

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -
معهد التربية البدنية و الرياضية

رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات
ومنهجية التربية البدنية و الرياضة
تخصص
النشاط البدني الرياضي التربوي

الموضوع

دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في
النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية.

- دراسة تطبيقية علي التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية -

تحت إشراف:

د/ حاج شريف قويدر

لجنة المناقشة:

رئيس اللجنة :

د/ بن قاصد علي

المقرر:

د/ حاج شريف قويدر

الأعضاء:

د/ قصري نصر الدين

د/ بوخراز رضوان

من إعداد الطالب:

سعايدية هواري

السنة الجامعية: 2008-2009

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا "

الآية (1) من سورة النساء

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين حبا و عرفانا
إلى كل أفراد عائلتي صغيرا وكبيرا
إلى كل الأساتذة والدكاترة احتراماً و عرفانا
إلى كل الأصدقاء من يسعى في طلب العلم
إلى كل هؤلاء أهدي هذه الرسالة

سعيدية هواري

الشكر والتقدير

قال تعالى: " والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون. "

الآية: 78 من سورة النحل

الحمد لله الذي علم الإنسان مل لم يعلم، والحمد والشكر لله على نعمه وعونه في إتمام هذه الرسالة، وما يزال الرجل عالماً ما طلب العلم فإن ظن أنه قد علم فقد جهل.

أتقدم بالشكر الجزيل والتقدير الإحترام والإمتنان للمشرف الدكتور حاج شريف قويدر لما له من توجيهات قيمة ومعلومات نيرة ومتابعة مستمرة لإخراج هذه الرسالة بشكلها الحالي.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى السادة الأساتذة من جامعة الشلف والجزائر ومستغنام على كل التوجيهات القيمة والتشجيعات التي قدموها لنا لإتمام هذه الرسالة.

ونخص بالذكر الأستاذ الدكتور بن عكي محند أكلي والدكتور شريفي علي والدكتور يحيوي محمد والدكتور عكوش كمال والدكتور شريف نصر الدين والدكتور شعلال عبد المجيد والدكتور بن قلاوز أحمد تواتي كما أشكر طلبة ثانويات ولاية غليزان إلى جانب الأساتذة المحترمين الذين ساهموا في إنجاز هذه الرسالة .

سعيدية هواري

الفهرس

الآية

الإهداء

التشكرات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال البيانية

قائمة المنحنيات

التعريف بالبحث

- 1-مقدمة:.....02
- 2-مشكلة البحث :.....04
- 3-أهداف البحث :06
- 4- فرضيات البحث :06
- 5- مصطلحات البحث :07
- 5-1- الصفات النفسية :07
- 5-2- الدافعية الرياضية :07
- 5-3- النشاط البدني الرياضي:08
- 5-4-الألعاب الجماعية:.....08
- 6-الدراسات السابقة والمرتبطة :09
- أولا : الدراسات التي تناولت الصفات النفسية :09
- 1- دراسة بثينة محمد فاضل1999:.....09
- 2- دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين 2001 :10
- ثانيا : الدراسات التي تناولت الدافعية الرياضية :11
- 1-دراسة أحمد بن قلاوز تواتي 2008 :11
- 2-دراسة إبراهيم عبد ربه خليفة1985:.....12

- 3-دراسة إبراهيم حنفي شعلان 1993:.....13
- 4-دراسة أسامة كامل راتب محمد 1991 :.....14
- 5-دراسة نادية سلطان ونبيلة محمود 1999:.....15
- 6-1-تحليل الدراسات السابقة:.....16
- 6-1-1-المنهج و العينة:.....17
- 6-1-2-الأدوات:.....18
- 6-1-3-المعالجة الإحصائية:.....18
- 6-1-4-النتائج:.....18
- أ-نتائج دراسات الصفات النفسية:.....18
- ب-نتائج دراسات الدافعية الرياضية:.....18
- 6-2-مدي الاستفادة من الدراسات المشابهة:.....19
- أ- مدي الاستفادة من الدراسات التي تناولت الدافعية:.....19
- ب- مدي الاستفادة من الدراسات التي تناولت الصفات النفسية والدافعية الرياضية:.....19

الباب الأول :الدراسة النظرية

الفصل الأول :الصفات النفسية للتلاميذ في الرياضات الجماعية

- 1-الصفات النفسية:.....23
- 1-1- القدرة على التصور :.....24
- 1-1-1- التصور العقلي و تحسين أداء التلميذ:.....24
- 1-1-2- التصور العقلي من خلال الاستجابة العصبية العضلية :25
- 1-1-3- التصور العقلي و تحسين أداء الصفات البدنية و النفسية :.....25
- 1-1-4- أنواع التصور العقلي:.....25
- 1-1-4-1- التصور العقلي الداخلي:.....25

