقي النواحي وما يصاحبها من مظاهر نفسية اجتماعية وخلقية وهي مرحلة تتسم بمحاولة المراهق للتوافق النفسي الاجتماعي ومحاولة الاندماج الاجتماعي قصد تحقيق الذات والحصول على المكانة الاجتماعية وذلك بفعل المحاولة المستمرة للاستقلال الانفعالي والاقتصادي عن الأسرة والانتماء إلى الجماعات خارج الإطار الأسري، وذلك لكي يكتشف قواه الحقيقية وكذا تفهم رغباته وميوله واهتماماته الأساسية وتقوده لنظرة حقيقية لنظام القيم والمعايير الاجتماعية، وبالتالي يتقبل ذاته ويثق في نفسه ويلبي حاجاته والتي تتمثل أساسا وعلى الخصوص في الحاجة إلى الأمن النفسي وتحقيق ذاته وفي ضوء ما تقدم نقول أن المراهق هو الفرد الذي بلغ مرحلة عمرية معينة، ويبدو في سلوكه وأساليبه تكييفه وخاصة في المرحلة الأخيرة أنه امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله معها مقومات معينة في شخصيته يبدو في شكل قيم واتجاهات نحو موضوعات وأساليب تكييف عامة شائعة مشتركة بين المراهقين والكبار تجعله يسلك سلوكا يتوافق به مع البيئة الثقافية العامة التي يعيش فيها.

وينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من هذا الخضوع للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء لجماعة والبحث عن موضوع جديد لحيته يتركب بصفة خاصة بالجنس الآخر.

ويختار المراهق أصدقاءه بنفسه، ويتطلب فيهم أن يكونوا قادرين على فهمه وأن يجد لديهم مجالا يتحدث فيه عن متاعبه ورغباته، ومن هنا تبرز أهمية الجماعة بالنسبة للمراهق.

ومن بين الطرق الأكثر ملائمة لتحقيق ذلك هو الاشتراك في نشاطات رياضية تسمح له بالتنفيس عن مطالبه والتحكم فيها وتوجيهها، وبذلك تحدث خبرات نتيجة التفاعل بين الأفراد وبيئته، أي نتيجة التفاعل بين مطالب الفرد وحاجاته ورغباته ودوافعه النفسية، وبين الظروف والعوامل الخارجية المحيطة ومحاولة التوفيق والتنفيس بينهما.

# الفصل الثالث: بكالوريا التربية البدنية والرياضية

## 1. تعريف بكالوريا التربية البدنية والرياضية:

تعد التربية البدنية والرياضية مادة من المواد المقررة على جميع المترشحين لامتحان شهادة البكالوريا، وهذا طبقا للنصوص القانونية السارية المفعول، وهي ملزمة لجميع المترشحين ما عدا المعفيين طبيا، ويتم ذلك عن طريق طبيب الوحدة الصحية، وتحفظ شهادات الإعفاء على مستوى المؤسسة إلى غاية نهاية الاختبار ثم تحفظ مع قوائم المترشحين الممتحنين في التربية البدنية والرياضية إلى مراكز التصحيح.

ويتضمن امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية الرياضات التالية:

- سباق السرعة (60 مترا و 800 متر) للذكور و (60 متر، 600 متر) للإناث.
- رمي الجلة: وزن الجلة 5 كلغ للإناث والذكور مع اختلاف في سلم التنقيط.
- القفز الطويل للإناث والذكور مع اختلاف في سلم التنقيط. (المنشور الوزاري رقم 250/وت و/أ خ/ 2003 المتعلق بتنظيم اختبارات ب ر)

## 2. اختبار السرعة:

### 1.2. تعريف السرعة:

السرعة بتعريفها الكلاسيكي هي المسافة المقطوعة في مدة معينة من الزمن. هذا التعريف ليس له إلا هدف نسبي عندما ننظر للمفهوم من جانب النوعية الجسدية "السرعة الإنسانية" وهي نتيجة مجموعة متناسقة من التشنجات العضلية، وتحركات القبلة العظيمة ورؤية الرموز ومعالجة المعلومات، ولا نكتفي بهذا التعريف الميكانيكي. ومن الأفضل تعريفها بالقدرة على القيام بأعمال حركية تحدث تحرك الجسم أو جزء منه وذلك بسرعة كبيرة في وقت قصير بدون تدخل عامل التعب، ولاستبيان هذه القدرة يجب أن تكون هذه الحركات في مقطوعة بفعل مقاومات خارجية وأن تظهر في وضعيات أين يكون الرياضي لا يقاوم إلا عامل الثقل. (B turpin, Ibid, 1990, P39)

- وتعرف السرعة بأنها القدرة على تحقيق الحركة في أقل زمن ممكن. ويذهب FREY إلى القول أن السرعة هي الصفة القاعدية التي تتحرك فيها الأجهزة العصبية والعضلية. وكذا مدى استطاعة العضلات لتنمية القوة. (M. prodet, qpcit, 1996, P159)

- ويعرفها MARRE 1976 بأنها القدرة على الثقل بأقصى سرعة ممكنة.

## 2.2. النواحي النسبية لعدو 60م:

يعتبر سباق 60م من أهم سباقات السرعة. وهذا النوع من السباقات يعتمد على القوة البدنية ومهارة العداء، وهو مقرر على المترشحين لامتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية وسنستعرض أهم مراحل السباق:

أ- مرحلة البدء:

يستلزم استخدام البدء المنخفض ويلزمه السرعة الهائلة، يختلف العدو في المسافات القصيرة عن المسافات المتوسطة من حيث عملية البدء والسرعة التي يحققها. (فراج عبد الحميد، 1975)

ب- مرحلة الانطلاق:

وفيها تتقدم القدم الخلفية للأمام من خط البداية تقريبا لمسافة قدم ونصف ويكون الجسم في شكل زاوية حادة مع الأرض ويبدأ تركيز السرعة بعد الخروج من المكعبات وتطول الخطوات.

ت- مرحلة عدو المسافة:

وفيها تتزايد طول الخطوات وسرعتها ويبدأ الجسم في أخذ الزاوية المناسبة (من 70 إلى 80 درجة) ويضل النظر متجها للأمام بينما تتحرك الذراعين بشكل توافقي مع حركة الرجلين.

ث- مرحلة النهاية:

في هذه المرحلة يحاول العداء المحافظة على سرعته وعدم تناقصها مع تجميع كل قواه ليصل خط النهاية وهو في أقصى سرعته.

3.2. النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة 800 م

إن جري المسافات الطويلة والمسافات النصف الطويلة، يختلف عن جري مسافات السرعة وهذا راجع لطبيعة كل اختصاص، ونستعرض أهم مراحل سير هذا الاختصاص:

أ- مرحلة البدء:

يختلف البدء في جري المسافات المتوسطة عنه في المسافات الطويلة حيث أن القانون يلزم عداء المسافات القصيرة باستخدام البدء المنخفض بينما يجوز للاعب المسافات المتوسطة بالبدء إما منخفض أو البدء العالي حيث أنه لا يحتاج للسرعة الهائلة التي يجب أن يحققها عداء المسافات القصيرة ويكون البدء العالي كالتالي:

- يقف المتسابق خلف خط البداية بقدم الارتقاء خلف الخط مباشرة والقدم الأخرى تبعد عنها للخلف بما يتناسب مع طول اللاعب أو حوالي قدم ونصف القدم بينما حوالي 20سم والذراع المعاكسة للقدم المتقدمة للخلف والأخرى إما بارتقاء بحيث يقف اللاعب 800 م في الثلث الخارجي للحارة حتى يقطع أطول مسافة البداية في خط مستقيم ليتغلب على قوة الطرد المركزية ويستفيد المستقيم (فراج عبد الحميد، مرجع سابق ص37-38) وعندما يستقر المتسابقين في وضع استماع ينادي الأذن بالبدء الطلقة، لينطلق الجميع في

أقصى سرعة ليتمكن كل متسابق من تحديد موقعه ومكانه بين المتسابقين ليبدأ بعد ذلك تنظيم سرعته وخطواته طول مسابقة السابق.

• ويختلف وضع القدمين على الأرض بالنسبة للمسافات المتوسطة حيث تطأ الأرض القدم بالثلث الأمامي للقدم وقد يصل الكعب وبجافة الأرض وفقا لطول المسافة أن يقترب المتسابق من النهاية فيعدل وضع القدمين لتكون شبيهة بالبداية للمسافات القصيرة، بينما يكون الميل للجذع أقل عما فيه للمسافات القصيرة وقد تصل 85 مع المستوى الراسي.

• كما تكون الركبة أكثر ارتفاعا بسبب عدم ميل الجذع الكبير ويكون التنفس منتظما ومتوافقا مع طول وسرعة الخطوة وتتوقف على طريقة التدريب على أخذ النفس. (فراج عبد الحميد، مرجع سابق، ص37-38)

ب- **مرحلة جري المسافة:**

وتبدأ ما يتخذ اللاعب مكانا بين المتسابقين حيث يحاول تنظيم وتوقيت الخطوة وسرعتها لتسير بها حتى نهاية تلك المرحلة، ويجب توزيع الجهد في هذه المرحلة مع عدم الإخلال بطول الخطوة أو سرعتها ويستلزم من المتسابق أن يتمتع بقوة التحمل العضلي والدوري التنفسي، وقدرة اللاعب على إنهاء هذه المرحلة بنجاح يعطي الأمل في تحقيق مركز مرموق وذلك بقدرته على التغلب على التعب الذي يحمله والذي يجب أن يعلم المتنافسين أن يشعروا بنفس الشعور من التعب والإجهاد.

ت- **مرحلة النهاية:**

وتبدأ هذه المرحلة على مسافة 50م من خط النهاية وتتطلب من المتسابق قوة الإرادة والعزيمة والقدرة على بذل الجهد والتغلب على التعب وهذه المرحلة تبدأ بزيادة السرعة وطول الخطوة وزيادة التنفس وزيادة ميل الجذع للأمام وسرعة حركة الذراعين المتوافقة مع زيادة ارتفاع الركبتين لتطول الخطوة ليصل المتسابق إلى خط النهاية في أقصى سرعته. (فراج عبد الحميد، مرجع سابق، ص38)

وإن هذا النزاع من الاختصاصات يعتمد على المداومة المستمرة وهي تختلف اختلافا كبيرا عن سباقات السرعة، حتى أن عدائي كل نوع من هذه الأنواع يختلف عن غيره من العدائين من الناحية البدنية والتقنية.

3. اختبار رمي الجلة:

1.3. نبذة تاريخية:

ظهرت مسابقة رمي الجلة منذ القديم في حياة الإنسان على الرغم من عدم إدراجها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية القديمة، ويرجع الفضل في ظهورها على قوة الطبيعة التي حتمت على الإنسان أن يتمتع بقوة فائقة وصحة قوية حتى يتمكن من المحافظة على بقاءه من خلال طرق الدفع المختلفة خلال العصور الوسطى.

وفي العصر الحديث انتشرت لعبة دفع الأحجار في المسابقات الإنجليزية الذين يرجع لهم الفضل في ظهور هذه المسابقة، وكان دفع الثقل حينئذ يرمى من خلف خط مستقيم وكان الثقل المستخدم في أثناء عملية الدفع يؤدي على اختلاف النتائج العامة حيث كان المتسابقون يدفعون الأحجار بأثقال وأحجار غير متساوية في الوزن والحجم.

وفي خلال القرن 12م صنفت لأول مرة الكرة الحديدية التي تزن 16 رطل إنجليزي "7.257 كلغ". وهو الوزن الثابت حتى الآن بالنسبة للرجال في جميع المسابقات وبدأت ترمى من خلال دوائر من قبل الشباب الذين أخذوا يتسابقون على دفع هذه الكرة الحديدية لقياس مقدرة قوتهم، وتكون مسابقة دفع الجلة مدرجة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية القديمة، وإنما أدخلت في الدورة الأولى للألعاب الأولمبية الحديثة بأثينا 1896م، حيث كانت مسابقة مستقلة بذاتها إلا أنها أضيفت إلى برنامج المسابقات العشارية في الدورة الثالثة بتسارلويس عام 1904م، وفي الدورة الرابعة بلندن 1908م ألغيت المسابقة العشارية ولكن بقيت مسابقة دفع الجلة مسابقة مستقلة بذاتها، أما في الدورة الخامسة بستولهوم عام 1912م أضيفت مسابقة أخرى من نفس النوع وهي دفع الجلة باليد اليمنى ثم اليسرى ثم يرجع ويجمع نتائج المتسابقين معا لتحديد الفائز، وبعدها عادت المسابقات العشارية وكانت تشمل ضمن مسابقاتها دفع الجلة بيد واحدة ومنذ الدورة السابعة بآن توب عام 1920م أصبحت مسابقة مستقلة بذاتها إلى جانب كونها ضمن المسابقات العشارية، أما من حيث تطور الطرق الفنية للأداء فقد كانت تدفع الجلة من الثبات ثم من الحركة الجانبية وكان أبرز أبطالها فيوكس. حيث سجل 17.90م عام 1950م ثم طوره بعد ذلك اللاعب أوبراين والذي يواجه اللاعب بظهره مقطع الرمي بالوقوف في مؤخرة الدائرة وسميت بطريقة المواجهة الخلفية وتمكن من تسجيل مسافة 18م عام 1956م وقد ظن الكثيرين في ذلك الوقت بأنه من العسير إجراء تعديل في هذه الطريقة بغرض زيادة مسافة سير الجلة عبر الدائرة حتى قام البريطاني إلفين عام 1967م بدفع الجلة تسمى الخطوة الألفية ولكنها لم تنتشر بعد ذلك تمكن كيرزن بروك KERSEN BRAC من استنباط طريقة الدوران بزيادة مسافة سير الجلة عبر الدائرة كما استطاع اللاعب الروسي باري تنكوف CHANINOUF BORY من تسجيل 20.54م بهذه الطريقة. (ريسان خريط، ترجمة مجيد عبد الرحمان الأنصاري: 2002 ص 219)

### 2.3. الخطوات الفنية لدفع الجلة:

هناك عدة طرق لدفع الجلة نورها فيما يلي:

#### 1.2.3. الطريقة القديمة لدفع الجلة "الطريقة الجانبية":

##### أ- مسك الجلة (القبض على الجلة):

تعتبر طريقة حمل الجلة من أهم النقاط بالنسبة لكل متسابق وتتوقف طريقة حملها على كيفية توزيع الأصابع وهناك ثلاث طرق لحمل الجلة.

✓ توضع الأصابع السبابة الوسطى والبنصر خلف بينما البنصر ليساعد الإبهام في سند الجلة من الجانبين.  
✓ وهي الطريقة المستعملة غالبا وفيها توزع الأصابع الطويلة قليلا خلف الجلة (السبابة والوسطى والبنصر) بينما يسند الإبهام والبنصر الجلة من الجانبين وتختلف هذه الطريقة عن الأولى في عمل الأصبع الصغير فليس عمله بهذه الطريقة هو حفظ توازنها بل يساعد في دفعها إلى الأمام وهذه الطريقة صعبة في التنفيذ لا يستعملها إلا الأبطال العالميين.

✓ يلاحظ أن هذه الطريقة تلائم المتسابقين ذوي الكف الصغير والأصابع القصيرة ولذلك تستبدل تلك الطريقة لتكون الأصابع أكثر توزيعا على الجلة، ويكون الخنصر أكثر بعدا عن بقية الأصابع يساعد بدرجة أكبر في الدفع بينما يقوم الإبهام والسبابة بالسند الجانبي.

ولذلك تكون الجلة في هذه الطريقة أكثر احتفاظا على سلاميات الأصبع حتى اليد. (عبد الرحمن عبد الحميد زهار، 1987

ص 22)

##### ب- وقفة الاستعداد:

إذا تصورنا وجود خط كقطر لدائرة ويكون في اتجاه هذا القطر من الخلف إلى الأمام يسمى خط اتجاه الدفع واللاعب عند بداية الدفع يقف في آخر الدائرة مواجهها باتجاه عمودي على خط الدفع بقدميه متباعدين حوالي 60سم بحيث تكزن قدمه اليمنى على خط باتجاه وجوار محيط الدائرة مباشرة ومقدم مشط القدم اليسرى متجها نحو اتجاه الرجل اليمنى ويكون الجسم عموما منتهي للجهة اليمنى من الوسط. ويكون مستوى الكتف الأيمن منخفضا من مستوى الكتف الأيسر ومنثنيا من المفصل المرفق في وضع يحافظ على التوازن ويراعى في هذا الوضع محافظة اللاعب على بقاء صدره ورأسه في الاتجاه العمودي لاتجاه الرمي.

##### ت- الأرجحة الأولية:

عندما يصل اللاعب إلى هذا الوضع يبدأ في أرجحة رجليه اليسرى عدة أرجحات يتوقف عددها على سرعة وصول اللاعب إلى اللحظة المناسبة للدفع التي يبدأ فيها المرحلة الثانية من مراحل حركة الدفع وهي الزحف وقد يصل



اللاعب إلى هذه اللحظة بجداول وربما بعد ثاني أو ثالث أرجحة والواقع لا يحبب زيادة عدد الأرجحات عن واحدة أو اثنتين فقط إذ قد يؤدي ذلك إلى توتر بعض العضلات أو إجهاد الرجل اليمنى نتيجة تحميل ثقل الجسم لفترة طويلة على العضلات وتؤدي الأرجحات الأولية في اتجاه الدفع. (ريسان خريبط، مرجع سابق، ص 221)

### ث- الزحف:

إذا كان اللاعب في هذه المسابقة قد حدد بدائرة لا يخرج عنها فإنه يتحرك على خط الدفع أثناء أداء الحركة وهو طول مسافة تمكن التحرك فيها داخل الدائرة وذلك بقصد الحصول على قوة الاندفاع والسرعة المطلوبتين لدفع الجلة أبعد ما يمكن لذا فهو يقوم بهذه الزحفة بالرجل اليمنى إلى منتصف الدائرة فتأتي باللاعب وضع الرمي ولا ترتفع القدم عن الأرض بل يجب أن تزحف مع أخذ جلة كما يعتقد البعض وذلك للمحافظة على عدم الانقطاع في سرعة الحركة (استمرار عجلة الشارع) وعلى قوة الاندفاع للأمام التي تثني في لحظتها استعدادا لانبساط القوى اللولبية التي تدفع بالجسم الحركة أثناء الزحف وبعد ذلك يتخذ الجسم وضع الدفع بعد أداء الزحف مباشرة بعد الزحف بحيث يكون عقبه للداخل والمشطين للخارج وتكون القدم اليمنى مشيرة للخارج وكذلك ركبة وفخذ الرجل اليمنى، أما القدم اليسرى فتكون متجهة للخارج وبجوار لوحة الإيقاف مباشرة ويكون الكتف الأيمن للخلف ووقوف اليد اليمنى استعدادا لحركة الدفع مع ملاحظة عدم ميل الجسم للأمام أو الخلف.

