

جامعة آكلي محند أولحاج

البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

التخصص: التربية وعلم الحركة.

الموضوع:

دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى  
تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية إجرائية  
علاوية بـعض  
ثانويات دائرية عين  
بـسـام

المشرف الدكتور:

-منصوري نبيل

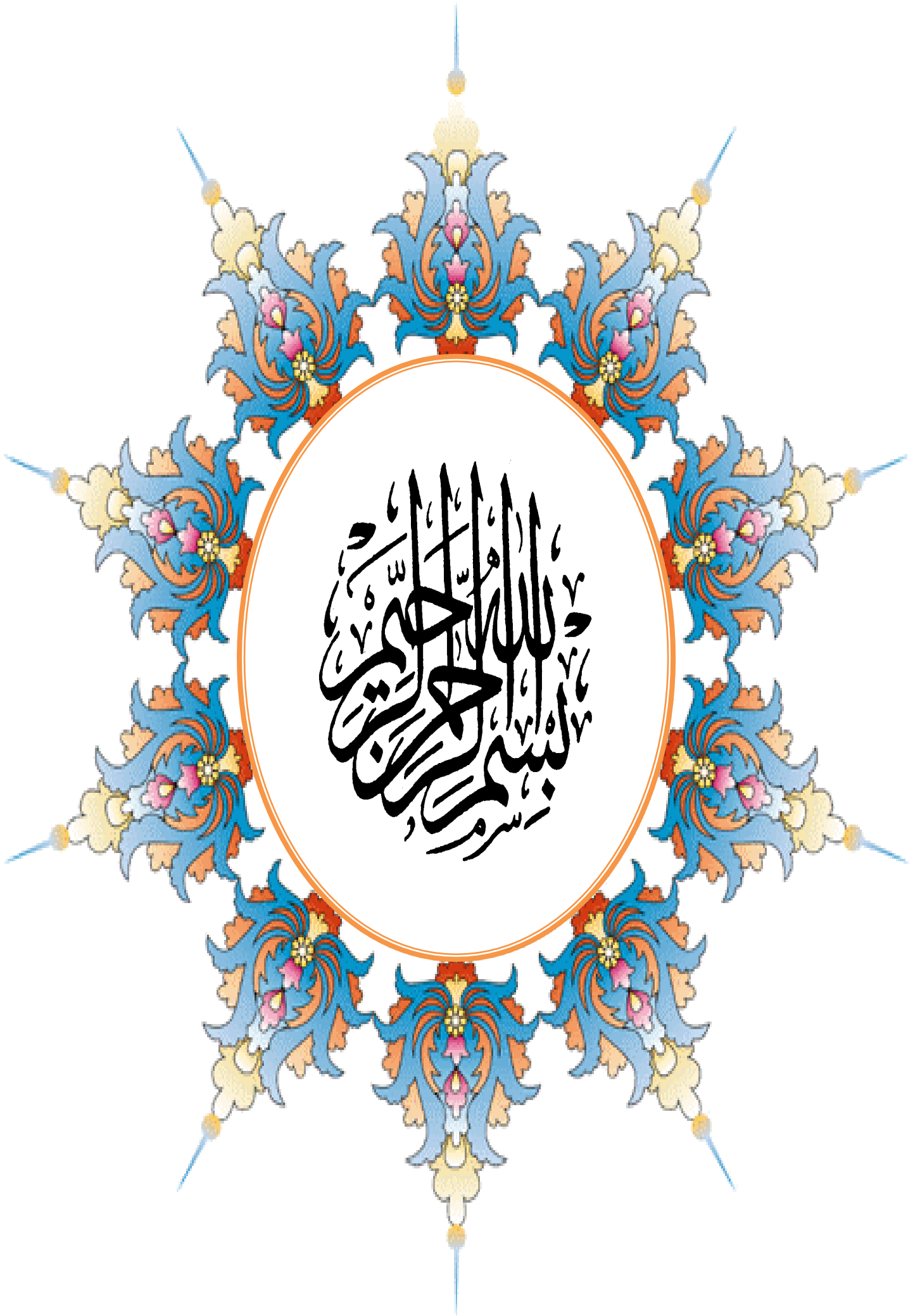
الطالب:

- قراحي محمد لمين
- تمزوغت محمد لمين
- خالفي رابح

السنة الجامعية

2019 - 2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# شكر وتقدير

قال تعالى:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ

فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿19﴾

سورة النمل الآية ﴿19﴾ .

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه في الأولين والآخرين والملا الأعلى إلى يوم الدين.

وبعد، لا يسعني الا ان أتقدم بالشكر الجزيل إلى من قال بحقه الشاعر (كاد المعلم ان يكون رسولا) إلى أستاذي الفاضل الذي أمدني بعلمه ولسنوات طويلة الأستاذ الدكتور منصوري نبيل جزاه الله عني كل خير ووفقه إلى ما يحبه ويرضاه. كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ زريقي والأستاذ خيري جمال. وأتقدم بالشكر إلى كافة دكاترة وأساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

شكرنا الخاص إلى أصدقاء الدراسة: لزول عمر، رضا وإيمن سعدي. و عرفانا بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى من قرن رضا الله برضاهما. والدي العزيز

( رَبِّ اِرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا ) .

وكذلك أشكر كل من علمني حرفا وأرشدني إلى طريق العلم وسهل في إخراج  
المذكرة

بشكلها الحالي.

(رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه  
وبالوالدين إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر  
أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا  
تنهرهما، وقل لهما قولا كريما ﴾

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج

عملي

إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجه  
فتحت عليه عيناتي.

إلى أمي حفظها الله ورعاها.

وإلى والدي حفظه الله ورعاه.

إلى اخوتي الأعزاء

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في

دفع هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة

نيرة أو بسمة صادقة.

إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

قراحي محمد

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين  
إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو  
كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل  
لهما قولا كريما﴾

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج

عملي

إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجهه  
فتحت عليه عيناتي.

إلى أمي حفظها الله ورعاها.

وإلى والدي حفظه الله ورعاه.

إلى أخوتي وأخواتي.

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في

دفع هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة

نيرة أو بسمة صادقة.

إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

تمزوغت محمد

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين  
إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو  
كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل  
لهما قولا كريما﴾

صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي وتاج

عملي

إلى من تحمل في صدرها كل حنان الدنيا إلى أول وجهه  
فتحت عليه عيناتي.

إلى أمي حفظها الله ورعاها.

وإلى روح والدي الطاهرة.

إلى روح أخوتي وأخواتي.

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في

دفع هذا البحث بكلمة طيبة أو فكرة

نيرة أو بسمة صادقة.

إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

## خالفني رايح

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
د	محتوى البحث
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
ي	ملخص البحث
ك	مقدمة
<b>المدخل العام للبحث</b>	
02	1- الإشكالية
02	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
03	4- أهمية البحث
05	5- أهداف البحث
06	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
09-07	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإدارة الرياضية</b>	
12	تمهيد
13	1/ الأنشطة اللاصفية
13	2/ أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية
13	1-2/ النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
14	2-2/ أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
15	3-2/ أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
16	4-2/ أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
17	3/ واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الداخلي
18	1-3/ النشاط اللاصفي الخارجي
19	2-3/ أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
20	3-3/ أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

20	4-3 / أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
20	5-3 / أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
20	04 / واجب المدرس اتجاه النشاط الرياضي اللاصفي
21	1-4 / مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
22	2-4 / الفرق الرياضية المدرسية
22	3-4 / طرائق اختيار الفرق الرياضية المدرسية
22	4-4 / العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية
22	5-4 / اشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية
22	05 / معوقات النشاط الرياضي اللاصفي
23	- خلاصة

### الفصل الثاني: الأداء الوظيفي

25	- تمهيد
26	01 المهارة النفسية
26	02 / أنواع المهارات النفسية
27	03 / مهارة القدرة على التصور العقلي
27	04 / تعريف التصور العقلي
28	05 / القدرة على التصور العقلي
28	06 / أهمية التصور العقلي
29	07 / مهارة القدرة على الاسترخاء
29	08 / تعريف الاسترخاء
30	09 / أهمية الاسترخاء
30	1-9 / فوائد الاسترخاء
31	2-9 / الفوائد الفسيولوجية
31	3-9 / الفوائد البدنية
31	4-9 / استخدامات الاسترخاء
32	5-9 / مهارة الثقة بالنفس
32	6-9 / تعريف الثقة بالنفس
33	أهمية الثقة بالنفس
34	مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي
35	السيطرة المهارية



36	إظهار القدرة
37	درجة التأييد الموقفي
37	التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس
38	- خلاصة:

### الفصل الثالث: المنشآت الرياضية

40	تمهيد
41	01/ مفهوم المراقبة
41	02/ تعريف المراقبة
42	03/ مراحل المراقبة
42	04/ مرحلة المراقبة الوسطى
43	05/ أنواع المراقبة
44	1-5/ المراقبة الجانحة
45	2-5/ مشاكل المراقبة
45	3-5/ المشاكل الانفعالية
46	06/ المشاكل الصحية
46	07/ مشاكل المراقبة في الثانوية
47	08/ حاجات المراقبين لأنشطة التربية البدنية
48	خلاصة

### الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

51	تمهيد
52	1/ الدراسة الاستطلاعية
53	2/ الدراسة الأساسية
53	1-2/ منهج البحث
53	2-2/ متغيرات البحث
54	2-3/ تحديد مجتمع وعينة البحث
55	2-4/ مجالات الدراسة
55	2-5/ أدوات البحث

55	6-2/ الوسائل الإحصائية
56	خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
58	تمهيد
58	1/ عرض وتحليل ومناقشة النتائج
81	2/ مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات
82	خلاصة
85	الاستنتاج العام
87	الخاتمة
/	اقتراحات وفروض مستقبلية
/	البيبلوغرافيا
<b>الملاحق</b>	
/	الملحق رقم (01)
/	الملحق رقم (02)
/	الملحق رقم (03)

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
58	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الأول من المحور الأول	01
59	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثاني من المحور الأول	02
60	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثالث من المحور الأول	03
61	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الرابع من المحور الأول	04
62	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الخامس من المحور الأول	05
63	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السادس من المحور الأول	06
64	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السابع من المحور الأول	07
65	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثامن من المحور الأول	08
66	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الأول من المحور الثاني	09
67	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثاني من المحور الثاني	10
68	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثالث من المحور الثاني	11
69	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الرابع من المحور الثاني	12
70	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الخامس من المحور الثاني	13
71	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السادس من المحور الثاني	14
72	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السابع من المحور الثاني	15
73	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السابع من المحور الثاني	16
74	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الأول من المحور الثالث	17
75	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثاني من المحور الثالث	18
76	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثالث من المحور الثالث	19
77	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الرابع من المحور الثالث	20
78	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الخامس من المحور الثالث	21
79	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السادس من المحور الثالث	22
80	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السابع من المحور الثالث	23
81	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثامن من المحور الثالث	24

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
58	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الأول من المحور الأول	01
59	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثاني من المحور الأول	02
60	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثالث من المحور الأول	03
61	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الرابع من المحور الأول	04
62	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الخامس من المحور الأول	05
63	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السادس من المحور الأول	06
64	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السابع من المحور الأول	07
65	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثامن من المحور الأول	08
66	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الأول من المحور الثاني	09
67	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثاني من المحور الثاني	10
68	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثالث من المحور الثاني	11
69	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الرابع من المحور الثاني	12
70	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الخامس من المحور الثاني	13
71	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السادس من المحور الثاني	14
72	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السابع من المحور الثاني	15
73	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثامن من المحور الثاني .	16
74	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الأول من المحور الثالث	17
75	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثاني من المحور الثالث	18
76	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثالث من المحور الثالث	19
77	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الرابع من المحور الثالث	20
78	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الخامس من المحور الثالث	21
79	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السادس من المحور الثالث	22
80	يبين إجابة التلاميذ على السؤال السابع من المحور الثالث	23
81	يبين إجابة التلاميذ على السؤال الثامن من المحور الثالث	

تعد الأنشطة الرياضية اللاصفية إحدى أهم فروع التربية العامة، التي تستهدف بشكل رئيس الجانب البدني من الكائن الحي أو الانسان على وجه التحديد ونظرا لأهمية هذا الميدان التربوي الذي اولته كافة الدول كافة الدول الحديثة و المتقدمة اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة ، لما له من فوائد على صحة الفرد واستقرار المجتمعات وتطورها ، وجعلته جزءا أساسيا من المسابقات التعليمية لكافة المراحل الأكاديمية بما فيها المرحلة الجامعية، وتمثل الأنشطة اللاصفية في الجانب التربوي الذي يهدف بشكل أساسي الى إعداد وتربية الفرد تربية متوازنة من خلال ممارسة عدد من التمارين والأنشطة الرياضية وتعتبر الأنشطة اللاصفية ، والحركية التي تحقق هذا التوازن، وهي تشمل كافة النواحي الجسمية والعقلية والنفسية عاملا حاسما في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية و الاجتماعية و النفسية، و ذلك ليساعد نفس و يخدم مجتمع ، و يحسن من قدرات الفكرية و النفسية و الوجدانية و يزود نفس بالمعارف الرياضية.

وبما أن التربية الرياضية هي جزء من النظام العام الذي يعمل على انتقاء وإعداد أبطال المستقبل لزم علينا أن نحيط بهذا الجانب الذي لا يزال يكتفه الغموض. ويتطلب تحسين القدرات البدنية والنفسية والفكرية للفرد ضرورة استخدام هذا الأخير لقدراته البدنية والنفسية لأقصى حد وأقصى درجة وذلك لمحاولة الحصول على أحسن النتائج الممكنة

ولقد أصبحت الأنشطة اللاصفية اليوم حاجة ماسة وضرورية في مختلف أطوار التعليم، حيث سهرت لها إطارات مؤهلة علميا وتربويا وكذا المرافق والمنشآت والإمكانيات المادية لتنفيذها بشكل ملائم وكون الأنشطة اللاصفية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية، ولما أصبحت عليه مكانة الأنشطة اللاصفية من منظور التلميذ في جميع الاطوار، وجب على الأساتذة والمربين والعاملين في مجال النشاط الرياضي اللاصفي الاقدام على بناء مخططات بغية تنمية المهارات النفسية للتلاميذ من اجل الوصول بهم الى ارقى المستويات وتحقيق افضل النتائج الرياضية ، و من خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع و المتمثل في النشطة اللاصفية ، و دورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي وقد تم تناول الموضوع من جانبيه النظري والتطبيقي في خمسة فصول على النحو التالي:

أما الباب الأول والمتعلق بالجانب النظري تناول الباحث ثلاثة فصول:

الفصل الأول: في الأنشطة اللاصفية، مفهومها، تعاريفها، تفسيراتها الاجتماعية، أهميتها وأهم الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

• الفصل الثاني فتناول الباحث فيه إلى التفصيل عن المهارات النفسية، تعريفه، أسبابه، أنواعه، تفسيراته النظرية والعوامل المؤثرة فيه، وظائفه، مع دراسة المهارة عند الرياضي.

- الفصل الثالث فقد تناول الباحث فيه مرحلة المراهقة، مفهومها، أنواعها، أزمة المراهقة، أشكالها. ومشاكل المراهقة، كما تطرق إلى خصائصها ومميزاتها والعلاقات المختلفة للتلميذ، وأهمية ممارسة النشاطات الرياضية في هذه المرحلة.
- أما فيما يخص الباب الثاني فيتضمن الجانب التطبيقي الذي يتضمن الجانب التطبيقي فصلين وهما ما يلي: الفصل الأول تعرض فيه الباحث إلى منهجية البحث تحديداً المتغيرات، وكذا الدراسة الاستطلاعية مع ذكر أدوات وعينة البحث، كما تم تعريف المقياس والاستبيان، وفي الأخير تحديد أدوات تحليل البيانات.
- الفصل الثاني فتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان، وقد خلص الباحث في الأخير، إلى خلاصة عامة للبحث ثم بعض الاقتراحات ثم المراجع والملاحق

## ملخص الدراسة

### ملخص الدراسة

- **عنوان الدراسة:** دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي
- **أهداف الدراسة:**
- معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي
- معرفة واقع ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى التلاميذ
- معرفة مدى فهم واهتمام التلاميذ بهذه الأنشطة الرياضية
- **مشكلة الدراسة:** هل ممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية للأنشطة الرياضية اللاصفية يساهم في تنمية المهارات النفسية لديهم؟
- **فرضيات الدراسة:**
- ممارسة الأنشطة اللاصفية يساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- ممارسة الأنشطة اللاصفية يساهم في تنمية التصور الذهني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- ممارسة الأنشطة اللاصفية يساهم في تنمية الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- **عينة الدراسة:** 100 تلميذ يدرسون في المرحلة الثانوية موزعين على 4 ثانويات على مستوى دائرة عين بسام ولاية البويرة
- **المنهج المتبع في الدراسة:** المنهج الوصفي
- **أدوات الدراسة:** استبيان يتكون من 24 عبارة على 3 محاور بالتساوي
- **أهم النتائج:**
- أن للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية قيم التعاون والاحترام والتسامح لدى التلاميذ
- أن بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية لا يولون الاهتمام الكافي واللازم بهذه الأنشطة
- أن هذه الأنشطة يحبها الكثير من التلاميذ ويرغبون المشاركة فيها
- أن تنمية المهارات النفسية تختلف من ثانوية إلى أخرى
- **أهم الاستنتاجات والاقتراحات:**
- إعداد برنامج يخص الأنشطة الرياضية اللاصفية من طرف مختصين
- توفير الأدوات والوسائل اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية
- زيادة الاهتمام بممارسة هذه الأنشطة لدى التلاميذ
- إعادة النظر في الوقت المخصص لممارسة هذه الأنشطة الرياضية اللاصفية
- تحفيز التلاميذ المشاركين في هذه الأنشطة من خلال التحفيز المادي والمعنوي
- إقامة دورات تكوينية في كيفية تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ من خلال الأنشطة الرياضية اللاصفية
- التنويع في الأنشطة الرياضية الممارسة وعدم حصرها

## 1- إشكالية البحث:

إن دور الأنشطة اللاصفية لا يكمن في ذلك الجانب البدني وإنما يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي، فهي تلعب الدور الحاسم والمهم في العملية التربوية والتي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاري، والجانب النفسي الاجتماعي، ومع الحاجة الماسة اليوم إلى الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية أضحت من الضروري والمهم التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في الحياة العامة، إذ يكتمل نمو الفرد باكتمال نموه النفسي والوجداني.

تعد المدرسة مؤسسة تعليمية ذات وظيفة تربوية اجتماعية ذلك أن لها دورها التعليمي لأبناء المجتمع الذي يساير التطورات الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية للحياة بالإضافة إلى دورها في تكوين شخصية الفرد وأنماط سلوكه، فالأنشطة الصفية واللاصفية هي الأداة التي تستخدمها المدرسة في تنشئة طلابها، إذ ليس الغرض الأساسي من هذه الأنشطة المدرسية تمكين الطلاب من مزاولة الأنشطة التي يرغبونها، إنما الغرض منها باعتبارها إحدى الوسائل الفعالة التي تتبعها المدرسة لتحقيق وظيفتها الاجتماعية التربوية وصقل خبرات الطلاب وتدريبهم أثناء ممارستهم الأنشطة المتنوعة على العادات السليمة والسلوك الاجتماعي القويم الذي يتطلبه المجتمع الذي يعيشون فيه، والذي يجعلهم مواطنين صالحين.<sup>1</sup>

إن طبيعة النشاطات الرياضية تفرض وجود تفاعل يهدف إلى قيام عملية اجتماعية بين التلاميذ تنشأ من طبيعة اجتماعهم وتفاعل رغباتهم، ومن احتكاك بعضهم ببعض الآخر، وأهم هذه العمليات الاجتماعية وأقواها شأننا في استقرار الجماعة وإرساء العلاقات بين التلاميذ إرساء سليما وبالطبع فإن التلاميذ أو الأفراد بصفة عامة لا يعيشون بمعزل عن الآخرين، بل يتواجدون في محيط ثقافي واجتماعي يؤثر ويساهم في تفاعلهم في ذلك الوسط، ويتحكم في سلوكياتهم الصادرة من خلاله فأتثناء حصة التربية البدنية يكون التلميذ علاقات متبادلة وتفاعل يعيشه مع أعضاء جماعته يجدد له مكانة يحتلها في ديناميكية قسمه، يشعر بها من خلال المعاملة والتصورات الفردية والاجتماعية مما يكون عواطف وأحاسيس الخوف، الاعتزاز، الخجل والقلق مما يجعل التلميذ يتخذ قرارا يؤثر على دافعيته للتعلم، وهذا كله يظهر في سلوكه ويترتب عليه نتائج كالنجاح، والفشل والاندماج والعزلة، الريح والخسارة.<sup>2</sup>

فالتلاميذ يأتون إلى المدرسة من خلفيات تربوية واجتماعية مختلفة، وتفاعل هؤلاء التلاميذ مع أقرانهم داخل المدرسة أو الفصل يمثل لهم تحديا جديدا، حيث يتم في الفصل مناقشة الأحداث الحالية، والاهتمامات الاجتماعية، والأحداث المهمة السابقة، لذا فإنه يجب أن نتيح للتلاميذ الفرص كي يوضحوا ويكونوا في نفس الوقت وجهات نظرهم ونشاركهم فيها بأسلوب اجتماعي مقبول وهذا ينتج تفاعلات اجتماعية إيجابية، فالمدرسة مكان يشجع على تنمية هذه التفاعلات سواء داخل الفصل أو خارجه، وهذا يؤدي بدوره إلى رفع مستويات التحصيل وزيادة القدرات

<sup>1</sup> البوهي ومحفوظ: الأنشطة المدرسية، ط1. دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، ص5، 2001.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم الكويت، ص22، سنة 1996.