- 25.....:التصور العقلي الخارجي:1-1-4-2
- 25.....:أهمية التصور العقلي:1-1-5
- 26..... : تحسين التركيز : 1-1-5-1
- 26..... : بناء الثقة في النفس : 1-1-5-2
- 26.....:السيطرة على الانفعالات:1-1-5-3
- 26.....:ممارسة المهارات الرياضية:1-1-5-4
- 26.....:تطوير إستراتيجية اللّعب:1-1-5-5
- 27..... : مواجهة الألم و الإصابة:..... 1-1-5-6
- 27.....:متى يستخدم التصور العقلي ؟:1-1-6
- 28.....:(الانتباه):.....:1-2
- 28.....: تصنيف الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة :.....:1-2-1
- 28.....: الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة :.....:1-2-2
- 29.....:(أبعاد) التركيز(الانتباه):.....:1-2-3
- 29.....: سعة الانتباه:.....:1-2-3-1
- 29.....:تركيز الانتباه الواسع:.....:1-1-3-2-1
- 29.....:تركيز الانتباه الضيق:.....:1-1-3-2-2
- 30.....:اتجاه الانتباه:.....:1-2-3-2
- 30.....: تركيز الانتباه الخارجي:.....:1-2-3-2-1
- 30.....: تركيز الانتباه الداخلي:.....:1-2-3-2-2
- 30.....:مشكلات تركيز الانتباه:.....:1-2-3-3
- 31.....:الانشغال بالأحداث الماضية:.....:1-2-3-3-1

- 31.....:2-3-3-2-1- الانشغال بالأحداث المستقبلية:
- 31.....:3-3-3-2-1- الانشغال بالكثير من المثيرات:
- 31.....:4-3-3-2-1- التحليل الزائد لحركات الجسم:
- 32.....:5-3-3-2-1- صدمة الانتباه:
- 32.....:4-3-2-1- طرق تحسين تركيز الانتباه:
- 33.....:1-4-3-2-1- تحسين تركيز الانتباه في الملعب:
- 35.....:2-4-3-2-1- تمارينات تحسين تركيز الانتباه:
- 35.....:1-2-4-3-2-1- تمرين يساعد على تعلم و اكتساب مهارة تحويل الانتباه:
- 37.....:2-2-4-3-2-1- تمرين يساعد على تعلم و اكتساب مهارة الاحتفاظ بالتركيز:
- 38.....:3-2-4-3-2-1- تمرين يساعد على تعلم و اكتساب مهارة البحث عن الرموز:
- 38.....:3-1- الثقة بالنفس:
- 39.....:1-3-1- أهمية الثقة بالنفس في الرياضة:
- 39.....:2-3-1- أنواع الثقة بالنفس:
- 39.....:1-2-3-1- الثقة المثل في النفس:
- 40.....:2-2-3-1- ضعف الثقة في النفس:
- 40.....:3-2-3-1- الثقة الزائدة في النفس:
- 41.....:3-3-1- فوائد الثقة في النفس:
- 41.....:1-3-3-1- الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية:
- 41.....:2-3-3-1- الثقة بالنفس تساعد علي التركيز:
- 42.....:3-3-3-1- الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف:

- 42.....4-3-3-1-الثقة بالنفس تزيد الجهد:
- 42.....5-3-3-1-الثقة بالنفس تؤثر في إستراتيجية اللعب:
- 42.....6-3-3-1-الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الاستعداد النفسي:
- 43.....4-1-الاسترخاء:
- 43.....1-4-1-الاسترخاء التخيلي (التصوري):
- 43.....2-4-1-الاسترخاء الذاتي:
- 44.....3-4-1-الاسترخاء التعاقبي (التقدمي):
- 45.....4-4-1-استرخاء التغذية الراجعة للحوية:
- 46.....5-1-القلق:
- 47.....1-5-1-نظرية سمة القلق :
- 47.....1-1-5-1-النظرية التفاعلية للشخصية:
- 47.....2-1-5-1-القلق العام مقابل القلق الموقفي الخاص:
- 48.....3-1-5-1-القلق كسمة و كحالة :
- 48.....4-1-5-1-مكونات عملية الممارسة الرياضية خلال الرياضات الجماعية:
- 48.....1-4-1-5-1-الممارسة موقف موضوعي:
- 49.....2-4-1-5-1-موقف الممارسة الرياضية الذاتي :
- 49.....3-4-1-5-1-الاسترخاء :
- 50.....4-4-1-5-1-النتائج :
- 51.....5-1-5-1-مصادر القلق المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي :

- 52.....: 1-5-1-5-1- الخوف من الفشل
- 52.....: 1-5-1-5-2- الخوف من عدم الكفاية
- 53.....: 1-5-1-5-3- فقدان السيطرة:
- 54.....: 1-5-1-5-4- الأعراض الجسمية والفيزيولوجية
- 54.....: 1-5-1-6- أساليب التعرف على القلق لدى التلاميذ خلال حصة النشاط البدني:
- 55.....: 1-5-1-7- التعرف على نوع القلق المميز للتلميذ أثناء حصة النشاط البدني:
- 55.....: 1-6-6- الدافعية للإنجاز:
- 55.....: 1-6-1- مفهوم الدافعية للإنجاز
- 56.....: 1-6-2- الدافعية للإنجاز و التّعلم:
- 57.....: 1-6-3- النظريات المفسرة لدافعية الانجاز:
- 57.....: 1-6-3-1- الدافعية للإنجاز في ضوء منحى التوقع - القيمة
- 57.....: 1-6-3-1-1- نظرية ماكيلاند:
- 58.....: 1-6-3-1-2- نظرية أتكينسون
- 58.....: 1-6-3-1-2-1- فيما يتعلق بخصال الفرد
- 58.....: 1-6-3-1-2-2- بالنسبة لخصائص المهمة
- 59.....: 1-6-3-1-3- نظرية التنافر المعرفي
- 60.....: 1-6-3-1-4- نظرية الغزو السببي

الفصل الثاني: الدافعية الرياضية

- 1-3 تمهيد : 62.....
- 2-3 تعريف الدافعية : 62.....
- 3-3 أصناف الدافعية : 66.....
- 1-3-3 الدافعية الداخلية : 66.....
- 2-3-3 الدافعية الخارجية: 66.....
- 4-3 أنواع الدوافع الرياضية : 67.....
- 1-4-3 الحاجة إلى المتعة والإثارة : 67.....
- 2-4-3 الحاجة إلى الانتماء : 68.....
- 3-4-3 الحاجة إلى النجاح : 68.....
- 5-3 سيكولوجية الدافعية : 69.....
- 6-3 نظريات الدافعية : 70.....
- 1-6-3 النظرية الإنسانية : 70.....
- 2-6-3 نظرية التحليل النفسي : 71.....
- 3-6-3 نظرية التعلم الاجتماعي: 71.....
- 4-6-3 نظرية الإثارة المنشطة : 71.....
- 7-3 الدافعية والنشاط البدني والرياضي : 71.....
- 1-7-3 الأداء الفعلي : 73.....
- 3 -7 -1 -1 القدرات الوراثية: 73.....
- 3-7-1-2 القدرات المكتسبة : 73.....
- 3-7-1-3 - الاستجابة الانفعالية للتلميذ: 73.....
- 3-8-8 دوافع مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : 74.....
- 3-8-1 ميل خاص نحو نشاط رياضي معين : 74.....
- 3-8-2 اكتساب قدرات خاصة : 74.....
- 3-8-3 اكتساب المعارف الخاصة : 75.....
- 3-8-4 الاشتراك في المنافسات : 75.....

- 75.....: الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي : 9-3
- 75.....: الدوافع المباشرة : 1-9-3
- 75.....: الدوافع غير المباشرة : 1-9-3
- 76.....: وظيفة الدافعية : 10-3
- 77.....: بعض المفاهيم المرتبطة بمفهوم الدافعية: 11-3
- 77.....: مفهوم الحاجة: 1-11-3
- 77.....: مفهوم الحافز: 2-11-3
- 77.....: مفهوم الباعث: 3-11-3
- 78.....: مفهوم العادة: 4-11-3
- 78.....: مفهوم الانفعال: 5-11-3
- 79.....: مفهوم القيمة: 6-11-3

الفصل الثالث :النشاط البدني الرياضي التربوي

- 81.....: النشاط البدني الرياضي : 1
- 81.....: تعريف النشاط : 1-1
- 81.....: تعريف النشاط البدني : 2-1
- 82.....: تعريف النشاط البدني الرياضي : 3-1
- 83.....: أوجه النشاط البدني و الرياضي : 2
- 83.....: النشاط البدني و الرياضي الداخلي: 1-2
- 84.....: أهدافه: 2-2-5
- 85.....: النشاط البدني الخارجي : 2
- 86.....: نشاطات الفرق المدرسية: 1-2-2
- 86.....: النشاطات الخلوية (المعسكرات و الخرجات) : 2-2-2
- 86.....: أهدافه: 2-3-5
- 87.....: أنواع النشاط البدني الرياضي : 3
- 87.....: النشاط الرياضي و البدني و الترويح : 1-3