### ج- الدفع:

تبدأ الدفعة الأولى من الرجل اليمنى وتسري قوة الدفع بسرعة ورشاقة من الرجل اليمنى فالكثف ثم الذراع بدفع الجلة متأثرا بهذه القوة ويلاحظ بالإضافة على قوة الكثف والذراع وتتحرك الجلة عندما يصل الذراع إلى آخر امتداد ويلاحظ بقاء الجلة في مكانها مستندا إلى حتى يبدأ الكثف في دفعها للأمام وتدار الرأس قليلا عندما يتحرك المقذوف الذي يتخذ مساره برماية قدرها 41 مع المثني الأفقي. (ريسان خريبط، مرجع سابق، ص 223)

### ح- التلخص:

نظرا لأن اللاعب يقوم بهذه الحركات السابقة مستعينا فيها بقوة اندفاعية الأمام التي يكتسبها من الزحفة فيظهر على الأداء حركة تمنعه من السقوط أو الخروج عند الدائرة بعد انتهاء الرمية إذ لا يقوم اللاعب لحظة تركه للمقذوف بدوران جسمه لجهة اليسار كما ينتقل ثقل جسمه على الرجل اليسرى ولكي يتمكن اللاعب من المحافظة على توازنه يقوم بحركة تبديل وضع الأرجل فيدفع بكل من الذراع والرجل اليسرى إلى الخلف فينتقل ثقل الجسم على اليمين وترفع الرجل اليسرى إلى الخلف للمحافظة على الاتزان وعند القيام بحركة التبديل قد تلمس قدم الرجل اليمنى لوحة الإيقاف من الداخل ولكن اللاعب الحذر من أن يلمس أعلاه بقدمه أو أي جزء من جسمه أو يقوم اللاعب بأداء هذه الحركات جميعا في توازن تام وتوقيت كما يبدأ الحركة ببطء وتدرج في السرعة أثناء أدائها حتى يصل

إلى السرعة القصوى لحظة تركه المقذوف مع إحداث قوة انفجارية كبرى في لحظة الترك الأخيرة كما عليه أن يؤدي الحركة في استرخاء تام حتى يتمكن لعضلاته أكبر قوة ممكنة.

### خ- الدوران:

تبدأ حركة الدوران للاعب حاملا الجلة حول الرجل اليسرى التي تعتبر محور ارتكاز للحركة وهذه الحركة تكسب الجلة عجلة الابتداء وتساعد الرجل اليمنى المنشطة على التوازن والسيطرة على الحركة عن طريق إبعادها عن الجسم أو تقريبا منه وفي هذه المرحلة يتحرك محور الكتفين على مستوى مواز لحركة الحوض ونتيجة لدفع الرجل اليسرى بقوة تنتج مرحلة طيران تنهي عندما تصل الرجل اليمنى عند مركز دائرة الرمي وفي هذه المرحلة تتناقص السرعة المتوسطة للجلة تناقصا كبيرا لتصل إلى أقل سرعة، خط مسار الجلة وحركة مسار عظم الحوض ومسار القدم اليمنى (فراج عبد الحميد، مرجع سابق، ص 114) وفي أثناء لحظة الارتكاز على قدم واحدة التي تستغرق 0.20-0.25 من الثانية تكون السرعة الأولية لمحور الكتفين وتكون الزاوية بينها 90 درجة مئوية والفرق بين وضع الرمي فهي تكتيك الدوران تصل الزاوية 90 درجة مئوية بينما في تكتيك الزحف تصل الزاوية 10 إلى 30 درجة مئوية. (عبد الرحمن عبد الحميد زهار، مرجع سابق، ص 29)

### د- الوصول لوضع الرمي:

في هذه المرحلة الأخيرة لا يوجد فرق كبير بين طريقتين (الطريقة الجانبية، طريقة الدوران) أما حركة الرجلين في طريقة الدوران لدفع الجلة تشبه الحركة في قذف القرص.

### 2.2.3. الخطوات الفنية لدفع الجلة بطريقة الدوران:

#### أ- حمل الجلة:

كما مر ذكرها في المراحل السابقة.

#### ب- وقفة الاستعداد:

يقف اللاعب داخل دائرة الرمي وظهره مواجه لاتجاه الرمي ويكون اللاعب معتدل القامة وعضلاته في حالة استرخاء تام لأن الجسم يكون محملا على عظام الهيكل العظمي ويكون مركز ثقل الجسم موزع على القدمين وهما متباعدان عن بعضهما "مفتوحين" وبينهما مسافة (1.5-2سم) وإذا كان اللاعب يدفع اليمنى فتكون في هذه الحالة قدمه اليسرى منحرفة إلى اليسار قليلا أي أن القدمين متوازيتان في هذا الوضع أما الزاوية التي بين القدمين فتكون 45 درجة وفي الوضع يكون الدوران أسهل لأن القدم اليسرى تكون منحرفة إلى اليسار قليلا أي تكون على استعداد للدوران وتكون الرجلين مسدودتين وغير مثنيتين وتكون الذراع حرة.

ت - الاستعداد للدوران:

يقوم اللاعب بتباين ثقل جسمه على رجليه ثم بعد أن يشعر اللاعب بالسيطرة على الجلة يتحرك ليعمل وضع التكور، ولإطالة مسار طريق الجلة لأقصى مدى يقوم اللاعب بنقل ثقل جسمه كله على الرجل التي أسفل الجلة ويتحرك كتفه اتجاه عكس اتجاه الدوران، والغرض الأساسي من هذا الدوران هو توليد سرعة كبيرة عن طريق القوة الطاردة المركزية التي تساعد اللاعب على إطلاق الجلة بأكبر سرعة إلى أبعد مسافة وتكمن صعوبة هذا الدوران لأن لا يكون في الاتجاه الدائري فقط بل يجب أن يتقدم اللاعب إلى الحافة المضادة.

ويبدأ اللاعب الدوران من مؤخرة الدائرة ويستقر فيه حتى مقدمتها مع مراعاة عدم حدوث أية تموجات في خط سير الحاملة للجلة طوال الحركة وأن الذراع والجسم يميلان توقيتا وسرعة واحدة والمحور العرضي للكتفين يصنع زاوية قدرها 30 درجة مع عظم الحوض مما ينتج عنه عزم في عضلات البطن المائلة والعضلات المادية للظهر.

3.2.3. الخطوات التعليمية لدفع الجلة:

ليتعلم دفع الجلة تؤدي بعض التمرينات باستخدام الجلة أو الكرة الطبية والغرض منها الإحساس بالقبضة السليمة وكيفية استخدام المجموعات العضلية العامة أثناء الحركة.

- ✓ تعلم طريقة مسك الجلة وكيفية وضعها على الكتف "الخطوات الفنية":
  - مسك الجلة وعمل دوائرها حول الجسم من وضع الوقوف فتحا.
  - الوقوف فتحا وثنى الجذع أماما أسفل "تمرين الجلة بين الرجلين".
  - وقوف مسك الجلة والقبضة متجهة لأسفل ترك الجلة تسقط مع سرعة محاولة التقاطها مرة أخرى قبل اقترابها لمستوى الركبتين.
  - وقوف فتح الذراعين مثنيتين أمام الصدر، تبادل دفع الجلة بين اليدين باستخدام المجموعات العضلية للرسغ وأصابع اليد أمام الوجه.
  - ✓ وقوف فتح الذراعين جانبا "مسك الجلة" تبادل دفع الجلة من فوق الرأس.
  - ✓ وقوف فتح مسك الجلة والكتف مواجهة للخلف ودفع الجلة عاليا أمام لتمر من فوق الكتف ومحاولة التقاطها من أمام الجسم قبل سقوطها وذلك بثني الركبتين قليلا عند دفع الجلة.
  - ✓ وقوف مسك الجلة وعمل دوائر برفع الذراع أماما ثم عاليا ثم خلفا.
  - ✓ من وضع الطعن ومسك الجلة ثم دفعها عاليا جانبا لمحاولة التقاطها ناحية القدم الأخرى وهو في وضع طعن للاتجاه الآخر.
  - ✓ تعليم مسك وحمل الجلة بحيث تكون محصورة بين عظم الفك من أعلى وعظمة الترقوة من أسفل مع ملاحظة أن يكون اتجاه مفصل المرفق لأسفل وليس للجانب كما في طرق الأداء الفني السابقة.
  - ✓ تعليم طريقة حمل الجلة كما في التمرين السابق مع ملاحظة أن تكون الجلة ملاصقة للرقبة.

- ✓ دفع الجلة عموديا إلى أعلى من وضع الوقوف مع ملاحظة ثني الركبتين ومد الذراعين قبل دفع الجلة وامتصاصها عند هبوطها والتقاطها. (ريسان خربيط، مرجع سابق، ص 229)
- ✓ دفع الجلة للأعلى من وضع الطعن ثم امتصاصها عند هبوطها باليد الأخرى ثم دفعها للأعلى من وضع الطعن أيضا.
- ✓ دفع الجلة أماما عاليا بذراع واحدة لتعديه عارضة وثب من وضع الوقوف وثني الركبتين نصفًا.
- ✓ يقف اللاعب في وضع الرمي حاملا الجلة مع سندها باليد الأخرى، يقوم بدفع الجلة مع سندها باليد الأخرى حتى امتداد الذراع الحاملة للجلة ثم ينتقل وزن الجسم على الرجل الأمامية.
- ✓ يقف اللاعب في وضع الرمي حاملا زميله على كتفيه، يقوم اللاعب بثني ركبة الدفع ثم يمدّها بسرعة وذلك لإحساس وتدريب المجموعات العضلية لعظمة الساق.
- ✓ يقف اللاعب في وضع الرمي ويقف خلفه الرمل زميل بحيث يضع يده اليسرى في كف الذراع اليمنى ويدفع اللاعب بذراعه أماما بقوة ويقوم الزميل بعمل مقاومة.
- ✓ من وضع الوقوف فتحا وحمل الجلة بالطريقة السابقة، يقف المبتدئ حوالي نصف لفة في اتجاه مضاد لاتجاه الرمي مع اقتراب مركز ثقل الجسم إلى الرجل الدافعة وتثبيتها قليلا ثم يقوم بعملية الدفع الأصلية.
- ✓ نفس الوضع السابق مع أخذ وضع الطعن المضاد لاتجاه الرمي ثم الدوران لدفع الجلة.
- ✓ يقف المبتدئ في نصف الدائرة الأمامية حاملا الجلة ومتخذًا الوضع السليم لدفع الجلة مع الثبات مع ملاحظة عدم ثني ركبة الرجل المتقدمة لعدم نقل مركز ثقل الجسم عليها لينعدم بذلك عمل رجل الدفعة.
- ✓ عند اللفة يتقدم الحوض للحركة، وذلك للاستفادة من قوة العضلات الكبيرة (الضخمة).
- ✓ يتم استمرار الجسم في اللف إلى الوصول لوع بداية الدفع.
- ✓ يستمر الجسم في حركته للوصول لوضع التخلص مع ملاحظة بأن يتابع الجسم بكامل قوته عملية الدفع وراء الجلة إلى أن يخرج من الدائرة تقريبا ومنعا لسقوط الجسم خارج الدائرة يقوم اللاعب بعمل تبديل وضع القدمين "التخلص وحفظ التوازن".
- \* وبعد تقييم الحركة من وضع الثبات نعود إلى مقدمة الدائرة لتعليم الحركات الآتية التي سبق أن ترضاها في التكتيك بطريقة "أوبراين":
  - وقفة الاستعداد.
  - الأرجحة الأولية.
  - الزحف.
  - الوصول لوضع الدفع.
  - وضع الدفع.
  - التخلص (الاحتفاظ بالتوازن).

وبذلك يستطيع اللاعب أن يؤدي الحركة كاملة لتعليم دفع النقل، أما إذا كان الأداء بطريقة الدوران فيؤدي كما يلي:

- الدفع من الثبات.
- الدفع من 2/1 نصف الدائرة.
- الدفع 4/3 ثلاثة أرباع دورة.
- الدفع 4/4 دورة كاملة.
- الدفع من 4/5 دورة وربع.
- الدفع من الدوران 4/6 دورة ونصف وفيها يقوم اللاعب بالخطوات الفنية السابق ذكرها.

### 4- اختبار الوثب الطويل:

#### 1.4. نبذة تاريخية

ظهر هذا النوع من الرياضة عند الإغريق (اليونان القدماء) عندما كانوا في حاجة إلى عبور الترع والخنادق التي تعترض طريق تقدمهم أثناء الحروب والغزوات، لم تكن مسابقة الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول مرة، في برنامج الألعاب الأولمبية القديمة بل كانت ضمن المسابقات الخماسية للرجال إذ كانت تجري من الثابت ثم أصبحت من الجري (الاقتراب) وذلك في القرن السادس قبل الميلاد، وقد كان مكان الارتقاء محدد الجري أو ملقى على الأرض قبل الحفرة (بمناوبة الخط) وأحيانا كان يوضع عمود مثبت في الأرض على أحد جانبي الحفرة (على أن تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل إحدى قدمي اللاعب على امتداد العمود) كانت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام 1896م. كما أن هذه المسابقة للرجال والسيدات تدخل ضمن برنامج المسابقة الخماسية للسيدات والعشاري للرجال. (ريسان خريبط، مرجع سابق، ص 110).

#### 2.4. الخطوات الفنية للوثب الطويل:

تشتمل الخطوات الفنية للوثب (القفز) الطويل على: الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط.

#### 1.2.4. الاقتراب:

للاقتراب أهمية كبيرة لذا يجب على المتسابق أن يتدرب على الجري والاقتراب من العارضة بصورة مستمرة حتى يصبح ذلك سهلا وآليا وتقريبا وهذا يتطلب تحديد العلامات الضابطة من علامات البدء حتى العارضة (عارضة الدفع) وتكون طريقة اقتراب المتسابق عدوا بأقصى سرعة ممكنة ونظرا لاختلاف المتسابقين في السرعة إذ منهم من يصل إلى سرعته العظمى في أقل عدد من الخطوات ومنهم من يصل إلى أقصى سرعته في عدد كبير من الخطوات لذلك اختلفت طريقة الاقتراب نتيجة لاختلاف سرعة المتسابقين وقدرتهم على الوصول إلى السعة العظمى

## الفصل الثالث ————— بكالوريا التربية البدنية

بالخطوات المناسبة، وتكن عادة الخطوات ما بين 12 إلى 16 خطوة من مسافة طولها من 80 إلى 110 قدم أو من 30 إلى 50 ياردة.

### أ- خطط الاقتراب:

هناك ثلاثة خطط للاقتراب تناسب مختلف المتسابقين كل بحسب عدد خطوات اقترابه.

#### • الخطة الأولى:

وهي 8/4/2 وهي الطريقة الشائعة والتي تناسب المتسابق الذي يصل إلى منتهى سرعته المناسبة في عدد متوسط من الخطوات وفي هذه الطريقة يكون تحديد العلامة الضابطة من حيث الخطوات كالاتي:

من العلامة (3) إلى العلامة (2) مابين 6 - 9 قدم ( أي خطوتين) ومن العلامة (2) إلى العلامة (1) مابين 12 - 25 قدم ( أي أربع خطوات). ومن العلامة (1) إلى العارضة مابين 45 - 50 قدم ( أي حوالي ثماني خطوات). وتكون حرة ويبدأ المتسابق للاقتراب إلى العلامة (3) ومنها يبدأ الجري ثم بطأ العلامة (2) ثم (1) وينتهي بقدم الارتقاء.

#### • الخطة الثانية:

وهي 6/4/2 وهذه الخطة تناسب المتسابق الذي يصل إلى منتهى سرعته وفي عدد قليل من الخطوات أي تناسب المتسابق السريع الذي يستطيع أن يقوم بأقصى سرعة مناسبة في أقل عدد من الخطوات.

#### • الخطة الثالثة:

وهي 10/4/2 وهي تناسب من يحتاج إلى أكبر عدد ممكن من الخطوات كي يتسنى له الوصول إلى تمام سرعته أي يتناسب ذو السرعة البطيئة الذي يستطيع أن يقوم بسرعة مناسبة في عدد أكثر من الخطوات مما تقدم يتضح لنا أن عدد الخطوات الأخيرة يمكن التعديل فيها بحيث تناسب المتسابق نفسه إذ أن القضية فردية بحتة والمسافة بين العلامة الضابطة (3) إلى العلامة الضابطة (1) حوالي مسافة 35 قدم تقريبا أما المسافة بين العلامة الضابطة (1) وبين العارضة فهي مسافة طولها 45 قدم ويبدأ المتسابق وقدام الارتقاء على علامة البدء رقم (3) فيجري لتطأ العلامة (2) ويستمر في جريه حتى تطأ العلامة (1).

أما طريقة تحديد العلامات الضابطة فتكون بتحديد رقم (3) ثم الجري 14 خطوة مثلا لتحديد العلامة رقم (1) تكرر هذه العملية عدة مرات بمراقبة زميل أو مدرب ليعد له العلامة (2) أي بعد خطوتين فقط من العلامة رقم (3) ثم تأخذ المسافة بواسطة حبل عقد بين العلامات الضابطة المساعدة ويحفظه ليستعمله في مسابقته.

ب- سرعة الاقتراب:

يجوز البدء بالجري ليست خطوات قبل علامات الاقتراب للاستعداد قبل العلامة الضابطة رقم (3) التي يبدأ من عندها خطوات الاقتراب وذلك حتى يتمكن المتسابق من الوصول إلى متوسط سرعته بين العلامتين رقم (3) ورقم (2) ثم تزداد هذه السرعة حتى تصل ما بين العلامة (2) والعلامة (1) إلى ثلاث أرباع السرعة ثم يستمر في سرعته حتى تصل السرعة إلى منتهاها عند وصول المتسابق إلى العارضة (أي لوحة الارتقاء) ثم عمليات التوافق التالية بعد ذلك (أي تكون سرعته أقل من النهاية بقليل 95/100) ليكون متحكما ومسيطرًا على جسمه هذا فضلا عن السرعة الكاملة تشتت أشباه المتسابق بالنسبة للعلامات المساعدة.