النفسية لدى التلاميذ، فعندما نطلب من التلاميذ العمل في مجموعات أو التعاون مع الزملاء أو العمل كمجموعة من فريق، كل ذلك يزيد من دافعية المتعلم، ويغرس فيه قيما اجتماعية إيجابية.<sup>1</sup>

وتسهم الأنشطة المدرسية في قيام الصداقة والود بين أفراد الجماعة التي تمارس نشاطا واحدا والتدريب على الخدمة العامة، وممارسة الديمقراطية وتحمل المسؤولية والتعاون والثقة بالنفس واحترام الأنظمة والقوانين والتوفيق بين صالح الفرد والجماعة وتقدير القيمة العالمية لأوقات الفراغ واستثمارها.<sup>1</sup>

إن الأنشطة اللاصفية تمثل الجو الطبيعي للمتعلم لكي يندمج معها ويندمج فيها ويتفاعل ويكتسب الثقافة والخبرة والاتجاهات والقيم الحميدة، ويستتبط لنفسه معلومات ونتائج عن طريق الاحتكاك المباشر بميدان البحث، ونقد ما يصادفه من معلومات، ومن هنا تتحدد معالم شخصيته المتميزة والعامة معا.

وتعتبر الأنشطة اللاصفية هي كل ما يمارس داخل أو خارج المؤسسات من قبل المشرفين ولكن خارج الجدول المدرسي ومن الأنشطة اللاصفية نذكر الأنشطة الثقافية كالمسرح، والأنشطة العلمية كالمسابقات الفكرية، والأنشطة الرياضية كالمسابقات الرياضية بين الأقسام والمدارس.

كما تعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية أداة تستخدمها المدرسة بغرض تنشئة طلابها حتى يمارسوا النشاطات الرياضية التي يرغبون بها، وفي هذا تحقيق لرغبة التلميذ من خلال إدراج هوايته في برنامج لاصفي مدرسي من جهة، ومن جهة أخرى تحقيق المدرسة وظائفها الأخرى النفسية والأخلاقية في حياة التلميذ.

ونظرا للفائدة المرجوة من هذه النشاطات الرياضية اللاصفية والتي أصبحت أكثر ضرورة من أي وقت مضى نظرا لما يحدث من تفاعل طبيعي عفوي ضمن مجموعة من التلاميذ والمشرفين، مما يسهم في تنمية القيم الأخلاقية التي يسهل ترسيخها في ذهن التلميذ في نشاط تفاعلي رياضي أكثر من النشاط المقنن.<sup>2</sup>

ومن أجل إبراز دور النشاطات الرياضية اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة وطرح التساؤل التالي:

هل للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

### 1-1-1-التساؤلات الجزئية:

1. هل للأنشطة الرياضية اللاصفية دور تنمية الثقة في النفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
2. هل ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية يساهم في تنمية التصور الذهني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
3. هل ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية يساهم في تنمية قيمة الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

<sup>1</sup> Liff, s. B. 2003, Social and emotional intelligence, Applications for developmental education. Journal of Developmental education, Vol. 26, No. p. 28.

<sup>1</sup> شحاتة، النشاط المدرسي، الطبعة الثامنة، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ص 47، 2004.

<sup>2</sup> البوهي ومحفوظ: مرجع سابق، ص 14، 2001.

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة:

للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-2-الفرضيات الجزئية:

1. للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية الثقة في النفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
2. للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية التصور الذهني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
3. للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

3-اهداف البحث:

**الهدف العام:** معرفة مدى دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي  
الأهداف الجزئية:

- 1- معرفة مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ الطور الثانوي
- 2- معرفة واقع ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى التلاميذ.

3- محاولة الكشف عن القدرات العقلية والنفسية السائدة في المؤسسات التربوية (الثقة بالنفس، التصور الاسترخاء)

4-أسباب اختيار الموضوع:

4-1-أسباب ذاتية: رغبتنا الشخصية في معالجة هذا الموضوع، وذلك لما لاحظناه في الكثير من الأحيان من صراعات وفقدان في التركيز، وكذا السلوكيات اللااخلاقية التي تصدر من بعض التلاميذ والتي تتنافى مع المبادئ والقيم السامية للتربية البدنية والرياضية

4-2-أسباب موضوعية

- قلة الدراسات في هذا المجال بالذات، مما يجعله مجالاً ثرياً وخصباً للبحث والتحليل

-عدم استغلال الأساتذة للفرص التي تمنحها التربية البدنية والرياضية من خلال الأنشطة الرياضية اللاصفية  
يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقي البشري في مجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث، من المؤلف أن نلاحظ علاقة إيجابية واضحة بين البحث العلمي والعصر الذي نعيشه.  
ومن هذا المنطلق نجد أنفسنا مضطرين للقيام بهذا البحث وذلك للأسباب الآتية:

- ✓ الرغبة في دراسة موضوع دور الأنشطة اللاصفية لما تكتسبه من أهمية في العملية التربوية
- ✓ الرغبة في دراسة موضوع تنمية المهارات النفسية باعتبارها جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان.
- ✓ شعورنا بالأهمية البالغة التي يجب اعطاؤها للأنشطة اللاصفية في حصة التربية البدنية الرياضية، حيث يعتبرها المختصون على أنها جزء لا يتجزأ منها.
- ✓ القيمة العلمية لموضوع الدراسة وتناسبه مع امكانياتنا.
- ✓ إثراء المكتبة الجامعية وتوفير البحوث للدفعات القادمة.

## 5- أهمية البحث

تجلى أهمية الدراسة التي تتدرج ضمن الدراسات النفسية الاجتماعية في حساسية الموضوع المتناول، فمن الجانب العلمي يكتسي هذا الأخير أهمية بالغة كونه يتناول الأنشطة اللاصفية والدور الذي تقدمه في التقليل من الضغوط النفسية والتي بدورها حظيت باهتمام كبير في عديد المجالات إلا أنه -حسب حدود علمنا- لم يتم التطرق إليها بشكل واف في المجال التعليمي خاصة في الجانب المتعلق بدور الأنشطة اللاصفية.

أما من الجانب العملي فيمكن تلخيص أهمية دراستنا فيما يلي:

- توعية المربين والأساتذة بأهمية الأنشطة اللاصفية إثناء حصة التربية البدنية
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق استعمال الأنشطة اللاصفية
- أصبحت المعاناة من الضغوط النفسية سمة من سمات هذا العصر وهنا تبرز ضرورة فهم مختلف استراتيجيات المواجهة التي يمكن أن يلجأ إليها الأفراد ومدى فاعليتها خصوصا أمام المشكلات متعددة الأبعاد - نفسي اجتماعي- تربوي-.

## 6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

**الدراسة الأولى:** دراسة ماهر أحمد مصطفى البزم بعنوان: دور الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلمهم. رسالة ماجستير، غزة، 2010

- هدفت هذه الدراسة إلى:
- التعرف على دور الأنشطة اللاصفية في تنمية القيم الأخلاقية - الاجتماعية - الوطنية لدى طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلمهم بمحافظة غزة
- الخروج بمجموعة سبل تسهم في زيادة فاعلية الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم المرحلة الأساسية
- استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وأعد الباحث استبانة تكونت من ثلاثة مجالات وبلغ العدد الإجمالي لفقرات الاستبانة 57 فقرة، حيث تم تطبيقها على عينة طبقية عشوائية مكونة من 577 معلم ومعلمة
- وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

- أن الأنشطة اللاصفية لها دور فعال في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلمهم
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الأخلاقية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الأخلاقية والاجتماعية تعزى لمتغير التخصص

**الدراسة الثانية:** دراسة عيشاوي سلمان بعنوان دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية القيم الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، رسالة ماستر بولاية ورقلة 2013

- هدفت هذه الدراسة إلى:
- محاولة الكشف والتعرف على مجموعة الأنشطة الرادضية وأهميتها في تنمية القيم الاجتماعية لدى التلاميذ
- التعرف على درجة مساهمة هذه الأنشطة في بناء وتنمية القيم الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

-التعرف على مدى رغبة التلاميذ في الأنشطة الرياضية اللاصفية  
استخدم الباحث المنهج، وأعد الباحث استبانة تكونت من أسئلته مغلقة، وبلغ العدد الإجمالي لفقرات الإستبانة 18  
فقرة حيث تم تطبيقها على عينة عشوائية مكونة من 150 تلميذ مقسمة بالتساوي على 5 متوسطات، وقد توصلت  
الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

-أن للأنشطة الرادضية اللاصفية دور في تنمية القيم الاجتماعية

-أن لتلاميذ المرحلة المتوسطة رغبة في ممارسة هذه الأنشطة

**الدراسة الثالثة:** دراسة عمراني محمد بعنوان دور التربية البدنية في تفعيل عملي التعاون والتنافس من خلال  
الانشطة اللاصفية لدى المرحلة الثانوية رسالة ليسانس، 2014  
**هدفت هذه الدراسة إلى:**

- معرفة إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في تفعيل عملية التعاون من خلال الأنشطة اللاصفية

- معرفة إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في تفعيل عملية التنفس من خلال الأنشطة اللاصفية.

- التركيز على ان الممارسة الرادضية اللاصفية أسلوب جديد من أساليب التربية الحركية

وتم اختيار العينة بشكل قصدي وتمثلت في 20 تلميذ لكلا الجنسين

**وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها**

- إن التعاون عملية ضرورية تهدف إلى تحقيق أغراض سامية عن طريق المشاركة والمساعدة والتنظيم في كل  
مجالات الأنشطة الرياضية

- إن التنافس ظاهرة تلعب دورا في إنشاء علاقات بين الأفراد وبين الجماعات

**الدراسة الرابعة:** دراسة فرادل علي حمود بعنوان: منظومة القيم الاجتماعية والأخلاقية لدى طلاب المرحلة الثانوية،  
رسالة دكتوراه، بمدينة دمشق 2011

**هدفت هذه الدراسة إلى:**

-الكشف عن منظومة القيم الاجتماعية والأخلاقية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس والاختصاص لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الاستبانة والتي شملت منظومة القيم الاجتماعية، ومنظومة القيم الأخلاقية،

وقد تم اختيار عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس الثانوية العامة من المجتمع الأصلي للطلبة في مدينة

دمشق، وذلك بأختيار 10 مدارس لكل من الذكور والإناث وقد اختيرت نسبة 20% للمدارس العشر لكل من

الجنسين لتكون العينة الممثلة للمجتمع الأصلي

**وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في منظومة القيم الاجتماعية حسب متغير الجنس، كانت النتائج لصالح الاناث

في قيم المبادرة الفردية والانضباط واداب الحديث والصدقة...

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في منظومة القيم الأخلاقية حسب متغير الجنس، كانت النتائج لصالح الإناث في قيم الصدق والأمانة والوفاء بالوعد، التسامح والعطاء، الاعتراف بالجميل...

- هناك فروق غير دالة إحصائية في منظومة القيم الاجتماعية حسب متغير الاختصاص الدراسي (علمي-أدبي) وذلك في قيمة المساواة لصالح العلمي فقط

**الدراسة الخامسة** دراسة نجاري لخضر بعنوان: دراسة انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة في مرحلة التعليم المتوسط، رسالة ماستر، شلف 2011  
هدفت هذه الدراسة إلى:

-الكشف عن العلاقات التي تجمع بين الأستاذ وتلاميذه ومدى تأثير هذه العلاقات على درجة استيعاب التلاميذ للمعلومات والمهارات والارتقاء بالعمل داخل الجماعة لتحسين سلوكهم والحد من ظاهرة الانطواء والعزلة من خلال الأنشطة البدنية والتربوية

-إبراز دور الرياضة المدرسية في المساهمة الفعالة لإدماج الفرد في الجماعة  
استخدم الباحث المنهج الوصفي، وأعد الباحث استبانة تكونت من أسئلته مغلقة، وبلغ العدد الإجمالي لفقرات الإستبانة الموجهة للتلاميذ 15 فقرة، حيث تم تطبيقها على عينة عشوائية قوامها 2000 تلميذ وتلميذة من ثلاث متوسطات و12 فقرة بالنسبة للاستبانة الموجهة للأستاذة التي تلم أيلا أسئلة مغلقة وتضم 16 أستاذ من 9 متوسطات

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

-أن النشاط البدني التربوي له انعكاس ايجابي في إدماج الفرد في الجماعة في المرحلة المتوسطة  
-كما يساعد الفرد المراهق التفاعل مع أفراد بيئته والإحساس بالقيم والمثل التي يؤمن بها المجتمع وتمسكه بها على نحو يرضي به نفسه والآخرين وبالتالي إشباع حاجاته وتوجيهه إلى الطريق القويم لتحقيق التوافق الاجتماعي كما يتيح له أيضا فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها واكتساب الاتجاهات الايجابية والشعور بالمسؤولية

#### 6-1- الاستفادة من الدراسات السابقة:

-كل الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي، واستخدمت الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات وهذا ما ساعد الباحث في هذه الدراسة على اختيار المنهج الوصفي وأداة الاستبيان

-أما بالنسبة لاختيار المجتمع والعينة فقد اختلفت بين تلاميذ وأساتذة ومعلمين ومدراء للمدارس لمختلف الأقطار التعليمية، وهناك دراسة جمعت بين المعلمين والمدراء وهناك من جمعت بين التلاميذ والأساتذة وهناك دراسة قامت بإجراء مقارنة بين التلاميذ الذكور والإناث، أما هذه الدراسة فكانت عينتها تلاميذ المرحلة الثانوية

-وقد اختلفت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في كونها تدرس دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية بعض القيم الأخلاقية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- كما تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في وضع الجانب النظري للدراسة الحالية

7- تحديد مصطلحات الدراسة:

أ. تعريف الأنشطة اللاصفية:

يعرفها محمد خليفة: ذلك البرنامج الذي تنظمه المدرسة متكاملًا مع برنامج التعليمي والذي يقبل عليه المتمدرس برغبته ويزاوله بشوق وميل تلقائي، بحيث يحقق الأهداف التربوية التي تؤدي إلى نمو في خبرة المتمدرس برغبته ويزاوله بشوق وميل تلقائي، بحيث تحقق الأهداف التربوية التي تؤدي إلى نمو الخبرة.

**التعريف الاجرائي:** هي أنشطة حرة وهي الأنشطة التي يمارسها المتعلم خارج الفصل لأشكال أو بناء الخبرات والمهارات الأساسية يشارك فيها المتعلم من خلال جماعات النشاط

ب -تعريف المهارات النفسية

-المهارة:

مصطلح المهارة له عدة معان مرتبطة، حيث يعرفها " بورجر وسيبورن على أنها، نشاط معقد يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة والخبرة المضبوطة، بحيث يؤدي هذا التدريب بطريقة، ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط ووظيفة مغيرة<sup>1</sup>

-المهارة النفسية:

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أوغير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها وتدريب عليها لدرجة الإتقان وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها<sup>2</sup>

**التعريف الاجرائي للمهارات النفسية:**

يرى الطالب ان المهارات النفسية تعني قدرة تلميذ المرحلة الثانوية على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التعلم والتدريب والمنافسة وذلك القدرة على الاسترخاء والتركيز والتصور الجيد ووضع الأهداف بواقعية.<sup>3</sup>

ولقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس إلى أن هنالك عددا كبيرا من المهارات النفسية (أو العقلية أو المعرفية) المرتبطة بالرياضة

ومن بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة نموذج "علاوي" للمهارات النفسية والتي ذكر فيها المهارات التالية:

- مهارة الاسترخاء -مهارة التصور الذهني-الثقة بالنفس.

<sup>1</sup> - الأهداف التربوية في المجال النفس حركي، (أحمد عمر سليمان الروبي 1)، ط 1 القاهرة: دار الفكر العربي، 1996م، ص24

<sup>2</sup> - محمد الدريج تحليل العملية التعليمية. البلدة: قصر الكتاب، 2000م، ص20

<sup>3</sup> - محمد حسن العلاوي، محمد نصرالدين رضوان الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي 1987م، ص21

ج-المراهقة:

-لغة: المراهقة معناها النمو نقول راهق الفتى وراهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا

ومستمر<sup>1</sup>.

- اصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين الشمس، القاهرة، 1995 ص 223.

<sup>2</sup> عبد السلام الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار العربية للعلوم، ط. 1، 1994، ص 323.

**تمهيد:**

يعد النشاط الرياضي ميدانا مهما من ميادين التربية يهدف إلى إعداد الفرد الصالح وتزويده بالخبرات ومهارات تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ويجعله قادرا على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

والأنشطة الرياضية وإن اختلفت مصطلحاتها وتسمياتها كلها تعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء كانت في مستواها التعليمي والتربوي البسيط في المدرسة أو في إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات أو مجال التطبيق للمهارات المتعلمة.

في المؤسسات التربوية نجد نوعين من الأنشطة الرياضية أنشطة صفية وهي التي تمارس في إطار برنامج المؤسسة (2 سا أسبوعيا)، وتهدف إلى الإعداد البدني العام لكسب الصحة واللياقة البدنية وتعليم المهارات النافعة لحسن استغلال وقت الفراغ واكتساب القوام السليم غير أنها تفتقر للإعداد الخاص والدقيق في أي نشاط رياضي محدد بغرض الوصول لأعلى مستوى والنوع الثاني أنشطة لاصفية وهي التي تمارس خارج دوام الحصص الرياضية المبرمجة في المؤسسة التربوية بهدف اكتشاف وصقل المواهب الرياضية الكامنة لدى التلاميذ والتي لم تتح لهم الفرصة لإظهارها خلال حصص التربية البدنية المبرمجة، كما أنها تساهم في تحسين مستواهم ولذي الميول والرغبات المزيد من المزاولة الرياضية.



## 1/ الأنشطة اللاصفية:

تعتبر الأنشطة اللاصفية نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.

لما كانت ساعات درس التربية البدنية والرياضية غير كافية (2 سا أسبوعيا) لتحقيق أهداف هذا الدرس اكتساب مهارات أولية وأساسية وممارستها ممارسة فعالة كان للنشاطات اللاصفية دورها البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة.<sup>1</sup>

وعلى ذلك فإن مجالات النشاطات اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات وتنظيم الدورات ما بين الفصول أو ما بين السنوات كما تخول المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية أو تنظيم الرحلات والمعسكرات.

والتوقيت الخاص بالنشاط اللاصفي لا ينبغي أن يتعارض مع توقيت برنامج الدراسة الرسمية حيث يمكن مزاولة النشاط اللاصفي صباحا قبل الدرس أو في أوقات الراحة وبعد نهاية دوام المدرسة.

## 2/ أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية:

### 1/2/ النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

**مفهومه:** النشاط الداخلي بالمدرسة هو البرنامج الرياضي الذي تديره المدرسة خارج المنهج المدرسي لكل من تضمهم هذه المدرسة.<sup>2</sup>

\* يعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله وقدراته واحتياجاته كما يساعد على تدريب التلميذ على تحمل المسؤولية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم والتحكم والتسجيل والإعلام.<sup>3</sup>

\* هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدرس داخل المؤسسة التربوية والغرض منه إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحبب لهم ويتم عادة لأوقات الراحة القصيرة والطويلة في اليوم المدرسي، وينظم طبقا للخطة التي يصنعها المدرس، سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية.<sup>4</sup>

ويعرف النشاط الرياضي كذلك بأنه:

\* البرنامج الذي تديره المدرسة خارج أوقات الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي، وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي وإقبال التلميذ على هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي، ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية الرياضية.<sup>5</sup>

وعلى ضوء ما تقدم فإن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المسابقات الداخلية في المؤسسات التربوية والتي تجري بين الأقسام ويشمل الرياضات الجماعية والرياضات الفردية.