- 87.....: مفهوم الترويح 1-1-3
- 87: مفهوم النشاط الرياضي الترويحي 2-1-3
- 88.....: النشاط الرياضي التنافسي 2-3
- 88.....: مفهومه: 1-2-3
- 89.....: إيجابيات النشاط الرياضي التنافسي: 2-2-3
- 89.....: عمليات التوافق الاجتماعي: 1-2-2-3
- 91.....: سلبيات النشاط الرياضي التنافسي 3-2-3
- 91.....: النشاط الرياضي البدني النفعي 3-3
- 91.....: التمرينات الصباحية 1-3-3
- 92.....: تمارين الراحة النشطة 2-3-3
- 92.....: المسابقات الرياضية المفتوحة: 3-3-3
- 92.....: تمارين من أجل الصحة 4-3-3
- 92.....: المهرجانات الرياضية 5-3-3
- 93.....: رحلات الخلاء 6-3-3
- 93.....: تقسيم ليونارد للنشاط الرياضي 4
- 93.....: أهداف النشاط البدني الرياضي بصفة عامة 5
- 93.....: هدف التنمية البدنية 1-5
- 94.....: هدف التنمية المعرفية: 2-5
- 95.....: هدف تنمية الجانب النفسي الحركي 3-5
- 96.....: هدف التنمية الاجتماعية: 4-5
- 97.....: هدف الترويح ووقت الفراغ 5-5
- 97.....: هدف النشاط البدني من الناحية الصحية 7-5
- 99.....: خصائص النشاط البدني الرياضي 6
- 100.....: أهمية النشاط البدني الرياضي 7
- 100.....: واجبات النشاط الرياضي 8
- 101.....: وظائف النشاط البدني الرياضي 9

- 101.....: 1-9- النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة ناجعة : 101
- 101.....: 2-9- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن : 101
- 102.....: 3-9- النشاط البدني لتنمية التفكير : 102
- 102.....: 4-9- النشاط البدني لمواجهة متاعب الحياة المعاصرة : 102
- 103.....: 5-9- النشاط البدني لتعزيز العلاقات الاجتماعية : 103
- 103.....: 6-9- النشاط البدني الرياضي لحفض الصحة و تحسينها : 103
- 103.....: 10- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي : 103
- 104.....: 1-10- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي : 104
- 104.....: 2-10- الدوافع الغير مباشرة : 104
- 105.....: 11- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي : 105
- 105.....: 1-11- الأسس البيولوجية : 105
- 105.....: 1-11- الأسس النفسية : 105
- 105.....: 1-11- الأسس الاجتماعية : 105
- 106.....: 12- فعالية النشاط البدني في حياة المراهق : 106
- 108.....: 13- علاقة الأنشطة البدنية و الرياضية بجوانب نمو المراهق : 108
- 108.....: 1-13- دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي و الجسدي : 108
- 110.....: 2-13- دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي : 110

الباب الثاني :الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 116.....: 1-1 تمهيد : 116
- 116.....: 2-1 منهج البحث : 116
- 117.....: 3-1 عينة البحث : 117
- 117.....: 4-1 أدوات البحث : 117
- 118.....: 4-1 أدوات البحث : 118
- 118.....: 2-4-1 مقياس الدافعية الرياضية : 118

119.....	5-1 الدراسة الاستطلاعية :
122.....	1-5-1 المعاملات العلمية (تقنين أدوات الدراسة):
122.....	أولاً: ثبات المقاييس:
122.....	أ. ثبات مقياس الصفات النفسية:
124.....	ب. ثبات مقياس الدافعية الرياضية قيد الدراسة:
126.....	ثانياً: صدق المقاييس:
126.....	أ. صدق مقياس الصفات النفسية:
127.....	ب. صدق مقياس تقدير الدافعية الرياضية:
128.....	ثالثاً : موضوعية الاختبارات :
128.....	6-1 الدراسة الأساسية :
128.....	1-6-1 عينة الدراسة :
128.....	2-6-1 مجالات الدراسة:
128.....	1-2-6-1 المجال البشري :
128.....	2-2-6-1 المجال المكاني :
128.....	3-2-6-1 المجال الزمني :
129.....	3-6-1 أدوات الدراسة :
129.....	1-3-6-1 مقياس الصفات النفسية:
129.....	1-1-3-6-1 طريقة التصحيح والتقويم:
130.....	2-1-3-6-1 تقييم الاختبار:
130.....	2-3-6-1 مقياس الدافعية الرياضية :
130.....	1-2-3-6-1 طريقة التصحيح والتقويم:
131.....	2-2-3-6-1 تقييم الاختبار :
138.....	3-3-6-1 طريقة تطبيق أدوات البحث:
138.....	1-3-3-6-1 طريقة تطبيق مقياس الصفات النفسية و تقدير الدافعية الرياضية:
138.....	4-3-6-1 ضبط متغيرات البحث :