ت- ملاحظات على الاقتراب والعلامات:

- ❖ تختلف خطط الاقتراب باختلاف سرعة المتسابقين وطبيعتهم وطول أرجلهم.
- ❖ على المتسابق أن يقوم بعدة محاولات لضبط العلامات المساعدة قبل الاشتراك في المسابقة حتى ولو كان على بينة من أمر هذه العلامات.
- ❖ يجب أن تحدد العلامات المساعدة بكل دقة ومن غير أن يضطر إلى التعديل من طول خطواته أو قصرها أثناء الاقتراب وحتى لا تضطرب حركته وتتعطل سرعته واندفاعه إلى أن الدفع بعد لوحة الارتقاء يجعل محاولة المتسابقة فاشلة والدفع قبل اللوحة فيه خسارة لقوة المتسابق.
- ❖ انتظام الخطوة وتوحيدها ضروري في الاقتراب بحيث يصل المتسابق إلى سرعته القصوى تقريبا (أي أقل من السرعة النهائية بقليل 95/100) قبل أن يصل لوحة الارتقاء بخطوتين أو ثلاثة خطوات حتى يتمكن من التحكم في جسمه والسيطرة عليه ولكي يتوفر الارتقاء له الذي يمكنه من جمع قواه استعدادا لأخذ الدفع.
- ❖ على اللاعب التدرج بالخطوة في سرعتها إلى أن تنتظم قبل وصول اللاعب إلى لوحة الارتقاء ولو بقليل.
- ❖ على اللاعب تقدير المسافة اللازمة للوصول إلى سرعته العظمى وعادة يبدأ المتسابق من مكان الارتقاء ويجري في الاتجاه المعاكس لحفرة الرمل والمكان الذي يصل فيه المتسابق إلى أقصى سرعته يحدد العلامة التي يبدأ منها الاقتراب.
- ❖ على المتسابق أن يتقدم لأداء هذه المسابقة دون الخوف من الخطأ الذي يتيح عن عدم طبع القدم في مكانها المناسب على لوحة الارتقاء.
- ❖ على المتسابق أن يعمل جاهدا للمحافظة على طول الخطوة تنمية السرعة والتدرج في زيادتها.
- ❖ الاقتراب الدقيق يزيد من ثقة المتسابق بنفسه وشعوره بنجاحه في هذه المسابقة.
- ❖ يتبع المتسابق الخطة التي تلائمه والتي يرتاح إليها والتي تضمن له النجاح بناء على المميزات التي يتصف بها وعلى خبراته وإدراكه وتجاربه.

ث - الأخطاء التي قد يرتكبها المتسابق في الاقتراب:

- السرعة الزائدة عن الحاجة.
- السرعة الناقصة ( البطيئة ).
- عدم ملاحظة العلامات المساعدة بصورة جيدة.
- عدم تحديد العلامات المساعدة.
- استحوذ الذهن أثناء الاقتراب.
- أخذ الدفع بغير قدم الارتقاء على اللوحة.
- أخذ الدفع بعد لوحة الارتقاء.

#### 2.2.4. الارتقاء (النهوض):

يؤخذ الارتقاء من لوحة الارتقاء ويجب أن يطاء المتسابق هذه اللوحة بقدم ارتقائه وهي في منتهى السرعة التي اكتسبها من العدو أثناء الاقتراب، ثم يبدأ عملية الارتقاء (فوق نقطة الدفع) من انحراف بسيط جدا للأمام بدرجة مناسبة لذلك ليكتسب المتسابق من قوة الدفع مسافة أطول ولكي لا يعيق تقدم الجسم عاليا فإن هذا الارتقاء المبالغ فيه الذي لا لزوم له يسبب تعطيل حركة الاندفاع أماما هذا مع العلم بأن المطلوب هنا هو الوثب للأعلى وللأمام.

أ - قدم الارتقاء:

يرقى المتسابق بقدم ارتقائه ويأخذ بكل قدمه أي تطبع القدم بكاملها على اللوحة والسبب الذي جعلها تستطيع هكذا إلى أن قدم الارتقاء تلفت ثقل الجسم ففاض نقوسها تحت هذا الثقل ونتيجة لقوة الدفع انتشرت الأصابع والتصقت بلوحة الارتقاء نتيجة لثقل الجسم بحيث لا يتعدى أي جزء منها حافة اللوحة القريبة من الحفرة بعد ذلك يحدث استثناء خفيف في ركلة رجل الارتقاء والمسابق عليه أن يعرف أن الزاوية المناسبة لهذا الإنشاء بالنسبة لسرعته ودفعه.

ب - الرجل الحرة:

عند أخذ الدفع بقدم الارتقاء تمزج الرجل الحرة للأمام لعلو بسيط جدا من مفصل الركبة في الوقت الذي ينتقل فيه قدم الارتقاء على الكعب ثم على المشط وتكون مرجحة الرجل الحرة مع مد الركبة وفخذ رجل الارتقاء والأثقال على المشط.

أما حركات الذراعين فتكون منسجمة ومتوافقة مع حركات الرجلين إذ تنتقل حلقا أماما فأعلى ويكون اتجاهها منسجم ومتوافق بكل دقة مع اتجاه الرجل الحرة حتى ابتداء عملية المروق.



ت - مركز الثقل:

يكون مركز الثقل في حالة الدفع (الارتقاء) واقع تحت رجل الارتقاء من انحراف قليل للأمام، وهذا يتوقف على طول الخطوة النهائية فإذا كانت طويلة جدا فسيكون مركز الثقل واقعا على قدم الارتقاء وهذا يعطي قابلية الوثب للأعلى والمطلوب هنا هو الوثب و أماما إذا كان الثقل واقعا خلف القدم كثيرا.

3.2.4. الطيران:

تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك القدم للأرض وهناك عدة طرق للطيران:

أ - طريقة المشي في الهواء:

تبدأ الخطوة الأولى بعد الارتقاء بتحريك الرجل الحرة وهي ممتدة للأسفل وأثناء امتداد الرجل الحرة تتحرك رجل الارتقاء مثنية من مفصل الركبة للأمام وتنتهي الخطوة عند وصول فخذ رجل الارتقاء ليوازي الأرض ثم تتحرك الرجل الحرة من الخلف والأمام لتوازي رجل الارتقاء لتؤدي نصف خطوة ويلاحظ ميل الجذع الأعلى أثناء تحريك رجل الارتقاء، بينما عند الهبوط يراعى رفع الجذع الأعلى في حفظ الرجلين للأسفل ودفع الحوض للأمام وللمساعدة في حفظ توازن الجسم بحيث توافق حركة الذراعين والرجلين بشكل طبيعي كما هو في حالة الجري العادي.

وتساعد حركة الذراعين من الخلف والأمام عدم سقوط اللاعب للخلف أثناء الهبوط وملامسة القدمين للحفرة.

ويمكن تلخيص حركة المشي في الهواء بأربعة نقاط:

- تكون الرجل الحرة أماما بسبب المرجحة أثناء الدفع وتكون رجل الارتقاء خلفا.
- تسحب الرجل الحرة للأسفل والخلف وهي ممدودة تتحرك ركبة الرجل الحرة للأمام وللأعلى.
- تسحب رجل الارتقاء للأسفل والخلف وتتحرك ركبة الرجل الحرة للأمام وللأعلى.
- تضم الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية ويستعد الجسم لاتخاذ وضع الهبوط.

**ملاحظة:** يلاحظ أثناء عملية المشي أن الجذع يجب أن يكون عموديا على الأرض وعند الهبوط ضيق الزاوية بين الجذع والرجلين وذلك لميل الجسم استعدادا للهبوط.

ب - الوثب الطويل بطريقة الخطوة:

يعتبر الوثب بطريقة القرفصاء أسهل وأبسط الطرق للوثب الطويل، وقد يعاب على هذه الطريقة في أنها لا تحافظ على اتزان الجسم في مرحلة الطيران، وبالتالي لا تحقق هذه الطريقة النتيجة المرجوة منها ولذا يفضل استخدام الوثب بطريقة الخطوة خاصة مع المبتدئين، ويقوم اللاعب أثناء الوثب بطريقة الخطوة برفع رجل الارتقاء لتصل إلى مستوى الرجل الحرة مع الحفاظ على بقاء جذع اللاعب عموديا،

بحيث ترفع الرجلين سويا مع ميل الجذع للأمام لإتمام عملية الهبوط بعكس الوثب بطريقة القرفصاء الذي يحافظ فيها اللاعب على وضع الجسم في شكل تكور حتى تتم عملية الهبوط. أما بالنسبة لطريقة القرفصاء فهي تعتمد إلى حد كبير على السرعة وقوة الدفع وهي لا توازي الطريقة الأولى (طريقة المشي على الهواء) إلا أنها أسهل منها في التعليم، ويبدأ منها المبتدئون ومعظم المتسابقين الذين يستعملون هذه الطريقة غالبا ما تكون الزاوية بين الجذع والرجلين بعد دفع حوالي 70 درجة ثم يأخذ المسابق وضع الجلوس في الهواء ويستمر الجذع أماما وتمزج الذراعين بقوة للخلف.

### ت- الوثب الطويل بطريقة التعلق (دفع الصدر):

وهذه الطريقة تعتمد إلى حد كبير على السرعة وقوة الدفع كما أنها لا توازي الطريقة الأولى وهي أيضا أسهل من الطريقة الأولى ولا تحتاج إلى مجهود كبير من مرجحة الرجلين وخاصة الرجل الحرة لرفعها للأعلى.

فبعد الارتقاء وترك اللوحة وبداية مرحلة الطيران في الهواء ستخضع الرجل الحرة لأسفل لتكون رأسية ثم تسحب رجل الارتقاء لتقابل الرجل الحرة وهي مثنية من الركبة ليتم بعد ذلك ثني الرجل الحرة من مفصل الركبة ومع حركة الذراعين المتابعة ترفع لأعلى لتطيل فترة الطيران ثم تتحرك الرجلين وللأمام حتى يقترب من الهبوط فتمتد الساقين للأمام لتطيل مسافة الوثبة.

### 4.2.4. الهبوط:

يراعى في الهبوط امتداد الرجلين أمام حتى يكتسب المتسابق أكبر مسافة مما لو كانت الركبتين مثنيتين وكذلك حركة الذراعين خلفا أماما مهمة جدا والهبوط في الطرق الثلاثة المذكورة سابقا لطريقة المشي في الهواء، طريقة القرفصاء، طريقة دفع الصدر (التعليق) يكون على كلا القدمين مع الاتزان الكامل للجسم في نفس الوقت والهبوط الصحيح فيه علامة القدمين في الحفرة على خط واحد.

### 3.3. الخطوات التعليمية للوثب الطويل:

هناك عدة طرق للوثب الطويل يمكن الوصول إليها إلى نتيجة كبيرة كالمشي في الهواء والمتعلق ولكن من المراحل الأولى يجب أن نعلم اللاعب الوثب بطريقة الخطوة (القرفصاء) وذلك لسهولة تعليمها لأنها الأساس في تعليم الطرق الأخرى حيث يحتاج في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من السرعة والقوة والرشاقة التي تمكن اللاعب أثناء الطيران من تأدية الحركات المطلوبة لكل طريقة كما يجب إعطاء اللاعب مجموعة من التمرينات التمهيديّة بصفة عامة ثم التمرينات الأساسية.

#### 1.3.4. التمرينات التمهيديّة:

الغرض من هذه المرحلة هو إتقان اللاعب لطريقة العدو والاقتراب، الارتقاء بالقدمين وبقدم واحدة، الطيران والهبوط.

- ✓ العدو المتزايد في السرعة من وضع البدء العالي لمسافات تتراوح بين 30 - 60م.
- ✓ تبادل الجري مع الخجل مع القدمين لمسافات تتراوح بين 30 - 60م.
- ✓ الجري بخطوات واسعة على شكل وثبات تتراوح بين 30 - 60م.
- ✓ الوثب في المكان مع ضم الركبتين على الصدر.
- ✓ الوثب في المكان مع الرجلين للأمام والخلف.
- ✓ الوثب في المكان للوصول إلى وضع الجلوس الطويل في الهواء.
- ✓ الجري 3 - 7 خطوات ثم الارتقاء بقدم واحدة لتعدية حاجز أو عارضة وثب منخفضة للهبوط على القدمين معا في حفرة الوثب.
- ✓ الوثب الطويل من خطوة واحدة.
- ✓ العدو لمسافة 20 - 25م من وضع البدء العالي حتى تصل قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء بالضبط (تكرار أكبر عدد ممكن من المرات في كل تمرين).

#### 2.3.4. التمرينات الأساسية لتعليم الوثب بطريقة:

##### ❖ الارتقاء بعد أخذ خطوات:

اقتراب وتعديل موانع موضوعية في الحفرة يحتفظ اللاعب بوضع الجسم بعد أخذ الارتقاء أطول مدة ممكنة ثم الهبوط على الرجل الحرة تليها رجل الارتقاء.

##### ❖ الارتقاء بعد أخذ من (3-5) خطوات:

اقتراب وتعديل موانع موضوعية في حفرة بعد احتفاظ اللاعب بوضع الجسم بعد عملية الارتقاء لأطول مدة ممكنة في مرحلة الطيران نحسب رجل الارتقاء ليصبح اللاعب في وضع القرفصاء ليهبط على القدمين.

##### ❖ الارتقاء بعد (5-9) خطوات:

اقتراب من منطقة عرضها 60 سم والنزول في الحفرة وتحتسب منطقة عرضها 60 سم والنزول في خطوة جري ويجب أن تكون منطقة الارتقاء موضحة تماما.

##### ❖ الارتقاء بعد (9) خطوات:

والنزول في الحفرة بعد تعديّة مانع لتعليم الهبوط الصحيح في المرحلة الأخيرة من الطيران تدفع الساقان إلى الأمام ليصبح اللاعب في وضع الجلوس الطويل ويستمر اللاعب في هذا الوضع حتى يلم الكعبان في الحفرة فتنتهي الركبتين كاملا ويدفع الحوض للأمام مع مساعدة الذراعين.

❖ الارتقاء بعد مرحلة الاقتراب الطويلة من (9-13) خطوة:

#### 3.3.4. التمرينات الأساسية لتعليم الوثب بطريقة المشي في الهواء:

- ❖ الوثب بعد مرحلة الاقتراب في حفرة منخفضة (مكان الاقتراب والارتقاء مرتفع عن الحفرة).
- ❖ الوثب بعد مرحلة الاقتراب من سلم متحرك.
- ❖ الوثب بعد مرحلة الاقتراب من الجزء العلوي لصندوق القفز أو المصعد السويدي ويجب أن تعطى فكرة واضحة عن تسلسل الحركات وطريقة أدائها وذلك عن طريق صور سلسلة للحركة أو عن طريق عرض أفلام لأبطال.
- ❖ الوثب بطريقة المشي في الهواء مع زيادة مسافة الاقتراب من 9 - 15 خطوة.
- ❖ الوثب بطريقة المشي في الهواء في الحفرة العادية.

#### 4.3.4. التمرينات الأساسية لتعليم الوثب الطويل بطريقة التعلق:

- 1- وثبات متتالية بين كل واحدة من 3 - 5 خطوات فبعد الارتقاء ومرجحة الرجل الحرة إلى أن يصل الفخذ إلى مستوى الأفقي يخفض اللاعب الرجل الحرة بجوار رجل الارتقاء ليهبط على الاثنتين معا.
- 2- الوثب من مكان مرتفع فبعد عملية الارتقاء يحقق اللاعب الرجل بجوار رجل الارتقاء.
- 3- الوثب بعد 5 خطوات اقتراب من مكان مرتفع فبعد الارتقاء تتحرك الرجل الحرة إلى أسفل وتمزج الساق للخلف لتصنع زاوية قائمة مع الفخذ وفي هذا الوضع تكون رجل الارتقاء ممتدة أسفل الجسم والفخذان متقاربان.
- 4- الوثب من مكان مرتفع بعد أخذ من (5 - 9) خطوات بعد أن يستمر اللاعب في الوضع السابق في مرحلة الطيران يبدأ بعملية الهبوط وذلك بمرجحة ساق رجل الارتقاء لتكون بجوار ساق الرجل الحرة ثم تسحب الركبتين إلى الأمام وإلى الأعلى.
- 5- الوثب من مكان مرتفع بعد أخذ 5 - 9 خطوات فبعد سحب الركبتين أماما وإلى الأعلى تمد الرجلان ليصبح في وضع الجلوس الطويل تقريبا ويستمر في هذا الوضع حتى يلمس الكعبين الحفرة فينتهي الركبتين إلى الأمام تساعده حركة الذراعين.
- 6- الوثب بطريقة التعلق في الحفرة العادية مع زيادة مسافة الاقتراب ففي المحاولة بالساقين وتعليم حركة خفض الرجل الحرة مرتبطة لحسب رجل الارتقاء المثنية إلى الأمام وإلى أعلى يجب أن يمر اللاعب بما يلي:

- الارتقاء بعد 3-5 خطوات اقتراب والهبوط على نفس قدر الارتقاء في الحفرة المنخفضة ثم الجري بعد ذلك.
- الارتقاء بعد 3-5 خطوات اقتراب والهبوط في الحفرة المنخفضة ويستمر وضع الجسم بعد الارتقاء مدة طويلة ثم الهبوط على الرجل الحرة ثم رجل الارتقاء والتقدم بالجري في الحفرة.
- زيادة مسافة الاقتراب وتحسين الهبوط في المرحلة الأخيرة للطيران أن سحب الركبتين إلى أعلى وتمد الرجلين بحيث يصبح الكعبان في مستوى المعقدة (جلوس طويل) ويبقى اللاعب في هذا الوضع حتى يلمس الكعبان الحفرة فتنتهي الركبتين ويدفع الحوض إلى الأمام تساعده حركة الذراعين.

### 5- التقييم:

#### تمهيد:

بالرغم أن التقييم اصطلاح حديث في علوم التربية والنفسية إلا أنه قديم في معناه، ذلك لأن التقييم عملية طبيعية تقوم بها جميعا في حياتنا اليومية بطريقة شعورية أو لا شعورية، فكل واحد منا يقوم بعمليات موازنة ومقارنة بين الأشياء ويصدر عليها أحكام تجعله يفاضل بينها ويختار منها ما يشاء. وكل منا يحاول أن يحاسب نفسه من أن لآخر ويقارن بينه وبين تصرفات غيره، ويحكم على ما حققه من خطأ أو صواب، ويفيد هذا التقييم الذاتي في أن يكتشف الفرد أخطائه ويعمل على تجنبها، ويقوي اتجاهاته في نواحي السلوك الناجحة، وفي علاقاتنا مع الآخرين نقوم بعمليات تقييم متعددة في حكمنا على تعريفات الآخرين وتقدير سلوكهم وفق المعايير الاجتماعية المتعارف عليها.

والتقييم في قواميس اللغة لفظ مشتق من الفعل (قوم وقوم الشيء بمعنى قدره ووزنه وحكم على قيمة).