1 - السيد حسن شلتوت وآخرون: نفس المرجع، ص 126.

2 - السيد حسن شلتوت وآخرون: نفس المرجع، ص 126.

3 - محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، سنة 1996، ص 127.

4 - محمد عوض بسيوني وآخرون: مرجع سابق، ص 123.

5 - عقيل عبد الله وآخرون: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، بغداد، سنة 1989، ص 56.

انطلاقاً مما تقدم فإن النشاط اللاصفي الداخلي هو الوقت الإضافي خارج دوام الدراسة حصة التربية البدنية (الذي يمكن التلاميذ من القيام بالمسابقات والألعاب أو العروض الفردية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم).

كما يقصد النشاط الداخلي أوجه النشاطات التي يمارسها التلاميذ وينظمها ويشرف على تنفيذها مدرسو التربية البدنية والرياضية خارج أوقات الدراسة وداخل المؤسسة التربوية ويهدف النشاط الداخلي إلى إتاحة الفرصة المناسبة لكل تلميذ أن يشترك في لون أو أكثر من ألوان النشاط البدني الرياضي، وهذا النشاط يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يختار النشاط البدني الرياضي المناسب له من حيث ميوله وقدراته وحاجاته.

والنشاط الداخلي هو امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية فهو يتيح للتلاميذ فرصة ممارسة وتطبيق ما تعلموه من مهارات أساسية في درس التربية البدنية والرياضية، وتطبيقه على مستوى المنافسات بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط الداخلي يعمل على إكساب التلاميذ اللياقة البدنية والمهارات والحركية، ويوفر للتلاميذ جوا اجتماعيا من خلاله يلتقي عدد كبير من التلاميذ في المؤسسة التربوية ويكسب التلاميذ عنصر القيادة وتحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل إليهم عن طريق الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة المتنوعة.

إن للنشاط البدني الرياضي التربوي أهمية قصوى في إثراء شخصية التلميذ فيؤهله من الجانب التربوي إضافة إلى الجانب التعليمي وهذا باكتساب مهارات ومعارف واتجاهات تساعده على تسهيل نمط حياته الاجتماعية، لهذا وجب تحديد وقت التربية البدنية والرياضية في المدرسة حيث يحدث تكامل بين الجانب البدني والفكري فساعتين أسبوعيا تعد ظلما في حق التلاميذ وفي حق التعليم ذاته وهذا حتى يتسنى للتلميذ إتقان المهارات الحركية وتطبيقها بشكل صحيح سواء في المنافسات بين الأقسام أو داخل القسم نفسه وفي المقابل وجب احترام البرنامج الدراسي بالإضافة إلى الاهتمام بصحة وراحة التلميذ، يكون هذا من خلال البرمجة الجيدة لدرس التربية البدنية والرياضية حتى يصل إلى الأهداف المرجوة.

### 1/1/2 / أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

\* منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) بين الأقسام والسنوات المختلفة.

\* منافسات في الأنشطة الجماعية والاجتماعية (ألعاب صغرى (بين هيئة التدريس والتلاميذ).

\* منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمباز، وألعاب القوى،... الخ)، منزلات فردية (جيدو، ملاكمة، مصارعة،... الخ).

\* منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام.

\* عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.

\* مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية.<sup>1</sup>

**2/1/2 / أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:** إضافة إلى أن النشاط اللاصفي الداخلي يعتبر تكملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فأهميته تكمن في أنه من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة، فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارسة فعالة في الدرس نفسه، ولكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط الداخلي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - ناهد محمود سعد وآخرون: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1989، ص 240.

<sup>2</sup> - حسن شلتوت وآخرون: مرجع سابق، ص 26-29.

### 3/1/2/ أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

- \* يعتبر النشاط الداخلي حقلًا لتنمية المهارات التي يتعلمها التلميذ في المدرسة.
- \* إتاحة فرص النشاط للجميع.
- \* التعليم عن طريق الممارسة.
- \* التربية للوقت الحر.
- \* تنمية الصفات الاجتماعية (ضبط النفس، التعاون، احترام الغير وحسن المعاملة، ... الخ).
- \* تنمية روح الجماعة.
- \* العناية بالصحة الشخصية.
- \* يعتبر معمل لتفريغ اللاعبين.
- \* التدريب على القيادة والتبعية.
- \* اكتشاف ميادين جديدة لم يسبق للتلاميذ أن تطرقوا لها.

### 4/1/2/ واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الداخلي:

- \* وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة.
- \* اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول وخصائص التلاميذ.
- \* اشترك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط اللاصفي الداخلي.
- \* تناسب الأنشطة والإمكانات المادية بالمدرسة.
- \* مراعاة أن تكون برامج النشاط اللاصفي الداخلي مكملًا لمنهاج الدروس التربوية.

### 2/2/ النشاط اللاصفي الخارجي:

**مفهومه:** النشاط اللاصفي الخارجي لأي هيئة هو ذلك النشاط الذي تتبارى فيه وحدات تمثل هذه الهيئة مع وحدات تمثل هيئات أخرى غالبًا ما تكون هذه المباريات بين أفراد ينتمون إلى نفس الجنس.

ويعتبر هذا البرنامج جزءًا متميزًا من البرنامج العام الشامل للتربية الرياضية إلا أنه يختص الممتهزين في الأداء الرياضي وتجرى مباريات هذا النشاط وفقًا لقواعد وشروط متفق عليها بغرض معرفة الفائز أو الفائزين من بين المشتركين.<sup>1</sup>

هذا الجزء الثالث لتحقيق أهداف خطة التربية الرياضية المدرسية والعمل على الخروج من نطاق المدرسة إلى التعامل مع البيئة المحيطة وذلك عن طريق الاشتراك في المسابقات التي تنظمها إدارة التعليم بين مدارس المنطقة أو إقامة أيام رياضية مع المدارس والهيئات المجاورة بهدف اكتشاف المواهب الرياضية وصقلها وتوجيهها لتكون ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأهلي كخدمات صالحة لتمثيل البلاد في المباريات المحلية والدولية أو إشراكهم في النوادي التي تعمل على رعايتهم وتنمية مهاراتهم وتقوم مديرية التعليم بوضع برامج هذا

<sup>1</sup> - حسن شلتوت وآخرون: مرجع سابق، ص 142.

النشاط لكل مرحلة على حدا في الألعاب المختلفة للمنافسة مع باقي المناطق التعليمية أو الهيئات الأخرى وهذا النشاط يعمل على اكتشاف المواهب الرياضية والدفع بها إلى المستويات العليا لتعدها بدينا ومهاريا واجتماعيا.<sup>1</sup>

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي.

حيث يصب في خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار منتخب المدارس بمختلف المنافسات الإقليمية والدولية.<sup>2</sup>

كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنه:

\* يتمثل في نشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي يفرزها درس التربية البدنية والنشاط الداخلي.<sup>3</sup>

### 1/2/2 / أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

وعن أهمية النشاط الخارجي، يرى الدكتور هاشم الخطيب النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية الرياضية ودعامة قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول الدروس المنهجية.<sup>4</sup>

إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضة المدرسية في بداية الموسم الدراسي وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث نصت (المادة 07) من التعليم الوزارية المشتركة رقم 15 أنه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة في أوساط التربية والتكوين.<sup>5</sup>

2/2/2 / أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي: إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية، وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إيجازها فيما يلي:

### \* الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي:

إن المباريات الرياضية، ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الآخرين في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد والتدريب المنظم والصحيح، ووضع عال للمستويات المهارية، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية

1 - محمد سعيد عزمي: مرجع سابق، ص 128.

2 - قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج2، الموصل، 1990، ص 55.

3 -

4 - منذر هاشم الخطيب: تاريخ التربية الرياضية، ج 2، بغداد، 1988، ص 689.

5 - تعليمية وزارية مشتركة رقم 15: مؤرخة في 03 فيفري 1993، متعلقة بتنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية.

الجمالية لهذا الفن، وقد يكون هذا المستوى موضوعاً يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل، ويكون اعتبارياً نسبياً كما في الألعاب الجماعية.<sup>1</sup>

### \*تنمية التطبع الانفعالي:

إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج، مهما كانت بهدوء وعدم انفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي.

### \*الاعتماد على النفس:

إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات كل هذه ميزات وصفات واجب حضورها وتوفيرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.

### \* حسن قضاء وقت الفراغ:

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ، وإن قياس مدى تقدم الدول حديثاً مرهون بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجع الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

### \* تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب:

هذا غرض عقلي اجتماعي فتفهم القوانين نصاً وروحاً ثم دراسة التكتيك سواء كان فردياً أو جماعياً يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العلمي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها وعدم الخروج من إطارها العام.

### \* اكتساب الصحة البدنية والعقلية والمحافظة عليها وتنميتها:

لقد أُمست الصحة وفقاً على خلو الجسم من الأمراض، بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي والمقدر على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتنافس يؤدي إلى توازن الشخصية.

والمباريات الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير عن النفس تعتبر مجال الإفصاح عن المشاعر والعواطف، كما أنها في كثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فاشترك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاتيته وامتيازته.

### \* التدريب على القيادة:

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس، وتنص قوانين أغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الرياضي الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا تدريب على القيادة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - حسن شلتوت وآخرون: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، مطبعة دار الفكر العربي، العراق، سنة 1981، ص 65.

<sup>2</sup> - حسن شلتوت وآخرون: مرجع سابق، ص 66.

### 3/2/2/ أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

يكتمل مفهوم النشاط الرياضي الخارجي بسائر أجزاء البرنامج، من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد له تحديات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي، ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الرياضي الخارجي يرى الدكتور محمد الحماحمي في كتابه (اسس بناء التربية الرياضية.ص180)، أن من أهم هذه الأسس التي يجب مراعاتها ما يلي:

\* مراعاة المرحلة السنية للطالب عند اختبار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.

\* مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء، الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية وبحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.

\* الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط، العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع أو نوعين من النشاط.

\* الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقوانين وللروح الرياضية وللقيم التربوية، تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق.

وفي هذا السياق، يرى الدكتور عباس أحمد صالح أنه يجب أن يكون تنافس بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس، حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى أساسين:

\* تنمية الصفات الأساسية عند الطلاب مثل القوى العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وهي صفات يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاطات اللاصفية حيث لا يسعنا الدرس في المدرسة إلى تنميتها.

\* ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصفية، مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها حيث يوجد متسع من الوقت لذلك، وعلى ذلك يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية فيما يلي:

- أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة متقنة على مدار السنة.
- أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية.
- أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة.
- أن تحضرا بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب ومدربين مؤهلين.
- أن تحقق أدنى طموحات الطلاب وأن تحقق أهداف الرياضة المدرسية.<sup>1</sup>

### 3/2/4/ أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

\* إفساح المجال للفرق المدرسية للتنمية الاجتماعية والنفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.

\* الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.

\* إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

\* إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - عباس أحمد صالح السمراني: مرجع سابق، 209.

**5/2/2/ واجب المدرس اتجاه النشاط الرياضي اللاصفي:**

\* الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.

\* تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وبرمجة لقاءات رياضية ودورية معها.

\* الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية.<sup>2</sup>

**6/2/2/ مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:**

\* رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.

\* الكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأصلي.

\* كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية.

\* إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.

\* تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.

\* تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والخلقة الاجتماعية والصحية.

\* الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.

\* تعلم النواحي الخطئية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.

\* خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي.<sup>3</sup>

**7/2/2/ الفرق الرياضية المدرسية: لغرض إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية أنه: كل مؤسسة تربوية يجب**

**أن تنشئ جمعية رياضية.<sup>4</sup>**

ويرى السيد: ديبشي رشيد المدير التقني الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية أن الجمعية الرياضية تتكفل بإعداد الطلاب الرياضيين وكذلك الفرق للمنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى، ويضيف قوله بأنه لا يوجد أي خطة رسمية أو مناشير عن كيفية الانتقاء والتدريبات، والاتحادية بالتنسيق مع الوزارة المعنية تسعى جاهدة لإنشاء هذه الخطة، وأن مهمة انتقاء وتشكيل وإعداد الفرق الرياضية المدرسية في الوقت الراهن توكل إلى الجمعية الرياضية وهذا حسب ظروفها الخاصة حيث تضع البرنامج التدريبي الخاص بها وفقا للملاعب والقاعات والأجهزة والعتاد المتوفر لديها.

نصت المادة 05 أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.<sup>1</sup>

1 - محمد عوض بسيوني: مرجع سابق، ص 37.

2 - محسن محمد حمص: المرشد في تدريس التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص 18.

3 - مكارم حلمي وآخرون: مناهج التربية البدنية والرياضية، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 1999، ص 127.

4 - القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية: الانضمام والتأهيل، المادة 02، الجزائر.

إن الانضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هو العملية التي تسمح للجمعيات الرياضية بالتسجيل في الهيئات الرياضية المدرسية للنشاط في الرياضات المبرمجة لدى الاتحادية، وعلى ضوء القانون العام للاتحادية نتعرف على كيفية الانضمام إلى الاتحادية، فالجمعية التي تنشأ على مستوى الثانوية تكون ملف اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الموجودة على مستوى كل ولاية، ويتكون ملف الاعتماد من: طلب الانضمام قائمة اللجنة المديرة بأسماء وعناوين ومناصب الأعضاء، ثلاث نسخ من اعتماد الجمعية ومحضر الجمعية العامة الاشتراكات السنوية، واللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، والرابطة الولائية للرياضة المدرسية ترد على طلب انضمام أي جمعية في 15 يوما التي تلي.

والإتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام-البطاقات-التأمينات، تصب هذه النفقات إلى الرابطة.

ويؤكد السيد دبيشي رشيد: المدير التقني الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية أن السبيل الوحيد لنشاط الجمعية الثقافية الرياضية هو الانضمام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية حتى تتمكن من الاشتراك في المنافسات الرياضية المبرمجة من طرف الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

ونظرا لشساعة القطر وللتخفيف على الاتحادية من جهة وعلى الجمعيات الرياضية من جهة ثانية تتم إنشاء رابطة للرياضة المدرسية على مستوى كل ولاية من ولايات الوطن، وتعتبر الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بمثابة حلقة وصل بين الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية بالجزائر العاصمة.

## 2/2/8/ طرائق اختيار الفرق الرياضية المدرسية:

في القطر الجزائري وحسب المسؤول الأول والمباشر السيد رشيد دبيشي، المدير التقني الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، أن مهمة اختيار الفرق توكل إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية، ومن أعضاء الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانوية الذين تسند إليهم مهمة اختيار الفرق الرياضية وتشكيلها، وفي الغالب يقع الاختيار على الطلاب الرياضيين المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية المنهجية المقررة والإجبارية.

ويرى الدكتور قاسم المندلاوي وآخرون أن طريقة انتقاء واختيار الفرق الرياضية المدرسية تكون كما يلي:

يقوم مدرس التربية الرياضية باختيار أعضاء الفرق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة، وكذلك الممتازين منهم من قدامى اللاعبين والمستجدين بالمدرسة وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة، دروس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي، يتم تنفيذ ما سبق بإعلان عن موعد تصفية الراغبين للانضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الاختبارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم، تسجيل أسماء المختارين من اللاعبين في سجل خاص بكل فريق، وينجز لكل طالب استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداده ومواظبته، وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في العملية التدريبية يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي للمدرسة، وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الطبية حيث يوقع ويختم الطبيب على ظهر الرخصة الشخصية لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - تعليمية وزارية مشتركة: رقم 05، مؤرخة في 03 فيفري 1993، متعلقة بتنظيم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي بمؤسسات التربية.

<sup>2</sup> - قاسم المندلاوي وآخرون: مرجع سابق، ص 56.



### 1/8/2/2 / العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية:

في الجزائر وكما سبق وذكرنا أن خطة إعداد وتدريب الفرق توكل إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية، الذي يكون عضواً في الجمعية الرياضية على مستوى الثانوية التي يشغل بها.

ويراعي أن يكون التدريب في حدود القواعد الصحية والتربوية بحيث يضمن عدم إرهاق الطالب بدنياً وانفعالياً، أو حرمانه من ممارسة أوجه النشاط الأخرى والتأثير في تحصيله الدراسي.

ويرى الدكتور قاسم المندلوي وآخرون أنه على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفريق قبل بدأ المباريات بأشهر مع إقامة بعض المباريات لقياس مستوى (الطلاب)، والتكيف على روح المنافسة.<sup>1</sup>

ويرى الدكتور منذر هاشم الخطيب أنه يجب ألا يعنى بجماعة دون أخرى أو بفريق آخر، والعمل على رفع المستوى الرياضي الاجتماعي لجميع الطلاب على حد سواء، وعلى المدرس أن يعتني بكل الفرق الرياضية على السواء وألا ينسى من يبذل الجهد من الطلاب فيشجعه ولا يهمل الإرشاد والتوجيه.

على ضوء ما تقدم يمكننا أن نستنتج أن وضع خطة للعملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية من طرف مدرس التربية البدنية والرياضية في الثانوية أمر في غاية الأهمية، وبدونها يفشل المدرس في إعداد فرق ولا يستطيع الذهاب بهم بعيداً، وعند تنفيذ الخطة التدريبية يعمل المدرس على تأكيد الروح الرياضية ونشر كل مبادئها ليتحلى بها الطلاب في كل لقاء تدريبي فيما بينهم، كما يجب على المدرس توفير الأمن والسلامة للاعبين أثناء التدريبات.

### 2/8/2/2 / اشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية:

يجب الاهتمام بالمنافسات الرياضية على أساس فلسفة تربوية تهدف إلى إفراح المجال أمام الطلاب الموهوبين للمشاركة الفعالة في السباقات والمباريات المختلفة، تهدف المسابقات الرياضية المدرسية إلى جملة من الفوائد للطلبة منها:

تطوير العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الطلبة عن طريق المنافسة الحرة الشريفة، والاحتكاك المباشر بين الطلبة من مختلف المدارس والمناطق، إظهار مواهب وقدرات الطلبة من خلال المشاركة الفعلية في السباقات، تنمية الروح الرياضية والمعنوية العالية، والميل إلى التعاون والتماسك بين أعضاء الفريق، تعليم نظام الطاعة، تنفيذ الخطط والتصاميم، تفهيم القوانين والتعليمات الخاصة بالمسابقات، اكتساب المهارة الفنية في الألعاب المختلفة، رفع اللياقة الصحية البدنية والنفسية للطلبة من خلال المشاركة المنتظمة في التدريبات والمسابقات وحب المدرسة وحب الوطن من خلال التمثيل الصادق في السباقات والمباريات المدرسية.

ومن واجب أستاذ التربية البدنية والرياضية المشرف على إعداد فريق رياضي أو أكثر أن يولي اهتماماً خاصاً للمنافسة وأن يعد المدرس المباراة عنصراً تربوياً مهماً، فيعمل على رفع مستوى اللاعبين فنياً وخلقياً وأن يجعل روح المباراة وسيرها شأنًا كبيراً، وعلى المدرس أن يجعل التعاون بين الطلاب من أهم العناصر الأساسية ليس بين أفراد الفريق بل بينه وبين الفرق الأخرى لغرض رفع الروح وجعل المباراة سليمة ونظيفة ومنتظمة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - قاسم المندلوي وآخرون: مرجع سابق، ص 56.

<sup>2</sup> - منذر هاشم الخطيب: مرجع سابق، ص 689.