- 139-6-3-5 صعوبات البحث:.....139
- 139-6-3-6 دواعي اختيار الاختبارات المستعملة في البحث:.....139
- 139-6-3-1 دواعي اختيار مقياس الصفات النفسية:.....139
- 139-6-3-2 دواعي اختيار مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية :.....139
- 140-6-3-7 الوسائل الإحصائية المستعملة :.....140
- 140-6-3-1 المتوسط الحسابي:.....140
- 140-6-3-2 الانحراف المعياري:.....140
- 140-6-3-3 النسبة المئوية :.....140
- 141-6-3-4 معامل الارتباط البسيط " بيرسون " :.....141
- 141-6-3-5 الوسيط :.....141
- 141-6-3-6 المنوال :.....141
- 141-6-3-7-الالتواء:.....141
- 142-6-3-8 معامل الالتواء :.....142
- 142-6-3-9- الربيعي الأدنى والربيعي الأعلى:.....142
- 143-6-4 الخاتمة :.....143

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

- 145-2-1 تمهيد:.....145
- 145-2-2 عرض ومناقشة النتائج:.....145
- 145-2-2-1 عرض نتائج الصفات النفسية :.....145

الفصل الثالث: مناقشة فرضيات البحث، الاستنتاجات والتوصيات

- 156-3-1 تمهيد :.....156
- 156-3-2 مناقشة الفرضية العامة :.....156
- 165-3-3 مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:.....165

166.....	4-3 مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:
168.....	5-3 الاستنتاجات :
169.....	6-3 الخلاصة العامة:
171.....	7-3 التوصيات :
173.....	المراجع:

الملاحق:

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الاجنبية

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
	تمرين (اختبار) شبكة التركيز "وليزوج" و "جولد"	01
	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبيانات أفراد العينة	02
	النسب المئوية لصعوبة وسهولة اختبار عبارات الصفات النفسية	03
	النسب المئوية لصعوبة وسهولة اختبار عبارات الصفات النفسية	04
	قيم معاملات α لثبات أبعاد مقياس الصفات النفسية	05
	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لثبات مقياس الصفات النفسية لتلاميذ المتفوقين في الرياضية الجماعية	06
	قيم معاملات α لثبات أبعاد مقياس الدافعية الرياضية	07
	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لثبات مقياس الدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية	08
	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للربيع الأعلى والربيع الأدنى وقيمة (تا) المحسوبة لصدق اختبار الصفات النفسية	09
	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للربيع الأعلى والربيع الأدنى وقيمة (تا) المحسوبة لصدق مقياس الدافعية الرياضية	10
	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس تقدير الدافعية	11

12	أوزان العبارات السلبية لمقياس تقدير الدافعية
13	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للصفات النفسية للتلاميذ والمتفوقين في الرياضات الجماعية وترتيبها تنازليا
14	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للدافعية الرياضية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية
15	معامل الارتباط بين الصفات النفسية وأبعاد مقياس الدافعية الرياضية
16	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية وترتيبها تنازليا
17	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لأبعاد الدافعية الرياضية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية وترتيبها تنازليا

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	سمة قلق المنافسة كوسيط بين مثيرات المنافسة	
02	شكل يبين اتجاه وشدة المجهود	
03	شكل يبين المعادلة بين الدافعية والأداء الرياضي	

قائمة المنحنيات التكرارية

الصفحة	العنوان	الرقم
	الفرق بين المقياس القبلي والمقياس البعدي للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لثبات مقياس الصفات النفسية	01
	الفرق بين المقياس القبلي والمقياس البعدي للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لثبات مقياس الدافعية الرياضية	02
	الفرق بين الربيع القبلي والربيع البعدي للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لصدق مقياس الصفات النفسية	03
	الفرق بين الربيع القبلي والربيع البعدي للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لصدق مقياس الدافعية الرياضية	04
	ترتيب الصفات النفسية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية	05
	ترتيب الدافعية الرياضية للمتفوقين في الرياضات الجماعية	06
	ترتيب الصفات النفسية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية	07
	ترتيب الدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية	08

