

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tibirett -
Institut des Sciences et Techniques
es Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
عهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

دور أستاذ التربية البدنية في تنمية دافعية التلاميذ على المشاركة الفعالة في حصة التربية البدنية و الرياضية

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية البويرة

:

* ساسي عبد العزيز

:

✓
شايط هشام ✓
✓

السنة الدراسية : 2018/2017

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على أشرف الأنبياء والمرسلين

سيدنا و حبيبنا محمد صلى الله عليه و سلم.

ببإدائى الأمر نشكر الله عز وجل على كل النعم ما علمنا منها وما لم نعلم

ونحمده على نعمة الإسلام والعلم ونسأله التوفيق والنجاح.

نتوجه بخالص الشكر والإمتنان إلى كل من ساهم في إنتاج هذا العمل

المتواضع وبالأخص الدكتور المحترم "ساسي عبد العزيز" الذي لم يدخر

أي جهد في مساعدتنا وتوجيهنا بعد عون الله تعالى وتوفيقه لنا.

على وقوفهم معنا من أول إلى آخر لحظة لغاية انجاز هذا العمل.

وفي الأخير نتوجه بجزيل الشكر والتقدير لأولياننا الأعزاء وإخواننا وأخواتنا

وجميع الأهل والأحبة.

إهداء

:

أهدي هذا العمل المتواضع إلى عائلتي الغالية: أمي وأبي الحبيبان
وجميع الأهل و لأقارب والأحباء وإلى كل من ساهم في إتمام هذا العمل
ومن كان سببا في وصولي إلى هذه الدرجة العلمية.

: شايط هشام:

أهدي هذا الم
قرة عيني أهديه أيضا إلى جميع
الأهل ولأصدقاء وكل من مد لنا يد المساعدة بعد توفيق من الله تعالى
وبالأخص إلى أساتذتي المحترمين كل باسمه.

:

أهدي هذا العمل إلى كل عائلتي: والداي الحبيبان
وجميع الأهل والأحبة كل باسمه، وجميع من ساهم في وصولي إلى ه

مقدمة:

تعتبر التربية العامة أساس بناء الشخصية المتكاملة لمختلف الجوانب التي يستطيع الفرد من خلالها التكيف مع متطلبات الحياة، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة حيث تعمل على إعداد الفرد الصالح فكريا وجسميا ونفسيا، وإذا كان هناك من يطالب باستغلال وقت الفراغ لاغتنام فوائد كثيرة فإنه يوجد في التربية البدنية والرياضية ما يحقق ذلك وزيادة كونها تساهم في توجيه حياة الفرد داخل المجتمع توجيهها سليما، وبما أن الفرد يمر خلال مسيرته وحياته بمراحل نمو مختلفة، وتعتبر فترة المراهقة احد مراحل نموه الأساسية وأصعبها كونها تشمل عدة تغيرات عقلية ونفسية وبيولوجية والتي من شأنها أن تؤثر على تفاعل علاقات الفرد (المراهق) مع محيطه وعليه دعا المربون إلى الاهتمام بالمراهقين وخاصة في مرحلة الثانوية، فالمراهق في هذه المرحلة تتكون لديه آراء ومواقف واتجاهات نحو مختلف الأشياء، ولكي يتعد هذا الأخير على مسار الانحراف يحتاج إلى من يأخذ بيده ويوجهه إلى السبيل الأقوم، وهذا يعتبر من مهام كل المسؤولين الساهرين على نجاح الحياة الدراسية وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية كونه يقرب من التلميذ (المراهق) من خلال ملاحظته المركزة أثناء اللعب يعرف ميولات ورغبات التلميذ المراهق، لذا عليه أن يسعى جاهدا لتحفيزه على المشاركة الرياضية الفعالة في حصة التربية البدنية والرياضية.

ولتسليط الضوء على الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ على المشاركة الرياضية، قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى بايين:

الباب الأول: يحتوي على الجانب النظري ويتضمن ثلاث فصول، الفصل الأول الدافعية وعلاقتها بالنشاط الرياضي، الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتربية العامة، أما الفصل الثالث تطرقنا فيه إلى المراهقة.

أما فيما يخص **الباب الثاني:** فيحتوي على الجانب التطبيقي ويتضمن فصلين :

الفصل الأول تحتنا فيه عن المنهج المتبع ووسائل البحث، عينات الدراسة، أدوات جمع البيانات ومجال البحث الزمني والمكاني وتقسيم المحاور الثلاث الخاصة بكل فرضية، أما الفصل الثاني خصصناه لتحليل وعرض نتائج الاستبيان ثم تتبعه الاستنتاجات الخاصة بكل محور.

1- الإشكالية

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم العلوم العصرية التي تساهم في إعداد الفرد الصالح وتنميته ولهذا أدرجت كمادة في البرامج الدراسية لمختلف دول العالم، حيث خصص لهذه المادة مؤطرون ومربون يقدمون جهود كبيرة داخل المدارس والإكليات، وكذا الثانويات ولأن مفهوم التربية البدنية والرياضية المعاصر يتجاوز حدود كونها بعض الألعاب والتمارين التي يؤديها التلاميذ مرة في الأسبوع تحت إشراف الأستاذ، بل أصبحت لها أغراضها وأساسياتها شأنها شأن باقي المواد الدراسية، حيث يجب على أستاذ هذه المادة أن يبذل مجهودات إضافية خاصة في الطور الثانوي لأن التلميذ في هذه الفترة يمر بمرحلة جد حساسة في حياته (المراهقة)، و تلعب فيها التربية البدنية و الرياضية دورا هاما في تكوين شخصية التلميذ وتحقيق النمو المتكامل و المتزن له، إذ أنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة، كما أن هذه الأخيرة (التربية البدنية و الرياضية) تلعب دورا جد هام في تخفيف القلق لدى التلاميذ و لهذا تعتبر عنصرا هاما في القضاء على الكثير من الظواهر السلبية التي يتجلى بها التلميذ مثل القلق.

ومن هنا يمكن القول أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور (سليبي أو إيجابي) في تحفيز التلاميذ

نحو حصة التربية البدنية من خلال البرنامج المسطر وعليه نطرح التساؤلات التالية :

- هل يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ على ممارسته النشاط الرياضي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث حسب آرائهم في الدور التحفيزي لأستاذ التربية البدنية والرياضية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأدبيين والعلميين حسب آرائهم في الدور التحفيزي لأستاذ التربية البدنية والرياضية؟ .

2- فرضيات

فرضية عامة:

يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي.

فرضية جزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث حسب آرائهم في الدور التحفيزي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأدبيين والعلميين حسب آرائهم في الدور التحفيزي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

3- أهمية البحث:

نظرا لأهمية حصة التربية البدنية والرياضية وكذا الدور الذي يلعبه الأستاذ في تحفيز التلاميذ على المشاركة داخل الحصة، تتجلى أهمية البحث فيما يلي:

- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية الفعال في إعداد التلاميذ من الناحية النفسية والاجتماعية.
- إبراز العلاقة الموجودة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ.

4- أسباب اختيار الموضوع:

تلخص الأسباب التي دفعتنا في اختيار هذا الموضوع فيما يلي:

- 1- تحفيز التلاميذ على المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية.
- 2- معرفة مدى قدرة الأستاذ على توفير الجو الملائم لممارسة النشاط الرياضي بالنسبة للتلاميذ.

5- أهداف البحث:

- الإطلاع على العوامل المؤثرة في تحفيز التلاميذ على المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية.
- كشف الدور الحقيقي الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ.
- تزويد المكتبة الجامعية ببحوث جديدة.

6- الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة منابع ومحاوّر تمن الباحث من عدة معطيات يثري من خلالها بحثه من ناحية تكوين خلفية نظرية عن الموضوع وتوفير الجهد في إختيار الإطار النظري للبحث فلق وجدنا بعض الدراسات المتشابهة لهذا الموضوع فإكتفينا بالبحث عن المواضيع الموجودة علي مستوي مكتبة التربية البدنية والرياضية بجامعة دالي إبراهيم الجزائر .

(دور أستاذ التربية البدنية والرياضية علي إتجاهات التلاميذ نحو حصته " المرحلة الثانوية ")

1- ماهية الدافعية في المجال الرياضي:

يمكن تعريف والدافعية في المجال الرياضي بأنها: استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

وحتى يمكن توضيح المفهوم السابق للدافعية يجب التعرف على العناصر الثلاث التالية:

- **الدافع Motive:**

حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

- **الباعث Incentive :**

عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة

- **التوقع Expectation:**

مدى احتمال تحقيق الهدف¹

2- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية واحداً من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً ففي سنة 1907م اقترح "وود ورث WoodWorth" في كتابه "علم النفس الديناميكي" ميداناً حيوياً للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي Motivational Psychology أو علم الدافعية Motivology. وفي سنة 1960م تتبأ **فاينكي Fayniki** بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م أشار كل من **ليولن وبلوكر Liewelln and Blucker** في كتابهما: **سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق**، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضة خلال العقدين الآخرين. وفي سنة 1983م أشار **وليام وارن Wlliam Warren** في كتابه **التدريب والدافعية** أن استئارة الدافع للرياضي يمثل من 70% إلى 90% من العملية التدريبية، ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطية، ثم يأتي دور الدافع لبحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

¹ رمضان ياسين ، علم النفس الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2008، ص 100 .

وللدافعية أهمية رئيسة في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم وتطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية: إن كل سلوك وراءه دافع، أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة. وقد تناول **تتكو، وريشارد Tutko and Richard** سمات الدافعية الرياضية بدراسة تحليلية أكثر وقد أشارا إلى هذه السمات تشمل على عامل هما:

سمات الاستعداد للعمل نحو إنجاز الأهداف الإرادية:

ويتضمن أربع سمات هي:

- الحافز.
- العدوانية.
- التصميم.
- القيادة.

سمات الانفعال

وتشمل على سبع سمات هي:

- الميل للشعور بالذنب.
- الثقة بالنفس.
- الضبط الانفعالي.
- يقظة الضمير.
- الصرامة العقلية.
- الثقة بالآخرين.
- القابلية للتدريب¹.

وفي سنة 2003م قام **عمرو بدران** بدراسة هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عند طلاب جامعة المنصورة، وترتيب هذه الدوافع تبعا لدرجة أهميتها، بالإضافة إلى إجراء مقارنات في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عند طلاب الجامعة تبعا لمتغيرات الجنس والممارسة الرياضية كانت أهم النتائج: أن ترتيب الدوافع تبعا لأهميتها كما يلي

- الصحة.
- المجال النفسي.
- المجال الاجتماعي.

¹ - د. رمضان ياسين , نفس المرجع السابق , ص 101 , 102 .

- الميول الرياضية.
- القدرات العقلية.
- النفوق الرياضي.
- مجال البرامج والتسهيلات.

كما أظهرت النتائج وجود فروق في دوافع ممارسة النشاط الرياضي بين البنين والبنات ولصالح البنين وبين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الطلاب الممارسين.

والقول التالي يعبر بوضوح عن أهمية دور الدافعية في التربية البدنية والرياضية: (إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على أن يشرب الماء).

فمثلا يمكن للمدرب أو الأب أن يجبر الناشئ على ممارسة رياضة معينة، ولكن هذا لا يضمن أن الناشئ سوف يبذل الجهد المطلوب ما دام يفقد الدافع القوي نحو تطوير أدائه لهذه الرياضة، ودراسة الدافعية تهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل طفله إلى الانطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أقرانه. ومعرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي، تمكن المربي الرياضي من تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا وجيدا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الإنسان¹.

3- تصنيف الدوافع عند الرياضيين:

يمكن تصنيف الدوافع عند الرياضيين إلى نوعين هما:

1- الدوافع الفردية:

وتسمى كذلك بالدوافع الأولية، ويقصد بها تلك الدوافع أو الحاجات الجسمية التي تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومنها الحاجة إلى الحركة والحاجة إلى الراحة والحاجة للمشاهدة والحاجة للمتعة وتأكيد الذات والحاجة لإبراز الأهلية أو حب الشهرة.

2- الدوافع الاجتماعية:

ويطلق عليها كذلك الدوافع الثانوية، وهي الدوافع أو الحاجات المكتسبة إذ يكتسبها الإنسان نتيجة تفاعله مع البيئة، وتستند الدوافع الاجتماعية على الدوافع الفردية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك وتشمل على السعي المعنوي أو الأخلاقي الاجتماعي، والسعي المعنوي التربوي والسعي المعنوي التربوي، والسعي المعنوي بالمواظبة، والسعي من أجل التكامل النفسي والبدني.

¹ - المرجع نفسه ، ص 102 .

إن تركيب الدوافع لدى الرياضي يتكون من عدة دوافع مختلفة الأنواع وحسب عمر وخبرات الرياضي ودرجة وعيه التي نشأت نتيجة التعامل مع التأثيرات البيئية المختلفة وقد تكون غير إيجابية تستطيع هذه التأثيرات سواء كانت فردية أو اجتماعية، إيجابية أو سلبية أن تحدد نوع تركيب الدوافع.

4- دور الدافع في تحقيق الإنجاز:

الدافعية هي حالة داخلية جسمية أو نفسية تدفع الفرد نحو سلوك معين في ظروف معينة وتوجهه نحو إشباع حاجة أو هدف محدد، أي أنها قوة محركة منشطة وموجهة في وقت واحد، إذن فالدافع يحرك وينشط ، ويوجه، ويحقق الهدف، ويؤدي للشعور بالارتياح.

وهناك نوعان من الدافعية:

● **الدافعية الخارجية:** وهي التي يكون مصدرها خارجيا مثل المدرب والإدارة والجمهير والمال وغير ذلك.

● **الدافعية الداخلية:** وهي التي يكون مصدرها اللاعب نفسه، حيث يقدم على التدريب والمنافسة مدفوعا برغبة داخلية لإرضاء ذاته، وسعيا وراء الشعور بمتعة الفوز.

إن علاقة الحاجة بالدافع علاقة متداخلة، فالحاجة تعني الشعور بنقص شيء معين، فإذا ما وجد فقد تحقق الإشباع، ويمكن القول بأن الحاجة هي نقطة البداية لإثارة الدافعية والحفز إلى سلوك معين يؤدي إلى الإشباع.

وينشأ الدافع نتيجة وجود حاجة معينة لدى اللاعب، ومتى ما وجدت هذه الحاجة فستدفعه إلى أنماط من السلوك هدفها إشباع تلك الحاجة.

لذا فإن الاستعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين يسمى دافعا لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية، ومن ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

فمثلا يمكن للمدرب أن يجبر الناشئ على ممارسة رياضة معينة، ولكن هذا لا يضمن أن الناشئ سوف يبذل الجهد المطلوب ما دام يفتقد الدافع القوي نحو تطوير أدائه لهذه الرياضة.

ويجب أن ندرك ما للحديث الداخلي من أثر على الإنجاز.. فليراقب اللاعب حديثه مع نفسه.. وإذا وجده حديثا محبطا فليغيره إلى حديث إيجابي.

ومن الأمور المحبطة للدافعية:

- الخوف من الفشل.
- شعور اللاعب بالملل.
- عدم التقدير.
- افتقاده للاستثارة.
- ضعف المساندة من المدرب أو الإدارة أو الجمهور.
- افتقاده للمتعة.

5- تصنيف دوافع النشاط الرياضي:

تعد دوافع الأداء الرياضي - الداخلية أو الخارجية - بمثابة دوافع اجتماعية مكتسبة من المجتمع حيث يمكن تعلمها واكتسابها.

وفيما يلي أهم الدوافع العامة التي تدفع الإنسان لممارسة النشاط الرياضي وهي:

- الخبرات السارة نتيجة اكتساب الرياضي للياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل.
 - الخبرات السارة نتيجة إتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركية التي تتطلب مزيد من الرشاقة والمرونة وخاصة لدى الإناث.
 - الاستمتاع بالنتائج الإيجابية للمنافسة الرياضية - من خلال تسجيل الأرقام القياسية والفوز بالبطولات - والتي تسهم في إشباع دوافع التفوق والإنجاز.
 - الخبرات السارة نتيجة إدراك والفرد لجمال التوقيت الإيقاع الحركي الذي يتمثل في تمرينات العروض الرياضية في المناسبات الوطنية المختلفة، وكذلك في الباليه المائي.
 - الشعور بالسرور نتيجة النجاح في التغلب على بعض التمارين الرياضية وخاصة التي تتميز بالصعوبة أو التي تتطلب الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، وهذا النجاح يولد مزيد من الحاجة للنجاح.
 - الخبرات السارة نتيجة إشباع الرياضي لحاجته للانتماء لجماعة معينة - نادي معين - وحاجته إلى الاعتراف والشهرة وإثبات الذات، حيث يسعى لأن يكون عضوا فعالا في الجماعة، وأن يظهر نفسه كنموذج يقتدى به، وأن يتحمل مسؤولية رفع علم وطنه عاليا في المنافسات والبطولات الدولية.
- وفي سنة 1992م أشار محمد حسن علاوي، إلى أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة ومتعددة، وهكذا فإن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بتعددتها نظرا لتعدد أنواع النشاط الرياضي ولتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

وهكذا تنقسم الدوافع التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي حسب تقسيم روديك

Rudic إلى :

أ- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

تتلخص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الإحساس بالرضا كنتيجة للنشاط الرياضي.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال مهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتدريبات الصعبة، والتي تتطلب شجاعة وجرأة وقوة إرادة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية والتي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط به من خبرات انفعالية متعددة¹ .

ب- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

تتلخص أهم الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

- رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج .
- اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- الاشتراك الإجباري للفرد في ممارسة النشاط الرياضي، والذي يتمثل في حضور حصص التربية الرياضية أثناء مراحل التعليم المختلفة.
- الوعي بالدور الاجتماعي للرياضة من خلال اشتراك الفرد في النشاط الرياضي والانتماء لجماعة معينة وتميلها رياضيا.

ومن الدوافع الهامة ذات العلاقة بالنشاط الرياضي ما يلي:

▪ **دوافع الانتماء:**

وتعرف بأنها الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع الفريق والحصول على إعجاب وحب موضوع مشحون عاطفيا والتمسك بصديق والاحتفاظ بالولاء له.