ومنه يمكن تعريف التقييم بأنه مجموعة الإجراءات العملية التي تهدف إلى تقدير ما يبذل من جهود لتحقيق أهداف معينة في ضوء ما اتفق عليه من معايير وما وضع من تخطيط مسبق والحكم على مدى فاعلية هذه وما يصادفنا من عقبات وصعوبات في التنفيذ بقصد تحسين الأداء ورفع درجة الكفاءة الإنتاجية بما يساعد على تحقيق هذه الأهداف.

### 5-1- مفهوم التقييم التربوي:

يرى فؤاد أبو حطب سيد عثمان أن التقييم التربوي والنفسية يمكن تعريفه بأنه عملية إصدار حكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات، وهو بهذا المعنى يتطلب استخدام المعايير أو المستويات لتقدير هذه القيمة كما يشتمل معنى التحسين أو التعديل أو التطور الذي يعتمد على هذه الأحكام.

بينما يعرف محمد علاوي نصر رضوان التقييم الرياضي التربوي بأنه تقدير شامل لكل قوى وطاقات الفرد، فهي عبارة عن عملية جرد لمحتويات الفرد.

وترى "ليلي فرحات" أن التقويم الرياضي هو (عملية الهدف منها تقدير قيمة الأشياء باستخدام وسائل القياس المناسبة لجمع البيانات وإصدار الأحكام).

ويشير نصر رضوان وكمال عبد الحميد نقلا عن الكن "ALKIN" أن التقويم هو عملية التحقق من صحة أبعاد قرار معين أو انتقاء معلومات، وتجميع وتحليل وتفسير بيانات بفرض الحكم على قرارات أو انتقاء أفضلها وأكثرها مناسبة للمواقف.

ولاشك أن التقويم ضروري في مجال التعليم كما هو الحال بالنسبة لجميع نواحي النشاط الإنساني للفرد، لذلك فهو من الإجراءات الضرورية لمعرفة درجة الفعالية للوسائل التعليمية في تحقيق الأهداف التربوية العامة مما يقتضي قياس نتائج العمليات وتقييمها في ضوء النتائج.

والتقييم في المجال التعليمي لا يتسم بنفس سهولة عمليات التقسيم في المجالات الأخرى ومن المؤكد أن القياس ليس إلا أداة من أدوات التقييم لأنه يتضمن الحكم على قيمة المناهج أو الخطة التدريبية، وكيفية أداء التعلم وإنجازه وذلك وفقا لمجموعة من القواعد والمعايير. لذلك يمكن القول بأنه عملية القياس لا تزودنا بأكثر من الدرجات التي يحصل عليها الطالب في القياس أو المقياس والتي تعتبر دليلا على مستوى الفرد إلا إذا وزنت بمقياس معياري مقبول كمتوسط درجات جميع الأفراد في الاختبار من المرحلة التي ينتمي إليها الفرد أو المجموع الكلي للاختبار بالاسم وفي الاختبار في التربية البدنية والرياضية فإننا نقوم بعملية القياس والاختبار من أجل عملية التقويم وهي لا تقتصر على جاني واحد من الفرد بل حصري لجميع جوانب الفرد ككل، حيث يبني ذلك عن نتائج القياس والاختبار لذلك تتوقف دقة عملية التقويم وفقا لدقة المقياس والاختبارات المستخدمة، فإذا كانت تلك الوسائل غير صادقة و غير موضوعة فإذن عملية التقويم لن تكون صادقة وواقعية ويمكننا القول بوجه عام أن القياس والاختبار وسائل للتقويم ولكل منها عمليات متميزة بهدف إصدار الأحكام وهدى تحقيق الأهداف المنشودة، وقد يمتد ذلك إلى التعديل أو التطوير.

### 5-2- أهداف التقويم:

إن عملية التقويم التربوي تهدف إلى مساعدة المدارس على معرفة مدى نجاحه في أداء مهمته، وكذلك مدى استفادة التلاميذ من الدرس، بالإضافة إلى تحقيق ملائمة وتنفيذ برنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة. إن عملية التقويم التربوية تهدف إلى مساعدة المدرسة على معرفة مدى نجاحه في أداء مهمته، وكذلك مدى استفادة التلاميذ من الدرس، بالإضافة إلى تحقيق ملائمة وتنفيذ برنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، كما يمتد إلى أثر البرنامج على تفسير السلوك واكتساب مهارات حركية عديدة، أما عملية التقويم بالنسبة للمدرّب فهي تساعده في التعريف بحال اللاعب ومدى تقدمه أو عدمه، بالإضافة إلى أسباب ذلك مما يساعده على التوجه في عملية التدريب.

## الفصل الثالث ————— بكالوريا التربية البدنية

ومن المؤكد أن للتقويم أهمية كبرى للفرد الرياضي أو التلميذ، فهو يكشف له مدى التقويم الذي حققه في الأداء، وكذلك نواحي الضعف والقوة، ومن ثم عن حاجة لبذل جهد أكبر للوصول إلى المستوى المناسب الذي يرتضيه لنفسه. ويمكن القول أنه يمكن حصر أهداف التقويم في المجال الرياضي فيما يلي:

- 1- يعتبر التقويم أساسا لوضع التخطيط السليم للمستقبل.
- 2- يعتبر التقويم مؤشرا لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة.
- 3- يعتبر التقويم مؤشرا لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب مع إمكانيات اللاعبين.
- 4- يعتبر التقويم مرشدة المدرب لتعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقا للواقع التنفيذي.
- 5- يساعد التقويم المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين ومدى مناسبة التدريب لإمكانياتهم وقدراتهم وكذلك تجاوبهم.
- 6- يساعد التقويم المدرب على التعرف على نقاط الضعف والصعوبات التي تواجه العملية التدريبية.
- 7- يساعد التقويم في الكشف عن حاجات وقدرات اللاعبين، كما يساعد في توجيههم للنشاط المناسب أو المراكز الملائمة لقدراتهم داخل النشاط الواحد.
- 8- يساعد التقويم في تقدير إمكانيات اللاعب وتحديد الواجبات المناسبة له مما يزيد من دافعية اللاعب للارتفاع بمستوى أدائه.
- 9- يساعد التقويم على التنظيم السليم للعمل الإداري الذي لا ينفصل عن العمل الفني.

### 3-5- خصائص التقويم التربوي:

يمكننا تلخيص الخصائص التي تتمتع بها عملية التقويم التربوي فيما يلي:

- 1- عملية التقويم التربوي عملية مستمرة: عملية التقويم التربوي عملية مستمرة وملازمة للعملية التعليمية أو لكل نشاط يقوم به التلميذ أو يشترك فيه.
- 2- عملية التقويم التربوي عملية تعاونية: عملية التقويم التربوي يشارك فيها كل من له علاقة بالعملية التعليمية من أخصائيين في المادة الدراسية، المشرفون التربويون، مدراء المؤسسات التربوية، التلاميذ أنفسهم، الأولياء وكل من له علاقة بالتربية من أبناء المجتمع.
- 3- عملية التقويم التربوي عملية شاملة: عملية التقويم التربوي تشمل جميع جوانب النمو (الحركي، الحسي، البدني، المعرفي، العقلي، الاجتماعي، العاطفي...).
- 4- عملية التقويم التربوي ليست هدفا في حد ذاتها وإنما وسيلة لتحقيق غاية معينة: تستخدم في تحسين العملية التعليمية، وتطوير المناهج التربوية لتخدم الأغراض التي وجدت من أجلها من خلال حذف موضوعات مقررة أو إضافة موضوعات جديدة للكتب المدرسية. (أحمد بوسكرة، 2005 ص 80)

#### 5-4- الخبوات الرئيسية للتقويم التربوي:

تتسم عملية التقويم التربوي بخبوات متتابعة ومنسقة مكاملة بعضها البعض يمكن تلخيصها فيما يلي:

#### 5-4-1- تحديد الهدف:

تمثل الخطوة الأولى في عملية التقويم وتتسم بالدقة والشمول والوضوح والتوازن.

#### 5-4-2- تحديد المجالات التي يراد تقويمها والمشكلات التي يراد حلها:

فهناك العديد من المجالات التربوية التي يمكن تقويمها والعمل على تحديد مستويات الأداء فيها، هناك المنهج بمكوناته، المعلم وقضاياها، التلميذ ونواحي نموه المتعددة، المدرسة وإدارتها إلى غير ذلك. (أحمد بو سكرة، نفس المرجع، ص 81).

#### 5-4-3- الاستعداد للتقويم:

يتضمن مجموعة من العمليات تتناول الجوانب التالية:

- إعداد الوسائل والاختبارات والمقاييس وغير ذلك من الأدوات المستخدمة في عملية التقويم الذي يراد تقويمه.
- إعداد القوى البشرية المدربة اللازمة للقيام بعملية التقويم خاصة عندما يتطلب مهارات خاصة بها.

#### 5-4-5- التنفيذ:

لا بد عند البدء في عملية التقويم الاتصال بالجهات المختصة التي سوف يتناولها التقويم من أجل شرح العملية ومتطلباتها

#### 5-4-6- تحليل وتفسير البيانات واستخلاص النتائج:

بعد جمع البيانات المطلوبة يمكن رصد هذه البيانات وتصنيفها تصنيفا علميا وتحليلها واستخلاص النتائج منها. (أحمد أبو سكرة، مرجع سابق، ص 81)

#### 5-4-7- التعديل وفق نتائج التقويم:

إن النتائج التي تم التوصل إليها تمثل تمهيدا لتقديم مقترحات مناسبة تهدف إلى تحقيق الأهداف المنشودة من عملية التقويم.



#### 5-4-8- تجريب الحلول المقترحة:

ينبغي أن تخضع هذه المقترحات للتجربة قصد التأكد من سلامتها واتخاذ الإجراءات اللازمة لعلاجها. (أحمد بوسكرة، نفس المرجع، ص 82)

#### 6. أنواع التقويم في التربية البدنية والرياضية:

هناك عدة أنواع من التقويم التربوي في المجال الرياضي يمكن تصنيفها كما يلي:

##### 1.6. التقويم الشخصي (القبلي):

هذا النوع من التقويم يجري في بداية السنة الدراسية، أو في بداية فترة تعليمية أو في بداية كل دورة تعليمية أو تدريبية، هدفه:

- تقويم استعدادات التلاميذ لبدء عملية التعليم.
- تقويم مستوى التلاميذ، وكشف نقاط القوة ومواطن الضعف.
- اكتشاف قدرات التلاميذ واستعداداتهم وميولهم واتجاههم.
- معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- تحديد العوامل المؤثرة على سير العملية التعليمية.
- تخطيط التوزيع الدوري، واختيار الأهداف الإجرائية التي يجب التوصل إليها خلال الدورة، مع مراعاة عاملا الوقت والوسائل التربوية المتوفرة.

ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

##### 1.1.6. إعداد بطاقة الملاحظة الخاصة بالأستاذ:

إن مهام أستاذ التربية البدنية والرياضية ملاحظة تلاميذه في كل وقت أثناء إجراء كشف مستوى التلاميذ في بداية الدورة وهو مطالب بتحضير بطاقة الملاحظة التربوية الخاصة به، يسجل عليها نقاط القوة ومواطن الضعف في المجالات الثلاث، مركزا على النقاط المهمة وذلك بتحديد ما على بطاقة الملاحظة والسلوكيات التي يمكن ملاحظتها. (أحمد بوسكرة، مرجع سابق، ص 82)

##### 2.1.6. إعداد بطاقة الملاحظة الخاصة بالتلميذ:

من بين الأمور التي ينبغي على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها إشراك التلاميذ في الملاحظة والتقييم وذلك بتحضير بطاقة الملاحظة التربوية الخاصة بالتلميذ، يسجل عليها الأمور التي يمكن للتلميذ ملاحظتها بسهولة، والتي تسمح بجمع معلومات إضافية، لأن الأستاذ يصعب عليه ملاحظة سلوكيات متعددة في آن واحد. (أحمد بوسكرة، نفس المرجع، ص 83)

### 2.6.التقويم التكويني (البنائي):

هو عملية تقويمية منظمة تحدث خلال الدرس، غرضها تزويد الأستاذ والتلميذ بتغذية راجعة لأجل تحسين العملية التعليمية وتصحيح مسارها، ومعرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ قصد تصحيح عمل الأستاذ البيداغوجي وتحسين مستوى التلاميذ، هدفه:

- تقويم الأهداف الإجرائية للدرس.
- التعرف على التلاميذ ومراقبة مدى تقدمهم خطوة بخطوة.
- تشخيص أسباب الفشل وعوامل النجاح.
- اتخاذ القرارات الملائمة في الوقت المناسب عن طرق إحداث تغيير في التمرينات المختارة، أو في شدة الحمولة أو في عدد التكرارات والسلاسل.
- إعادة النظر في التوزيع الدوري وتعديله إذا كان عاملا من عوامل صعوبة التعلم.
- يساعد الأستاذ على تحسين الأسلوب التعليمي أو إيجاد طريقة تعلم بديلة والذي يمكن تحقيقه من خلال:
  - ✓ كشف المراقبة المستمرة.
  - ✓ تقييم متواصل للتلاميذ خلال الحصة أو في نهاية الحصة.
  - ✓ منافسة وسطية خلال حصة كاملة.
  - ✓ منافسة التلاميذ وطرح الأسئلة الشفوية للتأكد من أن التلاميذ قد فهموا التمرينات أو الهدف المسطر.
- ✓ إجراء اختبار بنجي أو مهارات أثناء التطبيق الموجه. (أحمد بوسكرة، مرجع سابق، ص 83)

### 3.6.التقويم التحصيلي (النهائي):

هو التقويم الذي يستند إلى نتائج الاختبارات البدنية أو المهارية التي يجريها الأستاذ في نهاية السنة الدراسية أو في نهاية الدورة التعليمية، والذي يتم رصد نتائجه في سجل العلامات من أجل تحصيل التلاميذ واتخاذ القرارات المناسبة، هدفه:

- معرفة المستوى المتوصل إليه في تحقيق الأهداف المسطرة في التوزيع الدوري.
- وضع حوصلة نهائية تقييمية للنتائج المحققة خلال الدورة التعليمية.
- تحديد النقائص المسجلة والأخطاء المرتكبة.
- يساعد ويسهل برمجة دورات لاحقة ويجنب تضييع الوقت في تنظيم منافسة أولية الدورة الجديدة.
- تأكيد المجهود المبذول عن طريق منح النقاط للتلاميذ التي بموجبها يتم اتخاذ القرارات الإدارية. (أحمد بوسكرة، نفس المرجع، ص 84)

# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول: المنهج المتبع

## 1. الهدف من الدراسة الميدانية:

إن الهدف من الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة إلى اختبار الفرضيات التي وضعناها سابقا.

نهدف من خلال هذه الدراسة إلى إبراز " انعكاسات إلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني على تلاميذ المرحلة النهائية". وذلك عن طريق أسئلة منظمة في إطار استمارات، واحدة خاصة بالتلاميذ والأخرى خاصة بالأساتذة، وجاء بعد استطلاع ميداني على مستوى بعض ثانويات العاصمة، وكان عبارة عن استبيان أولي قمنا خلاله بالقيام بجملته من الحوارات المباشرة والأسئلة المفتوحة على التلاميذ والأساتذة وعلى ضوء هذه الدراسة الاستطلاعية تمكنا من تحضير أسئلة الاستبيان.

وتكون الدراسة في الجانب التطبيقي على النحو التالي:

- ✓ الفصل الأول: نتناول فيه منهجية البحث التطبيقي.
- ✓ الفصل الثاني: تحليل ومناقشة الاستبيان.
- ✓ الفصل الثالث: الاستنتاجات، التوصيات، المقترحات.

## 2. المنهج المتبع:

المنهج المتبع في بحثنا هو المنهج الوصفي الاستقصائي وهو عبارة عن استقصاء يصف الظاهرة كما هي قائمة في الحاضر، قصد تشخيصها والكشف عن جوانبها، وتحديد العلاقة بين عناصرها (رابح بتوي، 1984) فالبحوث الوصفية ترصد حالة أي شيء، سواء كان هذا الشيء وضعاً فيزيقياً أو خصائص مادية أو معنوية لأفراد الرأي العام أو مجموعات أو نشاطاً إنسانياً.

وقد يكون هذا الرصد كيفياً يعبر عنه رقمياً أو كمياً، كما أنه قد يركز على وضع قائم في وقت معين أو يستمر لفترات طويلة أو يجري على مدات متعددة. (د.عمار بوحوش، د.محمد الذنبيات، 2001)

كما يهدف الوصف الاستقصائي إلى حصر الظاهرة بصورة دقيقة ومتصلة، تفيد تحقيق فهم أحسن ويهدف كذلك إلى جمع معلومات حقيقية ومفصلة لظاهرة موجودة فعلاً في مجتمع معين يحدد المشاكل الموجودة أو توضيح بعض الظواهر ويستخدم هذا المنهج لمواجهة المشاكل الإنسانية والاجتماعية بشكل واسع، وعلى هذا الأساس يمكن اعتباره طريقة علمية هامة في جمع وتفسير البيانات والمعلومات. وكانت النتيجة استعمال طريقة الاستبيان. (د.عمار بوحوش، د.محمد الذنبيات، 2001، ص141)

### 3. تعريف الاستبيان:

هو مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات عن مصدرها الأصلي. وهذه الأسئلة التي يتم وضعها ترسل إلى الأشخاص المعنيين قصد الحصول على أجوبة.

إذ يعرف "GRAVITZM" الاستبيان " الاستبيان هو وسيلة الاتصال بين الباحث والباحث يتضمن سلسلة من الأسئلة المتعلقة بالمشاكل التي حولها نرجو من البحث المعلومات" (GRAVITZM, 1984, p736) الاستبيان يحتوي على ثلاث أنواع من الأسئلة وهي:

#### 1.3. الأسئلة المغلقة:

وهي التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا، وتحديد الإجابات هذه تعتمد على أفكار الباحث والبحث والنتائج المتوخاة من البحث، وتكون الإجابة في معظم الأحيان ممددة ( نعم، لا )، وقد يتضمن في بعض الأحيان على المستجوب أن يجتاز الإجابة الصحيحة.

#### 2.3. الإجابة النصف المغلقة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين:

✓ النصف الأول يكون مغلقا، أي الإجابة ب ( نعم، لا ).

✓ النصف الثاني يكون للإجابة عليها الحرية التامة عند المستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

#### 3.3. الأسئلة المفتوحة:

وتكون الإجابة عليها كما يشاء وتكون باختصار أو بالتفصيل، وتعطى له الحرية المطلقة بذكر أي معلومة يعتقد بأنها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها وأهدافها.