التعريف بالمبحث

1-مقدمة:

تتصدر الأهداف التربوية من الممارسات الرياضية بأشكالها المتنوعة ودرجاتها المتباينة في تعديل سلوك أفراد المجتمع والارتقاء به وتميزه عن سلوك أفراد المجتمعات الأخرى، وهذا التعديل في السلوك هو ناتج للتعديل الذي يطرأ على الشخصية نتيجة لممارستها الرياضية من جهة، واستعداداتها الموروثة من جهة أخرى .

إن الكثير من الأساتذة يحرصون على تصحيح الأخطاء الفنية بأن يطلبوا من التلاميذ المزيد من التمرين ، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة النقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص في الصفات النفسية .

إن نجاح أو فشل أي تلميذ أو رياضي بصفة عامة في أي رياضة، هو نتيجة مزيج من القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والتوازن والتوافق.

فالصفات النفسية لها اثر بالغ الأهمية إذا ما تمت ممارسة النشاط البدني الرياضي ، وقد تزداد أهميتها - أي الصفات النفسية- في بعض الأنشطة التي تتميز بالمواقف و الضغوطات النفسية المختلفة وسرعة تغيرها كالأنشطة و الرياضات الجماعية .

وعندما يشترك التلاميذ في هذه الرياضات الجماعية ، فإنهم يحتاجون إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية، لأن الرياضات الجماعية هي موقف اختيار لكل من المقدرة البدنية ، والمقدرة النفسية للممارسين ..

كما يرى علماء النفس أن الدافعية ليست من الشروط الضرورية لبدء التعلم والعمل فحسب بل إنها ضرورية للاحتفاظ بالاهتمام الفرد وزيادة جهده ، بحيث يؤدي إلى تركيز الانتباه وتأخير الشعور بالتعب فيزيد الإنتاج ، كما رأوا أن الدافعية ، تعتبر مصدر هام من مصادر تباين التحصيل الدراسي لدى الطلاب وقوة الانجاز لدى الرياضيين أو التلاميذ.

ولعل من أهم عوامل ضعف التوجه الدافعي في مجتمعنا حالياً ، هو أن كثير من أشكال النجاح تبدو من نمط النجاح الذي تسهم فيه جهود الآخرين وشخصياتهم ، وليس النجاح الذاتي، مما يعني عدم الاستقلالية وعدم الشعور بالكفاءة الذاتية أو التعويل على الجهد الذاتي والدافعية الداخلية ، وهذا ما يجعل المرء بحاجة دائمة للدعم من الآخرين أكثر من حصوله على دعم من ذاته وقدراته، حيث إنه من المفترض أن المشاعر المصاحبة للنجاح

والفشل طبقا لإدراك الفرد لسبب نجاحه أو فشله تؤثر بشكل فعال في استمرارية أو إضعاف الدافعية لديه .

والسؤال الذي يحتاج إلى إجابة هو كيف يقتنع معظم الأساتذة أو المختصين أو اللاعبين بأهمية المهارات النفسية بينما لا يهتمون بالتدريب عليها من أجل تتميتها و ترقيتها ؟. وللإجابة على هذا السؤال في ضوء اعتبارات عديدة جاءت رسالة الماجستير هذه لتسليط الضوء على الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي و علاقتها بالدافعية .

حيث اشتملت هذه الدراسة على التعريف بالبحث و بابين :

التعريف بالبحث: اشتمل على المقدمة ،ثم تقديم المشكلة ، أهداف ، الفرضيات وأهمية البحث ، تم توضيح أهم المصطلحات الواردة في البحث وختمنا بالدراسات السابقة والمشابهة .

الباب الأول : اشتمل على ثلاثة فصول والتي تناولت في الفصل الأول الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ،ثم الفصل الثاني السمات الدفعية ، أخيرا الفصل الثالث تم فيه التطرق إلي النشاط البدني الرياضي التربوي.

الباب الثاني : تمثل في الدراسة الميدانية وقد اشتمل على ثلاث فصول تمثلت في منهجية البحث والإجراءات الميدانية ، عرض وتحليل النتائج مناقشة النتائج ومقارنتها مع الفروض ثم التوصيات .