وليس الاهتمام الكبير هذا بالمنافسة الرياضية المدرسية هو من أجل المنافسة فقط بل يتعدى ذلك بكثير، فالمنافسة المدرسية هي المنبع المغذي للنخبة الرياضية لذا أولت الدولة جانباً كبيراً من الأهمية لهذه العملية حيث نصت المادة العاشرة - 10 - من قانون تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية أن:

وضع منظومة وطنية لكشف المواهب الشابة الرياضية وانتقائها خاصة في الوسط التربوي والتكوين تحدد كيفية إنشائها وتنظيمها وتسييرها عن طريق التنظيم، تشكل النخبة الوطنية الرياضية من حاصل هذا المسار.<sup>1</sup>

### 9/2/2 معوقات النشاط الرياضي اللاصفي:

التكليف المستمر من قبل مديرية النشاط المدرسي لمدرسي التربية الرياضية في أمور التحكيم والتدريب والمرافقة مما تجعله يترك مدرسته وفرقه بدون رعاية، كثرة الشواغر في المدرسة تحول دون أداء المدرس لواجبه بصورة منظمة، عدم صلاحية العديد من المدارس وعدم وجود ساحات رياضية في المدرسة تحد من نشاط المدرس، وتجعل العملية الإشرافية صعبة التحقيق، قلة عدد دروس التربية الرياضية وكثرة الدروس التي بعدهم مما يفوت عليه الفرصة في التدريب الذي يعتبر مهماً في إعداد الفرق، قلة التجهيزات الرياضية وعدم تخصيصها للمدارس يعيق أعمال المدرس وعدم وجود محفزات لمدرسي التربية البدنية والرياضية وتكليفات عديدة من بعض الجهات تعطل الجزء الأكبر من عمل مدرس التربية البدنية والرياضية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - الجريدة الرسمية: القانون 03/39، مؤرخ في 14 فبراير 1989، يتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية وتطويرها.

<sup>2</sup> - عقيل عبد الله الكاتب وآخرون: مرجع سابق، ص 89.

## خلاصة:

إن مهمات وأهداف النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه الداخلي والخارجي قد تعددت وشملت الكثير من النواحي التي روعيت فيها تنمية المواهب، القدرات البدنية، العقلية، والذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرات والتجربة وتعلم فنون الألعاب والمباريات وقوانينها وبذلك اكتسب الطالب القدرة في الحفاظ على صحته والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما يتناسب مع قابلياته الذهنية والبدنية ويكون بذلك قد اكتسب هذه الصفات إضافة إلى العامل الحسي المتعلق بشهرته كلاعب على مستوى المدرسة وتطور مستقبله اللاحق في المنتخبات الوطنية.

إلا أن الملاحظ، أن مثل هذا النشاط بكافة جوانبه تفتقر إليه مؤسساتنا التربوية إذ لم توضع أهداف ولا أغراض ومستلزمات يكون المرجو منها هو تنمية الطالب بدنيا وذهنيا وترقية المدرس إلى مرحلة التدريب.

إن افتقار المنهج إلى هذا النشاط إضافة إلى عدم وجود الحوافز المادية من ترقية وعلاوات للمدرسين من جهة، وعدم تنظيم الدورات المدرسية والمشاركة الفعالة لجميع المؤسسات التربوية في كافة الولايات سواء كانت داخلية أو خارجية أفقدت هذا النشاط مضمونه الحيوي والأساسي، وهذا ما يدعو الباحث للتساؤل عن ذلك.

**تمهيد:**

إن حصول الفرد على أحسن النتائج الرياضية تتطلب منه ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والنفسية لأقصى درجة، ولقد أصبح الإعداد النفسي يلعب الدور الكبير في تطوير الأداء، وأصبح من المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها

أنه من الضروري التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد، وتعتبر المهارات النفسية جانب من هذه الجوانب التي يجب العمل على تنميتها لدى الرياضيين وذلك من أجل ضبط سلوكياتهم وإعطائهم ثقة أكبر في قدراتهم البدنية والمهارية.

## 1/ المهارة النفسية:

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها وتدريب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها.<sup>1</sup>

فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم والمران والتدريب.

## 2/ أنواع المهارات النفسية.

## 1-2/ مهارة القدرة على التصور العقلي:

**تعريف التصور العقلي:** إن التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالجزئيات ثم الكليات، والأساس الفسيولوجي لتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة بالمخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.<sup>2</sup>

ويعرف عمليا بأنه " نشاط معرفي يتطرق للتفكير في خصائص شيء ما، أو حدث، أو عملية، غائبة من مجال إدراكنا الحالي، ويكون هذا الشيء أو الحدث أو هذه العملية تنتمي إلى الماضي والحاضر أو المستقبل " وهو إحدى العمليات الأكثر استعمالا في التحضير الذهني للرياضيين.<sup>3</sup>

وهو أيضا " تقنية ذهنية تتطلب استعمال كل الحواس من أجل خلق أو استرجاع تجربة ما في الزمن.<sup>4</sup>

ويعرفه أسامة كامل راتب بأنه التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء.....

ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال اشتراكات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، الصفحة 71.

<sup>2</sup> - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، الصفحة 21.

<sup>3</sup> - C. le Scannff et Legrand «Psychologie-1 'essentiel en sciences du sport» Ellipses Edition. 2004. Paris P : 130

<sup>4</sup> - Richard H. Cox «Psychologie du Sport» Edition. Deboeck Université 2005 .Bruxelles P : 232

كما يعرفه محمد حسن علاوي بأنه " مهارة عقلية أو مهارة نفسية يمكن تعلمها أو اكتسابها، وينظر إليه على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، فكان التصور العقلي في الرياضة يعنيان اللاعب يفكر بعضلاته.

يستنتج من التعاريف السابقة أن التصور العقلي هو عبارة عن استرجاع وإعادة تكوين لأجزاء من خبرات نخزنها في العقل بطريقة يكون لها معنى، وتظهر بدون وجود مشير خارجي، وهو عبارة عن مهارة عقلية (نفسية) يمكن تعلمها وتحسينها، وبالتالي تصبح أداة أو وسيلة يمكن استخدامها عقلياً من طرف الرياضي خاصة قبل المنافسة الرياضية.

### القدرة على التصور العقلي: (La capacité d'imaginer).

تعتبر القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء، فقد وجد أن مجموعة اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن المجموعات التي تمتلك سواء وضوحاً أعلى وتحكماً أقل ووضوحاً أقل وتحكماً أعلى من التصور العقلي، أي أنه بشكل عام يميل الأداء الجيد إلى درجة وضوح وتحكم أكثر في التصور العقلي، وعموماً فإنه يمكن التعرف على القدرة على التصور العقلي من خلال خاصيتين هما:

#### 2- التحكم

#### 1- الوضوح

وترتبط درجة الوضوح بالنقاء والواقعية في الصورة من خلال التقدير الذاتي للفرد أما التحكم فيمكن التعرف عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم كدليل للتعرف على التحكم.<sup>1</sup>

وقد تم تصنيف اللاعبين من ضوء القدرة على التصور العقلي العالي والمنخفض باستخدام استبيان الوضوح والتصور المرئي ووجد أن أصحاب القدرة العالية على التصور العقلي لديهم قدرة على الاسترجاع العقلي للمهارات بدقة عالية عن أصحاب القدرة المنخفضة.<sup>2</sup>

### أهمية التصور العقلي:

إن التصور وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالمية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - C.le scanff et.F.legrand «Psychologie» Ellipses Edition-paris -2004 -P131

<sup>2</sup> - محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، الصفحة 21.

<sup>3</sup> - عبد العزيز عبد المجيد محمود: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، الصفحة 214.

ويشير محمد حسن علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وان التصور يحمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى مركبة، ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية.

لقد أصبح التحكم في الصور العقلية إحدى المهارات الهامة في تطوير الأداء، وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء، ويعمل التصور العقلي على:

- ✓ المساعدة في التخلص من القلق وتشتيت الأفكار والانتباه مما يحسن التركيز وبالتالي منح اللاعب ثقة بالنفس لتحقيق الأداء الأمثل.
- ✓ يمكن اللاعب من العودة لحالته الطبيعية بعد الإصابة.
- ✓ بداية التصور العقلي تكون بالتفكير في الأهداف، واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة ... وباستمرار الممارسة يتم التطور للحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات.
- ✓ استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الثقة بالنفس والواقعية مما يتيح التحكم في الاستجابات الانفعالية.
- ✓ يساعد اللاعب على التصور الجيد للأداء قبل المنافسات مباشرة واستدعاء والإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على أداء المهارة قبل اللحظة الأخيرة.
- ✓ يستخدم التصور العقلي لتعود الرياضي على مواجهة الظروف التي يصعب مواجهتها والتدريب عليها بشكلها الحقيقي.
- ✓ يستخدم التصور لتحقيق التهيؤ الذهني لأداء المهارات واتخاذ القرارات الملائمة وهذا ما يعرف باتخاذ القرار الموقفي (Décision situationnelle).
- ✓ يستخدم لتصحيح أخطاء الأداء بالتعرف عليها ومحاولة تصحيحها

أنواع التصور العقلي: يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما:<sup>1</sup>

**التصور العقلي الخارجي: (Extérieur):** وهو نوع من التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد، ويميل التصور في هذه الحالة ان يكون بصريا. وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا

**التصور العقلي الداخلي:** وهو نوع من التصور الذي يحدث داخل الفرد، أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث انه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بعدي وحركي.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، الصفحة 250.

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء.

**نظريات تفسر أكثر التصور العقلي:**

من بين النظريات التي حاولت شرح تفسير ظاهرة التصور العقلي في مجال علم النفس الرياضي هناك نظريتين:<sup>1</sup>

1- النظرية النفسية العصبية الحركية (La théorie psycho-neuro-musculaire)

2- نظرية التعلم بالرموز (La théorie d'apprentissage par symbole)

**النظرية النفسية العصبية العضلية (الحركية):**

تقوم هذه النظرية على الأحداث والسلوكيات التي يتم تخيلها أو تصورها لا بد وان ينتج عنها استجابة عضلية عصبية مثلما هو الحال مع الأحداث الواقعية، بمعنى أن الصور التخيلية في العقل ينبغي أن ترسل إشارات إلى العضلات لكي تقوم بما تخيله وتصوره من مهارات، رغم أن تلك الإشارات قد تكون ضعيفة جدا بحيث لا يصدر عنها حركة تذكر والدليل الأساسي على هذه النظرية يقدمه " ادموند جاكوسين ( 1932 ) " الذي ذكر انه عند " 1946 م.ب.ارنولد" تخيل أو تصور حركة ثني الذراع، بالإضافة إلى ذلك، فقد لاحظ انه عند إخبار شخص ما بتخيل الوقوع للأمام أو للخلف، ترى أن هناك حركة خفيفة في الاتجاه المتخيل للوقوع.<sup>2</sup>

**نظرية التعلم الرمزي:**

وتشير هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل " شفرة معينة " أو " ترميز عقلي " للأداء الحركي من صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط مركبة معينة، وبالتالي فإن الحركات قد تبدوا أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر إلية أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير؟

وتقول هذه النظرية أن التخيل أو التصور يساعد على تنمية صورة تفصيلية عقلية ليس بإثارة العضلات عند التخيل بل تخلق برنامج حركي في الجهاز العصبي المركزي نظام كودي لنماذج الحركة.

وهناك نظرية ثالثة تجمع بين الظواهر المعرفية لنظرية التعلم الرمزي وبين الظواهر الفيزيولوجية للنظرية النفسية العصبية، أي أن التصور العقلي يحسن الأداء بطريقتين، من جهة نظر فيزيولوجية التصور العقلي يمكن أن يساعد

<sup>1</sup> - Richard H. Cox «Psychologie du Sport» 1er Edition 2005 De Boeck Université. Bruxelles P : 222

<sup>2</sup> - مصطفى حسين باهي وأمينة إبراهيم شلبي: الدافعية-نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، 1998، الصفحة 98.



الرياضي على تحقيق مستوى نشاط إلى في الأداء ومن جهة أخرى نظر معرفية، يمكن التصور أن يساعد الرياضي على التركيز في المهمة التي سيقوم بها.<sup>1</sup>

### مبادئ التصور العقلي:<sup>2</sup>

1. الاسترخاء، وهو ضروري قبل التصور العقلي بممارسة تمارينه لفترات من 3 إلى 5 دقائق ولإنجاز 10 دقائق مع التركيز على الشهيق العميق والزفير البطيء يكرر 4 إلى 5 مرات من وضع الجلوس وليس الرقود.
2. التركيز على الإيجابيات من خلال التركيز على الأداء الناجح لتدعيم العلاقة المشي والاستجابة
3. التصور العقلي للجزئيات ثم للمهارة ككل وان يتخلله الأداء الحركي
4. التصور العقلي قبل الأداء مباشرة
5. يجب أن يكون التصور بنفس السرعة الفعلية للأداء حيث غالبا ما يكون أسرع وذلك لتعلم التوقيت السليم للمهارة كما يمكن أن يتم التصور العقلي بمعدل أبطأ من الأداء الفعلي
6. التصور العقلي للأداء ولنتائجه مع الانتباه للتفاصيل
7. الأهداف الواقعية، إذ يجب تصور المهارات الحركية في حدود الإمكانية الواقعية للأداء
8. الأهداف النوعية، إذ يجب أن يكون التصور مماثلا للأداء الفعلي ولأهداف النوعية
9. تعدد الحواس، فكلما أمكن استخدام أكثر من الحواس كلما كان أفضل
10. الممارسة المنتظمة للتصور العقلي
11. الاستمتاع بالممارسة، إذ يجب أن يكون التصور العقلي مصدرا للأفكار الايجابية وللاستمتاع والنجاح، وحينما يكون مصدر للملل والتوتر والإحباط يجب إيقافه على الفور.

<sup>1</sup> - Richard H. Cox «Psychologie du Sport» 1 Edit. Edition De Boeck Université 2005 .Bruxelles P223

<sup>2</sup> - عبد العزيز عبد المجيد محمود: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، الصفحة 218.

## 2/ مهارة القدرة على الاسترخاء

2-1/ تعريف الاسترخاء: «Relaxation» يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام الاسترخاء العضلات وهذا يعني " فك اسر "أو" إطلاق سراح "إي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.<sup>1</sup>

ويعرفه أسامة كامل راتب بأنها" انسحاب الشخص مؤقتا وتمددا من النشاط بما يسمح له الإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية".<sup>2</sup>

2-2/ أهمية الاسترخاء يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد، وخاصة أعضاء وأجهزة الجسم الأكثر تهيؤا لحدوث أمراض التوتر. كما يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل الصداع النفسي، والأرق وعدم استطاعة النوم الهادئ والقرحة والمشكلات الجنسية والتشنج القلوني ودقات القلب غير المنتظمة.

والاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط والتغلب عليها، بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني، والتفكير الفاعل... فكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية، بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير أما في المنافسات الرياضية فالاسترخاء له أهمية كبيرة تتجلى في:

- ✓ تخفض مستوى التوتر العالي لمستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل وأثناء المنافسة الرياضية
- ✓ تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- ✓ التغلب على حالات القلق.

- ✓ مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.
  - ✓ الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة.
  - ✓ يعتبر الاسترخاء مدخلا للاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي.
- 2-3/ فوائد الاسترخاء: تتعدد فوائد الاسترخاء لتشمل المجالات الفسيولوجية والبدنية والنفسية على النحو التالي:

### 2-3-1/ الفوائد الفسيولوجية:

- عمق وبطء التنفس واحتياج أقل لل  $O_2$ .
- خفض معدل ضربات القلب.
- استرخاء العضلات.
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.
- خفض موجات المخ Alpha وتحقيق التوافق الأفضل بين موجات
- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة.

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، الصفحة 216.

<sup>2</sup>- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، الصفحة 12.

### 2-3-2 / الفوائد البدنية:

- الزيادة الطبيعية لضغط الدم.
- المعدل الطبيعي للوزن.
- التخلص من الأرق.
- الكشف المبكر عن التوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء العضلي.
- تأخير ظهور التعب.
- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.

### 2-3-3 / الفوائد النفسية:

- الشعور بالهدوء والأمان.
- تطوير الصحة العقلية والثقة بالنفس وتقدير الذات.
- تطوير الذاكرة و الانتباه و التركيز.
- عدم الاستجابة للاستشارات السلبية.
- تطوير التوافق بين الجسم والعقل.
- خفض القلق و التوتر و السلوك السلبي.
- زيادة التحكم من الألم.

### 2-4 / استخدامات الاسترخاء: يستخدم الاسترخاء في المواقف التالية:

#### 2-4-1 / قبل الإحماء (Avant l'échauffement):

حيث يستخدم الاسترخاء لمساعدة اللاعب على الاستعداد للمتطلبات البدنية، العقلية والانفعالية التي يتطلبها الأداء الرياضي، ويجب أن يكون توقيت الاسترخاء أقرب ما يكون لبداية المنافسة.

#### 2-4-2 / عند تعلم مهارة أو خطة جديدة:

أثبتت الأبحاث خفض كفاءة وفعالية الأفراد بعد فترات معينة من تعلم مهارات حركية أو خطط جديدة للأداء مما يجعل استخدام تمارين الاسترخاء ضرورية للتغلب على السلبيات المؤثرة في الأداء.

#### 2-4-3 / في نهاية الإحماء:

حيث تساعد تمارين الاسترخاء في هذا التوقيت للوصول إلى مستوى من التهدئة يحقق حالة الاتزان ويقلل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر.

#### 2-4-5 / قبل التدريب العقلي: إن ممارسة تمارين الاسترخاء هي الخطوة الأولى في تطوير المهارات العقلية قبل

وأثناء وبعد المنافسة، مما يجعل المهارات أكثر عمقا

## 3/ مهارة الثقة بالنفس:

3-1/ تعريف الثقة بالنفس: بالرغم من تحدث كل من الرياضيين والمدربين والمدرسين عن الثقة بالنفس إلا انه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح إذ يعرفها علماء النفس الرياضي على أنها " الاعتقاد بإمكانية النجاح بأداء سلوك مرغوب" والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضات أو الاستمرار في نظام تدريبي محدود.<sup>1</sup>

هذا التعريف يماثل تعريف قاموس "chambre" للثقة على أنها "الاعتقاد الثابت فينتمي لشيء ما" ويعرفها "رو لسرت" "rolsrts" بأنها «درجة الاعتقاد التي تمكنك من تأدية سلوك مرغوب بنجاح».<sup>2</sup>

أما محمد حسن علاوي فيعرفها بأنها "درجة التأكد واليقين بان اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة".<sup>3</sup>

3-2/ أهمية الثقة بالنفس: تعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين، ولهذا كان لدى علماء علم النفس الرياضة بصفة تقليدية مبني لثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي، وهي نظرية فعالية الذات " لبا ندورا 1977 والتي اتخذت للتنبؤ بالسلوك بقياس توقعات الفعالية، التركيز على النجاح المتكرر لفرد خلال مشاركاته، ونظرية واقعية الكفاية ل " هارتر (1978) " التي حاولت أن تكفيها لإدراك الكفاية في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الانجاز ونظرية إدراك القدرة ل " نيكولز 1980 والذي ميز بين توجه الفرد الرياضي نحو الذات وتوجه نحو المهمة وإدراكه لقدراته.<sup>4</sup>

## 3-2/ مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

على تحديد مصادر الثقة بالنفس لدى - R"Velay لقد حرصت" فيالي الرياضي، وعلاقتها بنموذج الثقة الرياضية، والذي تحققت من صدقه، وفي سبيل ذلك وقد اشتمل على (S.S.C.Q) طورت مقياسا لقياس هذه المصادر هو (استبان مصادر الثقة نسخة 9 مصادر للثقة الرياضية وهي:

3-2-1/ السيطرة المهارية: وهو مصدر للثقة يستمد من السيطرة أو تحسين أداء المهارات الرياضية ، انجاز الأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة أو ذلك التحسن

<sup>1</sup> - عبد العزيز عبد المجيد محمود: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، الصفحة 277.

<sup>2</sup> Bruce ogilvie et thomas Tut ko «Les athlètes a problèmes –relation entraîneur-entraîné» Edit .Vigot –Paris-1981 Traduit de l'anglais par M.Jossen. P126

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، الصفحة 51.

<sup>4</sup> - صدقي نور الدين محمد: علم نفس الرياضة " المفاهيم النظرية-التوجيه والإرشاد-المقياس، الطبعة 1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية،

2004، الصفحة 36.

**3-2-2 / إظهار القدرة:** ويستمد إظهار الرياضيين لمهاراتهم بالنسبة للآخرين، أو إظهار مزيد من القلق أكثر من منافسيهم، حيث نشير القدرة إلى وجود سمة عامة من الفرد غير ظاهرة، ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة.

**3-2-3 / الإعداد البدني العقلي:** ويستمد من الإعداد البدني والعقلي مع التركيز على الأداء التالي، وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا إن حالة اللياقة البدنية كانت واحدة من أعلى الأساليب التي سجلت درجات من قبل المدرسين لفائدتها، وهذا المصدر يشير إلى أهمية التزام اللاعبين بالتدريب البدني، والحاجة إلى إنتاج التركيز العقلي لتحصيل الثقة اللازمة للتنافس بنجاح.