وقصد معرفة مدى "انعكاسات إلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية قمنا بإعداد مجموعة من الأسئلة في استمارتين واحدة موجهة لتلاميذ المراحل النهائية والأخرى موجهة إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

#### 4. المقابلة:

تعتبر المقابلة استبيانا شفويا، فهي محادثة موجهة بين الباحث والشخص أو أشخاص آخرين بهدف الوصول إلى حقيقة أو موقف معين، يسعى الباحث للتعرف عليه من أجل تحقيق أهداف الدراسة.

إذا كانت المقابلة الشخصية واحدة من أكثر الوسائل الفعالة في الحصول على البيانات والمعلومات الضرورية، فقد تبدو هذه الوسيلة سهلة بالنسبة للشخص الذي لا خبرة له بهذا الأسلوب، في حين أن أسلوب المقابلة ليس مجرد الالتقاء بعدد من الناس، وسؤالهم لبعض الأسئلة العرضية، إنما تقوم على أسس ولها أنواع ومزايا وعيوب، فبعض الناس يفضلون تقديم المعلومات الشفوية على تقديمها كتابيا، وتجرى لأغراض عدة منها البحث والتوصية والعلاج وأحيانا تتكرر لعدة فترات منظمة أو غير منظمة، فردية أو جماعية، مقيدة أو حرة. (رجاء وحيد دويدري، البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية، 2002، ص323)

### 5. المراجع:

هي عبارة عن مجموعة من الكتب والمذكرات والمجلات والمعاجم تستعمل من أجل البحث العلمي.

### 6. مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل تلاميذ المرحلة النهائية، وكذا أساتذة التربية البدنية والرياضية في ثانويات ولاية البويرة ولقد قمنا بأخذ عينة من هذا الأخير لأننا لم نستطع دراسة كافة أفراد مجتمع الدراسة.

### 7. العينة وكيفية اختيارها:

إن العينة عي جزء من مجتمع الدراسة، وهي تخضع لشروط تشابه مجتمع الدراسة أي تلاميذ المرحلة النهائية وأساتذة التربية البدنية والرياضية، إذ تسمح لنا العينة بانجاز البحث نظرا لصعوبة دراسة كل أفراد مجتمع الدراسة، وقد تم اختيار العينة على النحو التالي:

قمنا باختيار الثانويات التي تجري فيها البحث وكانت على حسب التوزيع الجغرافي في البويرة فأخذنا ثانوية في شرق البويرة وأخرى في غربها وأخرى في وسطها وثانوية في جنوب الولاية وقد جاء هذا الاختيار كذلك حتى يتسنى معرفة آراء كل تلاميذ وأساتذة البويرة تقريبا.

وتحتوي هذه العينة على 20 أستاذا وزعت عليهم الاستمارات للإجابة على الأسئلة التي تحملها هاته الأخيرة وتحتوي كذلك على 400 تلميذ وزعت عليهم كذلك استمارات خاصة بهم.

### 8. مجالات البحث:

#### 1.8. المجال المكاني:

لقد قمنا بتوزيع الاستمارات الخاصة بالتلاميذ على 400 تلميذ يدرسون في الثانويات التالية:

✓ ثانوية بالو محمد سرير

✓ ثانوية حسن لحو

✓ ثانوية طيبي بلقاسم

✓ ثانوية دحماني جلول

ووزعنا 20 استمارة خاصة بالأساتذة وزعت كذلك على أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يدرسون في نفس الثانويات التي قمنا بتوزيع الاستمارات بها على التلاميذ.

### 2.8. المجال الزمني:

تمت هذه الدراسة ابتداء من 06 فيفري 2022 إلى غاية 18 افريل 2022.

### 9. كيفية تفريغ البيانات:

بعد جمع كل الاستمارات الموزعة على التلاميذ والأساتذة تم تفريغها وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال ثم تم حساب النسبة المئوية لكل سؤال باعتماد الطريقة الثلاثية.

### 1.9. تحليل النتائج وكيفية استغلالها:

بعد كتابة وتدوين النتائج في جداول، قمنا بتحليل وترجم هذه النتائج وهذا حسب طبيعة كل سؤال مطروح مع مراعاة العوامل التي من خلالها نستطيع إعطاء تفسيرات لهذه الأجوبة.

### 2.9. القاعدة الثلاثية:

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

### 3.9. التمثيل البياني:

اعتمادنا في توضيح النسب الخاصة بكل سؤال رسم الدوائر النسبية.



# الفصل الثاني: التحليل والمناقشة

1. تحليل نتائج استبيان الأساتذة:

المحور الأول: الجانب النفسي

السؤال رقم 01: كيف ترون الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم 01:

الغرض من السؤال معرفة الحالة النفسية للتلاميذ أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية.

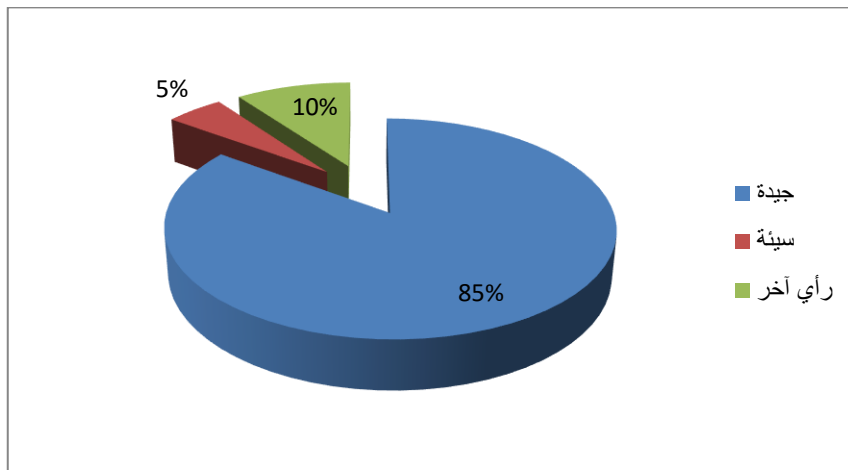
النسبة	التكرار	الإجابة
85%	17	1. جيدة
05%	01	2. سيئة
10%	02	3. رأي آخر
100%	20	المجموع

تحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 85% من الأساتذة يرون أن الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تكون جيدة، ونسبة 05% سيئة، ونسبة 10% كانت عبارة عن آراء مختلفة.

ومن هذه النسب نستخلص أن الحالة النفسية للتلاميذ تكون جيدة لأنهم يعلمون أن أستاذ المادة هو من يعطيهم نقطة البكالوريا.

التمثيل البياني لتحليل نتائج الجدول رقم 01:



## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

السؤال رقم 02:

هل تغيرت نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية من إلغاء إدراجها كمادة في امتحان البكالوريا؟

الجدول رقم 02:

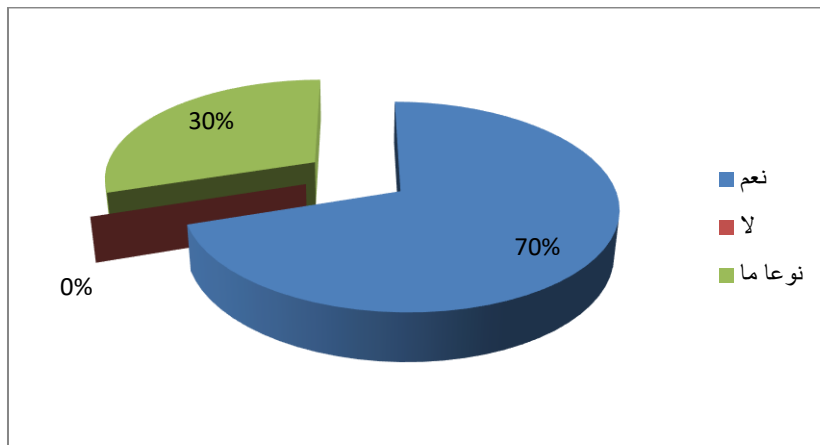
الغرض من السؤال معرفة ما إذا تغيرت نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية من إلغاء إدراجها كمادة تمتحن في البكالوريا؟

النسبة	التكرار	الإجابة
70%	14	نعم
00%	00	لا
30%	06	نوعا ما
100%	20	المجموع

تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 70% أجابت بنعم، بينما 30% يرون أن نظرة التلاميذ تغيرت بشكل ضئيل. ومن هذه النسب نستخلص أن نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية قد تغيرت منذ إلغاء إدراجها كمادة تمتحن في البكالوريا، وهذا راجع كون نقطة المادة يعطيها الأستاذ وليس اللجنة المختصة.

التمثيل البياني لتحليل نتائج الجدول رقم 02:



السؤال رقم 03:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

هل للأسرة دور في التحضير النفسي للتلاميذ قبل إجراء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم 03:

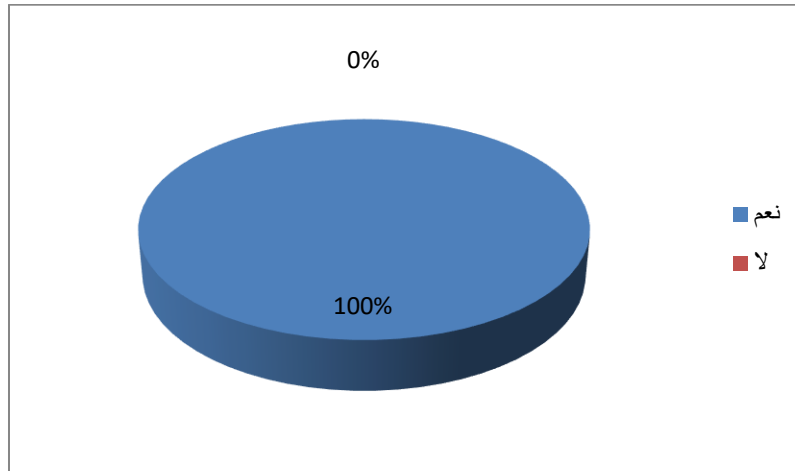
الغرض من السؤال معرفة دور الأسرة في التحضير النفسي للتلاميذ قبل إجراء حصة التربية البدنية والرياضية.

النسبة	التكرار	الإجابة
100%	20	1- نعم
00%	00	2- لا
100%	20	المجموع

تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 100% من الأساتذة يرون أن للأسرة دورا هاما في التحضير النفسي للتلميذ قبل إجراء حصة التربية المدنية وذلك من خلال التحفيز على الأداء الرياضي وإعلامهم بمدى أهميتها وكذا توفير الوسائل اللازمة للرياضة.

التمثيل البياني لتحليل نتائج الجدول رقم 03:



السؤال رقم 04:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

هل يؤثر تقييم أستاذ المادة على نفسية التلاميذ؟

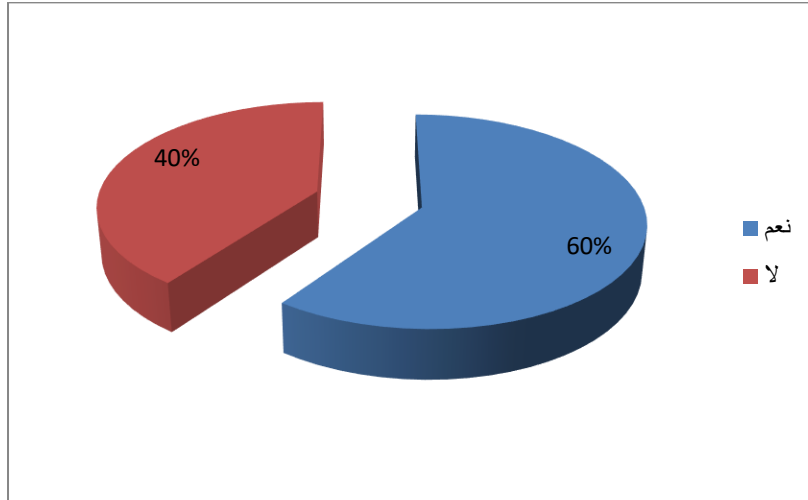
الجدول رقم 04:

النسبة	التكرار	الإجابة
60%	12	نعم
40%	08	لا
100%	20	المجموع

تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن 60% من الأساتذة يرون أن تقييمهم للتلاميذ يؤثر على نفسيتهم، بينما 40% يرون العكس وعليه فإن تقييم الأستاذ للتلاميذ والتحكم في نقاط المادة يؤثر نفسياً عليهم.

التمثيل البياني:



المحور الثاني: الجانب البدني

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

السؤال رقم 01:

هل مدة 2 سا أسبوعيا كافية للتحضير الجيد لامتحان مهم؟

الجدول رقم 01:

الغرض من السؤال معرفة المدة الزمنية 2 سا أسبوعيا هل هي كافية للتحضير لباكوريا التربية البدنية والرياضية.

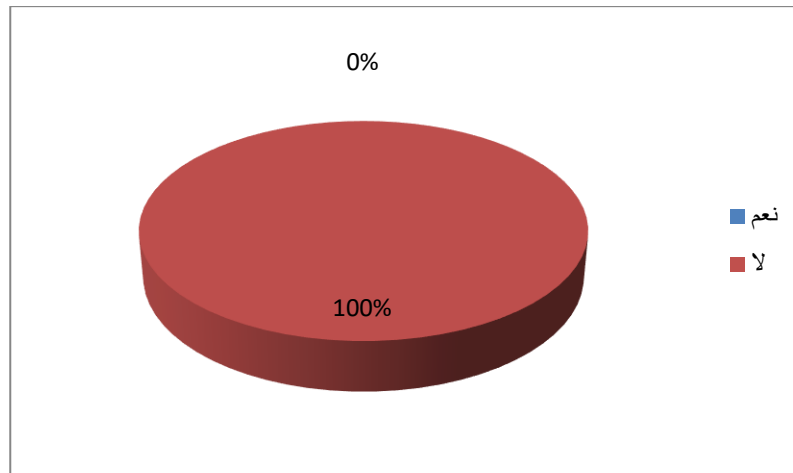
الإجابة:

النسبة	التكرار	الإجابة
00%	00	1- نعم
100%	20	2- لا
100%	20	المجموع

تحليل وتفسير النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 100% تعتبر مدة 2 سا أسبوعيا غير كافية للتحضير لباكوريا التربية البدنية والرياضية، ومن هذه النتائج نستخلص أن المدة الزمنية المقدر ب 2 سا أسبوعيا تعتبر غير كافية للتحضير لباكوريا خاصة في ظل المنهاج التربوي الجديد.

التمثيل البياني:



السؤال رقم 02:

## الفصل الثاني ————— التحليل والمناقشة

ما رأيك في المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية؟

الجدول رقم 02:

الغرض من السؤال معرفة رأي الأستاذ في المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضة.

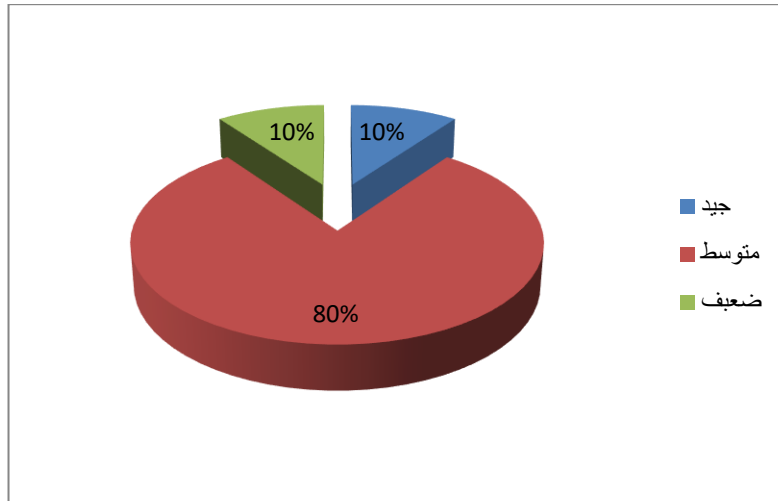
النسبة	التكرار	الإجابة
10%	02	جيد
80%	16	متوسط
10%	02	ضعيف
100%	20	المجموع

التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 80 % يرون أن المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية المبرمج متوسط على العموم ونسبة 10% يرون أن هذا المنهاج جيد و 10% المتبقية يعتبرونه ضعيف.

ومنه نستخلص أن المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية 80% يعتبرونه متوسطا عموما أي يحتاج تعديلات للوصول إلى المستوى المطلوب.

التمثيل البياني:



السؤال رقم 03:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

هل الوسائل والتجهيزات الرياضية تساعدك على تحقيق هدف الحصة؟

الجدول رقم 03:

الغرض من السؤال معرفة ما إذا كانت الوسائل الرياضية تدخل في تحقيق هدف الحصة أم لا.

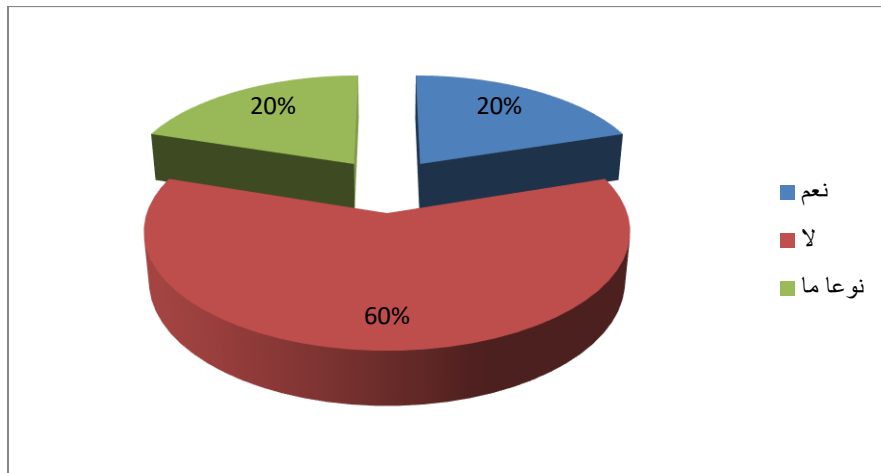
النسبة	التكرار	الإجابة
20 %	04	1- نعم
60 %	12	2- لا
20 %	04	3- نوعا ما
100 %	20	المجموع

تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 60 % تعتبر أن الوسائل والتجهيزات الرياضية لا تساعد في تحقيق هدف الحصص المبرمجة ونسبة 20 % تعتبر الوسائل الرياضية الموجودة في الثانوية تساعد في التحضير الجيد، أما 20 % تعتبر الوسائل والتجهيزات الموجودة تساعد بعض الشيء.