لقد حرصنا في هذه الرسالة على إبراز النتائج بشكل جداول وأشكال توضيحية مستخدمين الوسائل الحديثة للطباعة والرسوم والإعلام الآلي أملين أن تكون دراسة ونتائج هذه الرسالة منهلا للمدربين والأخصائيين النفسيين للرياضة ، وأساتذة التربية البدنية والرياضة والله على كل شيء شهيد .

2- مشكلة البحث :

لما كان النشاط البدني الرياضي يعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلميذ فقد وجب إذا الاهتمام بمادته وما يحتاج إليه من إمكانيات ومتطلبات بشرية ومادية من مساحات للعب وأجهزة. وأدوات .وبرامج. ومناهج حديثة.

فمن خلال الوحدات التربوية بالمدرسة يتعلم التلميذ الكثير من الصفات النفسية التربوية والاجتماعية ،بحيث يرى المندلاوي بان النشاط البدني الرياضي له مكانة كبيرة في عملية بناء التلميذ وتطويره بدنيا وعقليا واجتماعيا و نفسيا.(1)

ويعد النشاط البدني الرياضي الوسيلة الأساسية لبناء و تكوين شخصية التلميذ الاجتماعية والنفسية .

فالصفات النفسية تمثل بعدا هاما في إعداد التلاميذ فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينضر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية و الاجتماعية.

ويشير " العربي شمعون " إلى أن تنمية الصفات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء،تركيز الانتباه، التصور العقلي والاسترجاع العقلي، يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية ويجب التركيز عليها .(2)

ولقد تعددت واختلفت العوامل التي تدفع التلميذ للممارسة الرياضية وينبغي على معلم النشاط البدني الرياضي التعرف على تلك العوامل حتى يمكن توجيه الفرد لمساعدته على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية.(3)

حيث تعد الدافعية بمثابة محرك داخلي ينشط السلوك ويكون بدوره مسئولا عن استمرارية وجهته وتحديدها.

(1)- محمد العربي شمعون:التدريب العقلي في المجال الرياضي-دار الفكر العربي،الفاهرة 1996 ص 362.

(2)- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة (ضغوط التدريب -الاحترق الرياضي)-دار الفكر العربي، ق 97 ص 213.

(3)-قاسم المندلاوي: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية.ت.ب.ر.الموصل.العراق.1990. ص 98.

حيث يذكر مصطفى "أبو زيد" عن "لندزالي" "Lindsly" أن الدافعية بأعتبارها محركا ناتجا عن مجموعة من القوى التي تحرك السلوك سواء القوى الداخلية أو الخارجية. (1) وتتأثر مستويات الدافعية لدى التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو، بل مختلف من تلميذ إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات الأستاذ أو تحريضه على بذل المجهود، فمنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب، أو تكليف تلميذ بمسؤولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره، كلها أساليب يمكن استخدامها مع التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية، لدى يفضل التعرف على شخصية التلميذ وطبيعته حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة، دون أن نلجأ إلى وضع جميع التلاميذ الممارسين تحت نفس المعاملة. (2)

ومنه فإن الرياضات الجماعية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف سير الحصة أو النشاط، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء التلاميذ ومن ثم على أهداف النشاط البدني الرياضي.

ولذلك كان لزاما على أساتذة النشاط البدني الرياضي التخطيط المبكر لتنمية الصفات النفسية والسمات الدافعية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية حتى تمكنهم من الأداء الفعلي والهادف أثناء سير حصة النشاط البدني الرياضي.

فهناك دراسات سابقة -و التي سوف نتعرف عليها بالتفصيل في محور الدراسات المشابهة- تناولت موضوع الصفات النفسية والسمات الدافعية في مجال التدريب الرياضي ولم تهتم بدراستها في المجال التربوي الذي يعتبر المنطلق الأساسي لتكوين الفرق الرياضية العالية.

ومن هذا المنطلق اتجهنا إلى هذه البحث والذي يهدف إلى التعرف على الصفات النفسية والسمات الدافعية الرياضية التي يتصف بها التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية

(1) مصطفى أبو زيد : العوامل المرتبطة بالسلوك القيادي في المجال الرياضي ،رسالة دكتوراه غير منشورة كلية

التربية البدنية والرياضية، للبنانين ، القاهرة ، جامعة حلوان سنة 1990 ص 9 - 24.

(2) -يحي كاضم النقيب: علم النفس الرياضي.معهد إعداد القادة.اللجنة السعودية.ت ب ر 1990 ص 107.