**3-2-4 / تقديم الذات البدنية:** وهو مصدر يستمد من ادراكات الرياضيين لذاتهم البدنية، وهو مصدر هام للثقة بالنفس بصفة عامة، والإناث بصفة خاصة، ويؤكد هذا الارتباط تصدر الجسم لدين بالقبول الاجتماعي من الآخرين عندما يشتركون في الرياضة.

**3-2-5 / التأييد الاجتماعي:** ويستمد من إدراك التأييد الاجتماعي من الآخرين ذوي الأهمية بالنسبة للرياضي: قبل المدرب، العائلة الزملاء في الفريق وقد عرف هذا المصدر على أنه « حصول الفرد على تغذية رجعية ايجابية وتشجيع من المدرب، وأعضاء الفريق، والوالدين،.....» ويرى هارت "harter" (1981) إن التعزيز الفعال من قبل الآخرين هو أحد أساليب التسيير الهامة لأدراك الكفاية.

من الجدير بالذكر أن هذا المصدر يبرز أهمية توفير بيئة واقعة حول الرياضي، تساهم في الإعداد الثقافي له للتنافس الرياضي

**3-2-6 / قيادة المدرب:** ويستمد في الاعتقاد في مهارات المدرب في اتخاذ القرار، والقيادة، ويؤكد هذا المصدر أن سلوك المدرب لها تأثيره على الرياضيين، وان ما يقدمها من تغذية رجعية لهم له دور هام في إدراك هؤلاء الرياضيين لكفاءتهم.

**3-2-7 / الخبرة عن طريق الآخرين:** ويستمد من مشاهدة الآخرين مثل أعضاء الفريق أو الأصدقاء الذين يؤدون بنجاح، حيث أن رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العملية العقلية للرياضي، وتنمي لديها أيضا التصور العقلي عند الاسترجاع، ولذا فهذا المصدر للثقة يضع الرياضي في مواقف تعليمية ذاتية نشطة، حيث يوظف قدراتها في المشاهدة والمتابعة والأداء.

**3-2-8 / البيئة المريحة (الملائمة):** ويستمد هذا المصدر للثقة من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل: صالة التدريب الخاصة المزودة بالإمكانات اللازمة للتدريب أو التنافس، لا شك ان توافر مثل

هذه الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد وبذل الجهد والاحترام بالتدريب والتعلم فيتحسن المستوى المهاري وهذا يطور ثقة الرياضي بقدراتها المختلفة.

**3-2-9/ درجة التأييد الموقفي:** وهو مصدر للثقة يشمل تحصيل الثقة بالشعور إن نقص الحالة الضاغطة والتي تحدث الآن في هذا الموقف يكون لصالح تحسن حالة الرياضي النفسية.

**3-3/ فوائد الثقة بالنفس:** عندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فإن ذلك يساعده على تطوير أدائها الرياضي من خلال طرق مختلفة تناقش أهمها على النحو التالي:<sup>1</sup>

**3-3-1/ الثقة كثير الانفعالات الايجابية:** تؤثر الثقة في العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، والمتعة والرضا، ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالإنسانية والمزيد من القوة والسرعة، إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

**3-3-2/ الثقة تساعد على تركيز الانتباه:** وذلك في المباراة، ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب نتيجة ضعف الثقة، ويصبح موجه الاهتمام نحو الأداء، فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي.

**3-3-3/الثقة تؤثر على بناء الأهداف:** يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستشير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستشير القدرات الكامنة لدى الرياضي، بينما الرياضي الذي يفقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، ولذلك يبذل أقصى جهده، ولا يستشير أقصى طاقاته.

**3-3-4/ الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:** إن توقع الرياضي نتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فإن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من قدرته على تحقيق انجاز معين.

**3-3-5/ الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية:** يتضح من دراسة خصائص الثقة بالنفس الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي، ولكن تجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها لا تختلف بطلا، فما قيمة أن يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس، ولا يكن لا يتقن المهارات الرياضية تفقد إلى اللياقة البدنية.

<sup>1</sup> - Richard H. Cox «Psychologie du Sport»1er Edition 2005 Deboeck Université. Bruxelles P : 222

## 3-4/ طرق تنمية الثقة الرياضية:

هناك العديد من الوسائل والأساليب التي يمكن استخدامها بتنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين، ولقد أشار ستيفان بل "Bell" (1996) إلى النصائح التالية كأساسيات المساعدة على تنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين:<sup>1</sup>

- ✓ حاول تنمية قدراتك على استخدام الكلام الذاتي الرياضي الايجابي
- ✓ استخدم طرق " إيقاف التفكير " في النقاط السلبية واستبداله فوراً بالتفكير في النقاط الايجابية
- ✓ حاول أن تركز على الأداء بأفضل ما يمكنك الا تركز على قدرة وصولك إلى أقصى درجات الإتقان في مدة تقوم فيها بالأداء أو الاشتراك في المنافسة.
- ✓ حاول مراجعة نقاط قوتك ونقاط ضعفك وحاول أن تتعلم من نقاط ضعفك ثم قم بنسيانها وتذكر فقط نقاط قوتك.
- ✓ حاول أن تتصور بنفسك في مواقف النجاح في الأداء أو تتصور بعض اللاعبين الرياضيين في المواقف التي يقومون فيها بالأداء بأفضل ما عندهم وبدرجة عالية من الثقة بالنفس
- ✓ حاول أن تثير لديك الدافع والرغبة في الاستمتاع بالاشتراك في المنافسات التي تتطلب التحدي

## 3-5/ التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين:

- ✓ يجب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج، حيث ينظر إلى توقع النتائج على انه مدى احتمال المكسب أو الخسارة في المسابقة، بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج
- ✓ يوجد ثلاثة أنماط شائعة من الثقة لدى الرياضيين الافتقاد إلى الثقة أو ضعف الثقة، الثقة الزائدة أو الزائفة، والثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة
- ✓ يتميز الرياضيون الذين يتمتعون بالمستوى الأمثل من الثقة بالنفس بالفهم الجيد لقدراتهم ويضعون أهدافاً واقعية، ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراته.
- ✓ بالرغم من اعتبار الثقة بالنفس شيئاً هاماً للتفوق الرياضي، ولكن الثقة وحدها لا تضمن التفوق في الأداء، وإنما يجب تطوير كل من الكفاية البدنية والمهارية، والرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاءة البدنية والمهارية يعني انه يتميز بالثقة الزائفة.
- ✓ إن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس كافون من الفشل بدرجة كبيرة، وممكن الخطورة أن هذا الحق من الفشل يقودهم إلى المزيد من الفشل.
- ✓ تعتبر انجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة من أهم العوامل التي تساهم في بناء الثقة لدى الرياضيين.

<sup>1</sup> - مصطفى حسين باهي و أمينة إبراهيم شلبي: الدافعية-نظريات و تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، 1998، الصفحة 65.

- ✓ يمكن الاستفادة من مهارة التصور والتمرين الذهني في تدعيم الثقة لدى الرياضيين، ويتحقق ذلك بصفة خاصة من خلال مراجعة الصورة الذهنية لخبرات النجاح الأداء السابق، أو الأداء المتوقع مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعية الأهداف، ويمكن أن يكون للحديث الداخلي تأثيرا كبيرا وذلك بمواجهة الأفكار السلبية باستعمال الأفكار الايجابية، فالحديث الداخلي يمكن أن يستعمل كتقنية معرفية لتقوية الثقة بالنفس وبالتالي السلوك الرياضي.<sup>1</sup>
- ✓ ومما سبق نستنتج ان الثقة بالنفس تتميز بتوقع عالي للنجاح وهذا ما يساعد على استثارة الانفعالات الايجابية وبالتالي يسهل التركيز، ووضع الأهداف ويزيد من الجهد والإصرار على تحقيق النتائج.
- ✓ ويجب الإشارة إلى أن الاعتقاد أن الثقة بالنفس هي تحقيق المكسب والفوز هو اعتقاد خاطئ ويؤثر سلبا على ثقة الرياضي ويجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية والخططية لتحقيق الأداء الجيد، فالرياضيين الذين يمتلكون الثقة دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديهم الثقة الزائفة.

<sup>1</sup> - Richard H. Cox «Psychologie du Sport»1 Edition-Edit Debeock Université-. Bruxelles -2005 -P30



## الخاتمة.

تطرقنا في هذا الفصل إلى المهارات النفسية والتي نعتبرها الأساس الذي نستند عليه من أجل تأسيس وبناء هذه الدراسة، من المعروف أن اللاعبين والرياضيين يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية والخطئية، إلا أن هناك عاملاً آخر هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم وخاصة أثناء المنافسات الرياضية، والذي يتأسس عليه نجاحهم وتفوقهم وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية، ولكي يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء بنجاح ينبغي أن يكون لديه تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والمهارات النفسية.

انه من الضروري جداً إكساب اللاعبين والرياضيين لبعض المعارف والمعلومات الأساسية حول أهمية المهارات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية. وقد دلت الخبرات في مجال علم النفس الرياضي أن للمهارات النفسية فائدة كبرى للاعبين والرياضيين، وأسهمت في الارتقاء بمستوياتهم، حيث أصبح الاعتقاد في الدول المتقدمة أن التدريب على المهارات النفسية من الضروريات في برامج تدريبهم.

**تمهيد:**

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الهامة التي يمر بها الكائن البشري، ومن المواضيع البارزة في علم النفس العام وعلم النفس النمو وتهدف دراسة مرحلة المراهقة إلى معرفة المظاهر والخصائص المختلفة المتعلقة بهذه المرحلة وكذلك العوامل المؤثرة في النمو، كالعوامل الوراثية والفسولوجية والجسمية والدينية التي تميز هذه المرحلة والتي تساهم في تنمية شخصية المراهق، إن معرفة هذه الخصائص سوف يساعد في إعداد برامج تربوية وتعليمية وعلاجية تتماشى مع خصوصيات ومتطلبات كل مرحلة، كما أن فهم تلك المظاهر الخاصة بكل فرد ومرحلة أمر مهم إذ يزيد من فعالية التنشئة والرعاية والتوجيه والإرشاد الخاص بالأطفال والمراهقين.

**1- مفهوم المراهقة:**

تناول العديد من العلماء على اختلافهم مصطلح المراهقة بالشرح والتعريف من بين هؤلاء نجد: ستانلي هول "Stanlayholl" الذي يعتبر احد العلماء الأوائل الذين أولوا هذه المرحلة اهتماما كبيرا، فلقد كانت مفاهيمه حولها مستمدة من مفاهيم "روسو" عن البلوغ الذي كان يعتبر الولادة الثانية للإنسان، فكان "هول" يرى أن المراهقة هي الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرين من حياة الطفل وتقوده إلى مرحلة الرشد بما تحمله من متطلبات ومسؤوليات<sup>1</sup>

ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد عبر مرحلة المراهقة وتستغرق هذه المرحلة حوالي ثماني سنوات من عمر الإنسان 13\_18 سنة تقريبا، ويحدث خلال هذه الفترة تغيرات إنمائية لا تقتصر وقائعها ومظاهرها على الجانب الجسمي فقط بل تمتد هذه التغيرات ويتسع نطاقها بحيث تتناول الجوانب النفسية والاجتماعية أيضا، وينبغي التمييز بين البلوغ Puberty والمراهقة Adolescence لما يحدث عادة من خلط بينهما في استعمال احدهما موضع الآخر، والحقيقة أن البلوغ والنضج شيان مختلفان لفظا ومعنى، ففي الانجليزية اشتقاق من اللفظ Pubes بمعنى الشعر، إشارة لأول ظهور شعر فوق العانة بالمنطقة التناسلية من الجسم، ودليل على بداية النضج التناسلي الكامل، ففي الاشتقاق من الفعل اللاتيني Adolescere بمعنى ينمو ويكبر، أي ينمو إلى تمام النضج، والى أن يبلغ سن الرشد Adult وعلى ضوء ما سبق ينظر إلى البلوغ كجزء من المراهقة وليس مرادفا لها.

**2-تعريف المراهقة:****2-1-لغة:**

تفيد كلمة المراهقة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنى منه.<sup>2</sup>

والمراهقة باللغتين الفرنسية والانجليزية " Adolescence " مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescere وتعني

الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> عبد المنعم المليجي، النمو النفسي، الطبعة 4، دار النهضة العربية، بيروت، 1973، ص 301.

<sup>2</sup> محمد السيد محمد الزعبلوي، خصائص النمو في المراهقة، الطبعة 1، مكتبة التوبة، مصر، 1998، ص 14.

<sup>3</sup> فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، الطبعة 4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 275.

## 2-2-اصطلاحا:

يرى مصطفى زيدان في المراهقة: تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي سبعة إلى ثماني سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات.

وحسب "دورتي روجرز" المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة.<sup>1</sup>

ويرى تركي رباح المراهقة بأنها الاقتراب والدنو من الحلم، والمراهق هو الطفل الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي وكلمة المراهقة من الفعل اللاتيني Adolescere وتعنى كبر ونمى بمعنى التدرج في النضج في جميع الخصائص: البدنية، الجنسية، العقلية والانفعالية للمراء.<sup>2</sup>

وفي علم النفس تعني المراهقة مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تاهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين: (11- 21 سنة).<sup>3</sup>

من خلال التعاريف السابقة يتضح أن المراهقة مرحلة أساسية مهمة في حياة الفرد وفترة حاسمة في تكوين شخصيته حيث تتسم بتغيرات فسيولوجية وانفعالية وهذه التغيرات هي التي تحدد ميول المراهق على مواقفه الحياتية في محيطه الخارجي.

## 3-مراحل المراهقة:

## 3-1-مرحلة المراهقة المبكرة:

يطلق عليها اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى 14 سنة، وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعال وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق في هذه الفترة إلى الآباء والمدرسين على أنهم أعلى سلطة في المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق الأسس الصحية والنفسية، دار الشروق، جدة، 1979، ص152.

<sup>2</sup> تركي رباح، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة 1، الجزائر، 1989، ص18.

<sup>3</sup> صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، الطبعة 1 مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص187.

<sup>4</sup> رمضان محمد القذافي، علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، 1997، ص353.

## 3-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

تبدأ من 14 إلى 17 سنة، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى.<sup>1</sup>

وتسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وهي المرحلة المعنية بالدراسة، حيث يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبياً وتزايد التغيرات الجسمية والفسولوجية كما تصبح حركات المراهق في هذه المرحلة أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه واهتمامه بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته، كما تتسع المدارك و تنمو المعارف ويستطيع وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما وراءها وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالباً التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تتضح الرغبة في تأكيد الذات مع الرغبة في مساندة الجماعة، كما تزداد الملامسات والانفعالات الجنسية في هذه المرحلة.<sup>2</sup>

ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- ◀ النمو البطيء.
- ◀ زيادة القوة والتحمل.
- ◀ التوافق العضلي والعصبي.
- ◀ المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.<sup>3</sup>

## 3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى (21-22 سنة)، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب<sup>4</sup>

هي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شبابه ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، ديوان المطبوعات الجامعية، 2007، ص55.

<sup>2</sup> صلاح الدين العمريّة، مرجع سابق، ص232.

<sup>3</sup> أكرم زاكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، الطبعة 1، دار الفكر، عمان، 1997، ص72.

<sup>4</sup> عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد، مرجع سابق، ص59.

<sup>5</sup> رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص375.

## 4-أنواع المراهقة:

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر، فإنها تختلف أيضا باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عن المجتمع المتحضر كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي.<sup>1</sup>

ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

## 4-1-المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيًا تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات والانفعالات الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين بع علاقة طيبة، كما يشعر بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.<sup>2</sup>

## 4-2-المراهقة الإنسحابية (المنطوية):

هي صورة تميل إلى الانطواء والعزلة وعدم التوافق الاجتماعي يصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل المشكلات التي تعيقه في الحياة كما يسرف في أحلام اليقظة حتى تصل إلى الأوهام والخيالات المرضية، ومن أهم السمات العامة، الانطواء والاكتئاب والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص ونقص المجالات الخارجية والاقتصار على أنواع النشاط الانطوائي وكثرة النقد والتفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية والثورة على تربية الوالدين، ومحاولة النجاح الدراسي والاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات غير المشبعة والاتجاه إلى النزعة الدينية المتطرفة بحثًا عن الراحة النفسية والخلص من مشاعر الذنب.<sup>3</sup>

## 4-3-المراهقة العدوانية:

وهي التي يكون فيها ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> محي الدين مختار، محاضرات علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، قسنطينة، 1988، ص148.

<sup>2</sup> محي الدين مختار، مرجع سابق، ص148.

<sup>3</sup> عبد الرحمن العيسوي، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995، ص44.

<sup>4</sup> محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص155.

يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في السلوك كالتدخين، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا متمثلا في الإيذاء أو العناد، ومن أهم العوامل المؤثرة في هذا النوع هو التربية الضاغطة والتسلطية وصرامة القائمين على تربية المراهق، والتركيز على الدراسة فحسب ونبذ الرياضة والنشاط الترفيهي وقلة الأصدقاء وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.<sup>1</sup>

#### 4-4-المراهقة الجانحة(المنحرفة):

تأخذ صورة الانحلال الخلقي التام والانهييار النفسي الشامل والانغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات والسرقه وتموين العصابات والانهييار العصبي وقد وجد أن بعضهم قد تعرض شاذة وصدمات مريرة وتجاهل لرغباته وحاجاته وتدليل زائد وتكاد تكون الصحبة السيئة والضعف البدني والشعور بالنقص والفشل الدراسي، والعوامل العصبية عاملا مهما في هذا النوع.<sup>2</sup>

#### 5-مشاكل المراهقة:

##### 5-1-المشاكل النفسية:

من المعروف أن المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق الاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاليمها وإحكام المجتمع بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، ولما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد يسعى دون قصد ليؤكد بنفسه ثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من

الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا يعاملونه كفرد مستقل في حين انه يجب أن يحس بذاته وان يكون شيء يذكر حتى يتعرف الكل بقدرته وقيمه.<sup>3</sup>

##### 5-2-المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية للحصول على مركز في المجتمع والمدرسة كمصدر من مصادر السلطة على المراهق، فالمدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي المراهق معظم أوقاته فيها وسلطة المدرسة تعرض لثورة المراهق، فالتلميذ يحاول أن يتخطاها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل انه يرى أن سلطة المدرسة اشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ موقفا سلبيا للتعبير عن توتره كاصطناع

<sup>1</sup> عبد الرحمن العيسوي، مرجع سابق، ص44.

<sup>2</sup> الاشول عادل عز الدين، علم النفس النمو، الطبعة2، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1989، ص240.

<sup>3</sup> مخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971، ص73.

الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل أحيانا إلى درجة التمرد والخروج على سلطة المدرسة والمدرسين حتى درجة العدوان.<sup>4</sup>

### 5-3-المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو في عنف انفعالاته وحدة اندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي أسبابه ليست نفسية خالصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر بالافتخار وكذلك يشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.<sup>1</sup>

### 5-4-المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في المراهقة هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب اخذ حمية، ويجب استشارة طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على الطبيب بانفراد للاستماع إلى متاعبهم، لأنه لدى المراهقين إحساس فائق بان أهله لا يفهمون شيئا.<sup>2</sup>

### 6-مشاكل المراهقة في الثانوية:

يتعرض المراهق في الكثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه ويصيبه ببعض المشاكل السلوكية التي تؤثر في نموه وفي تعلمه، وربما كانت المراهقة أكثر تعرضا من غيرها نتيجة المراهق بنفسه وبمن حوله وامتلاء نفسه بالأطماع والآمال وترجع الأسباب لمثل هذه الحالات مما يجعله يشعر بكثير من الألم النفسي، فإذا رأى نفسه أقل من أقرانه حجما أو رشاقة أو أكثر منهم بدانة، أو إذا انفرد دونهم ببعض العيوب الجلدية مثلا، البنت بدورها يؤلمها أن تميز عن قريناتها في القصر أو البدانة أو الضعف أو قبح شعرها، وهكذا في حالات كثيرة يتحول هذا القلق إلى اضطرابات عصبية تتخذ أشكالا شتى، وفي كثير من الأحوال تكون أسباب هذا القلق وهمية لا أصل لها.

كما يشعر المراهق بالحاجة إلى الاستقلال والعطف والأمن، وكلها لا تتوفر له في مناسبات كثيرة، لأن القائمين على تربية المراهق لا يزالون يعتبرونه طفلا وهكذا يصل عنف المراهق في معاملته لغيره إلى الاعتداء و كثيرا ما تزيد الحالة سوءا بمضاعفات، كانهخفاض مستوى الذكاء وذلك بسبب المشاكل الأسرية أو الشعور بالضعف نتيجة لعيوب جسمية.