▪ **دافع الاستطلاع:**

إذا كان المثير جديدا فإنه يثير دافع الاستطلاع، ولكن إذا كانت الجدة تامة أو إذا عرض المثير بشكل مفاجئ فقد يستثير الخوف أو الإحجام.

¹ - رمضان ياسين ، نفس المرجع السابق ، ص 105 .

▪ دوافع التنافس والحاجة إلى التقدير:

أثبتت التجارب أن الرياضي يزيد من مقدار الجهد المبذول حينما يتنافس مع غيره، وحينما يعرف أنه سيحصل على التقدير الاجتماعي بعد فوزه.

▪ دافع الإنجاز الرياضي:

ويعرف بأنه الرغبة في الفوز بالمنافسة الرياضية والدافع للإنجاز هو: الحاجة للنجاح وتجاوز الصعوبات، ويتباين من شخص لآخر، ومن ثقافة لأخرى، ويعتمد جزئياً على التنشئة الاجتماعية

ويعرف أتكسون الدافعية للإنجاز بأنها: استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان ومثابرتة في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الإشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين من للامتياز.

وتعرف الدافعية للإنجاز في المجال الرياضي بأنها: منظومة متعددة الأبعاد تعمل على إثارة الجهد المرتبط بالمجال الرياضي والإنجاز وتحدد طبيعته ووجهته وشدته ومدته بهدف الإنجاز المميز للأهداف. إن الإنسان في يقظته يعيش حياة شعورية متكاملة ترتبط فيها المؤثرات الخارجية بالداخلية وتظهر لنا صورة التفاعل بين المؤثر الخارجي والتأثير الداخلي على صورة نشاط سلوكي حركي في المجال الرياضي أو غير حركي في مجالات الحياة الأخرى، سواء من خلال القيام بأداء التمرينات أو أثناء سير المباراة. والحديث الذي يدفع الرياضي إلى الأمام - الإنجاز - حديث محرك للسلوك وفعال في الوقت نفسه لذا فالحديث مع النفس يعد من بين أهم العوامل التي تسهم في زيادة الدافعية نحو الإنجاز الرياضي. ويمكن القول بأن واقع الحركة إنما هو نتيجة لحديث مع النفس واقع في الشعور الحقيقي للعمل الإرادي، ولو أنه قد تدخل النزعات اللاشعورية أيضاً في هذا النشاط¹.

ويجب أن ندرك ما للتحدث الداخلي - الحديث مع النفس Self Talk - من أثر على الإنجاز الذي يشمل الجانبين الرئيسيين في العملية التدريبية وهما :

- أثناء التمرين - الإنجاز التدريبي .
- أثناء المباراة - الإنجاز التنافسي.

إن الإنجاز في ذاته إنما هو نتيجة حديث مع النفس قد يكون مباشراً يرتبط بالحركة نفسها أو يرتبط بما يحيط بالحركة من ظروف خارجية، ولا يحدث هذا إلا في حالة وصول المهارة إلى الصورة الآلية لا

¹ - المرجع نفسه ، ص 105 .

شعوريا حتى أنه يعد الفشل في الإنجاز هو التعارض أو عدم التوافق بين الحديث مع النفس المصاحب ودرجة الضبط العصبي للأداء الحركي.

كما يرتبط الحديث مع النفس مع شدة الأداء سواء في صورة سرعة حركية أو في صورة التغلب على مقاومة خارجية ليدل على الإدراك الإرادي للأداء ودرجة المعرفة به، ولذلك نجد أن أي صورة من صور التذكر الحركي في المراجعة المهارية للأداء تختلف اختلافا كبيرا في الحديث مع النفس في تمارين الفعاليات الرقمية وبين الفعاليات القتالية والفعاليات الفرعية.

إن الإعداد الرياضي وتوجيهه وضبط الإثارة العصبية الموجهة تجعله يحدث نفسه كجانب أو شكل من أشكال الإدراك الشعوري للعمل.

وعندما يقدم الرياضي على القيام بحركة مشي أو جري أو وثب أو رمي أو سباحة أو تجديف أو رفع ثقل .. هو في نفس الوقت يلزمه حديث مع النفس يربط بينه وبين الحركة والفائدة التي يجنيها منها أو هدفها، وكذلك بين القوة والسرعة والاحتفاظ بالمطاولة للإنجاز ودقته.

والسؤال الآن:

لماذا نجد بعض الناشئين يعطون اهتماما كبيرا لممارسة النشاط الرياضي؟ ولماذا يقل هذا الاهتمام عند البعض الآخر؟.

وحتى يمكن الإجابة على السؤال السابق يجب أن نفرق بين ما يقرر الناشئ من عمل معين ولماذا يقوم هذا الناشئ بعمل معين؟.

من الأهمية ألا نخلط بين الاختيار، وأسباب هذا الاختيار، فقد تكون الأسباب وراء ممارسة الناشئ للنشاط الرياضي ليست نابعة من ذاته، ولكن في محاولة منه إرضاء والديه أو لنيل الرضا الاجتماعي... فكم من ناشئين أجبروا على ممارسة نشاط رياضي معين، وأدى ذلك إلى هروبهم المستمر من مزاوله النشاط الرياضي طول حياتهم.

وعندما نقوم بتحليل دوافع ممارسة النشاط الرياضي نجد هناك ست فئات رئيسية هي:

- ◆ التنمية لمهارته وكفاءاته.
- ◆ الانتساب لجماعة وتكوين الأصدقاء
- ◆ الحصول على النجاح والتقدير.
- ◆ التمرين وتحسين اللياقة البدنية.
- ◆ التخلص من الطاقة.

الحصول على خبرة التحدي والاستشارة¹.

ويمكن تلخيص الدوافع السابقة، وهي من نوع الدوافع الداخلية الناتجة عن الممارسة والأداء، في أمرين رئيسيين هما: أن يجد الناشء في الممارسة أو التدريب فرصة اللعب والمتعة.

إن استشارة دوافع الناشئ تجاه النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في تعلمه وتفوقه في النشاط الرياضي، وتختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي من ناشئ لآخر تبعا للفروق الفردية بينهما.

لماذا يبدأ الموسم الرياضي بإقبال كبير من الناشئين، ثم سرعان ما يتسرب الكثير منهم؟ وللإجابة على السؤال السابق نستعرض أهم عشرة أسباب لتسرب الناشئين من برنامج النشاط الرياضي

وهي:

- ❖ يفنق النشاط الرياضي المتعة.
 - ❖ يتسم النشاط الرياضي بالملل.
 - ❖ لا يحظى الناشئ بتقدير الآخرين.
 - ❖ شعور الناشئ بالخوف من الفشل.
 - ❖ شعور الناشئ بالخوف من النجاح.
 - ❖ عدم واقعية أهداف النشاط الرياضي.
 - ❖ يفنق النشاط الرياضي إلى الاستشارة.
 - ❖ ضعف المساعدة من قبل الأسرة والأصدقاء.
 - ❖ ضعف مساندة مدرب النشاط الرياضي للناشئ.
- تتسم الخبرات المتضمنة في النشاط الرياضي بأنها محببة ومخيبة لآمال الناشئ².

6- تطور دوافع النشاط الرياضي:

تتمو دوافع الإنسان المرتبطة بالنشاط الرياضي بالتقدم العمري ومستوى تمكنه من الأداء الرياضي، وأثناء ذلك يمر الرياضي بثلاث مراحل تختلف في دوافعها للنشاط الرياضي، وهي:

مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي:

تبدو هذه المرحلة بوضوح في المدرسة الابتدائية، حيث يندفع التلميذ للنشاط الرياضي من خلال ميله الداخلي للحركة والنشاط باعتبارهما من خصائص هذه المرحلة.

¹ - المرجع نفسه ، ص 105 .

² - رمضان ياسين ، نفس المرجع السابق ، ص 105 .

وتلعب الظروف البيئية المحيطة بالطفل دورا واضحا في دافعيته للنشاط الرياضي، وذلك بما يتوفر له من فرص للنشاط بالأسرة والمدرسة والساحات والأندية القريبة منه، وكذلك توجيهات المحيطين بالطفل حتى يمارس نوع معين من النشاط الرياضي.

وتسهم دروس التربية الرياضية بالمدرسة الابتدائية أيضا بدور هام في إتاحة الفرص الملائمة أمام التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي البدني الذي يتميز بالحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي، مما يرتبط لديه بالإحساس بالرضا والسرور.

مرحلة ممارسة التخصصية للنشاط الرياضي:

في هذه المرحلة يركز الإنسان على نوع معين من أنواع النشاط الرياضي، كأن يكون لاعب كرة أو تنس طاولة ... وغيره.

وفي هذه المرحلة أيضا يحاول الرياضي الوصول إلى مستوى رياضي يؤهله لتمثيل فريق مدرسته أو فريق أشباب النادي¹.

وتعتمد دافعية الرياضي لممارسة نشاطه الرياضي في هذه المرحلة على عدة عوامل هي:

- ميله الخاص لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي.
- وجود صداقة بينه وبين من يمارسون هذا النشاط الرياضي.
- توجيه من أفراد الأسرة أو المربي الرياضي لممارسة نوع معين من النشاط
- حاجته إلى اكتساب المعارف والمعلومات المتعلقة بقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية الخطئية، مما يدفعه إلى ممارسة هذه المعارف علميا.
- حاجته إلى التقدير وتحقيق الذات من خلال الاشتراك في المنافسات والمباريات الرياضية وذلك بمحاولة الظهور اللائق وتحقيق أفضل النتائج.
- حاجته إلى إتقان المهارات الحركية الرياضية لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي، مما يدفعه إلى مواصلة التدريب، ويصبح هذا الموقف بعد ذلك حاجة عضوية يعتاد عليها.

مرحلة المستويات الرياضية العالية:

وتسمى بمرحلة البطولات الرياضية، وهذه المرحلة تعتمد على الدوافع التالية:

- ✓ محاولة تحسين مستوى الأداء، وذلك بالمواظبة على التدريب وبذل الجهد ومحاولته لتشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تتناسب مع المجهود المبذول حتى الفوز ويسجل الأرقام القياسية.

✓ حسن تمثيل النادي أو الوطن الذي ينتمي إليه، وذلك لتأكيد المستوى الرياضي للنادي أو الدولة فكم من فرحة وشعور بالانتماء عندما يرفع علم الدولة في المسابقات الدولية وتردد اسم الدولة في الأوساط الرياضية.

✓ يسعى إلى تحقيق بعض الفوائد والمكاسب الشخصية، وذلك لرفع مستواه الاجتماعي والاقتصادي.

✓ يسعى الرياضي في هذه المرحلة إلى التمتع بالسفر لمختلف بلدان العالم، الأمر الذي قد لا يتاح له في مواقف أخرى.

يسعى إلى تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات بالتميز والتفوق، والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة¹.

7- تحليل دوافع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي :

تتعدد دوافع الممارسة للنشاط الرياضي، كما أن الفرد قد يمارس الرياضة لإشباع أكثر من دوافع وقد أظهرت نتائج تحليل دوافع ممارسة النشاط الرياضي للتلميذ أنها تتأثر بعوامل متعددة ، منها ما يرتبط بالعوامل النفسية مثل: الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة التحدي والإثارة، تحقيق النجاح والفوز، والحصول علي الاستحسان الاجتماعي وهناك عوامل أخرى موقفية ترتبط بمقدار المشاركة في اللعب أسلوب تعامل المربي الرياضي، المساندة الاجتماعية وتشجيع الآخرين، روح تماسك الفريق، مدى توافر الإمكانيات والأدوات، وكذلك هناك عوامل ترتبط بتطوير القدرات المهارية والبدنية واكتساب المهارة الجديدة .

ومن المناسب قبل أن نناقش دوافع الممارسة الرياضية للتلميذ في مجال الرياضة المدرسية أن نلقي الضوء علي الدوافع الرئيسية التي تحرك السلوك في النشاط الرياضي المدرسي، استفادة من آراء ونتائج دراسات الاتجاهات الحديثة في هذا المجال².

¹ - رمضان ياسين ، نفس المرجع السابق ، ص 113 .

² كامل أسامة راتب ، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، ط 1 ، 2008 ، ص 139 .

الدوافع الرئيسية لممارسة النشء للرياضة

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| - تحسين مهارات | - تطوير اللياقة |
| - الحصول علي المتعة | - المشاركة الفعالة في اللعب |
| - تكوين الأصدقاء | - المساندة الاجتماعية |
| - خبرة الإثارة والتحدي | - الجوائز والمكافآت |
| - تحقيق النجاح | - التخلص من الطاقة |

الدوافع الرئيسية لممارسة النشاط البدني

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| - دوافع بداية المشاركة | - دوافع الاستمرار في المشاركة |
| - عوامل مرتبط بالصحة | - الاستمتاع بالممارسة |
| - إنقاص الوزن | - التنظيم والقيادة |
| - اللياقة | - نوع النشاط |
| - تحدي الذات | - عوامل اجتماعية |
| - الشعور بالتحسن | |

1- أن تحدي واجبات الأداء قدرات التلميذ :

يراعي أن تقدم الواجبات لتعلم المهارات الحركية أو تطوير القدرات البدنية بدرجة صعوبة تتحدى قدرات التلميذ أو تزيد قليلا بما يثير التحدي وزيادة الدافعية نحو تحقيق الهدف من تعلم المهارة أو تطوير قدراته البدنية. إن واجبات الأداء عندما تكون مرتفعة بدرجة كبيرة فوق قدرات التلميذ، فإن ذلك يجعله أكثر عرضه لخبرات الفشل، لأنه لا يستطيع أن يحققها، إما عندما تكون واجبات الأداء في حدود قدراته، أو بمعنى أدق تتحد قدراته، فإن الممارسة للنشاط الرياضي أثناء الدرس أو عند التدريب للفرق الرياضية المدرسية، أو الاشتراك في المسابقات الرياضية تمثل خبرة الإثارة والمتعة مما يجعل الممارسة خبرة استمتاع .

2- المشاركة الإيجابية للتلميذ في النشاط الرياضي :

تعتبر المشاركة الإيجابية في النشاط الرياضي أحد مصادر الاستمتاع الهامة باعتبار أن ممارسة النشاط نوع من تنفيس الطاقة وتفريغ الانفعالات، ولذلك من الأهمية عند التخطيط لدرس التربية الرياضية أو تدريب الفرق المدرسية أن يجيب المربي الرياضي عن السؤال التالي : ماهي كمية النشاط التي يبذلها التلميذ ؟ وهل أحسن استثمار زمن الدرس في تحقيق أكبر كمية من المشاركة الفعالة للتلاميذ ؟

3- زيادة وعي التلميذ لفائدة الممارسة للنشاط الرياضي :

يعتبر زيادة وعي التلميذ بفائدة وقيمة ممارسة النشاط الرياضي أحد مصادر تدعيم الاتجاه الإيجابي نحو الممارسة الرياضية والشعور بالاستمتاع، ويمكن أن يتحقق ذلك بأن يهتم المربي الرياضي بنشر الثقافة الرياضية بين التلاميذ موضحاً أهميتها وأثرها الإيجابي على النمو المتقابل لشخصية التلميذ، وأن يهتم بصفة خاصة بإتاحة الفرصة للتلميذ لمعرفة الهدف والمغزى من أداء التمرين أو الواجبات الحركية التي تطلب ذلك منه.

4- الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس التلميذ النشاط البدني:

الإعداد الجيد للبيئة الممارسة (الملعب-فناء المدرسة-الصالات إن وجدت.....)

يمثل أحد المصادر الإيجابية لتوفير خبرة الاستمتاع بالممارسة الرياضية، ومن أمثلة الإعداد الجيد للبيئة التي يمارس فيها النشاط البدني ما يلي:

- ◆ التخطيط الواضح للملعب أو مكان الدرس.
- ◆ توفير الأدوات المناسبة لنجاح الدرس، والتي تناسب التلميذ.
- ◆ سلامة الأدوات، وتعدد ألوانها بقدر الإمكان¹.
- ◆ تنظيم وضع الأجهزة والأدوات داخل الملعب أو الفناء أو الصالة.
- ◆ خلو مكان الممارسة من العوائق الحديدية أو البروزات الإسمنتية أو أي عوائق أخرى.
- ◆ بعد أماكن الممارسة -بقدر الإمكان- عن الأعمدة الخرسانية، أو الأمور أو أعمدة الإنارة، وبعيدا عن المصادر الكهربائية الضارة.
- ◆ الإضاءة الجيدة لمكان الممارسة، وخاصة داخل الصالات المغطاة.
- ◆ اتساع مكان الممارسة داخل المدرسة.
- ◆ نظافة المكان وخلو من الحصى، والرمل نقي.
- ◆ مكان الممارسة متجدد الهواء وصحي ونقي.

¹ نفس المرجع السابق ، ص 150 .

♦ أن يكون خط نهاية المسابقات- وخاصة العدو- بعيدا 5 متر على الأقل عن أي عائق مع أهمية الاستعانة بمرتبة إسفنج سمك متر تقريبا للاصطدام بها .
هذا ويجب أن تتاح للتلميذ فرص التكيف مع بيئة الممارسة (داخل أو خارج المدرسة)، حيث أن ذلك يكسب التلميذ المزيد من الثقة ويقلل مصادر القلق والتوتر، ويوفر له خبرة الاستمتاع. هذا ويمكن للمربي الرياضي أن يبتكر ويحسن ويزيد من الإعداد الجيد لبيئة الممارسة، لتحقيق المزيد من الاستمتاع لكل تلميذ عند ممارسته للنشاط الرياضي المدرسي، وعليه أن يوفر كل الأمان، والبعد عن الإصابات المتوقعة، وسلامة التلاميذ .

5- أن يكون المربي الرياضي قدوة في إظهار الاستمتاع :

القدوة الحسنة أحد مصادر توفير المتعة والاستمتاع للتلميذ خلال ممارسة النشاط الرياضي ، حيث ينظر التلاميذ إلي المربي علي أنه قدوة وأحد مصادر الاستمتاع ، الأمر الذي يتطلب من المربي الرياضي أن يراعي :

- المظهر الجيد أمام التلاميذ ويحثهم علي المشاركة مع المدح والثناء خلال النشاط .
- أن يظهر الاهتمام المستمر بكل أجزاء الدرس ، وأن يهتم بكل التلاميذ .
- أن يكون مبتسما ومسرورا ومرحا طوال الفترات الممارسة .
- مشاركة التلاميذ في ألعابهم وأنشطتهم بحب وجدية وسعادة .
- أن يؤدي النموذج أمام التلميذ كما لو كان في نفس عمر التلاميذ .
- أن يشارك التلاميذ في الممارسة الرياضية دون أن تكون مصدر خطورة أو مصدر للإصابة¹ .
- أن تكون جميع تصرفاته عادلة وتربوية ، وأن يظهر قيم خلقية أمام تلاميذه .
- أن يوفر للتلاميذ كل الإمكانيات والأدوات التي تجعلهم في حالة استمتاع ، وأن يحقق لهم إشباع حاجاتهم للراحة والمتعة .