من خلال هذه النتائج نستنتج أن الوسائل والتجهيزات الرياضية الموجودة في الثانوية لا تساعد الأستاذ على تحقيق أهداف الحصص المبرمجة خلال الموسم الدراسي.

التمثيل البياني:



السؤال رقم 04:

هل تسبب حصة التربية البدنية والرياضية الإرهاق البدني لدى التلاميذ؟



## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

الجدول رقم 04:

الغرض من السؤال معرفة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تسبب الإرهاق لدى التلاميذ أم لا.

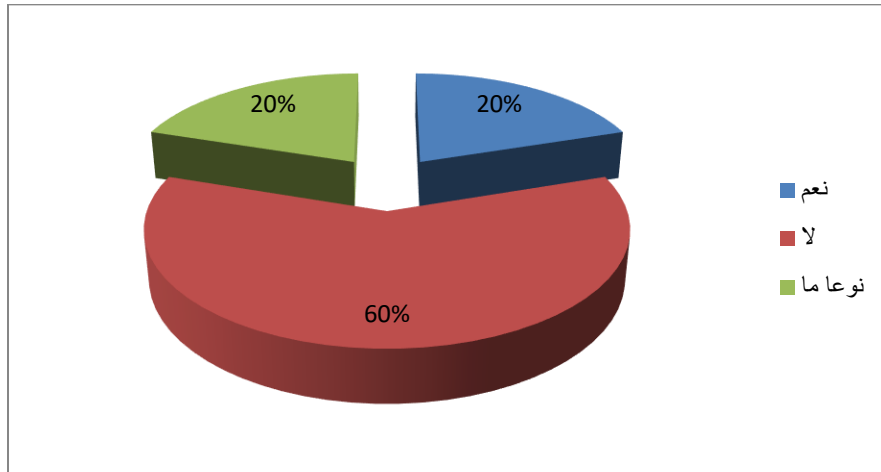
النسبة	التكرار	الإجابة
20 %	04	1- نعم
60 %	12	2- لا
20 %	04	3- نوعا ما
100 %	20	المجموع

تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 60 % تعتبر أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تسبب إرهاق أو إعياء للتلاميذ ونسبة 20 % تعتبر الحصة مرهقة بالنسبة لهم و نسبة 20 % تعتبر الحصة مرهقة نوعا ما

من خلال هذه النتائج نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية لا ترهق ولا تسبب الإعياء لدى التلاميذ .

التمثيل البياني:



المحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية

السؤال رقم 01:

## الفصل الثاني التحليل والمناقشة

ما نوع الصعوبات التي تواجهكم في تقييم التلاميذ؟

الجدول 01:

الغرض من السؤال معرفة نوع الصعوبات التي تواجه الأستاذ عند تقييم التلاميذ.

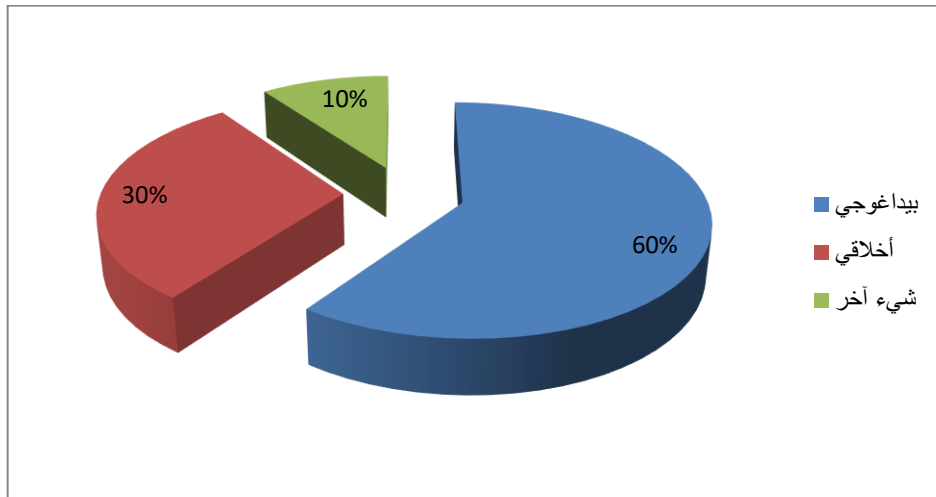
النسبة	التكرار	الإجابة
% 60	14	1-بيداغوجي
% 30	06	2-أخلاقي
% 10	04	3-شيء آخر
% 100	20	المجموع

تحليل وتفسير الجدول:

من الجدول نجد أن نسبة 60% من الأساتذة يرون أن الصعوبات التي تواجههم في التقييم تكون في الغالب بيداغوجية، بينما 10% يرون أن الصعوبات التي تواجههم في تقييم التلاميذ أخلاقية و 10% المتبقية لهم آرائهم الخاصة.

ومن هذه النسب نستخلص أن معظم الصعوبات التي تواجه الأستاذ في تقييم التلاميذ تكون بيداغوجية.

التمثيل البياني:



السؤال رقم 02:

هل ترون أن عملية التقييم عملية (صعبة، سهلة، شيء آخر)؟

الجدول رقم 02:

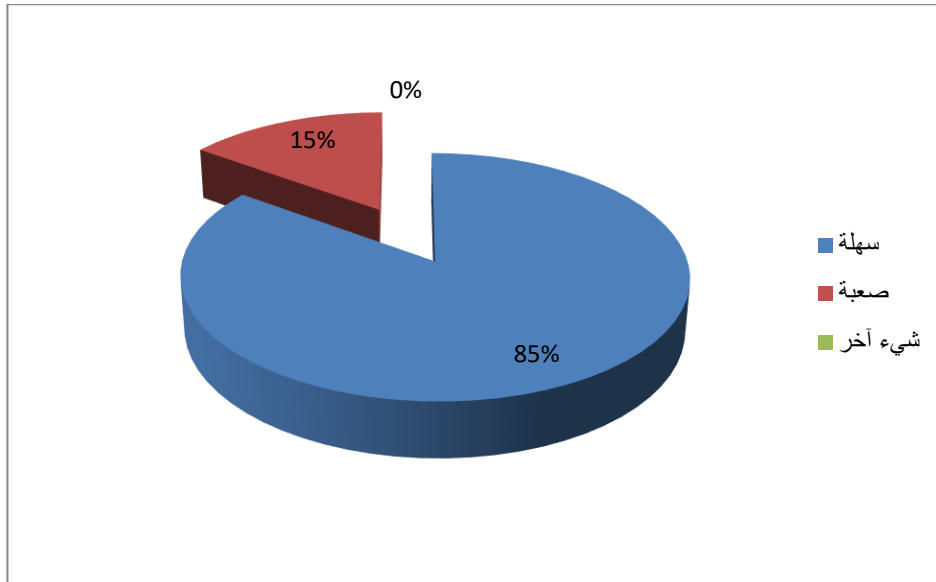
الغرض من السؤال معرفة سهولة وصعوبة عملية التقويم.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 85	17	1- سهلة
% 15	03	2- صعبة
% 00	00	3- شيء آخر
% 100	20	المجموع

تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 85 % ترى أن عملية التقويم عملية سهلة بينما 15 % ترى أن عملية التقويم صعبة، ومن هذه النسب نستخلص أن عملية التقويم التي يقوم بها الأستاذ عملية سهلة إذ يستطيع الأستاذ أن ... في أداء التلاميذ بكل سهولة.

التمثيل البياني:



السؤال رقم 03:

هل الامتحان العادي لمادة التربية البدنية والرياضية له أهمية عند التلاميذ كباقي الامتحانات؟

## الفصل الثاني ————— التحليل والمناقشة

### الجدول رقم 03:

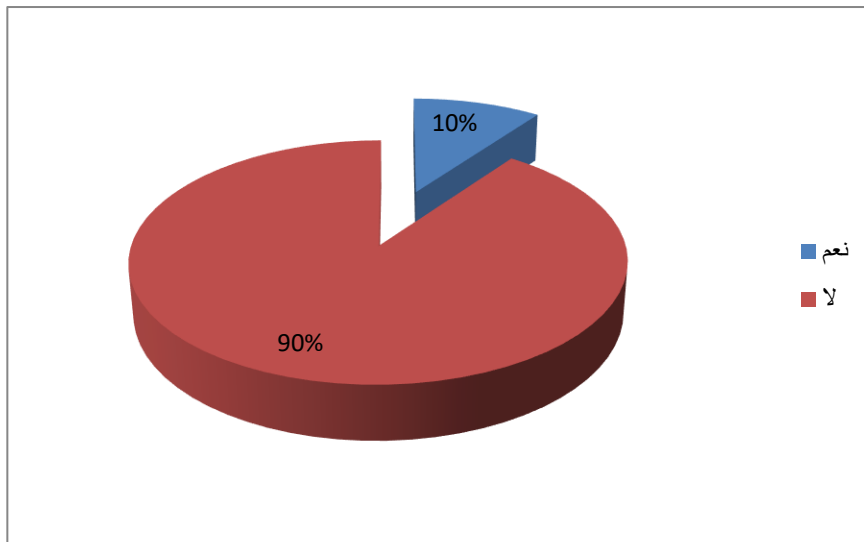
الغرض من السؤال معرفة أثر إلغاء الامتحان الرسمي لباكوريا التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ المرحلة النهائية ومدى أهميته.

الإجابة	التكرار	النسبة
1- نعم	02	10%
2- لا	18	% 90
المجموع	20	% 100

### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نرى أن نسبة 90 % من الأساتذة لا يولون اهتماما بالامتحان العادي داخل الصف، بينما 10% يرونه مهما بالنسبة للتلميذ وعليه نستخلص أن امتحان باكوريا التربية البدنية والرياضية له أهمية بينما الامتحان العادي يرونه غير مهم.

### التمثيل البياني:



### السؤال رقم 04:

في رأيكم هل سلم التقييط المعتمد يساعد التلميذ على تحصيل علامات جيدة؟

### الجدول رقم 04:

الغرض من السؤال معرفة رأي الأستاذ في سلم التقييط المعتمد ومدى مساعدته للتلميذ في تحصيل علامات جيدة.

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

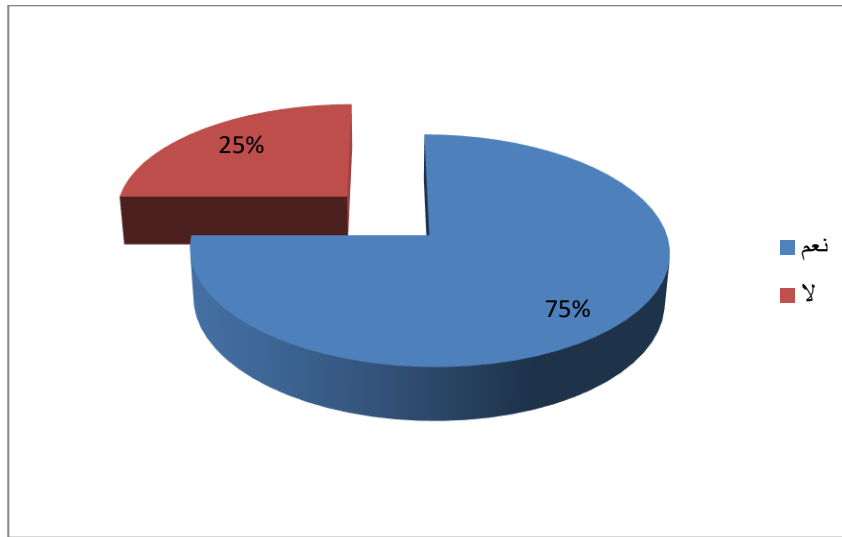
النسبة	التكرار	الإجابة
75 %	15	1- نعم
25 %	05	2- لا
100 %	20	المجموع

### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 75 % من الأساتذة يرون أن سلم التقييط المعتمد يساعد التلميذ في تحصيل علامات جيدة بينما 25 % يرون أن سلم التقييط لا يساعد التلاميذ في تحصيل علامات جيدة.

ومن خلال النسب نستخلص أن سلم التقييط المعتمد يساعد التلاميذ في تحصيل علامات جيدة أي أن امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية يخدم التلاميذ.

### التمثيل البياني:



## 2. تحليل نتائج استبيان التلاميذ:

المحور الأول: الجانب النفسي

السؤال رقم 01:

كيف تكون حالتك النفسية إذا تم إجراء بكالوريا التربية البدنية والرياضية بصفة رسمية؟

## الفصل الثاني التحليل والمناقشة

### الجدول رقم 01:

الغرض من السؤال معرفة الحالة النفسية للتلاميذ في حال ما تم إقرار بكالوريا التربية البدنية والرياضية.

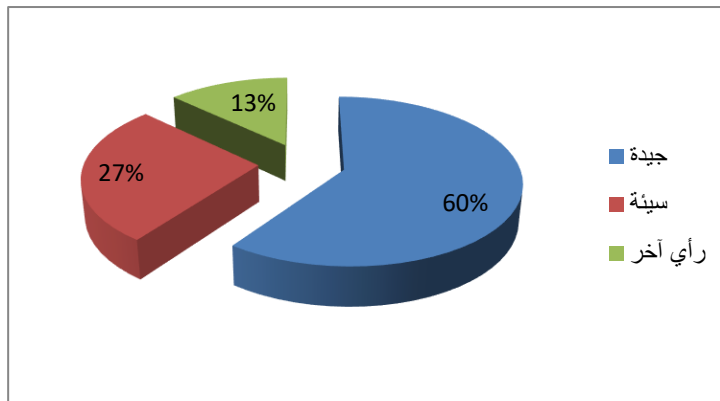
النسبة	التكرار	الإجابة
60 %	240	1- جيدة
27 %	108	2- سيئة
13 %	52	3- رأي آخر
100 %	400	المجموع

### تحليل وتفسير نتائج الجدول:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 60 % تعبر على الحالة النفسية للتلاميذ تكون جيدة في حالة إقرار بكالوريا التربية البدنية والرياضية ونسبة 27 % سيئة، أما نسبة 13 % كانت آراء مختلفة.

ومن هذه النسب نستخلص أن الحالة النفسية للتلاميذ إذا تم إقرار امتحان التربية البدنية والرياضية كما كان سابقا ستكون جيدة.

### التمثيل البياني:



### السؤال رقم 02:

هل لك الثقة في النفس عند اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية؟

### الجدول رقم 02:

الغرض من السؤال معرفة مدى ثقة التلاميذ بالنفس عند اجتيازهم للامتحان.

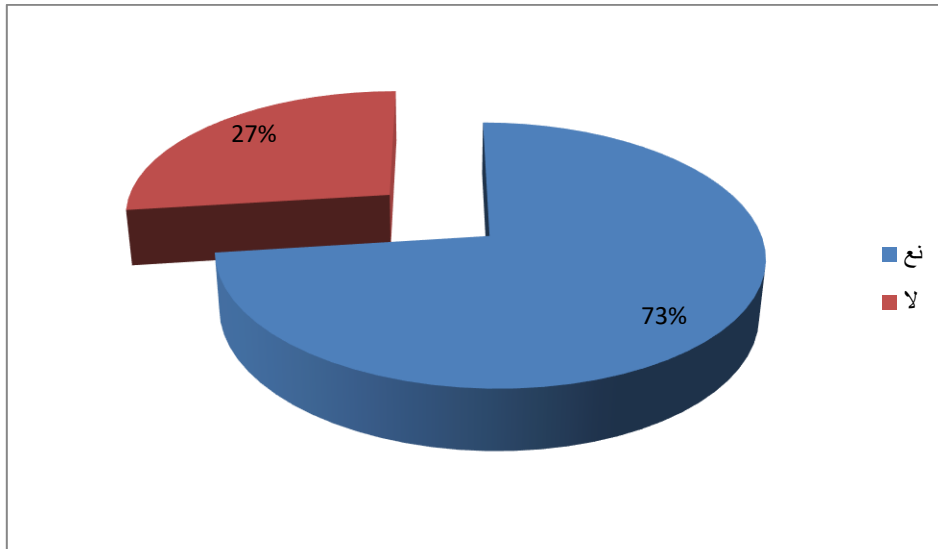
## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

النسبة	التكرار	الإجابة
% 73	292	1- نعم
% 27	108	2- لا
% 100	400	المجموع

### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 73 % أجابت بنعم و 27 % أجابت ب لا ومن هذه النسب نستخلص أن للتلاميذ الثقة في النفس عند اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية وبالتالي إلغاء هذا الامتحان يؤثر على ثقة التلاميذ.

### التمثيل البياني:



### السؤال رقم 03:

هل لك الرغبة في ممارسة الرياضة خارجيا لأجل التفوق في هذه المادة داخل المؤسسة؟

### الجدول رقم 03:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

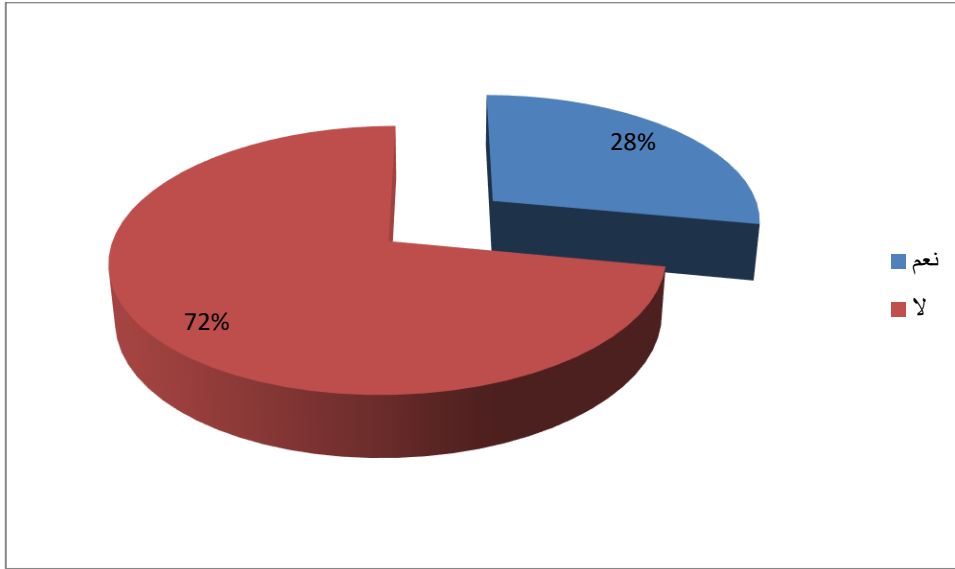
الغرض من السؤال معرفة مدى رغبة التلاميذ في ممارسة الرياضة بعد إلغاء امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية.