<sup>4</sup> مخائيل خليل معوض، مرجع سابق، ص300.

<sup>1</sup> مخائيل خليل معوض، مرجع سابق، ص72.

<sup>2</sup> مخائيل خليل معوض، مرجع سابق، ص72.



## 7- حاجات المراهقين لأنشطة التربية البدنية:

الحقيقة التي لا شك فيها أن جسم الإنسان وحدة كاملة يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى واشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته، أجل هناك أسس أخرى تؤثر في المراهق، منها التغذية والراحة، ولمن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته فأضحى قليل الحركة، والمراهق مثله مثل أي إنسان حركته محدودة حتى كادت أن تنعدم عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، والمواصلات السريعة، فأصبح تبعاً لهذا كله ملازماً لفترة طويلة مكانه.<sup>1</sup>

وتظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق كمادة مكيفة لشخصيته ونفسيته، فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات، والتي تزيده رغبة وتفاعلاً في الحياة، فتجعله يحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطرابات والعدوان بصورة مقبولة اجتماعياً، وفي هذا الشأن يتفق "ريشار الدرمان عام 1983" مع "فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ويليام ماسترز ووالف سياتر، المراهقة والبلوغ، ترجمة خليل زروق، دار الحرف العربي ودار المناهل، 1998، ص 129.

<sup>2</sup> محمد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتاب، القاهرة، 1995، ص 445.

**خلاصة:**

من خلال ما سبق يتبين لنا إن المراهقة من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الإنسان، كونها تشمل على عدة تغيرات في جميع المستويات، فهي تعتبر فترة شاملة ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، وذلك بما فيها من صعوبات نفسية وخصائص حركية جسمية وانفعالية بالإضافة إلى اجتماعية وعقلية مصطحبة بتغيرات بيولوجية وفسولوجية، وتحقيقاً لمبدأ التكامل والاستمرار في النمو، تهتم المؤسسة الثانوية بحصة التربية البدنية والرياضية لتنمية المهارات الحركية التي سبق وان تعلمها في المراحل السابقة، بغية تنمية التطور النفسي والانفعالي والاجتماعي والجسمي والحركي، لكي تكون للتميذ مكانة ومركز بين جماعته وتكيفه مع البرامج التعليمية.

**تمهيد:**

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث ، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه ،بدء من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه على المنهج المتبع في الدراسة ثم كيفية اختيار العينة، بحيث فيها الوسيلة التي اتخذناها خلال البحث في تكوين مجتمع الدراسة ثم تنتقل إلى تحديد كيفية جمع البيانات، بعد كل هذا انتقلنا إلى تحليل البيانات وذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، فبعد الإحساس بالمشكلة تم الاتصال بالمسؤولين على مستوى مديرية التربية بولاية البويرة لإعطاء شروحات وافية تساعدنا في اختيار العينة.

وقد قمنا بدراسة استطلاعية لبعض ثانويات مدينة عين بسام قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض الأساتذة، وذلك للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات، وأيضاً معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. وقد خلصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضياتنا وكذلك الاستبيان.

**2- الدراسة الأساسية:**

**1-2- المنهج العلمي المتبع:** في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظراً لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسباً لدراستنا<sup>1</sup>.

**2-2- متغيرات البحث:** بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

**- المتغير المستقل:**

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج<sup>2</sup>. وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: **الأنشطة اللاصفية**

**- المتغير التابع:**

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع<sup>3</sup>. وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: **المهارات النفسية**. وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

<sup>2</sup> Deslandes Neve. **L'introduction à la recherche**. Edition, paris : 1976, p20.

<sup>1</sup> عبد القادر محمودة. **سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي**.-- سلسلة في دروس الاقتصاد.-- ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.-- ص58.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب.-- **البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس**.-- دار الفكر العربي: 1999.-- ص219.

مجالات البحث: من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد اثنين من مجالات:

➤ **المجال البشري:** يتمثل في وتلاميذ الطور الثانوي لثانويات مدينة عين بسام وكان عددهم 100 تلميذ من

أصل المجتمع 1000 على مستوى 4 ثانويات.

➤ **المجال المكاني:** قسم إلى جانبين وهما:

• **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومكتبات أخرى).

• **الجانب التطبيقي:** تم توزيع الاستبيان على التلاميذ وعلى مستوى ثانويات مدينة عين بسام، والتي سبق ذكرها في العينة (أنظر الجدول الخاص بتوزيع أفراد العينة).

2-5-الأدوات المستعملة في البحث:

2-5-2- أشكال الاستبيان:

الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب: نعم أو لا.

الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.<sup>1</sup>

وجاء الاستبيان إجرائيا كما يلي:

استبيان خاص بالتلاميذ: ويضم أربعة وعشرون عبارة (24) موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي

على ثمانية أسئلة (08 أسئلة).

2-5-3- أسلوب توزيع الاستبيان: بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه على بعض الأساتذة بغرض

المعاينة والتحكيم والموافقة عليه من طرف المشرف، قمنا بتوزيع معظم الاستمارات بطريقة مباشرة أي منا إلى الأساتذة، والأخرى عن طريق إرسالها.

2-5-4- الأسس العلمية للأداة (سيكو مترية الاداة):

• **صدق الاستبيان:** إن المقصود بصدق الاستبيان هو ان يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها

ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.<sup>2</sup>

ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.<sup>3</sup>

للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

<sup>1</sup> إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر.. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000، ص83.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب.. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي للطبع والنشر: القاهرة، مصر، 1999.. ص224.

<sup>3</sup> فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة. - أسس البحث العلمي.. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الاسكندرية، 2002.. ص167.

## 2-5-5- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض استمارة الاستبيان الخاص بالأساتذة على خمسة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات. وقد تمّ تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفرت عنه من جانب صدق الاستبيان.

## 2-5-6- منهج البحث:

- **المنهج الوصفي:** هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما، ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

- هو أيضا عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة أو الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكلات.

ويعد المنهج الوصفي أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية عن ظاهرة أو موضوع محدد أو فترة زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية دقيقة، ثم نفسرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.

والمنهج الوصفي يهدف إلى:

- جمع معلومات حقيقية ومفصلة لظاهرة موجودة فعلا في مجتمع معين.
- تحديد المشاكل الموجودة في تلك الظاهرة.
- كشف جوانبها.
- تحديد العلاقة بين عناصرها.<sup>1</sup>

- **مجتمع وعينة البحث:** تمثل مجتمع بحثنا في جميع تلاميذ المرحلة الثانوية لجميع مستوياتها، الأول، والثاني والثالث، وعلى كل من فئتي الإناث والذكور على مستوى ثانويات مدينة عين بسام.

- **مفهوم العينة:** هي جزء من مجتمع البحث الأصلي، يختارها الباحث بأساليب مختلفة وبطريقة تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث، وتغني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي.

ومن أجل دراسة بحثنا هذا تم اختيار العينة العشوائية الطبقية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمد موسى "أسس ومناهج البحث"، مكتبة الزهراء الشرق، القاهرة، 1996، ص 18.

<sup>2</sup> - جودت عزت عطوي: "أساليب البحث العلمي"، دار الثقافة، ط1، عمان، الأردن، 2007، ص 85.

في بحثنا هذا قمنا باختيار عينة عشوائية دون قيود أو خصائص، وذلك لنحصل على نتائج أكثر دقة ومصداقية للواقع، حيث أنها لا تخص جنسا واحدا أو مستوى دراسي واحد، كما أن هذه العينة تحتوي على 100 تلميذ وزعت عليهم الاستمارات في ثانويات مدينة عين بسام توزيعا عشوائيا،  
الجدول رقم (..): يوضح توزيع أفراد العينة حسب تغير المستوى الدراسي (الأولى، الثانية، الثالثة)،

المستوى الدراسي	ثانوية	ثانوية	المجموع
السنة الأولى	30	10	40
السنة الثانية	30	10	40
السنة الثالثة	10	10	20
المجموع	70	30	100

### 3-مجالات البحث:

1-3 المجال المكاني: شملت الدراسة الميدانية ثانويات من مدينة عين بسام.

\* ثانوية محمد المقراني .

\* ثانوية طالب ساعد .

- متقنة بربار عبد الله

- عماري احمد

2-3 المجال الزمني: لقد استغرق البحث عدة أشهر، في السنة الجامعية 2018-2019، حيث خصصت

المدة الأولى من مطلع شهر جانفي إلى بداية شهر أفريل للجانب النظري، أما الفترة الممتدة من شهر أفريل إلى أواخر ماي خصصت للجانب التطبيقي.

3-3 المجال البشري: انحصر مجال بحثنا على فئة تلاميذ المرحلة الثانوية ذكورا وإناثا، وعلى جميع مستوياتها

من السنة الأولى إلى السنة الثالثة والمسجلين في السنة الدراسية 2018-2019.

### 4-أدوات البحث:

#### 1-4 تعريف الاستبيان:

لم نجد أداة تمكننا من الإطلاع على ما نرجو من المبحوثين أحسن من الاستبيان، فهو أكثر الأدوات استعمالا في البحوث الوصفية.

- ويعرف الاستبيان على أنه " وسيلة جمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل عينة ممثلة من الأفراد، ويسمى الشخص الذي يقوم بملأ الاستمارة بالمستجيب".<sup>1</sup>
- وقد قمنا بعرض الاستبيان بصورته الأولية على مجموعة من أساتذة المعهد، وبعد ذلك قمنا ببعض التعديلات، وكان الاستبيان بصورته النهائية (أنظر إلى الملاحق).
- 5-الطريقة الإحصائية:** إن طبيعة دراسة المنهج المتبع وأدوات البحث تقتضي تحديد الأدوات الإحصائية المستخدمة، وذلك ما دفعنا إلى الاعتماد على حساب النسب المئوية لمحاور الاستبيان وتحليل المحتوى باستخدام القانون التالي:

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

<sup>1</sup> -الرفاعي أحمد حسين: "مناهج البحث العلمي: أسس وأساليب"، ط1، مكتبة المنار، الأردن، 1989، ص 56.



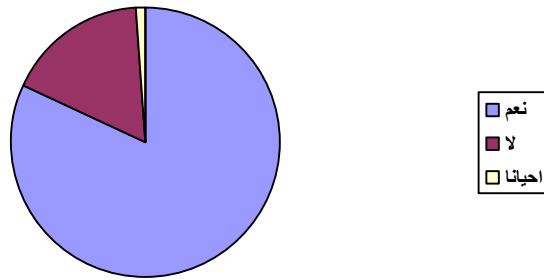
المحور الأول: الثقة بالنفس.

السؤال الأول: هل تشعر باحتمال قدرتك على الاداء بصورة جيدة؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور التلميذ باحتمال قدرتهم على الاداء بصورة جيدة.

الجدول رقم 01: يبين شعور التلميذ باحتمال عدم قدرتهم على الاداء بصورة جيدة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	82	%82
لا	17	%17
احيانا	1	%01
المجموع	100	%100



الشكل رقم 01

تحليل نتائج الجدول:

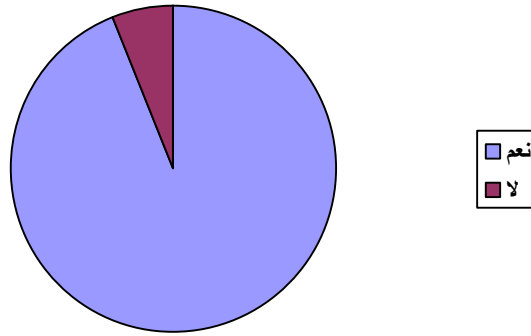
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 82% من التلاميذ يشعرون باحتمال قدرتهم على الاداء بصورة جيدة، في حين نسبة 17% من التلاميذ قالوا انهم لايشعرون بقدرتهم على الاداء بصورة جيدة، ونسبة 01 % من التلاميذ قالو انهم يشعرون بذلك احيانا.

المناقشة والاستنتاج: نستنتج أن شعور التلميذ باحتمال قدرتهم على الاداء بصورة جيدة في أغلب الأحوال، وهذا راجع ثقتهم في أنفسهم.

**السؤال الثاني:** هل تشترك في كل التدريبات وافكارك كلها تتضمن الثقة بنفسك؟  
الغرض من السؤال: هو معرفة ثقة التلاميذ في أنفسهم خلال الاشتراك في التدريبات.

**الجدول رقم 02:** يبين ثقة التلاميذ في أنفسهم خلال الاشتراك في التدريبات

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	94	%94
لا	6	%6
المجموع	100	%100



**شكل رقم 02**

**تحليل نتائج الجدول:**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة 94 % من التلاميذ تتضمن أفكارهم الثقة في النفس اثناء اشتراكهم في التدريبات، في حين أن 6 % منهم ينفون ذلك.

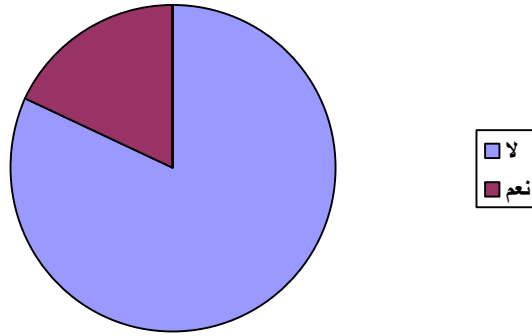
**المناقشة والاستنتاج:**

نستنتج أن أغلب التلاميذ التلاميذ تتضمن أفكارهم الثقة في النفس اثناء اشتراكهم في التدريبات، ولذلك كانت نسبة التلاميذ الغير واثقين في أنفسهم منخفضة.

السؤال الثالث: هل تخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء التدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة خوف التلاميذ من عدم الاجادة اثناء التدريب.

الجدول رقم 03: يبين خوف التلاميذ من عدم الاجادة اثناء التدريب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	82	% 82
نعم	18	%18
المجموع	100	%100



الشكل رقم 03

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 82 % من التلاميذ لا يخشون من عدم الاجادة في الاداء اثناء التدريب، في حين أن 18 % منهم يخشون ذلك.

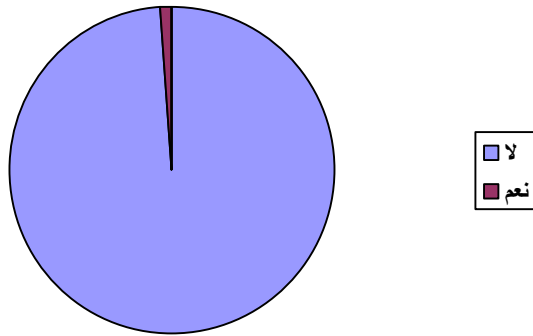
المناقشة والاستنتاج:

ما يمكننا أن نستنتجه هو ان أغلب التلاميذ قد لا يخافون من عدم الاجادة في الاداء اثناء التدريب، وهذا راجع لما يوجد من ثقة داخل أنفسهم.

السؤال الرابع عندما لا تكون نتيجة الاداء لمصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء؟  
الغرض من السؤال: معرفة درجة الثقة بالنفس عند مقارنة انتهاء المباراة.

الجدول رقم 04: معرفة درجة الثقة بالنفس عند مقارنة انتهاء المباراة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	99	99 %
نعم	01	01 %
المجموع	100	100 %



الشكل رقم 04

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 99 % من التلاميذ عندما لا تكون نتيجة الاداء لمصلحتهم فان ثقتهم بنفسهم لا تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء، في حين أن نسبة 01 % من التلاميذ فهي تقل.

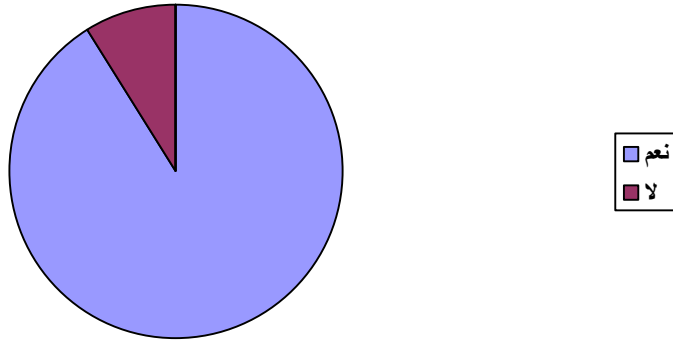
المناقشة والاستنتاج:

من خلال هذا التحليل نستنتج أنه عندما لا تكون نتيجة الاداء لمصلحة التلاميذ فان ثقتهم بنفسهم لا تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء، وبالتالي فهم يتمتعون بثقة عالية في أنفسهم.

السؤال الخامس: طوال مدة التدريب هل تستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتك بنفسك؟  
الغرض من السؤال: معرفة درجة الثقة بالنفس طوال مدة التدريب.

الجدول رقم 05: يبين درجة الثقة بالنفس طوال مدة التدريب لدى التلاميذ

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	91	% 91
لا	09	%09
المجموع	100	%100



الشكل رقم 05

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 05 نلاحظ أن نسبة 91 % من التلاميذ يستطيعون الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتهم بأنفسهم طوال مدة التدريب، في حين أن نسبة 09 % منهم لا يفعلون ذلك.

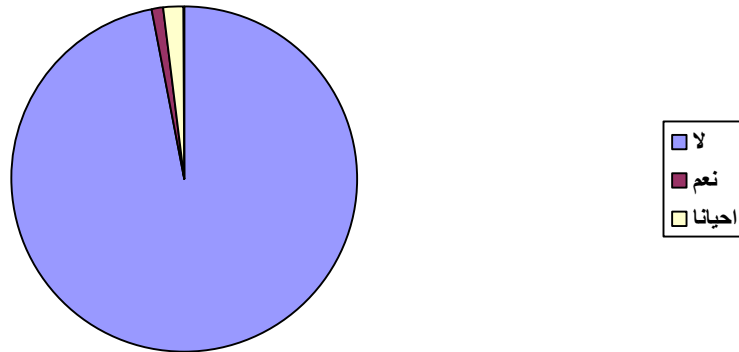
المناقشة والاستنتاج:

نستنتج أن أغلب التلاميذ يحتفظون بدرجة عالية من ثقتهم بأنفسهم طوال مدة التدريب ، وهذا لأنهم واثقون في مهاراتهم ، وهناك فئة قليلة من التلاميذ يرتابون لقلة الثقة في انفسهم.

السؤال السادس: هل يضايقك عدم قدرتك على تركيز انتباهك في الاوقات المختلفة في المباريات؟  
الغرض من السؤال: معرفة اذا ما كان عدم القدرة على تركيز الانتباه في المباريات يضايق التلاميذ.

الجدول رقم 06: يبين تضايق التلاميذ في حالة عدم قدرتهم على التركيز في المباريات

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	97	%97
نعم	01	%01
احيانا	02	%02
المجموع	100	%100



شكل رقم 06

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 97 % من التلاميذ يقولون بأن عدم قدرتهم على تركيز انتباههم في الاوقات المختلفة في المباريات لا يضايقهم، في حين أن نسبة 02 % أفصحوا على انها تضايقهم، واما 01% من فيحدث معهم هذا احيانا.

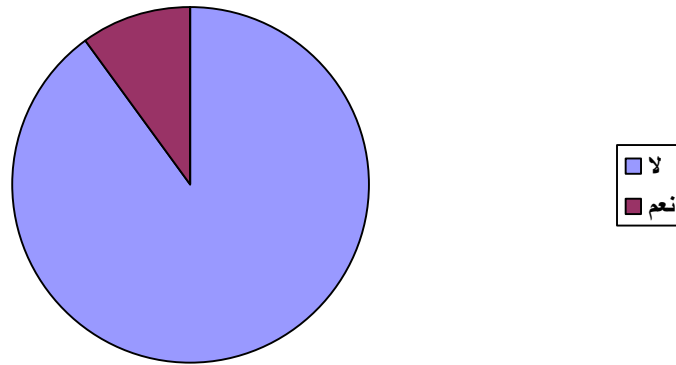
المناقشة والاستنتاج:

من خلال هذا التحليل نستنتج بأن عدم قدرة الاغلبية المطلقة للتلاميذ على تركيز انتباههم في الاوقات المختلفة في المباريات لا يضايقهم وهذا ما يبين درجة ثقتهم في أنفسهم.

السؤال السابع: هل تساعد الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب على تشتيت انتباهك في التدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الضوضاء تشتت انتباه التلاميذ في التدريب.

الجدول رقم 07: يبين نسبة تشتت التلاميذ بسبب الضوضاء.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	90	% 98
نعم	10	%02
المجموع	100	%100



الشكل رقم 07

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول (07) نلاحظ أن نسبة 90 % من التلاميذ يرون أن الضوضاء التي تحدث خارج الملعب لا تساعد على تشتيت انتباههم اثناء التدريب، في حين أن نسبة 10 % منهم يتشتت انتباههم.