6- تجنب استخدام النشاط البدني كنوع من العقاب للتلميذ :

يجب أن يكون النشاط البدني بأشكاله المتعددة نوعا من مصادر الدافعية الداخلية (ذاتية الإثارة) أي مصدر للاستمتاع والسعادة ، أما استخدام النشاط البدني - في بعض الأحيان- كمصدر للعقاب مع التلاميذ مثل أن يطلب من التلميذ المتأخر أو التلميذ الذي لم يحضر بالزى الرياضي الجري حول الملعب، أو أداء تمارين بدنية معينة، فإن ذلك يكسب هؤلاء التلاميذ اتجاهات سلبية نحو ممارسة النشاط البدني ، وربما يؤثر ذلك في سلوك حياته المستقبلية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضة .

¹ المرجع نفسه ، ص 150 .

7- تجنب التقييم المستمر للتلميذ أثناء الأداء :

ينظر إلي ممارسة النشاط البدني كنوع من تنفيس الطاقة ,ويحدث في الكثير من الأوقات أن يكون التلاميذ مندمجين ومستمتعين بالأداء، وهنا يجب أن يتيح المربي الرياضي لهؤلاء التلاميذ فرصة الاندماج والاستمتاع بالممارسة، وعدم تكرار توقف النشاط من أجل إعطاء تعليمات معينة. وليس معني ذلك عدم تقديم المربي الرياضي التعليمات والتوجيهات، ولكن المقصود هنا اختيار التوقيت المناسب لإعطاء التعليمات ولا يكون علي حساب وقت الممارسة والاستمتاع بالنشاط والحركة، ومن ذلك علي سبيل المثال تأجيل إعطاء التعليمات حتى الانتهاء من النشاط أو إعطاء التعليمات للتلميذ الذي يرغب المربي الرياضي في تصحيح الخطأ له دون الحاجة إلي توقف اللعب والممارسة لجميع التلاميذ.

كما أن التقييم المستمر قد يجعل التلميذ يشعر بالتوتر والخوف من الفشل، ويفقد الممارسة للنشاط البدني الهدف الأساسي منها المتمثل في النشاط الحر والاستمتاع¹.

8- دور المربي الرياضي في جعل الممارسة الرياضية مصدر لقيمة الذات للتلميذ :**1- توفير خبرات النجاح للتلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي :**

يعتبر توفير خبرات النجاح للتلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي من أهم الأساليب لاكتساب التلميذ الشعور بالقيمة والتقدير، ويتطلب ذلك مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ عند تعلم المهارات الحركية، أو عندما يطلب من التلاميذ الاشتراك في بعض المسابقات أو المباريات ، ويتطلب ذلك إن يدرك المربي الرياضي جيدا قدرات التلاميذ الذين يتعامل معهم ، بحيث يحرص عند التخطيط للدرس أو لتدريب الفرق الرياضية المدرسية على تقديم خبرات ومهام أداء يستطيع التلاميذ النجاح في انجازها أو أدائها . ويساعد في توفير خبرة النجاح التعديل في بعض خصائص الممارسة الرياضية ، بحيث تكون في حدود استعداد التلاميذ وقدراتهم، ومن ذلك على سبيل المثال : إدخال بعض التعديلات على الأدوات من حيث : الوزن أو الحجم - إبعاد الملعب (صغر أو زيادة المساحة) - زمن المسابقة (تقليل زمن المباراة أو زيادته)- أو إدخال بعض التعديلات في قوانين الأنشطة (تقليل ارتفاع هدف السلة) - أو زيادة اتساع الهدف .

مثال: يهدف المربي الرياضي إلى تعليم مهارة التصويب على هدف كرة السلة لتلاميذ عمر 12 سنة، ونظرا لان معظم التلاميذ ليس لديهم خبرة دقة التصويب على الهدف القانوني المتوافر بملعب المدرسة، فان معظم محاولاتهم تعتبر فاشلة، الأمر الذي يعني إن الدرس يمثل خبرة فاشلة -عدم استمتاع- لدى معظم التلاميذ. وكان في وسع المربي الرياضي توفير خبرة النجاح لخبرة التلميذ، عندما يراعى الفروق الفردية ومستوى استعدادات وقدرات التلاميذ وتقديم واجبات حركية يطمئن أن التلاميذ يستطيعون النجاح في أدائها

¹ المرجع نفسه ، ص 150 .

، وفي سبيل ذلك يقترح أن يقوم المربي الرياضي بإدخال بعض التعديلات في تنفيذ الدرس مثل : زيادة قطر دائرة هدف السلة أو تقليل ارتفاع هدف السلة أو التصويب على دوائر ذات أقطار مختلفة على الحائط .

2 إتاحة الفرصة للتلميذ للتعرف على معدلات التقدم لقدراته البدنية والمهارية :

تعتبر دوافع التلميذ نحو تطوير قدراته البدنية والمهارية من أهم دوافع الممارسة للنشاط الرياضي وذلك من الأهمية أن يتيح المربي الرياضي الفرصة لدي التلاميذ للتعرف على مدى التقدم الذي يحققه في قدراتهم البدنية والمهارية خلال تدريس منهاج التربية الرياضية، ويتحقق ذلك من خلال استخدام بعض الاختبارات الموضوعية التي تتم بشكل دوري خلال الفصل الدراسي .

إن إدراك التلميذ للمستوي الذي وصل إليه من شأنه أن يعمل علي تحسين الموقف التعليمي، ويسهم في محاولة إصلاح إجادة التعلم وتنميته، كما يعمل علي تثبيت الاستجابات الناجحة ومحاولة إصلاح أو تجنب الاستجابات الخاطئة، ويحدث نتيجة لذلك تدعيم الثقة في النفس لدي التلميذ وتنمية مفهوم الذات الايجابي نحو نفسه وقدراته¹ .

3 تقديم التشجيع والثناء , وتجنب التهديد والعقاب للتلميذ :

تعتبر دوافع ممارسة التلميذ للنشاط الرياضي من الدوافع الاجتماعية، والتلميذ عادة غير مضطر ولا مجبر علي ممارسة النشاط الرياضي، ولكنه يمارس النشاط الرياضي لإشباع دوافع اجتماعية تشبع لديه الشعور بالقيمة والكفاية وتقدير الذات، وعندما يفقد ذلك فإنه يفقد الدافع نحو الممارسة.

ويعتبر أسلوب تعامل المربي الرياضي مع التلاميذ أحد الأسباب الهامة التي يتحقق من خلالها شعورهم بالقيمة والتقدير أو تكوين اتجاهات سلبية نحو أنفسهم، وهنا يظهر أهمية استخدام أسلوب التشجيع والثناء لسلوك التلميذ وخاصة عندما يحقق بنجاح الواجبات المهارية والحركية المطلوب منه إنجازها، بل ربما نؤكد هنا علي ضرورة أن يهيئ المربي الرياضي المواقف التربوية المتنوعة التي تمثل خبرات ايجابية يستحق عليها التلميذ التشجيع والثناء .

وفي المقابل فإنه من الأهمية أن يتجنب المربي الرياضي استخدام أسلوب التهديد والتخويف في الموقف التعليمي للمهارات الحركية والرياضية، أو موقف المنافسة لأن ذلك يجعل خبرة الممارسة الرياضية تتميز بالقلق والتوتر وتزيد من دافع الخوف من الفشل، والنتيجة تكوين التلميذ مفاهيم سلبية نحو ذاته وقدراته، ويزداد الأمر سوءا عندما يلاحظ أن بعض المدرسين يصرون علي استخدام أسلوب التهديد والعقاب والسخرية ظنا أن ذلك هو الأسلوب الأفضل لزيادة الدافعية لدي التلاميذ نحو بذل المزيد من الجهد والنجاح في الأداء .

¹ المرجع نفسه , ص 150 .

4 تنمية مهارات القيادة لدي التلاميذ :

تتميز ممارسة النشاط الرياضي بتعدد وتنوع الخبرات التربوية التي تتعدى حدود اكتساب التلاميذ المهارات الحركية وتطوير القدرات البدنية إلي إكسابهم بعض المهارات التي تنمي لديهم المهارات الاجتماعية أو ما يطلق عليها الكفاية الاجتماعية. ومن أهم المهارات الاجتماعية التي يمكن إكسابها للتلاميذ وتنمي لديهم الشعور بقيمتهم تنمية مهارات القيادة , ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال تعدد وتنوع الأدوار التي يمكن أن يمارسها التلاميذ خلال الدرس – أو أثناء تدريب الفرق الرياضية المدرسية . فعلي سبيل المثال : يمكن تقسيم التلاميذ أثناء التطبيق علي المهارة إلي مجموعات تحت قيادة بعض التلاميذ علي أن يتم تبادل الأدوار فيما بينهم، أو قيادة بعض التلاميذ للفرق الرياضية المدرسية¹ .

9- أساليب استثارة الدافعية في المجال الرياضي:

بما أن الدافعية لها هذه الأهمية الكبيرة والتي لها دور كبير في التعلم الحركي والتدريب الرياضي، لذا نود أن يثرى الموضوع أكثر بطرح مقترحات عامة لزيادة الدافعية عند الرياضيين وهي:

- تنوع أساليب التدريب.
- توظيف اللعب في التدريب.
- الانتقال من السهل إلى الصعب.
- ربط عملية التعلم الحركي بالمبول.
- عدم اللجوء إلى أسلوب التحكم.
- استخدام التقنيات التربوية المختلفة.
- تنمية مفهوم الذات الإيجابي لدى الرياضيين.
- توفير جو تسوده المحبة والألفة والديمقراطية.
- الابتعاد عن استخدام أسلوب العقاب البدني.
- تحديد الأسباب التي يعزو الرياضيين فشلهم لها.
- تعزيز الرياضيين بشكل مناسب وتنويع التعزيزات.
- توظيف نتائج التعلم الحركي في دفع دافعية الرياضيين.
- تنمية الانتماء والتقبل والاحترام المتبادل بين الرياضيين.
- استخدام أسلوب الأسئلة والمناقشة بدلا من تقديم المعلومات الجاهزة.

¹ المرجع نفسه , ص 150 .

- الاهتمام بالحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن والسلامة للرياضيين.
- استخدام أسلوب التعليم الذاتي والاكتشاف، وذلك بتهيئة الفرص أمام الرياضيين ليحققوا بعض الاكتشافات.
- تقديم الفرصة أمام الرياضيين للنجاح، لأن للنجاح تعزيز يزيد من دافعيتهم، وينتقل بهم من نجاح إلى نجاح.
- السماح للأطفال بارتكاب بعض الأخطاء أثناء ممارستهم النشاط الرياضي، لأن ذلك من الشروط الجوهرية للاكتشاف.
- الابتعاد عن التخبطية في الفكر والعمل، بمعنى التخلص من المعتقدات البالية حول البنت وقدراتها وتغيير بعض العادات غير الصالحة التي تجعل من البنت سلبية وهامشية ومعاملتها معاملة تتسم بالعدل والمساواة مع الولد حتى يكون لها دور فعال في حياتها الأسرية وتستطيع الإسهام في التنمية الاجتماعية والاقتصادية لمجتمعها.
- ويرى بعض المتخصصين أن قدر معين من القلق قد يبدو ضروري لتحفيز الرياضي وحثه على تكريس جهوده القصوى¹.

10- بحوث علمية حول تأثير الدوافع على النشاط الرياضي:

لقد أجرى هينيج عام 1962 استفتاء تحريريا بين أكثر من 1350 تلميذ مدرسة في المدن والقرى بأعمار تتراوح بين 11 و19 سنة حول دوافع اهتمامهم بالرياضة وكانت أسئلة ما يلي:

- ماذا يعجبك من الرياضة؟ ما هو اهتمامك المفضل في هذا النوع من الرياضة.

- ما الذي لا يعجبك في الرياضة؟ وما الذي لا يعجبك في نوع الرياضة الذي ترفضه؟

إن النتائج ألفت نظرة مهمة على دوافع التلاميذ فالحاجة للانجاز والمشاهدة كانت ذات دور بارز في دوافع اهتمامهم بالرياضة إذا كانت لدى الصبيان الذكور بنسبة 5.31% و3.13% إن الرياضة يجب إن لا تكون من أجل الحنجة أو الركض المشوش وإنما أن تؤدي إلى انجازات جيدة وتطوير صفات جسدية وتاكتيكية وتكنيكية- وأخلاقية كما يجب أن تتحلى بدقة بواسطة القوة والمرونة والتماسك والمثابرة والحزم كما عبر عن ذلك التلاميذ الذين أجرى بينهم الاستفتاء كما يجب أن تكون الرياضة مؤثرة للأعصاب ودرامية وان تقدم تنوعا ومفاجأة وتقضى على الضجر في حين كانت دوافع أخرى ذات مستوى اقل بالنسبة لهذه الدوافع

¹ - المرجع نفسه , ص 113 .

نسبياً منها الحاجة للقيم الذاتية والجهد الاجتماعي وقد بلغت نسبتها 9.4% و 8.7% فاحتلت المرتبة الثانية.

أما الفتيات فالصورة منحرفة تقريبا إذ كانت الحاجة إلى الإنجاز هي المسيطرة لديهن ولكن بنسبة 8.02% وكانت نسبة الحاجة إلى المتعة 9.19% مما يشير إلى رغبة الفتيات بالسرور في الجمال والأناقة فصفة الحركة الرشيقة بصفاتها دوافع وحوافز للميل للرياضة .

إن أشكال التعبير السلبي عن مجموعات الحاجات توضح علي العكس من ذلك ترتيباً آخر ف لدى الصبيان الذكور يسيطر جهد قاسي بصفته حافزاً لترك الرياضة (2.22%) وهناك تصريحات ضد السلوك غير اللائق في الرياضة وكما أن بعض الصبيان كانت تعوزهم التصورات الواقعية حول هدف وطبيعة الحركة الرياضية الاشتراكية¹.

(الرياضة نموذج لإضاعة الوقت دون جدوى الرياضة لا تصلح إلا لاصطحاب العضلات غير المتقنين) .

وحول الدوافع السلبية نجد كذلك مطالب للانفصال المطلق من الرياضة والسياسة وهي دليل واضح علي النقص في العمل التربوي .

ولدى الفتيات تسود تصريحات سلبية ضد الجهد الاجتماعي (1.30%) فالنقص في روح الزمالة والتذمر باستمرار .

(فقدان المداراة والاهتمام بالغير) (قلة التماسك والفردية) , وهي دوافع تثير عندهن الانصراف عن الرياضة .

مما له أهمية لدى مدرس التربية الرياضية الاعتماد بمقدار العمر في جميع الدوافع والتغيرات التالية تبرز للعيان .

بينما يوضح السعي للإنجاز زيادة بينة لدى الفتيان الفتيات ويوضح الاندفاع نحو المشاهدة هذه الزيادة لدى الفتيات فان السعي للمتعة يفقد أهمية كفرح ومزاج وتخفيف حدة توتر وبهجة أن أشكال التصريحات الايجابية حول الحاجة إلى الحركة والجهود القياسية تقوم بدور ثانوي بازدياد العمر ولا تحظى أخيراً بتغيرات أساسية أن أشكال السلبية في الجهد القياسي تكسب على العكس من ذلك بزيادة العمر وأهمية قوية بصفاتها حافزاً ونفس الشيء ينطبق على الجهد الاجتماعي لدى الفتيات وباختصار يمكن تثبيت ما يلي:

إن تأثير مختلف الدوافع على انجاز الرياضي يتضح حتى وإن كان بصورة متباينة وإن المباراة والسباق يبرهنان على أنهما شرطان مؤثران ينطلق منهما دوافع اجتماعية تزيد في انجازات في الرياضة لدى الأطفال

¹ كامل طه الويس , علم النفس الرياضي في التربية الرياضية , ط 1 , مطبعة جامعة بغداد , 1984 , ص 63

والشباب أن الدوافع الاجتماعية بصورة خاصة التي يجري فيها الانضمام والتبعية شخصيا تضمن بصفتها عوامل في زيادة الانجاز، إن الدوافع ذات العلاقة الاجتماعية أسس مركزية في تكوين تركيبة دوافع التلاميذ الصغار ومتوسطي العمر الذين يبذلون جهودا واضحة عند العمل الجماعي عندما تراعي الرابطة المحكمة بين التلميذ وصفة أو جماعة التدريب تتضح بشكل مفهوم تأثيرات ومثانة الدوافع الاجتماعية وانطلاقا من المثل السابق بصورة خاصة يتضح علاوة على ذلك إن القدرة يمكن أن تأثر كذلك في الانجازات- الرياضية لتلاميذنا بشكل قوى¹.

دوافع الرياضيين الناشئين والشباب:

تفترض الدراسة الهادفة لأي نشاط وجود دوافع للإنسان كالقوى الداخلية المحفزة لهذا النشاط ويتطلب النشاط الرياضي المضني دوافع مستقرة بشكل خاص.

وقد كتب المدرب الروسي باستحقاق ص.م.فايتسيخوفسكي في هذا الصدد:

لماذا يمارس الناس الرياضة؟ لا شك أن احدهم يمارسها من اجل تلبية حبه للشهرة، وآخر لكي يمتلك اتقانا بدنيا وغيرهما- من اجل أن يصبح في دائرة الاهتمام العام، وبالطبع أن الهدف الذي يستحوذ على تفكير الإنسان لا يمكن أن يكون غير مهما بالنسبة لنا، وكذلك بالنسبة لماهية دوافعه- هل هي مغرصة أم مجردة. أن تجاهل ذلك وعدم الاكتراث به من قبلنا عمل غير صحيح فنحن ثوريون لأننا نمثل امتداد لعمل الإنسان الآباء ولأن الإنسان في نظرنا هو الجماعة وهو مواطن يتمتع بالشخصية.