النسبة	التكرار	الإجابة
28 %	112	1- نعم
72 %	288	2- لا
100 %	400	المجموع

### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 72 % أجابت ب لا و 28 % ب نعم وعليه نستخلص أن أغلب التلاميذ ليس لهم الرغبة في ممارسة الرياضة خارجيا بعد أن تم إلغاء امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية.

### التمثيل البياني:



### السؤال رقم 04:

ما هو تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على نفسك؟

### الجدول رقم 02:



## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

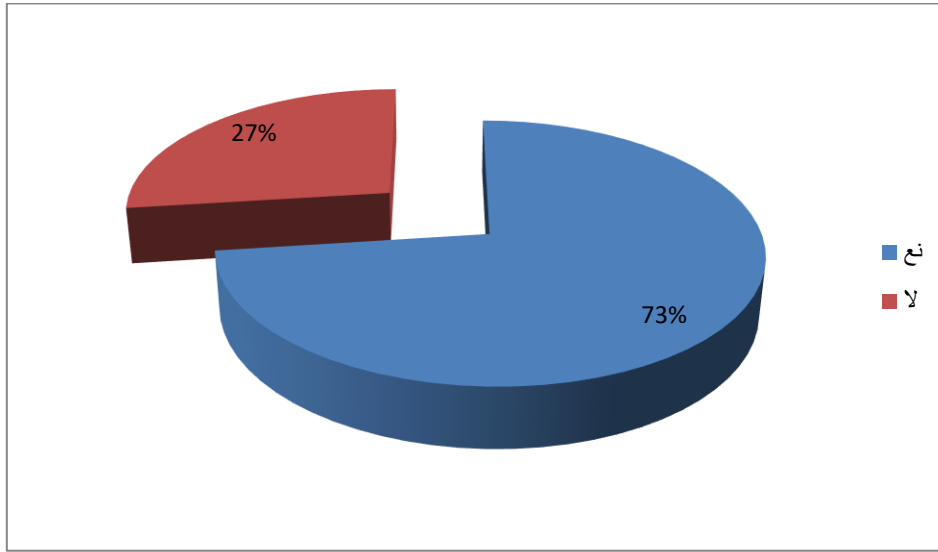
الغرض من السؤال معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على نفسية التلاميذ.

النسبة	التكرار	الإجابة
% 73	292	1- نعم
% 27	108	2- لا
% 100	400	المجموع

### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 73 % أجابت بنعم و 27 % أجابت ب لا ومن هذه النسب نستخلص أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على نفسية التلاميذ .

### التمثيل البياني:



### المحور الثاني: الجانب البدني

#### السؤال رقم 01:

هل مدة 2 سا أسبوعيا كافية للتحضير الجيد للامتحانات في مادة التربية البدنية والرياضية؟

#### الجدول رقم 01:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

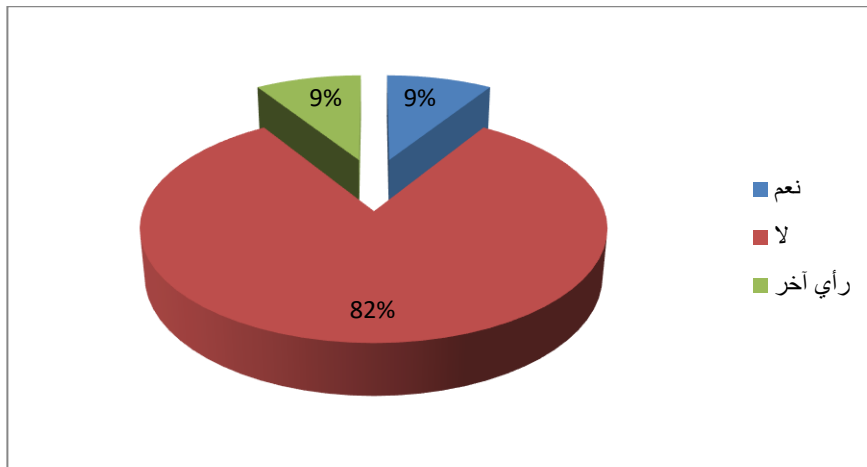
الغرض من السؤال معرفة المدة الزمنية المقدرة ب 2 سا أسبوعيا هل هي كافية للتحضير لشتى الامتحانات في المادة.

الاجابة	التكرار	النسبة
1- نعم	36	09 %
2- لا	328	82 %
3- رأي آخر	36	09 %
المجموع	400	100 %

### تحليل وتفسير النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 82 % تعبر عن عدم كفاية مدة 2 سا أسبوعيا للتحضير لأي امتحان ونسبة 09 % تعبر عن عدم كفاية مدة 2 سا أسبوعيا للتحضير لأي امتحان ونسبة 09 % المتبقية فكانت آراء مختلفة. ومن هذه النتائج نستخلص أن المدة الزمنية المقدرة ب 2سا أسبوعيا غير كافية للتحضير الجيد لأي امتحان.

### التمثيل البياني:



### السؤال رقم 02:

هل سبق لك وأن مارست الرياضات المبرمجة في الامتحان؟

### الجدول رقم 02:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

الغرض من السؤال معرفة مدى إطلاع التلاميذ وممارستهم للرياضات المبرمجة في الامتحان.

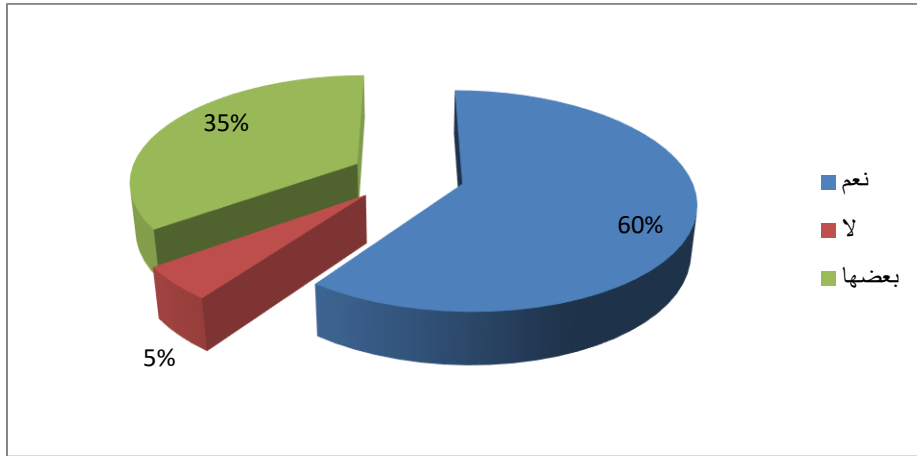
النسبة	التكرار	الإجابة
60 %	240	1- نعم
05 %	20	2- لا
35 %	140	3- بعضها
100 %	400	المجموع

### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 60% مارست جل أنواع الرياضات المبرمجة في هذا الامتحان بينما نسبة 35% تمارس بعض هذه الرياضات ونسبة 05% لم تمارس إطلاقاً هذه الرياضات.

ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلب التلاميذ مارسوا الرياضات المبرمجة في هذا الامتحان أي لهم دراية مسبقة لها.

### التمثيل البياني:



### السؤال رقم 03:

هل الوسائل والتجهيزات الرياضية الموجودة في الثانوية تساعدك في تحسين الأداء في حصة التربية البدنية والرياضية؟

### الجدول رقم 03:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

الغرض من السؤال معرفة مدى تأثير الوسائل الرياضية في تحسين الأداء لدى التلميذ.

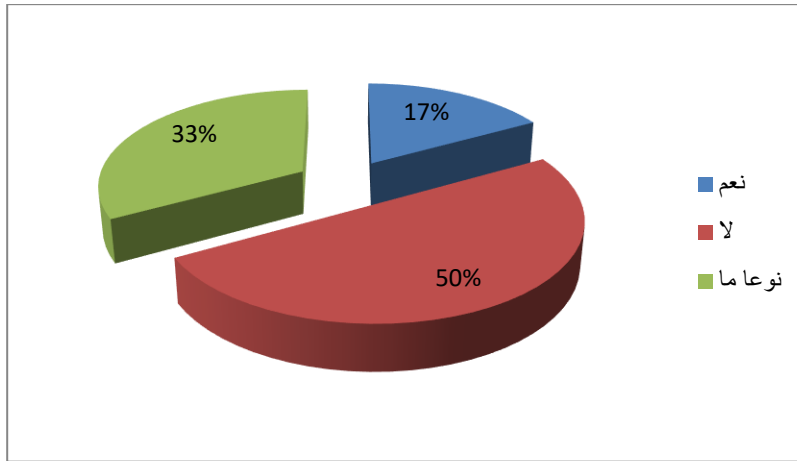
الإجابة	التكرار	السنة
1- نعم	68	17%
2- لا	200	50%
3- نوعا ما	132	33%
المجموع	400	100%

### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 50 % تعتبر أن التجهيزات الموجودة في الثانوية لا تساعد في تحسين الأداء لدى التلميذ ونسبة 33 % تعتبر الوسائل لها تأثيرا نوعا ما على مردود التلميذ فيها بينما 17% من النسبة المعبر عليها ترى أن الوسائل تفي بالغرض.

ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن الوسائل والتجهيزات الرياضية لا تساعد في تحسين وتطوير الأداء أثناء ممارسة حصة درس التربية البدنية والرياضية.

### التمثيل البياني:



### السؤال رقم 04:

هل أصبح الأستاذ يولي أهمية للجانب البدني بعد إلغاء امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية؟

### الجدول رقم 04:

الغرض من الدراسة معرفة تأثير الأستاذ بدنيا على التلميذ بعد إلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية.

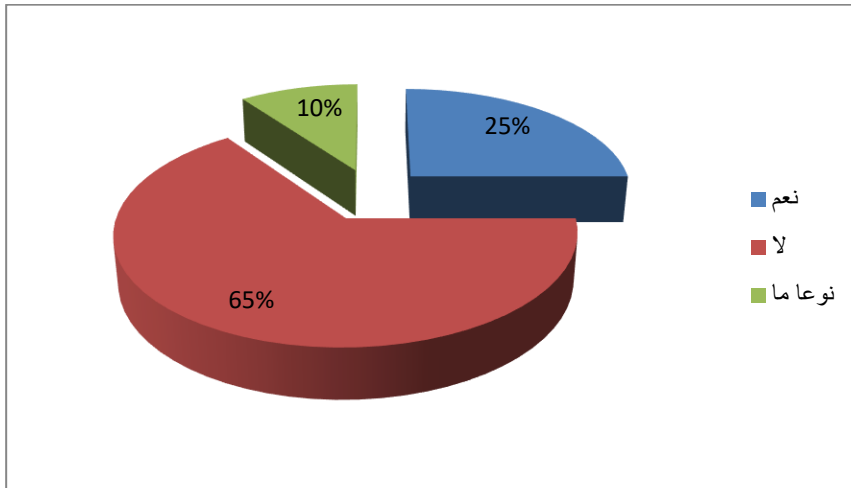
## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

النسبة	التكرار	الإجابة
25%	100	1- نعم
65%	260	2- لا
10%	40	3- نوعا ما
100%	400	المجموع

### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 65% تعتبر أن الأستاذ أصبح لا يولي اهتماما للجانب البدني لدى التلاميذ، بينما نسبة 25% تعبر على أن الأستاذ يهتم بالجانب البدني لدى التلاميذ ونسبة 10% ترى اهتمامه ضئيلا نوعا ما. ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن الأستاذ بعد إلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية أصبح لا يولي اهتماما للجانب البدني لدى التلاميذ.

### التمثيل البياني:



### المحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية

#### السؤال رقم 01:

ما رأيك في المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية؟

#### الجدول رقم 01:

## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

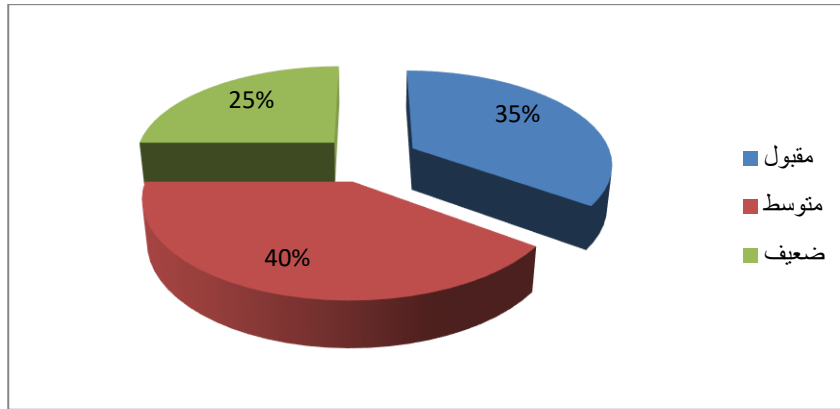
الغرض من السؤال معرفة رأي التلاميذ في المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية المعتمد.

النسبة	التكرار	الإجابة
35%	140	1- مقبول
40%	160	2- متوسط
25%	100	3- ضعيف
100%	400	المجموع

### تحليل وتفسير النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 40% من التلاميذ يرون أن المنهاج التربوي المعتمد لمادة التربية البدنية والرياضية المبرمج متوسط، ونسبة 35% يرون أن هذا المنهاج مقبول، ونسبة 25% يرون أن المنهاج ضعيف. ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية عبر عليه بنسبة 75% بين القبول والمتوسط، أي المنهج المعتمد في رأي التلاميذ يساعد على التحضير الحسن في حال أعيد تطبيق هذا الامتحان.

### التمثيل البياني:



### السؤال رقم 02:

هل لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير سلبي عليك؟

### الجدول رقم 02:

الغرض من السؤال معرفة مدى أهمية هذا الامتحان عند التلاميذ.

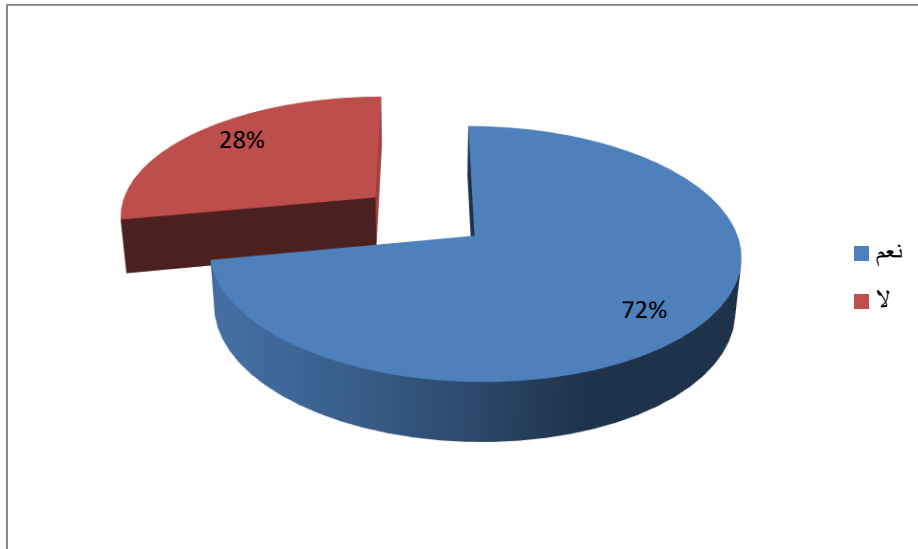
## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

النسبة	التكرار	الإجابة
72%	288	1- نعم
28%	112	2- لا
100%	400	المجموع

### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 72% أجابت بنعم بينما 28% أجابت ب لا، ومن هذه النسب نستخلص أن التلاميذ تأثروا لإلغاء امتحان التربية البدنية والرياضية أي أن علامة هذا الامتحان لها تأثير في المعدل العام للبيكالوريا.

### التمثيل البياني:



### السؤال رقم 03:

هل تفضل إجراء هذا الامتحان أم الاعتماد على نقطة الأستاذ فقط؟

### الجدول رقم 03:

الغرض من السؤال معرفة مدى رغبة التلاميذ في إجراء الامتحان.

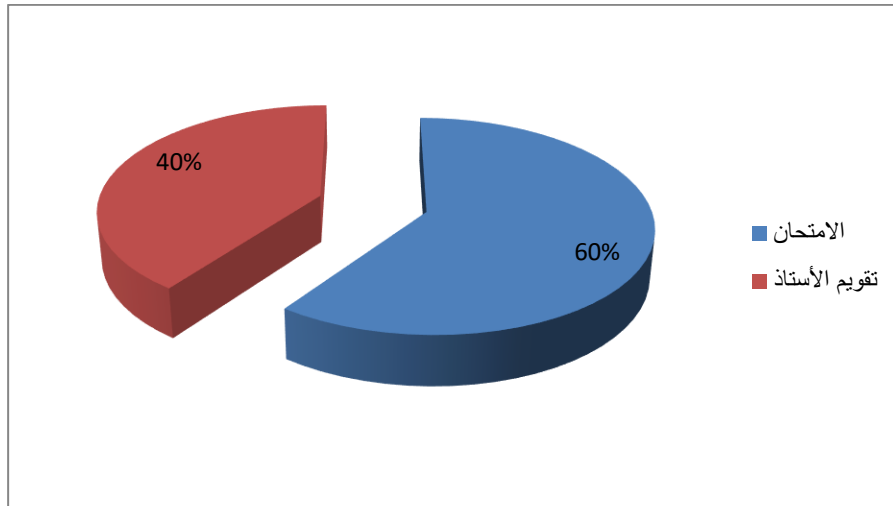
## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

النسبة	التكرار	الإجابة
60%	240	1- الامتحان
40%	160	2- تقويم الأستاذ
100%	400	المجموع

### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول نجد أن نسبة 60 % أجابت ب الامتحان، بينما 40 % أجابت ب ( تقويم الأستاذ ) ومن هذه النتيجة نستخلص أن التلاميذ جلهم يفضلون إجراء هذا الامتحان.

### التمثيل البياني:



### السؤال رقم 04:

هل تتمنى إعادة النظر في معامل المادة؟

### الجدول رقم 04:

الغرض من السؤال معرفة قيمة مادة التربية البدنية لدى التلاميذ.