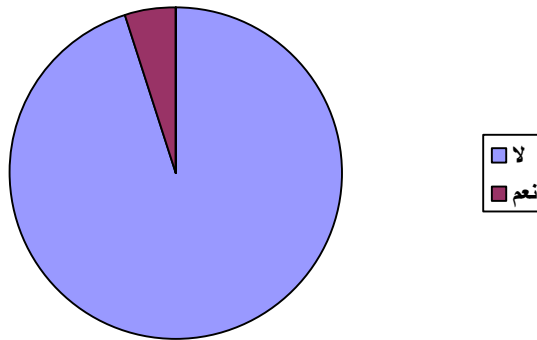
المناقشة والاستنتاج:

ما يمكننا أن نستنتجه هو تركيز التلاميذ اثناء التدريب راجع الى الثقة في النفس.

**السؤال الثامن:** هل تعاني من عدم ثقتك في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكك في التدريب؟ الغرض من السؤال: معرفة مدى ثقة التلاميذ في أنفسهم اثناء التدرّب.

**الجدول رقم 08:** يبين مدى شعور التلاميذ بالثقة في انفسهم اثناء التدريب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	95	% 95
نعم	5	%5
المجموع	100	%100



الشكل رقم 08

**تحليل نتائج الجدول:**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 95% من التلاميذ لا يعانون من عدم ثقتهم في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكهم في التدريب، في حين أن نسبة 05 % منهم يعانون من ذلك.

**المناقشة والاستنتاج:**

من خلال هذا التحليل نستنتج أن التلاميذ يشعرون بالثقة في النفس اثناء اشتراكهم في التدريب.



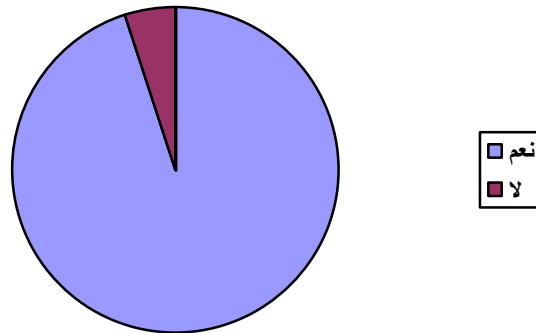
## المحور الثاني التصور

السؤال التاسع: هل تستطيع أن تقوم بتصوير أية مهارة حركية في مخطتك بصورة واضحة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تصور المهارات الحركية لدى التلاميذ.

الجدول رقم 09: يبين مدى تصور المهارات الحركية لدى التلاميذ

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	91	% 91
لا	09	%09
المجموع	100	%100



شكل رقم 09

## تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول رقم (09) أعلاه نلاحظ أن نسبة 91 % من التلاميذ يستطيعون تصور مهارات حركية في مخطتهم بصورة واضحة، في حين أن نسبة 09 % من التلاميذ لا يرون ذلك.

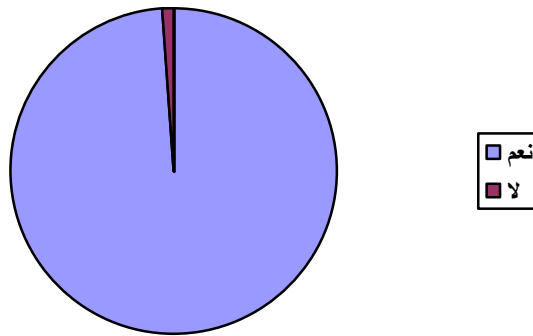
## المناقشة والاستنتاج:

نستنتج ان تصور المهارات الحركية بصورة واضحة يحدث في مخيلة الاغلبية الساحقة للتلاميذ.

السؤال العاشر تستطيع في مخيلتك تصور ادائك للحركات دون ان تقوم بأدائها فعلا؟  
الغرض من السؤال: معرفة قدرة التلاميذ على التصور.

الجدول رقم 10: يبين مدى قدرة التلاميذ على التصور.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	99	% 99
لا	01	%01
المجموع	100	%100



الشكل رقم 10

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 99% من التلاميذ لديهم القدرة على تصور ذذاي مهارة حركية في مخيلتهم بصورة واضحة، في حين أن 01 % من لا يستطيعون.

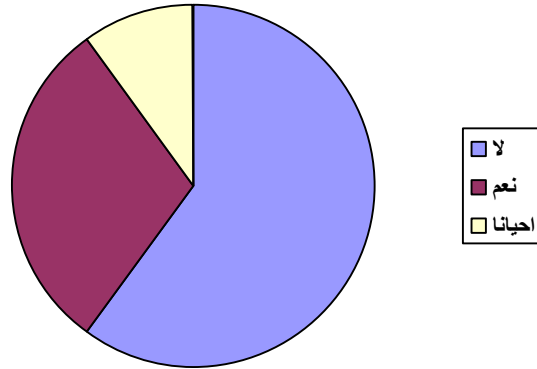
المناقشة والاستنتاج:

ما يمكننا أن نستنتجه هو أن أغلب التلاميذ لديهم القدرة على التصور.

السؤال الحادي عشر: هل يصعب عليك ان تتصور في مخيلتك ما سوف تقوم به من اداء حركي؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى التصور اثناء الاداء الحركي.

الجدول رقم 11: يبين مدى صعوبة التصور اثناء الاداء الحركي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	60	60%
نعم	30	30%
احيانا	10	10%
المجموع	100	100%



شكل رقم 11

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 60% لا يصعب عليهم التصور في مخيلتهم ما سوف يقومون به من اداء حركي، في حين أن نسبة 30% من التلاميذ يشعرون بصعوبة في ذلك، فيما انا 10% منهم يصعب عليهم احيانا هذا التصور.

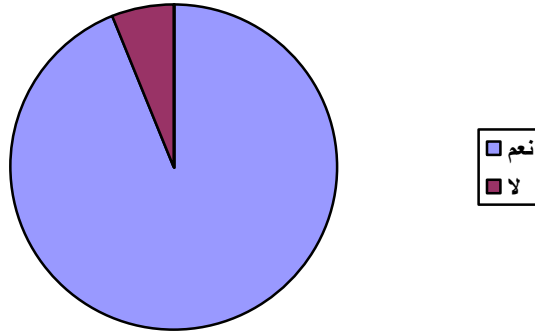
المناقشة والاستنتاج:

من خلال التحليل نستنتج أن اغلبية التلاميذ لا يصعب عليهم التصور في مخيلتهم ما سوف يقومون به من اداء حركي.

السؤال الثاني عشر: هل تستطيع استثارة حماسك بنفسك في اثناء المباريات؟  
الغرض من السؤال: معرفة تصور التلاميذ فيما يخص استثارة حماسهم بنفسهم اثناء المباريات.

الجدول رقم 2: يبين مدى تصور التلاميذ فيما يخص استثارة حماسهم بنفسهم اثناء المباريات.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	94	% 94
لا	06	%06
المجموع	100	%100



شكل رقم 12

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 94% من التلاميذ يستطيعون استثارة حماسهم بنفسهم اثناء المباريات، في حين أن نسبة 06% من التلاميذ لا يرون ذلك.

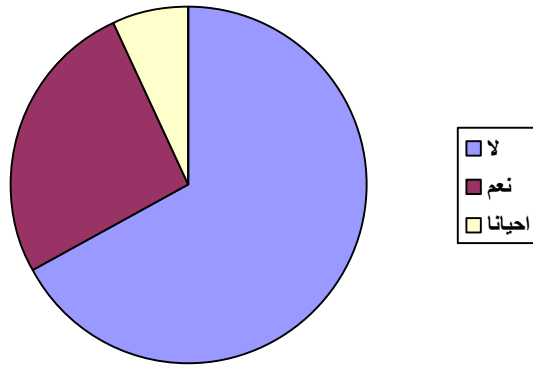
المناقشة والاستنتاج:

من خلال التحليل نستنتج أن جل التلاميذ يستطيعون استثارة حماسهم بنفسهم اثناء المباريات.

السؤال الثالث عشر: هل تدور في ذهنك افكار اثناء اشتراكك في المباريات وتدخل في تركيز انتباهك؟ الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التصور والافكار في تشويش الانتباه في المباريات.

الجدول رقم 13: يبين مدى تأثير لتصور والافكار في تشويش الانتباه لدى التلاميذ في المباريات.

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	67	%67
نعم	26	%26
احيانا	07	%07
المجموع	100	%100



شكل رقم 13

#### تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 67% من التلاميذ قالو انه لا تدخل في اذهانهم افكار تشتت انتباههم اثناء المباريات، في حين أن نسبة 26% منهم يتشتت تركيزهم بسبب هاته الافكار، ونسبة 07% من التلاميذ يحدث معهم ذلك احيانا فقط.

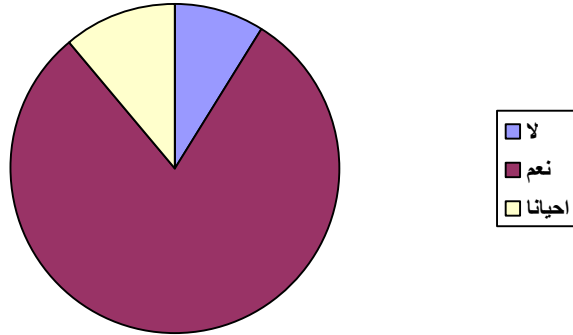
#### المناقشة والاستنتاج:

من خلال التحليل نستنتج أن اغلبية التلاميذ لا يدعون الافكار التي تدخل مخيولهم اثناء التدريب من ان تشتت تركيزهم.

السؤال الرابع عشر: هل تقوم بعملية تصور لما سوف تقوم به من اداء في التدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلاميذ اثناء التدريب يقومون بعملية تصور لما سيقومون به.

الجدول رقم 14: يبين مدى قيام التلاميذ بعملية تصور لما سوف يقومون به من اداء في التدريب

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	80	%35
لا	09	%38
احيانا	11	%27
المجموع	100	%100



شكل رقم 14

#### تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 80% من التلاميذ يقومون بعملية تصور لما سوف يقومون به من اداء في التدريب، ونسبة 9% من التلاميذ لا يتصورون، في حين أن نسبة 11% من التلاميذ فيتصورون ذلك بين الحين والآخر.

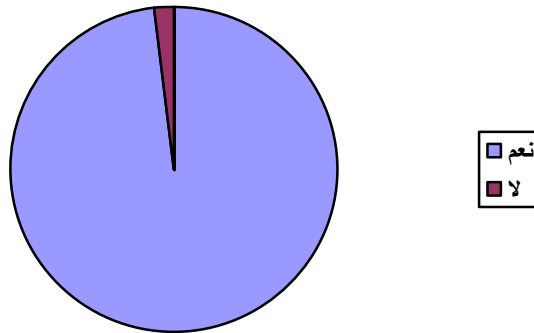
#### المناقشة والاستنتاج:

من خلال التحليل نستنتج أن عملية التصور لما سيقوم به من اداء اثناء التدريب تحدث عند معظم التلاميذ وهذا يميز قدرتهم على التصور.

السؤال الخامس عشر: هل ينتابك الانزعاج عندما ترتكب بعض الأخطاء أثناء المباراة؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى الشعور بالانزعاج وتصور ذلك بالنسبة للتلاميذ.

الجدول رقم 15: يبين مدى الشعور بالانزعاج عند ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة وتصور ذلك بالنسبة للتلاميذ

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	98	% 98
لا	02	%02
المجموع	100	%100



تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 98 % من التلاميذ ينتابهم الانزعاج عندما يرتكبون بعض الأخطاء أثناء المباراة، في حين أن نسبة 02 % من التلاميذ لا ينتابهم ذلك الشعور.

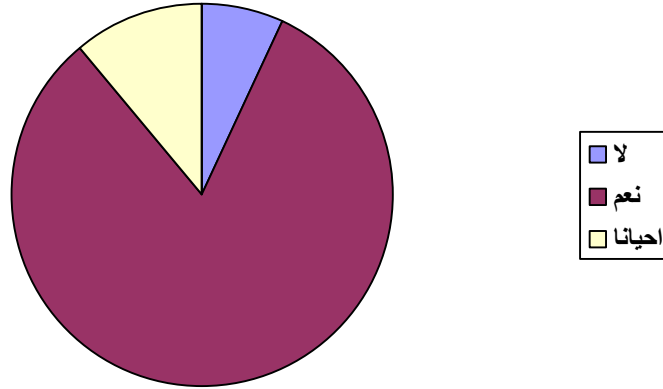
المناقشة والاستنتاج:

من خلال التحليل نستنتج أن اغلبية التلاميذ لديهم تصور لما سيحدث بعد ارتكابهم الأخطاء أثناء المباراة ولهذا ينتابهم الشعور بالانزعاج.

السؤال السادس عشر: هل تشعر بانك تقوم ببذل اقصى جهدك طوال مدة التدريب ؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى تصور التلاميذ ببذل اقصى جهدهم طوال مدة التدريب.

الجدول رقم 16: يبين شعور التلميذ ببذل اقصى جهده طوال مدة التدريب

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	07	%07
نعم	82	%82
احيانا	11	%11
المجموع	100	%100



شكل رقم 16

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 82% من التلاميذ يشعرون بأنهم يقومون ببذل اقصى جهد طوال مدة التدريب، ونسبة 7% من التلاميذ لا يشعرون بذلك، في حين أن نسبة 11% من التلاميذ لا يشعرون بذلك احيانا.

المناقشة والاستنتاج:

من خلال التحليل نستنتج أن أغلبية التلاميذ يشعرون بأنهم يقومون ببذل اقصى جهدهم طوال مدة التدريب، وهذا ناتج عن تصورهم لذلك.



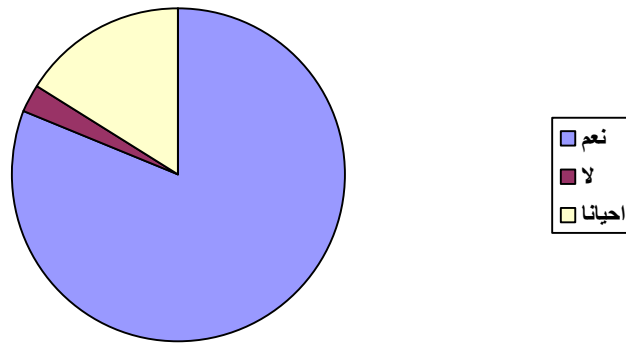
## المحور الثالث: الاسترخاء

السؤال السابع عشر: قبل اشتراكك في المباريات هل تكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى ممارسة التلاميذ للاسترخاء قبل الاشتراك في المباريات.

الجدول رقم 17: يبين مدى استعداد التلاميذ نفسيا لبذل اقصى جهد قبل المباراة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	81	% 81
لا	03	%03
احيانا	16	%16
المجموع	100	%100



شكل رقم 17

## تحليل نتائج الجدول:

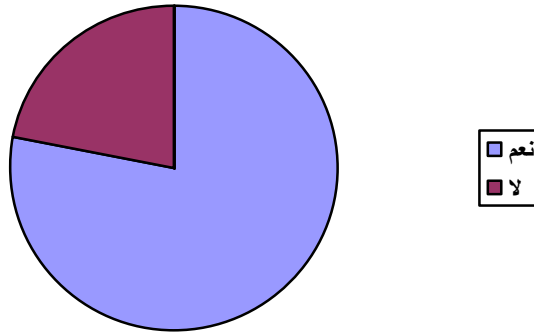
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 81% من التلاميذ يستعدون نفسيا لبذل اقصى جهد قبل الاشتراك في المباراة، في حين 3% من التلاميذ لا يستعدون، أما ما نسبته 16% فهم يستعدون لذلك احيانا فقط.

## المناقشة والاستنتاج:

نستنتج أن التلاميذ يتمتعون بصفة الاسترخاء الذهني قبل الاشتراك في المباراة.

السؤال الثامن عشر: هل تعرف كيف تقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في اثناء التدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا يستطيع التلاميذ القيام بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في اثناء التدريب.  
الجدول رقم 18: يبين مدى معرفة التلاميذ بقدرتهم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في اثناء التدريب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	78	% 78
لا	22	%22
المجموع	100	%100



شكل رقم 18

## تحليل نتائج الجدول:

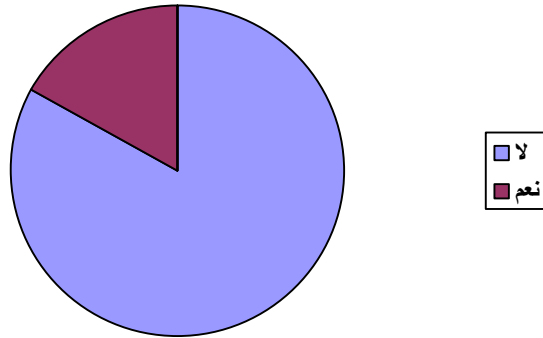
من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 78 % من التلاميذ يستطيعون القيام بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في اثناء التدريب، أما نسبة 22 % من التلاميذ لا يفعلون ذلك.  
المناقشة والاستنتاج:

نستنتج أن اغلبية التلاميذ يقومون بالاسترخاء في الاوقات الحساسة خلال التدريب.

السؤال التاسع عشر: هل تكون عضلاتك متوترة قبل اشتراكك في التدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة دور الاسترخاء على العضلات قبل التدريب

الجدول رقم 19: يبين مدى تأثير الاسترخاء في التدريب

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	83	% 83
نعم	17	%17
المجموع	100	%100



شكل رقم 19

#### تحليل نتائج الجدول:

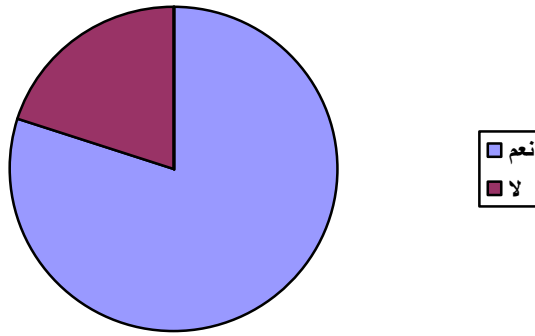
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 83 % من التلاميذ لا تتوتر عضلاتهم قبل اشتراكهم في التدريب ، في حين أن ما نسبته 17% من التلاميذ فيحدث لهم عكس ذلك.  
المناقشة والاستنتاج:

نستنتج أن الانشطة اللاصفية لها دور فعال في خفض معدل التوتر العضلي من خلال مهارات الاسترخاء.

السؤال العشرون: هل تفضل دائما الاشتراك في التدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة نسبة الرغبة المشاركة في التدريب.

الجدول رقم 20: يبين مدى رغبة التلاميذ في المشاركة في التدريب

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	80	% 80
لا	20	%20
المجموع	100	%100



شكل رقم 20

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 80 % من التلاميذ يرغبون في المشاركة في التدريب ، بينما 20 % لا يريدون ذلك.

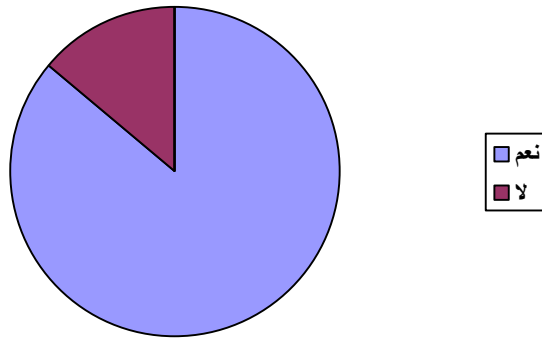
المناقشة والاستنتاج:

ما يمكننا أن نستنتجه هو أن اغلبية التلاميذ يرغبون في المشاركة في التدريب وهذا بفضل القابلية والتحمس الناتج من مهارات الاسترخاء.

السؤال الواحد والعشرون: هل من السهولة بالنسبة إليك قدرتك على استرخاء عضلاتك قبل اشتراكك بالتدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة آراء التلاميذ حول امكانية الاسترخاء العضلي قبل التدريب.

الجدول رقم 21: يبين مدى قدرة التلاميذ على تحقيق الاسترخاء العضلي قبل التدريب

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	86	% 86
لا	14	%14
المجموع	100	%100



شكل رقم 21

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 86 % انه من السهولة بالنسبة إليهم قدرتهم على استرخاء عضلاتهم قبل الاشتراك بالتدريب؟  
في حين أن 14% منهم عكس ذلك.