وبالطبع فهناك دوافع مختلفة تقود الأطفال لممارسة الرياضة أن يصبحوا أقوىا مثلا وتعلم السباحة أو حبهم لكرة القدم كما أن اغلب الأطفال ليس لهم دوافع محددة ويأتون إلى الدروس الرياضية بسبب إصرار والديهم على ذلك. وتشجيعا لفريق رفيقه أو بسبب تعوده على ذلك، فهل يستطيع المدرب في هذه الحالة أيضا تكوين دافع رصين يساعد في ممارسة تلاميذه للرياضة، وان يقوي هذا الدافع وينمي على امتداد الطريق الرياضي الطويل الذي يمتد لعدة سنوات، إن نجاح المدرب يعتمد على هذا بدرجة كبيرة.

ويكون الفوز من نصيب الرياضيين الذين يتمتعون باتجاه رياضي بارز من الدوافع في جو المنافسات الصعبة التي تخيم على مسابقات الكبرى ولكن من خلال توجيه هؤلاء الرياضيين تربويا وهذا هو الهدف النهائي للمدرب، من خلال عمل المدرب معهم الذي استمر لعدة سنوات لابد أن يتوج هذا العمل بحقيقتين، فالحقيقة الأولى تكمن في أن التلميذ سوف لن يجتهد دون وجود هدف له فإذا انتقى وجود هذا الهدف فلن يكون هناك مستقبل باهرا، ولن يكون هناك حب للعمل ولا إصرار ولا نظام أيضا².

¹ كامل طه الويس، نفس المرجع السابق، ص 63 .

² ناهن رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط 1، دار العلمية للنشر والتوزيع، عمان 2002، ص 140، 143

ويتوجب على المدرب أن يتذكر إن كل رياضي جديد يسعى لتحقيق النجاح، لذا ينبغي عليه توعيته فقط، وعمل الخطوات الأولى في هذا الطريق ولكن لا يجوز بأي حال من الأحوال أن يضع أمامه أهدافاً ضعيفة التحقيق والتركيز على النتائج التي لا يمكن بلوغها. فمثل هذا الخطأ المنتشر في الخبرة التدريبية كثيراً ما يقود إلى خيبة أمل كبيرة، وإلى إحباط في الحالة النفسية، ورغبة في ترك الرياضة في نهاية الأمر.

إذا لوحظ غياب دوافع محددة عند التلميذ في ممارسة الرياضة ولم يتمكن المدرب من تطويرها ولمدة طويلة عندئذ يمكن اللجوء إلى استخدام الدوافع التي ستصبح سبباً رئيسياً للنشاط لوقت ما وقد يحدث ذلك في العمل مع المبتدئين، في عدد من المرات عندما يكون السبب المحرك لممارسة الرياضة هو انتظار التشجيع. وبالطبع فإن هناك الكثير من الأشياء التي لا تدفع التلميذ من ذوي أعمار متباينة، فقد يكون تشجيع المدرب للتلميذ، بوجود رفاقه بالسفر إلى المخيمات الصحية الصيفية الرياضية دافعا كافيا للمبتدئ وبعد السفر إلى الدول الأخرى واهتمام المجتمع وما شابه ذلك من دوافع للفتيان إلا أن استخدام الدافع يجب أن يتم بالحذر خشية أن يتم هذا الدافع المؤقت إلى دافع أساسي - دافع غرور وجشع وسيستنظر الرياضي ثمناً لنجاحه في البداية في شكل مدح المدرب وهدايا يقدمها له أهله ومن ثم هينات وذلك عند كون الدافع دافعا وقتياً .

وهذه هي القواعد العامة للدافع :

- 1 - يجب أن يسند الباعث لنشاط التلميذ إلى متطلباته .
- 2- ينبغي أن تكون حركات الشكل المعين للحث مستمرا ومؤقتا حسب الإمكان .
- 3- يجب تعميق المغزى المعنوي للحث تدريجياً .

إن تشكل الباعث في عملية لإعداد الرياضيين لعدة سنوات يجب أن يكون مبنياً على أساس الانتقال المستمر من الدوافع البسيطة والدوافع المهمة - شخصياً (أي أن يصبح الرياضي قوياً ماهراً وأن يتعلم السباحة والتزلج) وغير ذلك، أي أنه ينبغي أن يكون مستعداً للدفاع عن سمعة الوطن والمجتمع الرياضي والمدينة¹. ومنذ السنوات الأولى لممارسة الرياضة تسهل المحافظة على الحجاج عند الأحداث الضرورية للإعداد الأولي الناجح، ويمكن المدرب المثقف والمحِب لعمله من تحقيق ذلك إلا أن بعد مضي 3-4 سنوات من ممارسة أغلب الأنواع الرياضية تتزايد الحمولات التدريبية وتتضاعف صرفيات الزمن كثيراً وذلك خلال ممارسة الرياضة وبذلك سوف لن يبقى وقت اللقاءات الاعتيادية مع الرفاق ولزيارة الدور السينمائية ويتطلب التدريب المؤثر فراغاً هادئاً لذا تظهر صعوبات في المحافظة على الدوافع عند الرياضيين للتدريب الهادف والنظامي المقبل ويتطلب من المدرب كثيراً من الحماس والمعارف من أجل إقناع التلاميذ للتغلب على

¹ المرجع نفسه ، ص 143 .

صعوبات وهو المسلك الوحيد وبذلك سيفتح طريقا إلى النجاح- ومن الضروري معرفة كيفية توضيح سبب كون أداء هذا الواجب الصعب أو ذلك ضروريا.

وفي هذه المرحلة تتزايد أهمية الإعداد النظري طالما أن الرياضيين يدركون مسائل التدريب وأنظمة تطوير التدريب وضرورة المحافظة على نظام يومي قاسي وتناول الطعام بانتظام بشكل جيد يمكن أن يكونوا قد ركنوا إلي حجج بالدرجة الضرورية لبلوغ تلك الإنجازات , ولكن تعليل فعالية الدوافع ليس فقط بادراك المدرب الأمر التالي وهو أن التلميذ سوف لن يقوم بأي جهد إذا لم ير مستقبله فحسب وهناك حقيقة ثانية وهي الأهم والتي إذا لم تفهم وتحسب عندئذ سيكون تطوير الدوافع الوطيدة لممارسة الرياضة أمرا مستحيلا وتكمن هذه الحقيقة في أنه يصبو الإنسان إلي تكرار الأحاسيس الطيبة وتجاوز الأحاسيس غير المرغوب فيها .

ونستنتج مما سبق أنه يجب بناء عملنا مع الرياضيين بحيث أنهم ينتظرون التدريبات الدورية واللقاء مع المدرب ورفاقهم في الفريق بشوق , وبالطبع أنه لا يستطيع عمل ذلك كل فرد فالتخصص التربوي لمعلم التربية الرياضية , والمدرّب تظهر إليه احتياجات كثيرة¹ .

مفهوم دافعية الإنجاز

تعتبر "كتابات هنري ميوراى" من الكتابات الباكورة في دافعية الإنجاز والتي قدمها في كتابه "استكشافات في الشخصية" (1938) ضمن قائمة كبيرة من الحاجات .⁽²⁾

وأشار هول ولندري (1957) إلي أن دافعية الإنجاز (أو الحاجة للإنجاز) يقصد بها طبقا لمفهوم " ميوراى " تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيقية) أو الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوي مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفعالية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة .

وفي إطار التحديد السابق يمكن النظر إلي دافعية الإنجاز علي أنها تمثل السعي والكفاح نحو مستوي معين من الامتياز والتفوق . كما أن هدف الانجاز يتحدد علي أنه 'ما التنافس مع معيار أو مستوي معين للامتياز أو التنافس مع الآخرين أو تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو امتياز متفرد والمثابرة علي ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة .

وفي ضوء ما تقدم يمكن تعريف " دافعية الإنجاز " بصفة عامة بأنها استعداد الفرد للتنافس مع موقف ما من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوي معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك

¹ ناهن رسن سكر , نفس المرجع السابق , ص 143 .

الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفعالية والمثابرة .

وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار أن موقف المنافسة الرياضية من بين أهم مواقف الإنجاز الرياضي ويعتبر بمثابة " موقف إنجاز نوعي أو خاص ولذا يرى بعض الباحثين في علم النفس الرياضي استخدام مصطلح التنافسية " للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي .

وبذلك يمكن تعريف " دافعية الإنجاز الرياضي " أو التنافسية بأنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية .

وفي دورة أتلانتا الأولمبية (1996) جسد الملاكم " بايا وولفجرام " من " جزيرة تونجا " هذا المعنى ففي الدور قبل النهائي وأثناء مباراته مع النيجيري " دنكان دوكيوراي " أصيب " وولفجرام " بإصابة في يده ورغم ذلك صمد للنهاية وهزم منافسه النيجيري وصعد للمباراة النهائية . ولعب أمام الأوكراني " فلاديمير كليتشكو " علي بطولة وزن فوق 91 كجم وكاد يحرز الميدالية الذهبية ولكن إصابة يده كانت عقبة في طريقه وفاز بالميدالية الفضية وهي أول ميدالية أولمبية في تاريخ " جزيرة تونجا " والتي لا يزيد تعداد سكانها 96 ألف نسمة وهي جزيرة صغيرة تقع في المحيط الهادي .

وقال " وولفجرام " عقب المباراة : كنت مستعدا لتحمل أية آلام من أجل الفوز ومن أجل بلدي الذي ينتظر الانتصار .

وهكذا نجد أنه مهما قدمت الدولة - أية دولة - الدعم إلى الرياضة وأنفقت عليها وجعلتها جزءا أساسيا من حياة المواطن اليومية ومهما كان مستوى الإعداد والتخطيط . . فإنه تبقى إرادة الفرد ودافعية الفرد نحو الإنجاز وحرصه علي الفوز والنجاح نقطة الفصل والتفوق . . . فلولا إرادة " وولفجرام " ودافع النجاح ما كان أحرز تلك الميدالية¹ .

¹ المرجع نفسه , ص: 150.

خلاصة

تعتبر الدافعية في المجال الرياضي من بين أهم المواضيع التي تشمل علي جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا، وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك، فالتلميذ الذي يبذل جهده في درس التربية البدنية والرياضية للتواصل إلي إنجازات عالية جهد المستطاع، والذي يتمرن في وقت الفراغ ويلتحق بفريق رياضي يمكن أن يمتلك دوافع مختلفة يجعله يسلك مثل هذه السلوك .

تمهيد:

إن نمو الفرد يتم بطريقة تدريجية أي مرحلة بمرحلة، ولكي يكون هذا النمو شاملاً ومتكاملاً يجب أن تصاحبه التربية المناسبة لكل مرحلة من مراحل هذا النمو، وحتى تؤدي التربية دورها على أحسن وجه يجب أن تحسن اختيار أساليبها ووسائلها، ولعل أهم تلك الأساليب التربوية عن طريق الأنشطة الرياضية.

لذا أردنا التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها ودورها نحو الفرد والمجتمع وكذا علاقتها بالتربية العامة، ونتطرق كذلك إلى درس التربية البدنية والرياضية من حيث التعريف، الأهمية والمحتوى مع ذكر أهدافه.

1- التربية العامة:**1-1 مفهوم التربية العامة:**

للتربية تعريف عديدة ومختلفة وعلم التربية ليس مستقلا بذاته بل هو يستمد أصوله من بعض العلوم الأخرى.

فالتربية مأخوذة من فعل "ربى" يربو، فربى الولد أي غذاه وجعله ينمو، وصفوة القول أن التربية عند العرب تعني السياسة والقيادة والتنمية، وكان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد ويرعاه المؤدب والمهذب والمربي¹.

أما اصطلاحا فهي تفيد معنى التنمية وتتعلق بكائن حي من نبات وحيوان وإنسان ولكل منهما طرق خاصة للتربية.

وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته، وهي تعني باختصار أن تهيأ المساعدة على نمو الشخص نموا متكاملا من جميع النواحي الخلقية، العقلية، الجسمانية والروحية².

ويمكن إدراج بعض التعاريف نذكر منها:

تعريف الرابطة الدولية للتربية الجديدة: "التربية تتمثل في إتاحة كل التطور الممكن للقدرات الخاصة لكل شخص باعتباره فردا وعضوا في نفس الوقت في مجتمع يحكمه التضامن".

ويعتبر كل من **أرسطو وأفلاطون** أن التربية وسيلة إعداد حيث أن الأول اقتصر على أنها إعداد الفرد ليكون صالحا في المجتمع، أما الثاني فقد حصر التربية في الجانب العقلي لكي يتسنى للفرد اكتساب العلم.

أما عند **"فات رينو"** فالتربية لا تقتصر على جانب دون آخر، بل هي تنمية شاملة للفرد من الناحية العقلية والخلقية والجسمية، ويوافق أفلاطون في الهدف من التربية.

يرى **"جون ديوي"** أن التربية هي الوسيلة الأساسية للتقدم والإصلاح الاجتماعي، وهي مجموعة العمليات التي يستطيع بها المجتمع أو زمرة اجتماعية صغرى أو كبرى أن ينقص سلطتها أو أهدافها المكتسبة بغية تأمين وجودها ونموها المستمر³.

غير أنه يمكن استخلاص تعريف عام ووافي للتربية وهو:

"أن حقيقة التربية هي مساعدة الطفل على إنماء جميع ملكاته وقواه وتكييفها وإيجاد التوازن بينه وبين البيئة التي يعيش فيها، وإظهار ملكاته الكاملة بغية إعداده للحياة السعيدة والنجاح فيها، بحيث يصبح مواطنا

¹ - تركي رابح، أصول التربية والتعليم، ط:2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1989، ص: 18.

² - نفسه، ص: 18

³ - أبريوني، ترجمة عبد الله الدايم، التربية العامة، دار المعارف، بيروت، 1982، ص: 24.23.

عاملاً قوياً للجسم، صحيح العقل، نقي الوجدان، متسق الفكر، حسن التعبير، متعاوناً مع أبناء وطنه ومحبا للإنسانية¹.

1-2 أهداف التربية العامة:

حدد سبسنر هاربرت أهداف التربية فقال: "أنها تعد الفرد لغرض حفظ الذات والحصول على ضروريات الحياة، بحيث يكون قوي الجسم صائب الفكرة، كامل الخلق يعرف كيف يتعامل مع غيره، ويقدر الطبيعة وما فيها من جمال"².

ويمكن تحديد أهداف التربية العامة على النحو التالي:

الحفاظ على الصحة.

الدراية بالمعلومات الأساسية (القراءة، الكتابة والحساب).

التأهيل للعضوية الناجحة في الأسرة والإعداد المهني والتربية البدنية.

الاهتمام بأوقات الفراغ والتربية الخلقية.

1-3 مجالات التربية:

لا يمكن حصر مجالات التربية في المجال الأخلاقي وحده، كما لا يمكن حصرها داخل المدرسة بل هناك مجالات أخرى نذكر منها:

الأسرة التي تعتبر المدرسة الأولى للطفل.

في المجتمع بكل مؤسساته الدينية، الثقافية، الاجتماعية والسياسية³.

2- التربية البدنية وعلاقتها بالتربية العامة:

يعتقد الكثير أن التربية البدنية والرياضية مجرد تدريب بدني يمارسه الفرد، ولكن التربية البدنية والرياضية تشمل جوانب أخرى إضافة إلى الجانب البدني، فهي تقوم بتربية الفرد من الناحية الجسمية والنفسية وكذا العقلية، فهي تربية عن طريق الممارسة.

1-2 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

1-1-2 مفهوم التربية البدنية:

هي عملية تروية تتم عن طريق الممارسة أو النشاط البدني الذي ينمي ويصون جسم الإنسان والغرض من ذلك هو ضمان النمو البدني الكامل للجسم.

¹ عبد الحميد فايد، كتاب رائد التربية العامة وأصول التدريس، ط:3، دار الكتاب اللبناني، بيروت، 1975، ص: 28.27.

² أحمد مختار عضاضة، التربية العلمية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية، ط:2، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، 1962، ص: 132.

³ تركي رايح، مرجع سابق، ص: 20.

2-1-2 مفهوم التربية الرياضية:

تعتبر التربية الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية الأساسية التي تستمد نظرتها من باقي العلوم حيث تكون عن طريق النشاط البدني المتواصل، تهدف من خلال هذا النشاط البدني إلى إعداد الفرد من الناحية البدنية، الاجتماعية والعقلية، كما أنها تساعد على اندماج الفرد الذي يعيش فيه. إن مفهوم التربية الرياضية يعتبر مفهوما معقدا يمكن أن يفسر بأنه نشاط بدني محض قائم على السعي وراء النتيجة البدنية، ويبرز ذلك جليا من خلال المنافسات مع الغير والاحتكاك معهم. إن الرياضة تؤدي بممارستها بانتظام إلى حالات فكرية معينة وطريقة خاصة من الحياة تكون نتيجة اتزان بدني وكثافة المعيشة في العلاقات الإنسانية¹.

2-1-3 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

هي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، بل هي من أحدث أساليب التربية الحديثة لأن وسيلتها هي الممارسة العلمية، فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه مبني على أساس علمي سليم يستفيد صحيا وتنمو مهارته الحركية الأساسية فتزداد كفاءته في الحياة وينمو من الناحية الاجتماعية، إذ ترقى العلاقات الإنسانية بفضل هذا النشاط وتجعله يمارس المسؤولية المدنية ممارسة علمية، فالنشاط يعد ميدانا هاما من ميادين التربية ويلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد الصالح حين يزوده بمهارات عالية وواسعة، وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتمكنه من مسابقة الركب الحضاري، ومما زاد من أهمية هذا النشاط البدني هو صورته البدنية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة، وهو يهتم بتكوين الفرد تكوينا شاملا ومتكاملا من جميع النواحي، الفكرية، الاجتماعية، النفسية والفيزيولوجية

2-2 تعريف التربية البدنية والرياضية:

هناك عدة تعاريف نذكر منها ما يلي:

تعريف "ويستب وتشر": التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك الهدف³.

¹ محمد عادل خطاب- كمال الدين زكي، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965، ص: 27.

² نفسه، ص: 27.

³ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية - المدخل التاريخي والفلسفة، ط: 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص: 34.35.

ويعرف "روبرت بويان" التربية البدنية والرياضية بأنها: تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية، النفسحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد¹.

تعرف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح: إن التربية البدنية اليوم هي تلك المادة التي يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا، ويتحركوا ليتعلموا².