## الفصل الثاني \_\_\_\_\_ التحليل والمناقشة

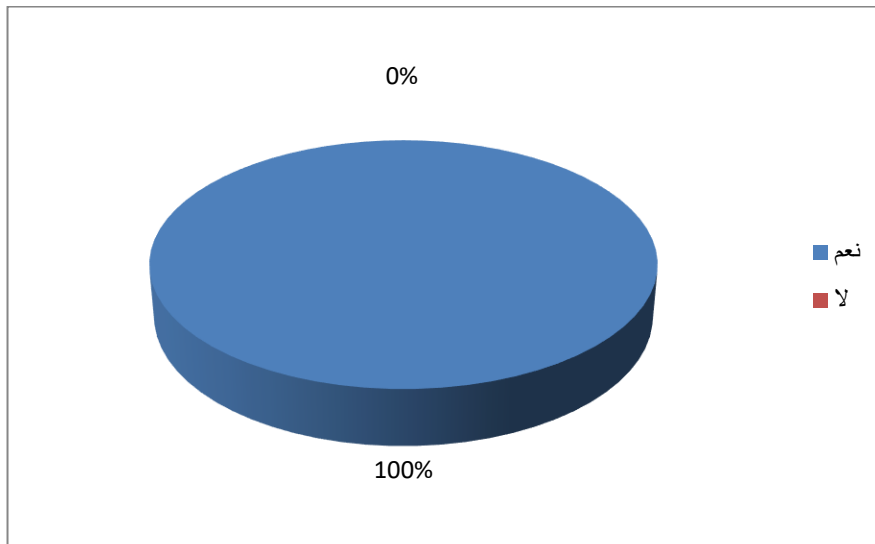
النسبة	التكرار	الإجابة
100%	400	1- نعم
00%	00	2- لا
100%	400	المجموع

### تحليل وتفسير النتائج:

من الجدول تجد أن نسبة 100% أجابت بنعم.

ومنه نستخلص أن كل التلاميذ يتمنون رفع معامل المادة حتى يؤثر إيجابا على النتيجة العامة لشهادة البكالوريا.

### التمثيل البياني:



### مناقشة نتائج الفرضيات:

#### 1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بعد تحليلنا الاستبائيين الموجهين للتلاميذ ولأساتذة يتبين لنا صحة الفرضية الأولى والمتمثلة في: لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الصفات النفسية ( الثقة بالنفس، الرغبة، الوعي ) لتلاميذ المرحلة النهائية.

وهذا من خلال الأجوبة على الأسئلة التي جاءت في المحور الأول من الاستبيانين ( التلاميذ والأساتذة) والخاص بمحور الجانب النفسي.

### 2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بعد عرض النتائج وتحليلها يتبين لنا أن لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب البدني ( السرعة، القوة، المرونة) لتلاميذ المرحلة النهائية، وعليه يتبين لنا صحة الفرضية الثانية وذلك بناء على أجوبة التلاميذ والأساتذة التي جاءت في المحور الثاني من الاستبيانين الخاص بمحور الصفات البدنية. ومنه نتأكد أن صياغتنا للفرضية الثانية كانت في محلها.

### 3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

بعد تحليلنا ومناقشتنا لأسئلة الاستبيانين الموجهين للتلاميذ والأساتذة وخاصة بالمحور الثالث، محور بكالوريا التربية البدنية والرياضية يتبين لنا صحة الفرضية الثالثة والمتمثلة في: تغير نظرة تلاميذ المرحلة النهائية لمادة التربية البدنية والرياضية بعد إلغائها كإمتحان بكالوريا. ومنه نتأكد أن صياغتنا للفرضية الثالثة كانت في محلها.

## الاستنتاج العام:

بعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات التي عبر عنها الأساتذة والتلاميذ في الاستبيانين الموزع عليهم الخاصة بالفرضيات المطروحة في دراستنا والتي دارت حول الإشكالية التالية: هل لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية ؟

من خلال الاستنتاجات التي توصلنا إليها سابقا والتي اشتملت على الفرضيات الثلاثة يمكن استنتاج ما يلي:

## نتائج المحور الأول:

تبين لنا من خلال الجداول الموجودة في هذا المحور أن لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة النهائية.

ومنه نستنتج صدق الفرضية (1).

نتائج المحور الثاني:

يتضح لنا من خلال الجداول الموجودة في هذا المحور أن لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانب البدني لتلاميذ المرحلة النهائية. ومنه نستنتج صدق الفرضية (2).

### نتائج المحور الثالث:

يظهر لنا جليا لنا من خلال الجداول الموجودة في هذا المحور أن نظرة التلاميذ لمادة التربية البدنية والرياضية قد تغيرت منذ إلغاء إدراجها كامتحان بكالوريا. ومنه نستنتج صدق الفرضية (3).

ومن كل هذا نستخلص أن لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية أي صدق الفرضية العامة.

### خاتمة:

لقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى ثلاث جوانب هامة، الجانب التمهيدي وفيه تم طرح الإشكالية العامة والإشكاليات الجزئية مع إعطاء فرضيات لهم وتحديد بعض المفاهيم وأهداف البحث. الجانب النظري مقسم إلى ثلاث فصول، الفصل الأول تناول التربية البدنية والرياضية كمفهوم عام وأهدافها ونشأتها في الجزائر، الفصل الثاني تطرق إلى الصفات البدنية والنفسية بشكل خاص بحيث تم إعطاء مفاهيم عامة لكل من الصفات البدنية (السرعة، القوة، المرونة) والصفات النفسية (الثقة بالنفس، الوعي، الرغبة) وكذلك تمت دراسة مرحلة الرياضات المبرمجة في هذا الامتحان (السرعة 60م، 800م، الوثب الطويل، دفع الجلة). وكذلك عرجنا إلى مفهوم التقويم التربوي.

الجانب التطبيقي مقسم إلى فصلين، الفصل الأول يعنى بالمنهج المتبع في هذا البحث كتعريف الاستبيان ومجتمع البحث، العينة وكيفية اختيارها ومجالات البحث مع كيفية تفرغ بيانات الاستبيان، الفصل الثاني تم فيه تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاصين بالأساتذة والتلاميذ مع تمثيلها في رسم بياني وإعطاء استنتاجات للفرضيات الجزئية واستنتاج عام والخروج ببعض التوصيات. ومنه يمكن القول إن بحثنا هذا قد شمل كل النواحي التي تتعلق بموضوع الإشكالية قيد الدراسة.

### الاقتراحات والتوصيات:

في ختام هذه الدراسة التي اشتملت على جانبين نظري وتطبيقي وبالتحليل والتفسير للنتائج التي توصلنا إليها من خلال الجانب الميداني وعلى ضوء هذه المعطيات والنتائج التي يدعمها الجانب النظري توصلنا إلى:

لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية انعكاسات على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية.

وبناء على ما سبق يمكن الخروج ببعض الاقتراحات:

- 1- توفير التجهيزات والعتاد الرياضي بكل الثانويات الشيء الذي يساعد على أداء مهاري أفضل.
- 2- إعادة النظر في بعض القرارات الارتجالية والتي تتم دون إشراك الجميع .
- 3- الزيادة في الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية فمدة ساعتين أسبوعيا لا تكفي
- 4- مراعاة الحجم الساعي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 5- إعادة النظر في معامل المادة .

# البيبليوغرافيا

▪ المراجع باللغة العربية:

- 1- ابن المنظور، لسان العرب، مجلد 14، دار صادر، لبنان، 1968.
- 2- أحمد بوسكرة، منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر 2005.
- 3- أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، الطبعة الأولى، مكتب النهضة المصرية مصر 1972.
- 4- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة والإعداد المهني في النظام الأكاديمي، الطبعة، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
- 5- بوقجة غياث، التربية ومتطلباتها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984.
- 6- بيوتشير تشالز، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن عوض، كمال صالح، مكتبة الأنجلو مصرية، مصر، 1964.
- 7- جلال عبد الوهاب، اللياقة البدنية "أسس قياسها"، الدار القومية للطباعة والنشر، مصر 1966.
- 8- جمال الدين أبي الفضل، لسان العرب، المجلد العاشر، دار صادر، لبنان، 1956.
- 9- د. أحمد عزت رابح، أصل علم النفس، دار التعلم، لبنان، 1978.
- 10- د. أسعد يوسف ميخائيل، الثقة بالنفس دار النهضة، للطباعة والنشر، مصر، 1977.
- 11- د. جليبرات رن، ترجمة أحمد محمد الغنام، تنمية الثقة بالنفس، مكتبة النهضة المصرية مصر، 1963.
- 12- عبد الحميد محمد الهاشمي، المرشد في علم النفس الاجتماعي، الطبعة الأولى، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984.
- 13- د. عبد الرحمان لبعيسوي، موسوعة كتب علم النفس الحديث، دار الراتب الجامعية - بيروت-، لبنان، 1987.
- 14- د. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، مصر، 1975.
- 15- د. ليندا دافيد واف، ترجمة نجيب الفرنس حزام، موسوعة علم النفس، (الذاكرة، الإدراك الوعي)، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، الطبعة الأولى، 2000.

- 16- د. محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، لبنان 1985.
- 17- د. محمد حسن علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الثالثة عشر مصر، 1994.
- 18- د. محمد عطية الأبراشي، الشخصية، دار المعارف، مصر، 1991.
- 19- د. محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، دار الشرق السعودية، 1979.
- 20- د. مصطفى زيدان: السلوك الاجتماعي للفرد مكتبة النهضة المصرية-القاهرة- 1965.
- 21- د. يوسف مصطفى القاضي، د. لطفي خطيم، د. محمود عطا حين، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، الطبعة الأولى، دار المريخ، السعودية، 1981.
- 22- رونييه أوبير، التربية العامة، ترجمة عبد المنعم الدائم، الطبعة الأولى، دار القلم، لبنان 1967.
- 23- ريسان خريبط، ترجمة مجيد عبد الرحمان الأنصاري، ألعاب القوى، الطبعة الأولى 2002.
- 24- سعدية محمد علي بهدار، في سن المراهقة، الطبعة الأولى، دار البحوث العلمية، الكويت 1980.
- 25- صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، الطبعة الثامنة، الجزء الأول، دار المعارف مصر، 1968.
- 26- صاموئيل ميغاريوس، الصحة النفسية والعمل المدرسي، الطبعة الثانية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1974.
- 27- عادل خطاب، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، مصر، 1965.
- 28- عباس محمود عوض، علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1987.
- 29- عبد الرحمن عبد الحميد زهار، موسوعة فيزيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى، مصر، 1987.
- 30- عبد السلام زهوان، علم النفس النمو الطفولة والمراهق، الطبعة الرابعة، عالم الكتب، مصر 1972.

31- فراج عبد الحميد، النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحوافز، والموانع موسوعة ألعاب القوى رقم 03، دار الفكر العربي، مصر، 1975.

32- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، مصر، 1975.

33- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، الطبعة الرابعة، دار القلم، الكويت 1967.

34- محمود السيد سلطان، مقدّمة في التّربية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985.

35- محمود عوض بسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

36- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1982.

37- مصطفى زيدان، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتب، مصر 1965.

#### ▪ المجلات والدوريات والمنشورات:

مجمع اللّغة العربيّة، المعجم الوسيط، مجلد 01، مصر، 1960.

مديرية التّعليم، كتابة الدّولة للتّعليم الثّانوي والتّقني، برنامج التّربية البدنيّة والرياضيّة، الجزائر 1989.

المنشور الوزاري رقم 250/ و ت و/د و ا م/ أ خ/ 2003 المتعلق بتنظيم اختبار التربية البدنية والرياضية.

وزارة الشّباب والرياضة، الجلسات الوطنيّة للرياضة، قصر الأمم 21- 22 ديسمبر 1976.

وزارة الشّباب والرياضة، قانون 03/29 ل 14 فيفري 1989 المتعلّق بتنظيم وتنمية الجهاز الوطني للثقافة البدنيّة والرياضية، الجزائر، 1989.

وزارة الشّباب والرياضة، قانون التّربية البدنيّة والرياضيّة، مطبعة جريدة الشّعب، الجزائر 1976 قانون 81.76.



▪ المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Angelow, W : Die Reaktionen, Schnelligkeit, Th. U. Pr. DKK, 11 (1962)
- 2- . Cavigorio psycho- pedagogie du sport c a. libraire. J vrin Paris, 1987.
- 3- B turpin, Ibid, 1990.
- 4- Dbesse. Maueice. L'aducation physique et sport callictef. Vigot: Paris, 1971.
- 5- Ghesha N; Ferra T A: «Etude de développement des qualités physiques chez les jeunes», Alger, 1987.
- 6- M. pradet, opcit, 1996 insep.
- 7- Matvi.L.P« Bases de l'emtraiement», édition Viogot, 1980, P35.
- 8- Mecloy, H and Nrosn. Y : teste and Mcasurrments in Hmabth and physical Education, New York, 1964.
- 9- Meinel, K : Bewegungslchre, Volk, Wiasen Berlin, 1960,S : 149 Harre D4 : a :a :a,o,s,122.
- 10- Morehouse, L.and Rash P:Sport Medicine for traineres W. B. Sonudar, Company, 1963.
- 11- Nomcasuri M: Funktionelle Sportenatomie, Sportrerlag, Berlin, 1963. S.7.5.
- 12- Psych-pédagogue du sport ,Libraire philosophique, J. vrin 1972.
- 13- Oselin, N.G.A.A.O.S,125. 1963.
- 14- Sillamy, (M). Dectionnaire Usuel De Psychologie, Edition Bordos, Paris, 1983.
- 15- Simkin N.W : physiologische Charakteristik vonkfort, schnelligkeit and ausdauer, Sportverlog, Berlin,1965.
- 16- Zacioraky; A. M: Die Korperlichen Eigenshaften des sportlers, Th.u.pr.d k k.(sonderheft),1962.S.8

الملاحق

## ملحق رقم 1

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة اقلي محند اولحاج

البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

### استبيان خاص بالأساتذة

أساتذتنا الكرام في إطار البحث الميداني الذي نقوم به لإنجاز مذكرة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية تحت عنوان "انعكاسات إلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية"

نرجو منكم مساعدتنا في تصويب الأخطاء التي طرأت عليها ، وذلك بملء هذه الاستمارة بكل حرية وموضوعية وصدق.

الجنس: الخبرة:

- |                          |          |                          |      |
|--------------------------|----------|--------------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | 05 سنوات | <input type="checkbox"/> | نكر  |
| <input type="checkbox"/> | 10 سنوات | <input type="checkbox"/> | أنثى |
| <input type="checkbox"/> | 15 سنة   |                          |      |
| <input type="checkbox"/> | فما أكثر |                          |      |

الشهادة المتحصل عليها:

تعليمات:

ضع علامة (X) أمام الإجابة المقترحة.

تحت إشراف:

إعداد الطلبة:

د. زيدان فاطمة الزهراء

مراد نادي

عبد الحميد جنيدي

السنة الجامعية: 2022/2021

## المحور الأول: الجانب النفسي

- 1- كيف ترون الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟  
جيدة  سيئة  رأي آخر.....
- 2- هل تغيرت نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية من حيث إلغاء إدراجها كمادة في امتحان البكالوريا؟

نعم  لا  نوعا ما

- 3- هل للأسرة دور في التحضير النفسي للتلاميذ قبل إجراء حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

- 4- هل يؤثر تقييم أستاذ المادة على نفسية التلاميذ؟

نعم  لا

## المحور الثاني: الجانب البدني

- 1- هل مدة 2سأ أسبوعيا كافية للتحضير الجيد لامتحان مصيري؟

نعم  لا

- 2- ما رأيك في المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية؟

جيد  متوسط  ضعيف

- 3- هل الوسائل التعليمية والتجهيزات الرياضية تساعدك على تحقيق هدف حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا  نوعا ما

- 4- هل تسبب حصة التربية البدنية والرياضية الإرهاق البدني لدى التلاميذ؟

## المحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية

- 1- ما نوع الصعوبات التي تواجهكم في تقويم التلاميذ؟

بيداغوجية  أخلاقية  شيء آخر.....

- 2- هل ترون أن عملية التقويم عملية:

صعبة  سهلة  شيء آخر.....

3- هل الامتحان العادي لمادة التربية البدنية والرياضية له أهمية عند التلاميذ كباقي الامتحانات؟

نعم  لا

4- في رأيكم هل سلم التتقيط المعتمد في امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية يساعد التلميذ على تحصيل

علامات جيدة؟

نعم  لا

توصيات واقتراحات.....

.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة اكلي محند اولحاج

البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

### استبيان خاص بالتلاميذ

أعزائنا التلاميذ في إطار البحث الميداني الذي نقوم به لانجاز مذكر الماستر في علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية تحت عنوان " انعكاسات إلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية على الجانبين النفسي والبدني لتلاميذ المرحلة النهائية"

نرجوا منكم مساعدتنا، وذلك بملء هذه الاستمارة بكل حرية وموضوعية وصدق.

**الجنس:**

ذكر

أنثى

**\*تعليمات:**

ضع علامة (X) أمام الإجابة المقترحة.

تحت إشراف:

إعداد الطالبة:

د. زيدان فاطمة الزهراء

مراد نادي

عبد الحميد جنيدي

السنة الجامعية: 2022/2021

### المحور الأول: الجانب النفسي

- 1- كيف هي حالتك النفسية بعد إلغاء إجراء بكالوريا التربية البدنية والرياضية؟  
جيدة  سيئة  رأي آخر .....  
2- هل لك الثقة في النفس عند اجتياز امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية؟  
نعم  لا   
3- هل لك الرغبة في ممارسة الرياضة خارج أسوار المؤسسة لأجل التفوق في هذه المادة ؟  
نعم  لا   
4- ما هو تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على نفسك ؟  
جيد  سيئ  رأي آخر .....

### المحور الثاني: الجانب الثاني

- 1- هل مدة 2سأ أسبوعيا كافية للتحضير الجيد للامتحانات في مادة التربية البدنية والرياضية؟  
نعم  لا  رأي آخر .....  
2- هل سبق لك وأن مارست الرياضيات المبرمجة في الامتحان؟  
نعم  لا  بعضها   
3- هل الوسائل التعليمية والتجهيزات الرياضية الموجودة في الثانوية تساعدك في تحسين الأداء في حصة التربية البدنية والرياضية؟  
نعم  لا  نوعا ما   
4- هل أصبح الأستاذ يولي أهمية للجانب البدني بعد إلغاء امتحان بكالوريا التربية البدنية والرياضية؟  
نعم  لا  نوعا ما

### المحور الثالث: اختبار بكالوريا التربية البدنية والرياضية؟

- 1- ما رأيك في المنهاج التربوي لمادة التربية البدنية والرياضية؟  
مقبول  متوسط  ضعيف   
2- هل لإلغاء بكالوريا التربية البدنية والرياضية تأثير سلبي عليك؟  
نعم  لا   
3- هل تفضل إجراء هذا الامتحان أم الاعتماد على نقطة الأستاذ فقط؟  
الامتحان  تقويم الأستاذ

4- هل تتمنى إعادة النظر في معامل المادة؟

لا

نعم

توصيات

واقترحات.....

.....