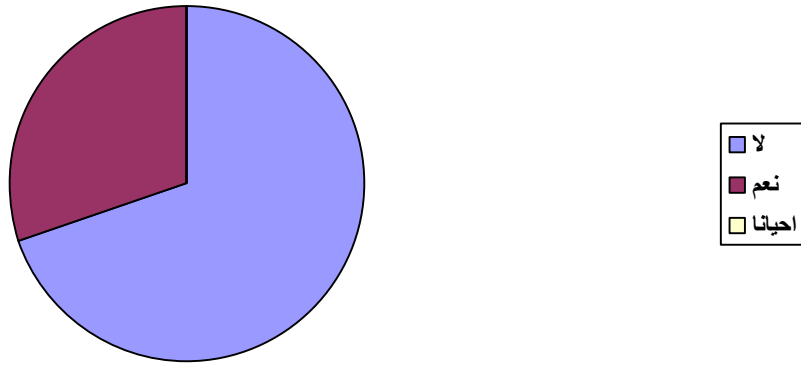
المناقشة والاستنتاج:

من خلال التحليل نستنتج أن النشاطات اللاصفية تساعد على الاسترخاء العضلي.

السؤال الثاني والعشرون: هل تجد مشكلة هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات التدريب؟  
الغرض من السؤال: معرفة فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات التدريب.

الجدول رقم 22: يبين مدى اعتماد التلاميذ على التركيز في حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	69	% 69
نعم	30	%30
أحيانا	01	%01
المجموع	100	%100



شكل رقم 22

#### تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 60 % من التلاميذ لا تعترضهم مشكلة فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات التدريب، أما نسبته 30% من التلاميذ فيفقدون التركيز، أما ما نسبته 01 % قالوا انه تحدث معهم هاته المشكلة احيانا.

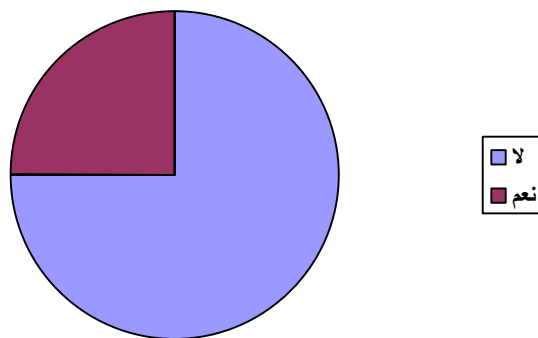
#### المناقشة والاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن معظم التلاميذ في كثير من الأحيان ما يركزون أثناء القيام بالتمارين والأنشطة البدنية والرياضية، وهذا ما يساعدهم ويمكنهم من استخدامها لزيادة تحصيلهم المعرفي في باقي المواد الأخرى.

السؤال الثالث والعشرون: هل تشعر بمزيد من القلق حين تشترك في المباريات؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التلاميذ يعتمدون على تذكر شرح الأستاذ ومعلوماتهم السابقة أثناء القيام بالتمارين خلال ممارسة النشاط اللاصفي.

الجدول رقم 23: يبين مدى اعتماد التلاميذ على تذكر شرح الأستاذ والمعلومات السابقة خلال الحصة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
لا	75	% 75
نعم	25	%25
المجموع	100	%100



شكل رقم 23

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 87% من التلاميذ لا يشعرون بالقلق أثناء مشاركتهم في مباريات حصة النشاط اللاصفي ، في حين أن نسبة 25% من التلاميذ يشعرون بذلك.

المناقشة والاستنتاج:

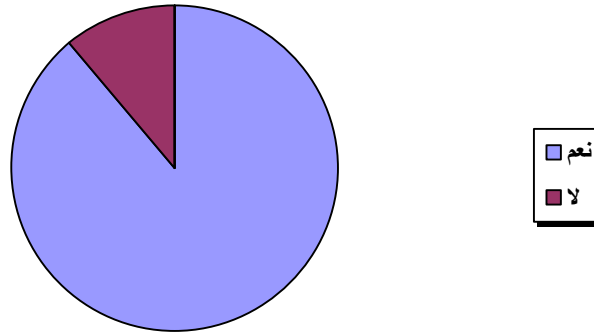
من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج مهارات الاسترخاء يقلل من الشعور بالقلق في المباريات.

السؤال الرابع والعشرون: هل من صفاتك الواضحة قدرتك على تهدئة نفسك واسترخائها بسرعة قبل اشتراكك في المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة القدرة على تهدئة النفس واسترخائها قبل الاشتراك في المباراة

الجدول رقم 24: يبين مدى القدرة على تهدئة النفس واسترخائها قبل الاشتراك في المباراة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	89	89 %
لا	11	11 %
المجموع	100	100 %



شكل رقم 24

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 89 % من التلاميذ يرون ان باستطاعتهم الاسترخاء وتهدئة أنفسهم قبل الاشتراك في المباراة، أما ما نسبته 11% من التلاميذ فلا يستطيعون ذلك.

المناقشة والاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن حصة الأنشطة اللاصفية تكسب التلميذ القدرة على تهدئة النفس واسترخائها قبل الاشتراك في المباراة، وبذلك تدعم مكاسبه الفكرية والتعليمية وتزيد من تحصيله الدراسي.



## مناقشة وتفسير لنتائج الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى تبين وجود فروق بين الممارسين و الغير ممارسين حيث اكدوا ثقتهم في انفسهم اثناء اشراكهم في المنافسة، ، للأنشطة الرياضية اللاصفية في بعد الثقة بالنفس وعدم يأسهم من نتيجة المباراة عندما لا تكون النتيجة ليست لصالحهم واستطاعوا الاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس اثناء اطوار الحصة، وعدم معاناتهم من عدم الثقة بالنفس في أداء بعض المهارات الحركية، ومن ثم كانت هذه الفروق إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية لصالح الممارسين مما يفسر ان الأنشطة الرياضية اللاصفية لها دور فعال على بعد الثقة في النفس و يمكن تفسير هذه النتيجة استنادا إلى النظريات منها نظرية فعالية الذات لباندورا و نظرية واقعية الكفاية ل " هارتر" و بعض الدراسات التي اتفقت مع هذا الطرح منها دراسة " احمد يحيوي" 2009 التي اكدت تفوق التلاميذ السنة 3 على تلاميذ السنة 2 في بعد الثقة بالنفس وتغوق التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية على التلاميذ الغير ممارسين في بعد الثقة بالنفس . كذلك دراسة "نبيلة أحمد محمود" حول مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث أدت على تميز لاعبات كرة السلة "قيد الدراسة" بالمهارات النفسية سيما مهارة الثقة بالنفس

## - مناقشة وتفسير لنتائج الفرضية الجزئية الثانية:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى تبين عدم وجود فروق بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية في القدرة على التصور الذهني وهذا يعزیه الطالب لكون المعنيين من التربية البدنية، يحضرون الى حصة الأنشطة الرياضية اللاصفية، وهذا ما جعلهم يلاحظون ما يلاحظه زملائهم الممارسين، وبالتالي فهم محرومون من النشاط البدني فقط. حيث أنهم استطاعوا تصور المهارات الحركية وتصور أدائهم للحركات دون ان يقوموا بها فعليا وقدرتهم على تصور ما سيقومون بأدائه في المنافسة، مما يفسر ان الأنشطة الرياضية اللاصفية لها دور على بعد القدرة على التصور الذهني سواء الممارس او الملاحظ. وهذا ما فسرت النظرية النفسية العصبية الحركية وكذلك نظرية التعلم الرمزي وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة أحمد يحيوي 2009 التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين المتمدرسين الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية (من الجنسين) والغير الممارسين في بعد القدرة على التصور الذهني. من هذه المعطيات يمكن تفسير أن ممارسة الأنشطة اللاصفية لها تأثير كبير في بعد القدرة على تركيز الانتباه سواء للممارسين او الغير الممارسين مادام الغير ممارسين يحضرون الى حصة التربية البدنية باستمرار .

## - مناقشة وتفسير لنتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة تبين وجود فروق بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية في بعد القدرة على الاسترخاء، حيث استطاعوا ان يقوموا بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في حصة النشاط الرياضي اللاصفي، وان من السهولة بالنسبة لهم ان يرخوا عضلات قبل اشتراكهم في المباريات، وان عضلاتهم تكون مرتخية قبل اشتراكهم في المنافسة، وان من صفاتهم الواضحة قدرتهم على تهدئة ، انفسهم واسترخائهم بسرعة قبل اشتراكهم في المنافسة، ومن هذا المنطلق كانت هذه الفروق دالة إحصائيا، بين الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لصالح الممارسين، مما يفسر بأن الأنشطة الرياضية اللاصفية لها دور على بعد القدرة على الاسترخاء وهذا ما أكدت النظرية المعرفية و النظرية السلوكية و كذلك مجموعة من الدراسات السابقة والتي نجد منها دراسة " احمد يحيوي 2009 التي تؤكد على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تنمية المهارات النفسية، ومن بين نتائجها تفوق الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في بعد القدرة على الاسترخاء بالنسبة لزملائهم الغير ممارسين. كذلك دراسة نبيلة (احمد محمود 2001) التي كانت تهدف إلى تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة خلصت نتائجها الى تميز لاعبات كرة السلة " قيد الدراسة " بالمهارات النفسية ومن بينها مهارة القدرة على الاسترخاء. وهذا ما يفسر أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لديهم قدرة كبيرة على الاسترخاء والرجوع الى الحالة الطبيعية سواء النفسية او العضلية وهذا مقارنة بالتلاميذ الغير ممارسين للأنشطة اللاصفية

## - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة:

والتي تتدرج على وجود فروق إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس المهارات النفسية. بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية العامة تبين وجود فروق بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في تنمية المهارات النفسية لصالح الممارسين ، حيث أنهم أظهروا قدرتهم على تركيز الانتباه وتمتعهم بالثقة في النفس كما تميزوا بالقدرة العالية على الاسترخاء وعدا بعد القدرة على التصور الذهني الذي تساوى في الممارسين مع الغير ممارسين عداه فقد كانت هذه الفروق إحصائيا بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لصالح ممارسين، مما يفسر بأن الأنشطة الرياضية اللاصفية لها دور في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي . وهذا ما يتفق مع ما حث عليه مختلف نظريات النفسية ومع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة نجد منها دراسة نبيلة احمد محمود 2000 والتي خلصت نتائجها على أن لاعبات كرة السلة يتميزن بالمهارات التالية - الثقة بالنفس - القدرة على التصور - الاسترخاء - حيث استعملت في هذه الدراسة ،" مقياس المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من "بل والبنسون وشامبروك ( كذلك أوضحت دراسة بثينة فاضل 1999 التي أجريت في البيئة المصرية أن رياضيات

المستوى المتقدم يتميز بتركيز الانتباه و الثقة بالنفس وجاءت أهم دراسة "حرشاوي يوسف أن ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية من قبل الجنسين تؤدي إلى تطوير مستوى تركيز الانتباه

مما سبق يتضح لنا تفسير الفرضية العامة للبحث والتي تتدرج على وجود فروق إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مقياس المهارات النفسية. ومنه نقول بأن الفرضية تحققت

#### اهم الاستنتاجات:

بعد اختيارنا لموضوع الدراسة سعينا فيها للكشف عن طبيعة العلاقة بين الأنشطة اللاصفية والمهارات النفسية والفروق بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة اللاصفية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لبعض المؤسسات الواقعة في مدينة عين بسام تبادر في أذهننا من الوهلة الأولى أن الدراسة سهلة لكن بعد مرور الوقت في إجراءات الدراسة تبين لنا العكس

1-وجود فروق إحصائية للممارسين والغير ممارسين للأنشطة اللاصفية على مستوى الثقة بالنفس لصالح الممارسين

2-وجود فروق إحصائية للممارسين والغير ممارسين للأنشطة اللاصفية على مستوى التصور الذهني لصالح الممارسين

3-وجود فروق إحصائية للممارسين والغير ممارسين للأنشطة اللاصفية على مستوى الاسترخاء لصالح الممارسين

## خاتمة:

لقد تعددت أشكال الممارسة الرياضية وأصبحت أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهميه وهذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب والمنافسات الرياضية. ولقد أوضحت الدراسات أن الممارسة الرياضية تؤدي دوراً كبيراً وهاماً في تكوين شخصية الفرد

وتعتبر الأنشطة اللاصفية شكلاً من أشكال الممارسة الرياضية. حيث أن لها تأثير كبير في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية. وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه ويحسن من قدراته الفكرية والنفسية والوجدانية ويزود نفسه بالمعارف الضرورية

وإن تحسين القدرات البدنية والفكرية والنفسية للفرد تتطلب ضرورة استخدام هذا الأخير لمهاراته البدنية والنفسية لأقصى درجة وذلك للحصول على أحسن النتائج الممكنة. ولقد أصبح اليوم الإعداد النفسي للاعبين يلعب دوراً هاماً في تطوير الأداء. لذا كان من الضروري على المدرب والمدرس في مجال التربية البدنية والرياضية التخطيط لتنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ حتى يمكنهم من إحراز أفضل النتائج الرياضية

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع والمتمثل في "دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي" و استناداً إلى هذه الدراسة توصل الطالب إلى كشف حقيقة تأثير الأنشطة اللاصفية على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة و هذا يتضح من خلال تميز التلاميذ الممارسين للنشاط اللاصفي بالمهارات الاتية: مهارة الثقة بالنفس و مهارة القدرة على الاسترخاء مهارة التصور مقارنة بغير الممارسين و هذا ما يؤكد أن ممارسة الأنشطة اللاصفية تؤثر إيجاباً في تنمية المهارات النفسية و كلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات .

### ❖ اقتراحات وفروض مستقبلية:

في ضوء نتائج هذه الدراسة، وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات اقترح الطالب ما يلي:

- ✓ ضرورة التدعيم والمساندة لممارسة الأنشطة اللاصفية بصورتها الكاملة من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في كل التخصصات
  - ✓ بث الوعي والاهتمام بالأنشطة الرياضية من خلال وسائل الإعلام، وربطها بعلاقتها في تحقيق المهارات النفسية
  - ✓ ومن خلال التعرف على أهمية الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات النفسية أضحت الضرورة ملحة على إدراج مادة التربية البدنية والرياضية في منهاج الطور الابتدائي وهذا لضمان نشوء جيل متوازن نفسيا وبدنيا وهذا ومع مراعات الخصائص البدنية لهؤلاء النشء
  - ✓ زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية وأهمية التأكيد ان كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل
  - ✓ اعتماد "استخبار المهارات النفسية لقياس الجوانب النفسية في المجال الرياضي
  - ✓ ضرورة قيام مدرس التربية البدنية بتنمية وتطوير المهارات النفسية عند تلاميذ الطور الثانوي بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم لاعتبارها أحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية
- في الأخير يتمنى الطالب ان تكون الدراسة الحالية ونتيجتها مجرد انطلاقة وقاعدة بحاجة إلى المزيد من الإسهامات من خلال بحوث ودراسات أخرى أكثر عمقا، وهذا من خلال إدراج عدد أكبر من مقاييس المهارات النفسية ومعالجة ابعاد أخرى تعني بالمهارات النفسية ومقارنتها ببيئات مختلفة للاحتكاك أكثر والاستفادة من تجارب الآخرين في هذا الميدان، مع استخدام أكثر من أداة للتحقق من النتائج وتطبيقها

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1 محمد حسن غانم: مدخل تمهيدي في علم النفس العام، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، ط 1 2008.
- 2 - سمير الشبخاني: الضغط النفسي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2003 .
- 3 - على عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث القاهرة
- 4 - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي 1996 .
- 5 - قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية جامعة الموصل بدون طبعة العراق ، 1990 .
- 6 - إبراهيم حامد قنديل: برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية، مطبعة مخيم' الطبعة الثانية' الأردن' 1990.
- 7 - خالد عبد الرزاق السيد، سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب 2002.
- 8 - الين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الطبعة 2، المعارف الإسكندرية للكتاب 2002.
- وزارة التربية الوطنية، الأنظمة التربوية، 2008.
- قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج2 الموصل 1990
- محمد حسن علاوى: سيكولوجية الجماعات الرياضية. ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998م.
- محمد حسين علاوى: سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة، ط2، مركز الكتاب للنشر القاهرة 2004م
- محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي 1996م
- محمد عبد الرحمن عبس، "تربية المراهقين"، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2000م
- مصطفى معروف رزيق، "خفايا المراهقة"، درا النهضة العربية، دمشق
- ناهد محمود سعد وآخرون: طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م
- حامد عبد السلام زهران، "علم نفس الطفولة والمراهقة"، دار الكتب، القاهرة، 1977م
- حسن شلتوت وآخرون: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، مطبعة دار الفكر العربي، العراق، 1981م

## قائمة المراجع

- حقي ألفة محمد: علم النفس المعاصر . منشاء المعارف 1983 م
- عبد الرحمان عيساوي: معالم علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، 1984م
- محمد السيد عبد الرحمان: علم النفس الاجتماعي المعاصر . دار الفكر العربي . ال القاهرة 2004م
- نقلا عن: فيوليت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان، "دراسات في سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة مكتبة زهراء الشرق القاهرة 1998م

المجلات والمحاضرات:

- . بوخريسة بوبكر: المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي . منشورات جامعة عنابة 2006
- رومان محمد: المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، عدد 01
- زياد الحكيم: الطفل العدوانى في البيت والمدرسة مجلة العربي العدد 461

### المذكرات:

- جوادي خالد، مذكرة الماجستير: العلاقات الاجتماعية داخل حصة ت.ب.ر. للمرحلة ما بين 20-17 سنة، تحت إشراف: لزعر سامية، 2000-2001م
- وابد رضا، بلقنيش محمد، مذكرة ليسانس: الإعلام الرياضي المتلفز و أثره في اختيار المراهقين للرياضات الفردية، دالي إبراهيم جامعة الجزائر، حشاشي عبد الوهاب، 2000-2001م
- ربيع عبد القادر، وآخرون: دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكات العدوانية لدى المراهق. مذكرة ليسانس التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم 2008م

### قوانين:

تعليمية وزارية مشتركة رقم 15 مؤرخة في 3 فيفري 1993 متعلقة بتنظيم الممارسة في، الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية.

القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية: الانضمام والتأهيل، المادة 02، الجزائر مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.

## الموضوع: تكيف الاستبيان

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة، أنتم دكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، بهذا الاستبيان الخاص بالتلاميذ الذي يندرج ضمن إطار البحث العلمي في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي.

راجين منكم المشاركة في إنجاز هذا البحث بالتفضل بإعطاء وجهات نظركم بكل دقة وموضوعية على كل ما يحتويه هذا الاستبيان، والذي يخص موضوع:

دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

وإبداء ملاحظاتكم حول صحة الفقرات (الأسئلة) ومدى انسجامها مع المجال المحدد لها (الفرضيات) وكتابة أي اقتراحات لتعديلها.

يهمنا رأيكم الشخصي كثيرا، ويرجى منكم الموافقة على تحكيم هذا الاستبيان. شاكرين مسبقا تعاونكم معنا.

### ملاحظة:

توضع علامة (X) أمام العبارة التي توافق رأيكم، وإضافة أي اقتراح فيما يخص تعديل العبارات.

إشراف الدكتور:

-منصوري نبيل

من إعداد الطالب :

- قراحي محمد لمين

- تمزوغت محمد لمين

- خالفي رابح



دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة:

- للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-2-الفرضيات الجزئية:

1. للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية الثقة في النفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
2. للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية التصور الذهني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
3. للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

العبارات في المهارات النفسية (الثقة بالنفس، التصور، الاسترخاء)

ت	العبارات	نعم	لا	أحيانا
1	أستطيع أن أقوم بتصوير أية مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة			
2	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في اثناء التدريب			
3	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباريات وتدخل في تركيز انتباهي			
4	اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة			
5	اشترك في كل التدريبات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي			
6	قبل اشتراكي في المباريات اكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد			
7	أستطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلا			
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في التدريب			
9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في المباريات			
10	أخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء التدريب			
11	عندما لا تكون نتيجة الاداء لمصلحتي فان تقتي بنفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء			
12	أفضل دائما الاشتراك في التدريب			

			13 يصعب على ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي
			14 من السهولة بالنسبة أليّ قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالتدريب
			15 مشكلتي هي فقدانى للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات التدريب
			16 عندما اشترك في المباريات فإنني اشعر بالمزيد من القلق
			17 طوال مدة التدريب أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسى
			18 أستطيع دائما استثارة حماسى بنفسى في اثناء المباريات
			19 اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في التدريب
			20 من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسى واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في المباريات
			21 الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في التدريب
			22 ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المباراة
			23 اعانى من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في التدريب
			24 اشعر دائما بأننى اقوم ببذل اقصى جهدي طوال مدة التدريب