ويقول شارمان: "تعتبر التربية البدنية والرياضية ذلك الجزء من التربية العامة والذي يستخدم الجهاز الحركي لجيم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية"³.

2-3 أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة:

يعتبر الإنسان وحدة متكاملة من جميع النواحي العقلية والجسمية، الوجدانية، فليس بمقدوره نسج حركة لوحدها حيث يستلزم ذلك منه المرور عبر عدة عمليات أولها التفكير ثم الأداء الحركي مع الانفعال والتصرف أثناء الموقف، ومن هنا أصبحت التربية البدنية والرياضية لها بعد تربوي تهدف من خلاله إلى تنشئة الطفل تنشئة كاملة من كل النواحي الصحية، الجسمية، العقلية والاجتماعية، وحتى يصبح عنصراً فعالاً في المجتمع، وقد تتم مراعاة في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته، وقسمت ووضعت لها برامج تتماشى مع ميوله وانفعالاته وقدراته الحركية وذلك قصد الوصول إلى الأهداف المسطرة.

وهناك أربع أهداف للتربية البدنية والرياضية:

الهدف الأول: تنمية الكفاءة البدنية:

والمقصود بها أن يكون الجسم سليماً من الناحية الفيزيولوجية، أي سلامة الجهاز الدوري والنفسي وكذلك الجهاز العضلي العصبي، وسلامة العظام والمفاصل وخال من التشوهات الجسمية أو مصاب بأمراض وراثية أو مكتسبة، وأن يراعى النظام الصحي في التغذية والنظافة وأن يعد الجسم بما يناسبه من تمارين أو تدريبات تتناسب ومرحلة سنه، لتنمي وتقوي العلاقات والمفاصل وتنمي القدرة الوظيفية للأجهزة.

الهدف الثاني: تنمية القدرة الحركية:

ويرجع تنمية هذه القدرة لأثر ما قدمناه أو أعدناه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم بأن يؤدي جميع حركاته في كفاءة عالية، وأثر ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة في المفاصل وقوة وتحمل

¹ - نفسه، ص: 34.35.

² - أحمد سي حورية، التربية البدنية وقيمتها التربوية في الطور الأول من التعليم في المدرسة الأساسية، مذكرة تخرج ليسانس معهد العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، 1986، ص: 11.

³ - أحمد سي حورية، المرجع السابق، ص: 11.

وسلامة آلية التنفس والجهاز الدوري، وغير ذلك من عناصر اللياقة البدنية حتى يستطيع أن ينشط في الأداء الحركي.

وقد روعي تنمية القدرة الحركية في إطار يحدد العمر والجنس وما تستطيع أن تتحمله القدرة العضلية لكل مرحلة من الجهد، حتى يعد له البرنامج الخاص لذلك، ومن هنا فإن القدرة الحركية وسيلتها الوحيدة هي التدريب وتربية العضلات عن طريق التربية البدنية.

الهدف الثالث: تنمية القدرة العقلية :

إن سلامة البدن لها تأثير واضح على الخلايا العقلية وتجديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل، فالقدرة على استيعاب المعلومات، ونمو القوى العقلية والتفكير العميق الهادف لا يأتي بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليماً تماماً حيث أنه الوسيط للتعبير عن العقل والإرادة، وأن مجالات والألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تصحبها عمليات من التفكير واكتساب الكثير من المعارف والمعلومات التي تتعلق بطريقة اللعب وقوانين الألعاب وتواريخها ومراوغة ورسم الخطط وتصويب الكرة بطريقة محكمة، كل هذه الأمور تتطلب تفكيراً عميقاً وتشغيباً للعقل.

الهدف الرابع: تنمية العلاقات الاجتماعية:

ويدخل تحت نطاق هذه الناحية أغراض تربية تتصف بأهداف يمكن للفرد أن يكتسبها عن طريق الألعاب المختلفة، حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة، كالصبر وقوة التحمل والاعتماد على النفس، المثابرة، الشجاعة، الطاعة، النظام واحترام القوانين، تقبل الهزيمة بصدق، إنكار الذات، التعاون والاعتزاز، يحب الجماعة، الثقة بالنفس، السلوك الإنساني والرياضي، حدة والعمل والتعاون المتجدد، القيادة وتحمل المسؤولية، وحمل شعار التمسك بالبيئة والوطن والوطنية والترابط الأسري بين أعضاء الفريق أو الحي أو النادي أو المدرسة وغير ذلك من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهذبها لفائدة مجتمعه الصغير والكبير، وتربي في أخلاقه مادة عزيزة الروح الرياضية والتي اكتسبها عن طريق مزاولته للألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية وما مر به من تجارب خلال مراحلها التي وضعت على أسس الصحة النفسية وما تقتضيه كل مرحلة، والميول والقدرات لما يناسب كل الألعاب ولم يترك غرض العلاقات الإنسانية، والناحية الترويحية بل وضعتها ضمن متطلبات الحياة للكائن لأن أي مجتمع متعدد المشاكل ومسؤولياته ليست لها نهاية، فعليه أن يعمل بصفاء وبفكر عميق حتى يتطور ويخطط لنفسه، وبالتالي ضمان بقاءه¹.

¹ - على بشير الفاندي - إبراهيم رحومة - زايد فؤاد عبد الوهاب، المرشد الرياضي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس، 1983.

2-4 دور التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة:

تظهر أهمية دور حصة التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية الفرد ونفسيته، لكي تتحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبته وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعمل المنزل على توفيرها له، وتقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى مع متطلبات العصر¹.

وتعتبر عملية التربية البدنية وسيلة تنفيس وترويح لكلا الجنسين بحيث تهيؤ للمراهقين نوعا من التداوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتميز باضطراب والعنف عن طريق حركات رياضية متوازنة ومنسجمة، ومتناسقة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والتنفسية ككل².

فعند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي ومشاركته في اللعب واحترام الآخرين يستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات غير المرغوب فيها مثل الخوف، القلق، الكراهية والغيرة وهكذا نرى أنه باستطاعة التربية البدنية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمانية والعقلية³.

2-5 الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:

هناك قاعدة علمية ثابتة تعتمد عليها التربية البدنية والرياضية في وضع برامجها (نفسيا، بيولوجيا حركيا واجتماعيا)، وفي هذا الإطار نذكر الخطوط العريضة والعامية للأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية كما وصفها "تشانز بيوتشر" والتي تتمثل فيما يلي:

2-5-2 الأسس البيولوجية:

تهتم التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى بجسم الإنسان ونشاطه الحركي، ولكن هذا الجسم يتميز بميكانيكية معقدة جدا، ولا بد على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعرف جيدا هذا الجسم وتركيبه ووظائف أعضائه وميكانيزم حركته، أي عمل العضلات والعظام وكذا المصدر الطاقي للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري أو التنفسي، لذلك فإن التربية البدنية والرياضية تعتمد في منهجها على علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وبيولوجيا الرياضة وعلم البيوميكانيك⁴.

¹ - قورش عصيم - قرومي سهيلة، مذكرة ليسانس جوان 1998 بعنوان "ميل واتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو حصة التربية البدنية والرياضية ورياضة التسلية"، ص: 29.

² نفسه، ص: 30.

³ - تشالز بيكر، ترجمة حسين معوض - كمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، المكتبة الأنجلومصرية، القاهرة 1964، ص: 79.

⁴ - أحسن أحمد، سالم الصولي، يحيوي أحمد، واقع التربية البدنية والرياضية بثانوية مستغانم، مذكرة نهاية الليسانس، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1991، ص:

2-5-2 الأسس الاجتماعية:

التربية البدنية والرياضية تستطيع تنمية الصفات الاجتماعية لتحقيق المصالح الشخصية وفي نفس الوقت لتؤكد الخصائص الضرورية لحياة الجماعة وهي قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تشمل التعاون والحب والألفة والاهتمام بآراء الآخرين، والرغبة في التأثير بالخير وشعور الإنسان بالطمأنينة داخل المجتمع الذي يعيش فيه¹.

2-5-3 الأسس السيكولوجية:

إن الدراية بالأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي، ويمكن أن تساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي².

كما يعتبر اللعب من أهم الميادين التي يعتني بها برنامج التربية البدنية والرياضية.

إن المحللين النفسانيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها، وأن يكتشف الطفل الذي يعاني مشكلة خاصة عن نفسه ومشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى³.

ومن هنا نقول انه لا يمكننا الاستغناء عن علم النفس في التربية البدنية والرياضية، فكما نحتاج إلى تحديد نوعية النشاط الرياضي والهدف منه، فإنه يجب علينا معرفة الأسس النفسية للأفراد قبل ذلك. إذا فمدرس التربية البدنية والرياضية عندما يقوم بتعليم مختلف النشاطات الرياضية لا بد أن يكون ذلك مطابقاً للمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها حتى يتم تحقيق نتائج أفضل في وقت قصير.

2-6 علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

أصبحت مادة التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي تستعملها المنظومة التربوية من أجل الأجيال، كما تعمل على تربية وتكوين الفرد من عدة نواحي، الجسمية، العقلية، الخلقية والاجتماعية حتى يصبح باستطاعته أداء دوره بكل فعالية داخل مجتمعه.

من هنا نستطيع أن نقول بأن التربية البدنية والرياضية وسيلة هدفها تكوين الشخصية الحقيقية للفرد من جميع جوانبها، وتعتبر من أحدث أساليب التربية لأن تربيتها تكون تربية عملية .

¹ - نفسه، ص:

² - محمود عوض بسيوني- فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط:2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص:2.

³ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، ص:120

ويتجلى ذلك الارتباط الوثيق والمتكامل بين التربية البدنية والرياضية والتربية العامة فيما قاله "شيرمان" إن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان الذي تنتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية، كما يؤكد على ذلك قول "تشانلز بيوكر" التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض¹.

3- ماهية وأهمية درس التربية البدنية والرياضية:

يختلف درس التربية البدنية والرياضية على باقي أشكال المواد الأكاديمية الأخرى مثل: الرياضيات الكيمياء، اللغة... الخ لأنه يمد التلميذ بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدّه بالعديد من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى معلومات علمية خاصة بتكوين جسم الإنسان وذلك من خلال الأنشطة الحركية التي تتم تحت إشراف الأستاذ الذي أعد لذلك.

لقد أشرنا أنه من بين أهداف التربية البدنية والرياضية تنمية الكفاءة البدنية وتنمية القدرة الحركية وكذلك القدرات الذهنية والعلاقات الاجتماعية، فإن درس التربية البدنية من بين الأوجه التي يتم من خلالها تحقيق هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فالدارس يضمن النمو الشامل والمتزن للتلميذ طبقاً لكل مرحلة من عمره.

وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلميذ على كل المستويات².

4- مستوى حصة التربية البدنية والرياضية:

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دوراً أساسياً في النشاطات ويكون موضوعها مسطراً حسب أهداف خاصة.

وتحتوي حصة التربية البدنية والرياضية على ثلاثة أقسام:

القسم الإعدادي:

الغرض منه إعداد التلاميذ فيزيولوجياً ونفسياً.

¹ - أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص: 34.

² - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص: 94.

والجزء التحضيري يتضمن بداية منتظمة لدرس ويحدد نجاح الدرس بالحالة النفسية والانفعالية والبدنية للتلميذ.

ومن مميزات هذا القسم:

1- أن تكون هناك تمارين غير مملة وتحتاج إلى جهد عصبي بسيط.

2- تتناسب مع الجنس والسن.

القسم الرئيسي:

أ) النشاط التعليمي لتقديم المهارات المراد تعلمها سواء كانت اللعبة فردية أو جماعية.

وطريقة التعليم تلعب دورا كبيرا في استيعاب هذه المهارات

ب) النشاط التطبيقي: يتم من خلاله نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم لاستخدام الوعي في الواقع العلمي ويقدم ذلك في الألعاب الفردية أو الجماعية.

وأهم ميزة يتميز بها النشاط التطبيقي هو بروز روح التنافس بين مجموعات التلاميذ مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريبية أو التعليمية.

القسم الختامي:

يهدف إلى تهدئة أوضاع الجسم الدافعة وإعادتها بقدر المستطاع إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن

هذا الجزء تمارين لتهدئة الجهد كتمرين التنفس والاسترجاع وبعض الألعاب ذات الطابع العادي¹.

5- أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

كما سبق وأن ذكرنا لأن التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي تستعمل في تكوين الفرد جسميا، عقليا، خلقيا واجتماعيا حيث هذه الصفات تلعب دورا في بناء شخصية الإنسان وتكسيها طابعا مميزا.

إذن أهداف درس التربية البدنية والرياضية هي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم

- المساعدة على اكتساب المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل: القفز، الرمي... الخ.

- المساعدة على تطوير الصفات البدنية القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة... الخ.

- التحكم في القوام في حالتي الحركة والسكون.

¹ - نفسه، ص: 97.96.

- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والميكانيكية.

- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق.

¹ - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص: 95.

الخلاصة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي نستطيع من خلالها تربية الفرد تربية شاملة ومتكاملة بدنيا، ذهنيا، روحيا إضافة إلى صفات أخرى كالشجاعة والإرادة والصبر والتعاون. ومن هنا وجب على الجميع التشجيع من أجل الممارسة الرياضية داخل المدرسة وخارجها لتكوين الفرد والتأثير في اتجاهاته السلبية نحو هذا النوع من التربية حتى يصبح قادرا على العطاء داخل المجتمع.

تمهيد:

من خلال الدراسات النفسية والتربوية والاجتماعية، نستطيع القول أن مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الإنسان، حيث هناك مميزات تجعلها تختلف عن باقي المراحل الأخرى من الحياة وتواكب هذه المرحلة (المراهقة) التعليم الثانوي وكذا الجامعي (لذا كان من الضروري الإطلاع على خصائص هذه المرحلة).

وتعتبر هذه المرحلة حسب ستانلي هول أنها فترة عواصف وتوتر تكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق¹.

وسنتناول في هذا الفصل هذه المرحلة من خلال التطرق إلى تعاريفها وكذا خصائص نمو الفرد فيها وحاجياتها ومراحلها ومشاكلها.

¹ - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، ط:01، عالم الكتاب، القاهرة، 1977، ص: 289.

1- المراهقة:**1-1 تعريف المراهقة:**

المراهقة لفظ معناه النمو، وقولنا راهق الفتى أو راهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مستطردا والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى، وفي هذا تكمن الدلالة على اقتراب من الحلم والنضج، فحسب مفهوم **عبد العالي الجسماني**: "المراهقة بهذا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بإكمال الرشد وتوصف أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، فهي انتقالية لأن المراهق يجتهد للانفلات من الطفولة معتمدا في ذلك على الكبار، محاولا تحقيق الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدون فهو قد أصبح في طور فكري يتيح له إعادة النظر في ماضيه محاولا الابتعاد عنه والطموح إلى مستقبل يحقق فيه ذاته المتكامل"¹.

ويعرفها **مصطفى زيدان**: " المراهقة Adolescence مصطلح يطلق على أحد فترات الحياة، وهو مشتق من الفعل اللاتيني Adolscere والذي يعني التدرج نحو النضج الجنسي والجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وتقع هذه الفترة بين البلوغ الجنسي والرشد"².

كما عرفت المراهقة من الناحية البيولوجية على أنها تلك الفترة التي تبدأ من بداية البلوغ حتى اكتمال النمو العام، وتقع عادة بين 12-18 إلى غاية 20 سنة، أما من الناحية النفسية فهي مرحلة زوابع نفسية يذوب أثناءها التكوين النفسي للطفل مما يؤدي إلى حدوث خلط واضطراب على المستوى الشخصي للطفل حسب **EISSLER**، وبالتالي فهي المرحلة التي يحاول فيها الطفل الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد مستقل متكيف بذاته³.

وحسب **محمود عباس عوض** "قوصفها بأنها فترة يمر بها كل فرد، تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة طويلة كانت أو قصيرة، وطولها وقصرها يختلف من مجتمع لآخر ومن طبقة اجتماعية لأخرى، بل وتختلف أيضا في المجتمع الواحد تبعا للظروف الاقتصادية"⁴.

2- أنماط المراهقة:**1-2 المراهقة المتكيفة:**

تكون هادئة نسبيا وتميل إلى الاستقرار العاطفي، تكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا مما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة.

¹ عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهق وحفائقها الأساسية، ط:؟، دار العربية للعلوم، لبنان، 1994، ص: 169.

² مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1975، ص: 152.

³ محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في فترة المراهقة، دار القلم الكويتية، 1986، ص: 13.

⁴ محمود عباس عوض، علم النفس العام، ط:؟، الدار الجامعية، القاهرة، 1982، ص: 225.

2-2 المراهقة الانسحابية:

تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي، مجالات المراهقة الخارجية ضيقة ومحدودة، تسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة¹.

3-2 المراهقة المتمردة:

يكون فيها المراهق ثائرا ومتمردا على السلطة سواء كانت الوالدية أو المدرسية أو المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم، ويعود السبب في ذلك إلى الصحبة السيئة، تركيز الأسرة على النواحي الدراسية، نبذ الرياضة والنشاط الترفيهي، عدم إشباع الحاجات والميول².

4-2 المراهقة المنحرفة:

حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي، يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع، ويدخلها البعض أحيانا في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو المرض العقلي³.

3- مراحل المراهقة

يرى الدكتور رابع تركي أن معظم الناس يميل بأن مرحلة المراهقة مرحلة واحدة ينبغي على الأهل تحملها، وتوجد في الحقيقة ثلاث مراحل بارزة، وهي⁴:

1-3 المراهقة المبكرة:

تمتد هذه الفترة قريبا بين السن 11 إلى 14 سنة، ورغم اعتقادنا أن الطفل مازال صغيرا في هذه السن إلا أنه يمر بتغيرات كبيرة ومهمة جدا، ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامل كراشد وبين رغبته في أن يهتم به الأهل، في هذه الفترة يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي والتغيرات التي تطرأ عليه، ويعتقد بأن الجميع ينظر إليه وبصعب على الأهل إقناعه بتغيير ذلك وتنعكس حاجة المراهق لمزيد من الحرية في العديد من الأمور، فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج عن وجد في مكان واحد مع الأهل وقد يبدو أكثر عصبية وتوتر.

2-3 المراهقة الوسطى:

تمتد هذه الفترة من السن 15 إلى 17 سنة، ومن بين أهم سمات هذه المرحلة شعور المراهق بالاستقلال، وفرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجتهم لإثبات أنفسهم، يصبح المراهقون أكثر تصادما

¹ محمد مصطفى زيدان - نبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، ط: 2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1985، ص: 154.

² حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، الطفولة والمراهقة، ط: 05، عالم الكتاب، القاهرة، 1981، ص: 404.

³ حامد عبد السلام زهران/ مرجع سابق، ص: 155.

⁴ - رابع تركي، أصول التربية والتعليم، ط:؟، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1988، ص: 132.

ونزاعاً ضمن العائلة فيرفضون الانصياع لأفكار وقيم وقوانين الأهل ويصرّون على فعل ما يحلو لهم ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة أو غير المحبذة عند الأهل كالتدخين، شرب الكحول والسهر خارج المنزل ساعات متأخرة، كنوع من التحدي للأهل ولفرض رأيهم الخاص، ويصبح المراهق أكثر مجازفة ومخاطرة ويعتمد على الأصدقاء للحصول على النصيحة بدل الأهل.

3-3 المراهقة المتأخرة

تمتد هذه المرحلة بين السن 18 و21 سنة، وفي مجتمعنا قد تمتد أطول نظراً لاعتماد الأطفال على الأهل في الشؤون المادية والدراسية إلى ما بعد التخرج وفي فترة العمل أيضاً لا يستطيع معظم الشباب أن يعملوا بطريقة مستقلة رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم هويتهم وشخصيتهم ولا يشعرون بثقة أكبر اتجاه قراراتهم وشخصيتهم يعود الكثير منهم لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل، ويأتي هذا التغيير في التصرف مفاجأة سارة للأهل، بالرغم أن الأطفال اكتسبوا شخصيات مستقلة خلال مراهقتهم، فبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إن أحسن الأهل التصرف والتفهم لهذه المرحلة الحرجة في حياة أطفالهم.

4- خصائص ومميزات النمو في مرحلة المراهقة:

يتعرض المراهق لتغيرات عديدة وهامة ابتداء من سن البلوغ حتى اكتمال النضج، ولهذا أردنا تسليط الضوء على بعض الخصائص التي يتميز بها النمو في مرحلة المراهقة.

1-4 النمو الجسمي:

إن مرحلة المراهقة يكون فيها النمو الجسمي سريع واكمال النضج كذلك حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأرداف ويتفاوت معدل السرعة بين جوانب الجسم، وهذه السرعة في النمو تؤدي إلى اضطراب السلوك الحركي للمراهق¹.

2-4 النمو الجنسي:

تبدأ الوظائف الجنسية في هذه المرحلة، نتيجة نضج الغدد الجنسية وهذا يصاحبه نمو الشعر تحت الإبطن وفوق العانة ونمو الشوارب والذقن وكذلك ضخامة صوت المراهق، وبروز الأثداء في الصدر بالنسبة للفتاة، كما تبدو الأرداف ويتسع الحوض وتظهر نعومة الصوت، وتؤدي هذه التغيرات إلى إحساس المراهقة بأنها أصبحت شابة، ونفس الشيء بالنسبة للمراهق فيحس بأنه أصبح رجل بالغ².

¹ - عبد الرحمن العيسوي، علم النفس النمو، ط:؟، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، 1995، ص: 146.

² - نفسه، ص: 147.

3-4 النمو الحركي:

حسب الدكتور **عماد الدين إسماعيل** "فالتغيرات السريعة التي تحدث في الطول والوزن بنسب متفاوتة في أعضاء الجسم المختلفة، قد ينشأ عنها بعض الاضطرابات في الحركة والتوازن، ذلك أن العادات أو المهارات الحركية والتي كان المراهق قد اكتسبها في طفولته السابقة تصبح غير مجدية في هذه الفترة، أو بتعبير أصبح واجب تعبيرها على حسب المتغيرات الجديدة التي ظهرت على الأعضاء ولا في المظاهر الخارجية لها، ويظهر التذبذب الانفعالي في سطحية الانفعال وفي تقلب السلوك وتصرفات الكبار، وقد يلاحظ التناقض الانفعالي كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب والكره والشجاعة والخوف وحين يتذبذب المراهق بين الانسراح والاكتئاب وبين التدين والإلحاد وبين الانعزالية والاجتماعية وبين الحماس واللامبالاة، وقد يلاحظ الخجل والميول والانطواء ومنه وجب على المراهق أن يكيف حركته مرة ثانية إزاء هذه التغيرات الجديدة، ومن هنا قد يتعثّر المراهق في مشيّه وقد تقع الأشياء منه وقد يكون هذا الأخير في هذه الحالات عرضة لمواقف حرجة خاصة إذا كانت فيها تعليقات من الآخرين تؤدي إلى خجل المراهق من هذه التعثرات¹.

4-4 النمو الانفعالي:

يرى الدكتور **كامل محمد عويضة** " بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها والتمركز حول الذات نتيجة للتغيرات الجسمية المفاجئة وقد يلاحظ التردد نتيجة عدم الثقة بالنفس في بداية هذه المرحلة"².

ويرى **ميخائيل إبراهيم أسعد** أن " انفعالية المراهق تتخذ طابعا عنيفا عندما يعجز عن تلبية حاجاته وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والتميز، فيفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ضروب السلوك الشاذة"³.

كما يرى **عبد الرحمان عيسوي** " أن النمو الانفعالي يتصف بحدة الانفعال حيث يغضب ويثور المراهق لأسباب تافهة، كما يمتاز الانفعال بالتقلب وسرعة التغيير ومرجع الانفعالات للمراهق معظمها هو شعوره بأنه أصبح رجلا ويرى أن المحيطين به يعاملونه كطفل، هذا إلى جانب الوقوع في العديد من الصراعات النفسية الأخرى"⁴.

¹ - عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط:؟، دار النفائس، الكويت، 1982، ص: 43.

² - كامل محمد عويضة، علم النفس النمو، ط:؟، دار الكتاب العلمية، لبنان، 1996، ص: 153، 154.

³ - ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط:2، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1986، ص: 303.

⁴ - عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص: 46.

4-5 النمو العقلي:

يمتاز النمو العقلي بسرعة النضج في مرحلة المراهقة، حيث يصبح المراهق قادراً على التفكير في الأمور المعنوية المجردة ويعني ذلك نمو خاصية الذكاء لديه والقدرات الخاصة والميول والاتجاهات وتصبح تفكيره أكثر دقة ونضجاً ويميل إلى تفكير النقدي وبعيد النظر في الكثير مما سبق له وان تقبله عن طيب خاطر في مراحل نموه السابقة (الطفولة) ويهتم كذلك بقصص الأبطال وتاريخهم ومشاهير العلم والفن، ويحاول أن يتقمص شخصية بطل من هؤلاء الأبطال، ويعجب عامة الناس بمظاهر البطولة والشجاعة وغير ذلك مما ينطوي تحت نزعة عبادة الأبطال ويمتاز خياله بالعمق والخصوبة ويميل إلى إشباع الكثير من رغباته عن طريق أحلام اليقظة¹.

4-6 النمو الاجتماعي:

يتميز المراهق بمظاهر رئيسية تبدو في تألفه مع الآخرين خاصة أقرانه فانتمائه إلى هؤلاء يؤثر في سلوكه وكلامه، فيصبح يقارن مكانته الاجتماعية والتحصيلية بمكانتهم وتحصيلهم.

ففي دراسة H.COLEMAN على تلاميذ مدارس الثانوية وجد بأنهم يكونون نظاماً قيماً خاصاً بهم يتركز حول القدرات الرياضية والقيادة الاجتماعية، وإن الأفراد الذين لا يملكون أية مهارة في إحدى هاتين الناحيتين يستبعدون بشكل عام من الجماعة².

غير أن اجتماعية المراهق لا تتجسد في تألفه مع الآخرين بل أنه ينفر منهم أحياناً ويتجلى ذلك في تمرده على الآباء والقائمين بالسلطة العليا وهذا حسب "Karen Horney" كما رأت أنه عندما تزداد خبرات الطفل الأسرية صعوبة فإن استجابات الكراهية للآباء والأطفال لا تزداد فقط بل تنتشر كذلك اتجاهات الحقد والعداء نحو الجميع³.

أما الدكتورة **توما جورج خوري** فتري "أن الطفل يبلغ مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنساناً يرغب في تثبيت مكانته في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة، كما تبدو هذه الرغبة الاجتماعية في الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف أنواعها مما يؤمن له شعوراً بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذو قيمة .

أما الشيء الملفت للانتباه في هذه الفترة فهو ميل الفرد إلى نظيره من الجنس الآخر لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق يهتم بمظهره الخارجي وذاته من أجل جذب اهتمام

¹ نفسه، ص: 47.

² محمد عماد الدين، مرجع سابق، ص: 47.

³ محمد حسين، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، 1981، ص: 350.

الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله وهذا ما يجعله يفكر في كيفية الزواج وتكوين أسرة وما هو المناسب في بناء مستقبله¹.

5- الحاجيات الأساسية للمراهقين:

1-5 الحاجة إلى المكانة:

حسب فاخر عاقل "إن المراهق يريد أن يكون شخصا هاما تكون له مكانة خاصة في مجتمعه وأن يعترف به كشخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبويه ومعلميه، ومن هنا كانت أهمية حرص المعلم على أن يعامل معاملة الأطفال، فالمعلم إذا ما أراد كسب المراهق عليه أن يحسن معاملته كراشد لا كطفل².

2-5 الحاجة إلى الاستقلال والاعتماد على النفس:

يشير قواسيت فؤاد إبراهيم وعبد الرحمان سيد سليمان فيما يخص الحاجة إلى الاستقلال إلى أنه بالرغم من أن الإنسان يكون بحاجة ماسة إلى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة فإنه بمجرد الدخول في مرحلة المراهقة يصبح في حاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه وبين أسرته نزولا إلى مواجهته مشكلات الحياة اليومية بقدرات خاصة فيتخذ قراراته بنفسه دون وصاية من أحد وهو من خلال ذلك يحاول إثبات وجوده وأن يؤكد للآخرين وبالأخص والديه قدراته، وأن يعبر عن نفسه بما يقوم به من علاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الأسرة³.

3-5 الحاجة إلى الحب والحنان:

إن للمراهق حاجة إلى أن يتبادل مع غيره عاطفة الحب، فواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن توفر للتلميذ جوا عائليا كجو الأسرة⁴.

كما يقول محمد حسين علاوي أن المراهق يحتاج إلى :

- حب المحبة، أي حب الغير ومحبة الغير له وكذا القبول والتقبل الاجتماعي كما يحتاج إلى الشعور بكيانه الذاتي ومركزه وقيمه الاجتماعية.
- الاعتراف بالغير والتقبل، المساواة مع رفاق السن والأقران.

¹ -توما خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط:1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، 2000، ص: 58، 59.

² - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ط:1، دار العلم للملايين، بيروت، 1972، ص: 118.

³ -قواسيت فؤاد إبراهيم وعبد الرحمان سيد سليمان، دراسات في سيكولوجية النمو، ط:؟، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 1988، ص: 223.

⁴ - أبو الفتوح وآخرون، المدرس والمجتمع، ط:1، مكتبة أنجلو مصرية، القاهرة، 1973، ص: 40.

• الحاجة إلى المعاملة الصادقة والطيبة وتجنب اللوم¹.

4-5 الحاجة إلى الانتماء:

حسب أبو الفتوح رضوان أن التلميذ يشعر بأنه ليس قائماً بمفرده، وإنما هو عضو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طيبة بينه وبين غيره، فواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن تتيح للتلميذ فرصة العمل الجماعي، كما يشعر التلميذ دائماً بأنه ينتمي إلى جماعة².

5-5 الحاجة إلى الأمن:

يرى أبو الفتوح رضوان أن الطفل منذ نشأته وهو في حاجة ماسة إلى الأمن والرعاية من الوالدين وكل الكبار من حوله ويستمر هذا الدافع حتى مع الكبار البالغين³.

6-5 الحاجة إلى فلسفة خاصة في الحياة:

يقول عباس محمود عمارة: على المدرسة والأسرة والمجتمع أن يضعوا الخطوط البارزة لهذا النمو ويقوموا بتوضيح الأهداف والوسائل المتبعة، وتبيين ما يراه خطأ وما يعتبره صواباً، وإذا استوعب المراهق هذه المؤثرات يكون بذلك قد كون دليلاً سلوكياً وفكرياً يمضي عليه ويتعامل مع العالم الخارجي ويصبح بذلك أي سلوك اجتماعي يقوم به أو أي نشاط حياتي نابعا من دليل خلقي ومبدأ سليم مكيف لمعايير وتقاليده وأعراف سائدة، ويكون فلسفة خاصة به في الحياة، نابعة من تجربة الشخصي التي كونها حياته. وهذه هي قيمة النضج الفكري في حياة المراهق، فإذا كانت مكتسبا هذا المراهق خاطئة لن يستطيع استيعاب ما يراه، فينحرف عن الطريق السوي وينزلق للهاوية⁴.

6-6 مشاكل المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة فترة صعبة يمر بها الفرد وتكمن صعوبات هذه الفترة في بعض المشاكل التي تتخللها ومن أهم هذه المشاكل نذكر منها:

1-6 المشاكل النفسية:

إن المراهق يمتلك شخصية مضطربة وقلقة غير مستمرة فهو يتأرجح بين الغضب والاستسلام في نفس الوقت، وهذا النتيجة صراع نفسي بين مجموعة دوافع قوية تركز حول البحث عن دوره ومركزة في المجتمع إذ حسب رأي أحمد زكي فالصراع في تفكير المراهق ناتج إلى حد بعيد عن الصراع بين انفعالاته لهذا نجد

¹ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص: 162.

² - أبو الفتوح وآخرون، نفس المرجع، ص: 46.

³ - عباس عمارة، مدخل إلى الطب النفسي، ط:1، دار الثقافة، 1976/ ص: 322.

⁴ - أبو الفتوح وآخرون، نفس المرجع، ص: 40.

المراهق يمر بأزمات نفسية حادة لا يجد لها مجالاً إلا في أحلام اليقظة وهناك مظهر آخر للصراع الذي يؤثر في سلوك المراهق ألا وهو الصراع الناتج بين إعداده لذاته وتمسكه به من جهة وبين الخضوع للمجتمع الخارجي بما يحمله من عنف وخشونة من جهة أخرى¹.

ومن هنا فُتُ المراهق يعاني من عدة مشاكل والمتمثلة في الأزمات النفسية والصراعات الداخلية وهذا نتيجة لتناقض الأفكار التي تدور في خياله.

2-6 مشاكل انفعالية:

إن إحساس المراهق بنمو جسمه أو أنه يختلف عن أجسام الكبار، وكذلك أن صوته أصبح خشنا يجعله عرضة لمشاعر متناقضة، فتجده من جهة سعيدا ويفخر بذلك، ومن جهة أخرى يخجل من هذا النمو المفاجئ على جسمه ويظهر عليه الخوف².

3-6 مشاكل صحية:

إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة في غالب الأحيان، وإن كانت هذه السمنة كبيرة وزادت عن حدها، وجب تنظيم الأكل والعرض على طبيب أخصائي فقد تكون ناتجة عن اضطرابات في الغدد ويكون عرض المراهق على الطبيب الأخصائي على انفراد لكي يتسنى للمراهق إخراج مكبوتاته النفسية على طبيب يفيد بنصائح خاصة³.

4-6 مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يميل المراهق في هذه المرحلة إلى الطرف الآخر من بني جنسيه، ولكن حسب رأي ميخائيل عوض خليل فإن التقاليد السائدة في مجتمعنا تقف عائقاً له دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة في المراهق اتجاه الجنس الآخر وهذا ما قد يعرضه للانحراف وغيرها من السلوكيات الملتوية مثل معاكسة الجنس الآخر أو التشهير بهم⁴.

5-6 المشاكل الاجتماعية:

من بين المشاكل الاجتماعية التي لها تأثير على سيكولوجية المراهق؟:

¹ - أحمد زكي، علم النفس التربوي، ط:؟، مكتبة النهضة المصرية، 1988، ص: 246.

² - ميخائيل عوض خليل، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، ط:؟، دار المعرفة، مصر، 1973، ص: 73.

³ - نفسه، ص: 74.

⁴ ميخائيل إبراهيم عوض، مرجع سابق، ص: 22.

6-5-1 الأسرة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، ويشعر وكأنه ما زال طفلاً صغيراً وفي ذلك احتقار لقدراته، الأمر الذي يدفعه الانتقاء ومناقشة هذه التدخلات وحتماً إن كانت نصائح وآراء وأفكار.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته فإما أن يخضع ويتمثل لسلطة الأسرة، وإنما يتمرد ولا يقبل الاستسلام¹.

6-5-2 المدرسة:

تعتبر المدرسة بمثابة مؤسسة اجتماعية لذا فسلطتها (المدرسة) على المراهق تجد في غالب الأحيان المعارضة والثورات والسلوك العدواني من طرف هذا الخير وذلك بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر ولذلك تجد المراهق سلبياً في التعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو المدرسين بوجه الخصوص لدرجة تصل إلى ممارسة السلوك العدواني عليهم².

6-5-3 المجتمع:

يميل بعض المراهقين إلى العزلة أو الحياة الاجتماعية فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة وهذا راجع لتمتعهم بمهارات اجتماعية تمكنهم من اكتساب صداقات كثيرة، والبعض الآخر يميل إلى العزاء والابتعاد عن اكتساب صداقات لظروف نفسية واجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية وكل مل يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي ينهض ويحقق نجاحاً في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وأن يكون له صيت وشهرة بينهم ويشعر انه غير مرفوض من طرفهم³.

7- علاقة المراهق بممارسة النشاط البدني:

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلاً وجسماً ووجداناً فلا تستطيع أن تقوم بتجربة حركية لوحدها، بل لابد من عملية تفكير في الأداء الحركي مع الانفعال والتصرف إزاء هذا الموقف ومن هنا أصبحت ممارسة النشاط البدني والرياضي تهدف إلى تنمية النشء تنمية كاملة من الناحية الصحية الجسمية، العقلية والاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصراً فعالاً في مجتمعه ووطنه وراعت في ذلك مراحل النمو منذ ولادته ومتابعة هذا الطفل والاعتناء به خاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بوضع برامج

¹ ميخائيل إبراهيم عوض، مرجع سابق، ص: 22.

² ميخائيل إبراهيم عوض، مرجع سابق، ص: 221.

³ ميخائيل إبراهيم عوض، مرجع سابق، ص: 211.

معادلة تتماشى مع ميوله ورغباته وانفعالاته وتكوينه الجسماني وإعداده الصحي وتهدف ممارسة الرياضة إلى أهداف كثيرة منها تنمية الكفاءة البدنية وتنمية الكفاءة العقلية والكفاءة الحركية وتنمية العلاقات الاجتماعية¹.

٤

¹ - تشالز بيكر، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن كمال، 1994، ص: 453.

الخلاصة:

إن المراهقة أزمة طويلة يجتازها الفرد خلال سنين ويعتقد علماء النفس انه ما لم يتفهم الأساتذة والآباء هذه المرحلة وما يصاحبها من مشكلات نفسية واجتماعية، ويعملون على الأخذ بيد المراهق فإن الأخطار ستكون جسيمة والعواقب وخيمة فهو يحتاج إلى حبهم وعطفهم وتفهمهم وارشادهم لأنه يشعر بالضيق وخيبة الأمل والمرارة إذا لم يجد من حب الأهل والأساتذة وفهمهم وحسن تقديرهم والعون المادي والمعنوي الذي يحتاجه المراهق.

منهجية البحث

تمهيد :

بعد محاولتنا لتغطية الجانب النظري للبحث نحاول في هذا الجزء أن نتطرق للموضوع من الجانب التطبيقي وذلك بالقيام بدراسة ميدانية في طريق استمارة استبيان وزع على تلاميذ المرحلة الثانوية وستقوم في هذه المرحلة باختيار الأسئلة التي ستؤكد أو تنفي الفرضيات التي وضعناها لذلك واستخدمنا المنهج الوصفي .

1- منهج البحث :

نحن بصدد دراسة بين متغيرين يرتبط الأول بالثاني وهي تعتبر دراسة مسحية ارتباطية بين (دافعية الانجاز الرياضي والمشاركة الرياضية) لذلك استخدمنا المنهج الوصفي والذي هو عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها كما يرى آخرون أنه طريقة لوصف الظاهرة المدروسة إخضاعها للدراسة العلمية .

2- وسائل البحث :

استخدمنا الاستبيان وذلك للتحقق من فرضيات بحثنا وتتألف استمارة الاستبيان مجموعة من الأسئلة تمت بتوزيعها على تلاميذ في المرحلة الثانوية .

- و تتضمن الاستمارة 20 سؤالاً

3- تقسيم المحاور :

- المحور الأول : و يشتمل الفرضية الأولى .
- المحور الثاني : يشتمل الفرضية الثانية .
- المحور الثالث : يشتمل الفرضية الثالثة .

4- عينة البحث:

- تمت الدراسة الميدانية على عينة عشوائية تتكون من 100 فرد .
- يجب مراعاة الجنس و شعبة الدراسة أثناء التوزيع .

5- مجال البحث :

أ- **المجال المكاني :** قمنا بدراستنا الميدانية على ثانويات بمدينة ورقلة وهي كالاتي :

- 1- ثانوية البور الجديدة .
- 2- ثانوية الشيخ أحمد توفيق المدني بسعيد عتبة .
- 3- ثانوية الجديدة بورقلة .

ب - **المجال الزمني :** قمنا بإجراء هذا البحث من 01 جانفي 2018 إلى غاية 20 ماي 2018.

- المعاينة الإحصائية اعتمدنا في تفرغ النتائج المحصلة عليها الوسيلة الإحصائية وهي النسبة المئوية ذلك كما يلي .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرار)} \times 100}{\text{المجموع التكراري}}$$

6- الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة منابع ومحاوّر تمن الباحث من عدة معطيات يثري من خلالها بحثه من ناحية تكوين خلفية نظرية عن الموضوع وتوفير الجهد في إختيار الإطار النظري للبحث فلق وجدنا بعض الدراسات المتشابهة لهذا الموضوع فاكثفينا بالبحث عن المواضيع الموجودة علي مستوي مكتبة التربية البدنية والرياضية بجامعة دالي إبراهيم الجزائر .

(دور أستاذ التربية البدنية والرياضية علي إتجاهات التلاميذ نحو حصته " المرحلة الثانوية ") .

7- تحديد المفاهيم :

- (1) **الدافعية** : يمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين .
- (2) **التربية البدنية** : هي عملية تربية تتم عن طريق الممارسة أو النشاط البدني الذي ينمي ويصون جسم الإنسان , ولغرض من ذلك هو ضمان النمو البدني الكامل للجسم .
- (3) **المراهقة** : يعرفها عبد العالي الجسماني بأنها تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتوصف أحيانا بأنها مرحلة انتقالية. تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة .

عرض، تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالمحور الأول

الجدول 01: يوضح طريقة الأستاذ في تقديم الحصة:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 54 % | 54 | بدرجة كبيرة جدا |
| 19 % | 19 | بدرجة كبيرة |
| 22 % | 22 | إلى حد ما |
| 02 % | 02 | بدرجة قليلة |
| 03 % | 03 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد 54 % من التلاميذ يجمعون على أن طريقة الأستاذ في تقديم الحصة تساعدهم بدرجة كبيرة جدا في ممارسة النشاط الرياضي بينما 22 % من التلاميذ تساعدهم إلى حد ما و 19 % من التلاميذ تساعدهم بدرجة كبيرة بينما نسبة قليلة جدا لا تساعدهم طريقة الأستاذ في ممارسة النشاط الرياضي.

الاستنتاج:

من خلال نسبة 54 % من التلاميذ الذين يعبرون على أن الطريقة المعتمدة من طرف الأستاذ تساعدهم في ممارسة النشاط الرياضي، ونستنتج أن طريقة الأستاذ في الحصة لها دور كبير في تحفيز التلاميذ على المشاركة في الحصة، ومن هذا يمكن القول أن كلما كانت الطريقة جيدة في الحصة كلما كان الأداء أفضل من التلاميذ.

الجدول 02: يوضح مدى دافعية الألعاب الرياضية التي يختارها الأستاذ في ممارسة النشاط**الرياضي:**

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 31 % | 31 | بدرجة كبيرة جدا |
| 35 % | 35 | بدرجة كبيرة |
| 25 % | 25 | إلى حد ما |
| 07 % | 07 | بدرجة قليلة |
| 02 % | 02 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد 31 % من التلاميذ تدفعهم الألعاب الرياضية بدرجة كبيرة جدا لممارسة النشاط الرياضي و 35 % من التلاميذ بدرجة كبيرة و 25 % إلى حد ما و 07 % بدرجة قليلة و 02 % بدرجة قليلة جدا.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول على أن الألعاب الرياضية التي يختارها الأستاذ لها دور فعال في تحفيز التلاميذ على المشاركة في الحصة.

الجدول 03: يوضح مدى استحسان التلاميذ لمعاملة الأستاذ داخل الحصة:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 44 % | 44 | بدرجة كبيرة جدا |
| 32 % | 32 | بدرجة كبيرة |
| 22 % | 22 | إلى حد ما |
| 01 % | 01 | بدرجة قليلة |
| 01 % | 01 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أغلبية التلاميذ يجمعون على المعاملة الحسنة للأستاذ داخل الحصة ولو أنه يوجد بعض التفاوت في الإجابات بين التلاميذ في الإجابات بدرجة كبيرة جدا وكبيرة وإلى حد ما في حين نسبة قليلة جدا لا تستحسن معاملة الأستاذ داخل الحصة.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن المعاملة الحسنة للأستاذ مع التلاميذ لها دور إيجابي في جعل التلاميذ يمارسون النشاط الرياضي داخل الحصة وكلما كانت المعاملة حسنة زاد إقبال التلاميذ على الحصة.

الجدول 04: يوضح مدى تقديم الأستاذ لعبارات التشجيع والثناء للتلاميذ:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 32 % | 32 | بدرجة كبيرة جدا |
| 30 % | 30 | بدرجة كبيرة |
| 19 % | 19 | إلى حد ما |
| 16 % | 16 | بدرجة قليلة |
| 03 % | 03 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد 32 % من التلاميذ يجيبون بدرجة كبيرة جدا و 30 % يجيبون بدرجة كبيرة 19 % إلى حد ما 16 % من التلاميذ يجيبون بدرجة قليلة ونسبة قليلة يجيبون بقليلة جدا.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج أن أغلب التلاميذ يجمعون أن الأستاذ يقدم عبارات التشجيع والثناء داخل الحصة وهذا لما لها من دور إيجابي في تحفيز التلميذ على المشاركة داخل الحصة، كما أن عبارات التشجيع والثناء من طرف الأستاذ تساعد التلاميذ كثيرا على ممارسة النشاط الرياضي داخل الحصة.

الجدول 05: يوضح مدى ميل الأستاذ لمجموعة من التلاميذ أثناء الحصة:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 12 % | 12 | بدرجة كبيرة جدا |
| 09 % | 09 | بدرجة كبيرة |
| 27 % | 27 | إلى حد ما |
| 15 % | 15 | بدرجة قليلة |
| 37 % | 37 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد 37 % من التلاميذ يرون أن الأستاذ لا يميل لمجموعة معينة من التلاميذ أثناء الحصة بينما 27 % يرون أن الأستاذ يميل إلى حد ما لمجموعة معينة من التلاميذ و 15 % بدرجة قليلة ونسبة قليلة يرون ميل الأستاذ لمجموعة معينة من التلاميذ أثناء الحصة.

الاستنتاج:

من خلال الجدول نستنتج أن الأستاذ لا يجب أن يتعامل مع مجموعة معينة داخل الحصة وهذا لأجل تفادي عزوف بقية التلاميذ عن الدرس، وعلى الأستاذ التعامل مع جميع التلاميذ معاملة واحدة.

الجدول 06: يوضح إدخال الأستاذ المرح والسرور داخل الحصة:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 33 % | 33 | بدرجة كبيرة جدا |
| 18 % | 18 | بدرجة كبيرة |
| 28 % | 28 | إلى حد ما |
| 17 % | 17 | بدرجة قليلة |
| 04 % | 04 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال الجدول نلاحظ أن 33 % من التلاميذ يرون أن الأستاذ يوفر جو المرح بدرجة كبيرة جدا و 18 % بدرجة كبيرة و 28 % إلى حد ما و 17 % من التلاميذ بدرجة قليلة بينما 04 % من التلاميذ بدرجة قليلة جدا.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن النسبة الكبيرة من التلاميذ تلاحظ إدخال الأستاذ لجو المرح والسرور في الحصة بشكل دائم وهذا طبعا لأجل تفادي تسلل الملل للتلاميذ وعزوفهم عن الحصة، وبالتالي فإن توفير الأستاذ لجو المرح داخل الحصة يجد إقبال وتحفيز كبيرين لحصة التربية البدنية.

الجدول 07: يوضح مدى دافعية تشجيع الأستاذ في ممارسة النشاط الرياضي:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 52 % | 52 | بدرجة كبيرة جدا |
| 28 % | 28 | بدرجة كبيرة |
| 13 % | 13 | إلى حد ما |
| 07 % | 07 | بدرجة قليلة |
| 00 % | 00 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال الجدول نلاحظ 52 % من التلاميذ يرون أن تشجيع الأستاذ يدفعهم لممارسة النشاط الرياضي بدرجة كبيرة جدا و 28 % بدرجة كبيرة و 13 % إلى حد ما و 07 % بدرجة قليلة بينما 00 % من التلاميذ بدرجة قليلة جدا.

الاستنتاج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نستنتج أن لتشجيع الأستاذ للتلاميذ أثناء الحصة له دور كبير وفعال في تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي.

الجدول 08: يوضح مدى تعامل الأستاذ بالأسلوب المناسب للدرس:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 31 % | 31 | بدرجة كبيرة جدا |
| 37 % | 37 | بدرجة كبيرة |
| 26 % | 26 | إلى حد ما |
| 05 % | 05 | بدرجة قليلة |
| 01 % | 01 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

نلاحظ من خلال الجدول أن 31 % من التلاميذ يجمعون على التعامل الأنسب للأستاذ في الدرس بدرجة كبيرة جدا و 37 % بدرجة كبيرة و 26 % إلى حد ما و 05 % بدرجة قليلة و 01 % من التلاميذ بدرجة قليلة جدا.

الاستنتاج:

نستنتج من الجدول أن التعامل الأنسب للأستاذ في الدرس له دور إيجابي في تحفيز التلاميذ على المشاركة في الحصة وبالتالي كلما كان الأسلوب مناسب زاد إقبال التلاميذ على حصة التربية البدنية ومجارية الأستاذ في الدرس.

الجدول 09: يوضح عقاب الأستاذ للتلميذ إذا اخطأ في أدائه المهاري:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 03 % | 03 | بدرجة كبيرة جدا |
| 07 % | 07 | بدرجة كبيرة |
| 18 % | 18 | إلى حد ما |
| 40 % | 40 | بدرجة قليلة |
| 32 % | 32 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد 40 % من التلاميذ يجيبون بإجابات بدرجة قليلة و 32 % بدرجة قليلة جداً و 18 % إلى حد ما و 07 % بدرجة كبيرة و 03 % بدرجة كبيرة جداً.

الاستنتاج:

من الجدول نستنتج أن أغلب التلاميذ يجمعون أن الأستاذ لا يستخدم العقاب ضد التلميذ إذا أخطأ في أدائه المهاري لذا على الأستاذ استخدام التشجيع والثناء بدل التهديد والعقاب في الدرس، ومن هنا نستنتج أن العقاب في الحصة له دور سلبي في تحفيز التلاميذ على المشاركة في الحصة وممارسة النشاط الرياضي.

الجدول 10: يوضح إعادة الأستاذ للمهارة الرياضية إذا طلب منه ذلك:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|------------------|
| 30 % | 30 | بدرجة كبيرة جداً |
| 37 % | 37 | بدرجة كبيرة |
| 19 % | 19 | إلى حد ما |
| 05 % | 05 | بدرجة قليلة |
| 09 % | 09 | بدرجة قليلة جداً |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد 30 % يجيبون بإجابات بدرجة كبيرة جداً 37 % من التلاميذ بدرجة كبيرة و 19 % إلى حد ما و 05 % بدرجة قليلة و 09 % بدرجة قليلة جداً.

الاستنتاج:

من خلال الجدول نرى أن أغلبية التلاميذ يرون أن الأستاذ يعيد شرح المهارة الرياضية إذا طلب منه، فإعادة تكرار التمرين أثناء الحصة له دور في اهتمام التلميذ بالدرس وبالتالي هو احد الحوافز للتلميذ أثناء حصة التربية البدنية .

الجدول 11: يوضح تأثير توبيخ الأستاذ للتلميذ إذا فشل في أداء حركة ما:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 17 % | 17 | بدرجة كبيرة جدا |
| 09 % | 09 | بدرجة كبيرة |
| 29 % | 29 | إلى حد ما |
| 18 % | 18 | بدرجة قليلة |
| 27 % | 27 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد 29 % من التلاميذ يجيبون بـ إلى حد ما و 27 % من بدرجة قليلة جدا و 17 % بدرجة كبيرة جدا و 18 % بدرجة قليلة و 09 % بدرجة كبيرة.

الاستنتاج:

نجد من خلال النتائج نرى أن أغلب التلاميذ يتأثرون إلى حد ما بتوبيخ الأستاذ ويليه 27 % من التلاميذ بدرجة قليلة جدا إلا ان ذلك لا يعني أن توبيخ الأستاذ للتلميذ يستحسن إذا فشل التلميذ في أدائه المهاري وبالتالي نستنتج انه على الأستاذ تجنب هذا الأسلوب في الدرس، وبدل ذلك يقدم عبارات التشجيع للتلميذ أثناء الحصة .

الجدول 12: يوضح مدى دافعية المكافآت التي يقدمها الأستاذ للتلاميذ في ممارسة النشاط**الرياضي:**

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 56 % | 56 | بدرجة كبيرة جدا |
| 23 % | 23 | بدرجة كبيرة |
| 13 % | 13 | إلى حد ما |
| 04 % | 04 | بدرجة قليلة |
| 04 % | 04 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد 56 % من التلاميذ يجيبون بدرجة كبيرة جدا و 23 % بدرجة كبيرة و 13 % إلى حد ما في حين 04 % بدرجة قليلة والدرجة قليلة جدا .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الأرقام الموضحة أن للمكافآت التي يقدمها الأستاذ أثناء الحصة لها دور كبير في تحفيز التلاميذ على المشاركة أثناء الحصة والمكافآت متمثلة مثلا في النقاط أو المكافآت المادية تقدم للتلميذ في الحصة.

الجدول 13: يوضح مدى ترك الأستاذ الحرية للتلاميذ أثناء الحصة:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 16 % | 16 | بدرجة كبيرة جدا |
| 22 % | 22 | بدرجة كبيرة |
| 32 % | 32 | إلى حد ما |
| 26 % | 26 | بدرجة قليلة |
| 04 % | 04 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد 32 % من التلاميذ يجيبون بترك الحرية من طرف الأستاذ إلى حد ما و 26 % بدرجة قليلة و 22 % بدرجة كبيرة و 16 % بدرجة كبيرة جدا في حين 04 % من التلاميذ يرون ان الأستاذ يترك الحرية بدرجة قليلة جدا .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن الأستاذ يترك نوع من الحرية للتلاميذ بدرجة متوسطة إلا أن الحرية التي يتركها الأستاذ لا يجب أن تكون مفرطة أثناء الحصة صحيح أنه يجب ترك نوع من الحرية لكن لا يجب أن تكون بدرجة كبيرة، والنظام الجديد (المقاربة بالكفاءات) بترك للتلميذ بعض الحرية في تسيير الدرس.

الجدول 14: يوضح عدم قبول الأستاذ لمساعدة التلاميذ أثناء الحصة:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 07 % | 07 | بدرجة كبيرة جدا |
| 10 % | 10 | بدرجة كبيرة |
| 13 % | 13 | إلى حد ما |
| 16 % | 16 | بدرجة قليلة |
| 54 % | 54 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ 54 % من التلاميذ يجيبون بدرجة قليلة جدا و 16 % بدرجة قليلة و 13 % إلى حد ما و 10 % بدرجة كبيرة و 07 % بدرجة كبيرة جدا .

الاستنتاج:

هناك نسبة كبيرة من التلاميذ ينفون عدم قبول الأستاذ لمساعدة التلاميذ في تسيير الدرس وبالتالي تكليف التلاميذ بالمهام المختلفة في الحصة مثل القيام بالتمارين التسخينية والتحكيم وجلب العتاد... الخ دور فعال في إقبال التلميذ على حصة التربية البدنية.

الجدول 15: يوضح مدى تبسيط الأستاذ للتمارين خاصة المعقدة:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 35 % | 35 | بدرجة كبيرة جدا |
| 30 % | 30 | بدرجة كبيرة |
| 25 % | 25 | إلى حد ما |
| 06 % | 06 | بدرجة قليلة |
| 04 % | 04 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

نلاحظ من الجدول أن 35 % من التلاميذ يرون أن الأستاذ يبسط الحركات بدرجة كبيرة جدا و 30 % بدرجة كبيرة و 25 % إلى حد ما و 06 % بدرجة قليلة في حين 04 % من التلاميذ بدرجة قليلة جدا .

الاستنتاج:

هناك نسبة كبيرة من التلاميذ ينفون عدم قبول الأستاذ لمساعدة التلاميذ في تسيير الدرس وبالتالي تكليف التلاميذ بالمهام المختلفة في الحصة مثل القيام بالتمارين والتسخينية والتحكيم وجلب العتاد... الخ دور فعال في إقبال التلميذ على حصة التربية البدنية.

الجدول 16: يوضح مدى تفضيل الأستاذ التعامل مع التلاميذ المتفوقين رياضيا أثناء الحصة:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 18 % | 18 | بدرجة كبيرة جدا |
| 18 % | 18 | بدرجة كبيرة |
| 11 % | 11 | إلى حد ما |
| 19 % | 19 | بدرجة قليلة |
| 34 % | 34 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

نلاحظ أن 34 % من التلاميذ يرون أن الأستاذ يتعامل بدرجة قليلة جدا مع التلاميذ المتفوقين رياضيا و19 % من التلاميذ بدرجة قليلة و18 % بدرجة كبيرة وكبيرة جدا في حين 11 % من التلاميذ يرون أن الأستاذ يتعامل إلى حد ما مع التلاميذ المتفوقين رياضيا .

الاستنتاج:

هناك نسبة كبيرة من التلاميذ ترى أن الأستاذ لا يتعامل مع التلاميذ المتفوقين رياضيا بشكل خاص وهذا دافع كبير لبقية التلاميذ على ممارسة تطبيقات هذه الحصة، وبالتالي على الأستاذ احترام الفروق الفردية بين التلاميذ وأخذها بعين الاعتبار .

الجدول 17: يوضح مدى وضع الأستاذ لبعض المكافآت لتحفيز التلاميذ:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 27 % | 27 | بدرجة كبيرة جدا |
| 17 % | 17 | بدرجة كبيرة |
| 27 % | 27 | إلى حد ما |
| 17 % | 17 | بدرجة قليلة |
| 12 % | 12 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

نلاحظ من خلال الجدول أن 27 % من التلاميذ يرون وضع الأستاذ للمكافآت بدرجة كبيرة جدا و 17 % بدرجة كبيرة و 27 % إلى حد ما في حين 17 % بدرجة قليلة و 12 % بدرجة قليلة جدا .

الاستنتاج:

من خلال السؤال رقم 12 لاحظنا أن للمكافآت دور كبير في تحفيز التلاميذ على المشاركة داخل الحصة، وفي هذا السؤال اغلب التلاميذ يجيبون إجابات إيجابية اتجاه الأستاذ بوضع المكافآت للتلاميذ أثناء الحصة، وذلك لما لها من تأثير كبير على التلاميذ أثناء الدرس.

الجدول 18: يوضح مدى تقديم الأستاذ لعبارات التشجيع والثناء للتلاميذ أثناء حصة التربية**البدنية والرياضية:**

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 39 % | 39 | بدرجة كبيرة جدا |
| 25 % | 25 | بدرجة كبيرة |
| 20 % | 20 | إلى حد ما |
| 11 % | 11 | بدرجة قليلة |
| 05 % | 05 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 39 % من التلاميذ يجيبون بدرجة كبيرة جدا ونسبة 25 % من التلاميذ يجيبون بدرجة كبيرة و 20 % يجيبون إلى حد ما و 11 % يجيبون بدرجة قليلة و 05 % يجيبون بدرجة قليلة جدا .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج أن أغلب التلاميذ يجمعون أن الأستاذ يقدم عبارات التشجيع والثناء أثناء الحصة وهذا لما لها من دور كبير في تحفيز التلاميذ على المشاركة في الحصة.

الجدول 19: يوضح مدى سخرية الأستاذ من للتلاميذ في عدم النجاح في أداء مهارة ما:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 02 % | 02 | بدرجة كبيرة جدا |
| 01 % | 01 | بدرجة كبيرة |
| 05 % | 05 | إلى حد ما |
| 16 % | 16 | بدرجة قليلة |
| 76 % | 76 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن 76 % من التلاميذ يرون أن الأستاذ يسخر من التلاميذ بدرجة قليلة جدا و 16 % بدرجة قليلة و 05 % إلى حد ما و 01 % بدرجة كبيرة و 02 % بدرجة كبيرة جدا.

الاستنتاج:

أغلب التلاميذ يجمعون على أن الأستاذ يقدم عبارات السخرية بدرجة قليلة جدا وهذا دافع كبير لإقبال التلاميذ على الحصة، ومن خلال السؤال 07 لاحظنا أن تشجيع الأستاذ للتلميذ حافز قوي لممارسة النشاط الرياضي، ومن هنا نستنتج أنه على الأستاذ تصحيح الأخطاء وتقديم التشجيع للتلميذ بدل السخرية وذلك لأجل إنجاح الدرس بصورة أفضل.

الجدول 20: يوضح مدى تعامل الأستاذ مع التلاميذ الممتازين فقط:

| النسبة | التكرار | الجواب |
|--------|---------|-----------------|
| 00 % | 00 | بدرجة كبيرة جدا |

| | | |
|------|-----|-----------------|
| 06 % | 06 | بدرجة كبيرة |
| 10 % | 10 | إلى حد ما |
| 21 % | 21 | بدرجة قليلة |
| 63 % | 63 | بدرجة قليلة جدا |
| 100 | 100 | المجموع |

نلاحظ من خلال الجدول 63 % من التلاميذ يرون أن الأستاذ يتعامل مع التلاميذ الممتازين فقط بدرجة قليلة جدا و 21 % من التلاميذ بدرجة قليلة و 10 % إلى حد ما و 06 % بدرجة كبيرة وتتعدم النسبة للإجابة الأولى.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن أغلب التلاميذ يجمعون على أن الأستاذ لا يتعامل مع التلاميذ الممتازين فقط أثناء الحصة وهذا كما أشرنا في السؤال 16 حافز كبير لبقية التلاميذ في ممارسة تطبيقات حصة التربية البدنية والرياضية، كما يستلزم على الأستاذ إعطاء الفرصة لجميع التلاميذ ومهما كانت مستوياتهم لممارسة النشاط الرياضي داخل حصة التربية البدنية.

الاستنتاج الخاص بالمحور الأول :

بعد عرض وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها في هذا المحور والذي يشمل الفرضية الأول "لأستاذ التربية البدنية والرياضة دور في تحفيز التلاميذ على المشاركة في الحصة " ومن خلال الأسئلة التي وضعها والتي تمحورت حول الدوافع والتحفيزات التي يضعها الأستاذ للتأثير على التلاميذ إيجابيا في ممارسة النشاط الرياضي داخل الحصة فمثلا وجدنا في السؤال (1) 54% من التلاميذ يعبرون على أن طريقة الأستاذ تدفعهم إلى ممارسة النشاط البدني داخل الحصة . وفي السؤال (2) أغلب التلاميذ كان لهم الرد الإيجابي في دافعية الألعاب الرياضية التي يختارها الأستاذ في ممارسة النشاط الرياضي وكذلك نجد في السؤال 12 أن النسبة الكبيرة من التلاميذ تدفعهم المكافآت التي يضعها الأستاذ في الحصة إلى ممارسة النشاط الرياضي. وفي المقابل نجد أغلب التلاميذ يرون أن للعقوبات التي يستخدمها الأستاذ والسخرية من التلاميذ أثناء الدرس وتعامل الأستاذ مع مجموعة معينة من التلاميذ لها دور سلبي على التلميذ في ممارسة النشاط الرياضي . ومن هنا يمكن القول أن طريقة الأستاذ في الحصة والألعاب الرياضية التي يختارها الأستاذ والتشجيع التلاميذ والتعامل انبساطيا للأستاذ أثناء الدرس والمكافآت التي يضعها الأستاذ لها دور كبير وفعال في التأثير على

مستوى انجاز التلاميذ داخل الحصة في حين يتوجب على الأستاذ تفادي استخدام أسلوب العقاب والسخرية وتهديد التلاميذ أثناء الحصة .

وكل هذه مؤشرات على أن للأستاذ دور في تحفيز التلاميذ على المشاركة في الحصة وممارسة النشاط الرياضي .

الجدول رقم (21): يخص اختبار الفرضية الثانية

يظهر الجدول نتائج الفروق بين الذكور والإناث في:

| مستوى الدلالة عند 0.05 | قيمة "ت" الجدولية | درجة الحرية | قيمة "ت" | الإناث ن=49 | | الذكور ن=51 | | ../الأدوات الإحصائية |
|------------------------------|----------------------|----------------|-------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|---|
| | | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| غير دال | 1.98 | 98 | 0.326 | 7.10 | 59.89 | 6.84 | 60.35 | دور الأستاذ في تحفيز التلاميذ للمشاركة الرياضية |

ملاحظة:

يتضح من خلال الجدول أن قيمة (ت) لم تأتي ذات دلالة عند مستوي(0.05) [قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية] وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في أدائهم في الدور التحفيزي لأستاذ التربية البدنية والرياضية , وبالتالي فرضية البحث قد تحققت .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن نسبة الذكور أكثر من نسبة الإناث من خلال قيمة (ت) والتي هي أقل من قيمة (ت) الجدولية.

الجدول رقم (21): يخص اختبار الفرضية الثالثة

يظهر الجدول نتائج الفروق بين الأدبيين و العلميين في :

| مستوى الدلالة عند 0.05 | قيمة "ت" الجدولية | درجة الحرية | قيمة "ت" | العلميين ن=45 | | الادبيين ن=55 | | ../الأدوات الإحصائية |
|------------------------------|----------------------|----------------|-------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|-------------------------|
| | | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |

| | | | | | | | | |
|---------|------|----|-------|------|-------|------|-------|---|
| غير دال | 1.98 | 98 | 0.408 | 8.07 | 60.44 | 5.91 | 59.87 | دور الأستاذ في تحفيز التلاميذ للمشاركة الرياضية |
|---------|------|----|-------|------|-------|------|-------|---|

يتضح من خلال الجدول، أن قيمة (ت) لم تأتي ذات دلالة عند مستوى (0.05)، [قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية]

وهذا يعني أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأدبيين والعلميين في أدائهم في الدور التحفيزي لأستاذ التربية البدنية والرياضية، وبالتالي فرضية البحث قد تحققت.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن نسبة الأدبيين أكثر من نسبة العلميين من خلال قيمة (ت) والتي هي أقل من قيمة (ت) الجدولية.

الخلاصة العامة

من خلال بحثنا هذا توصلنا إلى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور كبير في تحفيز التلاميذ على المشاركة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال طريقة الأستاذ في تقديم الحصة ومعرفة كيفية اختيار الألعاب الرياضية في الحصة، كما أن لوضع المكافآت للتلاميذ في الحصة له دور كبير في جلب التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية، حيث يتوجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية تجنب أسلوب العقاب والتهديد والتوبيخ في الحصة.

كما أنه لا توجد أي فروق بين الذكور والإناث والأدبيين والعلميين حسب آرائهم في الدور التحفيزي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

الاقتراحات والتوصيات :

من خلال بحثنا هذا وما توصلنا إليه من معارف تبادر إلى أذهاننا بعض الاقتراحات والتوصيات :

- (1) الرفع من قيمة حصة التربية البدنية والرياضة وذلك بزيادة معاملها لخلق التوازن بينها وبين المواد الأخرى .
- (2) الزيادة في الحجم الساعي للحصة .
- (3) على الأستاذ التطوير من أدواته والسعي لخلق محفزات وذلك مثلا بالقيام بدورات رياضة داخل المؤسسة .

صعوبات البحث:

الصعوبات التي واجهتنا بالدرجة الأولى في هذا البحث هي:

- 1- صعوبة اقتناء الكتب .
 - 2- ضيق الوقت المخصص للبحث .
- رغم هاتين الصعوبتين إلا أننا بذلنا ما في وسعنا قصد تقديم عمل يرجع بالفائدة على القارئ، ونأمل أن تتبع هذه الدراسة دراسات عليا علمية متعددة بحيث يكون التركيز فيها على الجوانب التي لم نتطرق إليها في هذه الدراسة .

الخاتمة

من واقع الدراسة والبحث الذي قمنا به ونتائج الدراسة الميدانية التي هدفت إلى معرفة دور أستاذ التربية البدنية في دافعية الإنجاز أو تحفيز التلاميذ على المشاركة في الحصة فكانت الفكرة الهامة التي استخلصناها من بحثنا هذا بعد الدراسة الميدانية وجدنا أن لأستاذ التربية البدنية دور كبير في تحفيز التلاميذ على المشاركة في الحصة وممارسة النشاط الرياضي حيث كلما كان أداء الأستاذ راقياً ومتميزاً وذلك من خلال مؤهلاته العلمية ومعرفة لخصوصيات حصة التربية البدنية والرياضة وإطلاعه محفزات التلاميذ التي يستخدمها في الحصة والتي من نشأتها أن تأثير على ممارسة النشاط الرياضي وكذا معرفة لخصائص ومميزات المرحلة التي يمر بها التلميذ - المراهقة - كان له تأثير قوي في تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي أثناء حصة التربية البدنية ، وبالرغم من هذه المحاولة والمتواضعة التي أردنا من خلالها توضيح ولو الشيء اليسير من دور أستاذ التربية البدنية والرياضة في التأثير الإيجابي على التلاميذ في ممارسة النشاط الرياضي ، إلا أننا فتحنا الباب أمام دراسات أخرى لتتناول هذا الموضوع من زوايا عديدة.

قائمة المراجع

1- المراجع

- 01 أبريوني، ترجمة عبد الله الدايم، التربية العامة، دار المعارف، بيروت، 1982.
- 02 أبو الفتوح وآخرون ، المدرس والمجتمع ، ط1 ، مكتبة أنجلو مصرية ، القاهرة ، 1973
- 03 - أحمد مختار عضاضة ، التربية العلمية التطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية ، ط2 مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر ، 1962
- 04 أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية للخدمة الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، القاهرة 1965
- 05 تركي رايح ، أصول التربية والتعليم ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1989
- 06 تشالز بيكر ، ترجمة حسين معوض ، كمال صالح عبده ، أسس التربية البدنية ، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، 1964
- 07 توما خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، ط1 ، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، بيروت ، 2008
- 08 توابست فؤاد إبراهيم وعبد الرحمان سيد سليمان ، دراسات في سيكولوجية النمو ، ط1 ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، 1988
- 09 حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو ، ط1 ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 1977
- 10 - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة ، ط5 ، عالم الكتاب ، القاهرة 1981
- 11 عباس عمارة ، مدخل إلى الطب النفسي ، ط1 ، دار الثقافة ، 1975
- 12 عبد الحميد قايد ، كتاب رائد التربية وأصول التدريس ، ط3 ، دار الكتاب اللبناني ، بيروت، 1975
- 13 عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس النمو ، ط ؟ ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، 1995
- 14 - عبد العالي الجسماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهق وحقائقها الأساسية، ط ؟ ، دار العربية للعلوم ، لبنان ، 1994
- 15 علي بشير الغاندي ، إبراهيم رحومة وزايد فؤاد عبد الرحمان ، المرشد الرياضي ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، 1983 .
- 16 فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، ط1 ، دار العلم الملايين ، بيروت ، 1972
- 17 - كامل طه الويس ، علم النفس الرياضي في التربية الرياضية ، ط1 ، مطبعة الجامعة ، بغداد 1984
- 18 كامل محمد عويصة ، علم النفس النمو ، ط ؟ ، دار الكتاب العلمية ، لبنان ، 1996
- 19 - محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط6 و دار المعارف ، القاهرة
- 20 - محمد حسين ، الأسرة ومشكلاتها ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت 2000
- 21 - محمد زيدان ، دراسة سيكولوجية تربوية التعليم العام ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1975

- 22 - محمد زيدان ونبيل السمالوطي , علم النفس التربوي , ط 2 , ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر , 1985
- 23 محمد عادل خطاب وكمال الدين زكي , التربية البدنية للخدمة الاجتماعية , دار النهضة العربية القاهرة , 1965
- 24 محمد عماد الدين إسماعيل , النمو في فترة المراهقة , دار القلم الكويتية , 1986
- 25 محمود عباس عوض , علم النفس العام , الدار الجامعية , القاهرة , 1982
- 26 - محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي , نظرية وطرق التربية البدنية , ط 2 , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , 1992
- 27 ميخائيل إبراهيم أسعد , مشكلات الطفولة والمراهقة , ط 2 , دار الآفاق الجديدة , بيروت , 1986
- 28 - ميخائيل عوض خليل , مشكلات المراهقين في المدن والأرياف , ط ؟ , دار المعرفة , مصر 1973
- 29 - ناهن رسن سكر , علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية , ط 1 , الدار العلمية للنشر والوزيع , 2002

2- المذكرات والرسائل

- 30 أحمد أحسن سالم الصولي , يحيوي أحمد , واقع التربية البدنية والرياضية بثنائية مستغانم مذكرة نهاية الليسانس , المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية مستغانم , 1991 .مذكرة
- 31 أحمد سي حورية , التربية البدنية وقيمتها التربوية في الطور الأول من التعليم في المدرسة الأساسية , مذكرة تخرج ليسانس , معهد العلوم الاجتماعية , جامعة الجزائر , 1986
- 32 قورش عصيم , قرومي سهيلة , مذكرة ليسانس , جوان 1998 , بعنوان ميل واتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو حصة التربية البدنية والرياضية ورياضة التسلية