ومنه جاءت التساؤلات التالية :

التساؤل العام :

- جاءت إشكالية البحث للتعرف علي الصفات النفسية و السمات الدافعية التي تميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية و العلاقة بين أبعاد هذين المقياسين؟

التساؤلات الفرعية :

- 1- ما هي الصفات النفسية التي تميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية ؟
- 2- ما هي أبعاد الدافعية الرياضية التي تميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية ؟
- 3- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصفات النفسية وسمات الدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية ؟

3-أهداف البحث :

الهدف العام :

- تحديد الصفات النفسية المميزة للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية و أبعاد الدافعية الرياضية وما هي العلاقة بينهما.

الأهداف الفرعية :

- 1- تحديد الصفات النفسية التي تميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.
- 2- تحديد أبعاد الدافعية الرياضية المميزة للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.
- 3- تحديد العلاقة بين الصفات النفسية وسمات الدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.

4- فرضيات البحث :

تم صياغة فرضيات البحث على النحو التالي :

الفرضية العامة :

- يتميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بصفات نفسية بدرجة عالية، وسمات دافعية ذات تقييم عالي وهناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية ما بين الصفات النفسية وأبعاد الدافعية الرياضية.

الفرضيات الفرعية :

- 1- يتميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بدرجة عالية من صفة الانتباه. والثقة بالنفس. والتصور والاسترخاء. ومواجهة القلق. ودافعية الانجاز.
- 2- يملك التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية سمات دافعية رياضية مميزة ذات تقييم عالي تتمثل في المسؤولية. القيادة. الحافز. العدوان. الضمير. الحي. و الثقة بالآخرين.
- 3- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصفات النفسية وسمات الدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.

5-مصطلحات البحث :

5-1- الصفات النفسية :

تشير بصفة عامة إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة ، أو أي صفة يمكن أن تفرق على أساسها بين فرد وآخر ، وعلى ذلك إذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص وإلى أي درجة يمتلكها فمن المعتقد أنه يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص في المستقبل أو على الأقل يمكن تفهم سلوكه الحالي ، وإذا كانت الوسائل التي تميز هذه السمات تتصف بقدر مناسب من الصدق والثبات والموضوعية فإننا بذلك يمكن أن نمتلك وسيلة هامة لتحليل وفهم السلوك الإنساني. (1)

ويري الباحث أن الصفات النفسية هي جملة من القدرات العقلية التي ينفرد بها كل شخص والتي تجعله يسلك سلوكا معينا.

5-2- الدافعية الرياضية :

يعرفها أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين بأنها "مصطلح يشير إلى الخصائص النفسية ذات الدوام والثبات النسبي لدى الرياضي والمسئولة عن استثارته وتوجيهه خلال ممارسة الرياضة. (2) .

1- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ط 2 -دار المعارف- القاهرة 1982 ص 292.

2- أحمد أمين فوزي : طارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي دار الفكر العربي القاهرة ط1 2001 ص 202 .

ويعرفها الباحث بأنها مجموع القوي التي تثير سلوك الرياضي في رياضة معينة أو موقف خاص و التي تساعده علي تحقيق أهداف معينة.

5-3-النشاط البدني الرياضي:

احد أوجه التربية العامة ومكملا لهاو الذي يهدف إلي تكوين الفرد الصالح بدنيا وخلقيا واجتماعيا ونفسيا.(1)

فالنشاط البدني الرياضي إذا هو احد الأشكال التربوية التي تساهم في تكميل البرامج التربوية المختلفة الذي يسعى إلي تنشئة الفرد وتنميته تنمية متكاملة بدنيا وحسيا حركيا ووجدانيا عاطفيا.

5-4-الألعاب الجماعية:

هو نشاط رياضي هادف كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي و تعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك و هي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطوير الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد في ظل فريق متماسك و تزول فيها الأنانية أمام مصلحة الجماعة(2).

و يعرفها الباحث علي أنها نشاط هادف و وسيلة تربوية تساعد على الوصول إلى تطوير العديد من الجوانب البدنية و الذهنية و النفسية الحركية والاجتماعية العاطفية ، تمارس في جماعات لها أهداف مشتركة.

1 - محمود عوض بسيوني : فيصل ياسين الشاطئ : نظريات وطرق التربية البدنية ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1987 ص 132 .

2- د. محمد فهمي زيدان: علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ،ص 38، 39.

6- الدراسات السابقة والمرتبطة :

في ضوء المسح المكتبي للدراسات والبحوث المشابهة والسابقة توصلنا إلى بعض الدراسات التي تناولت كلا من الصفات النفسية والسمات الدافعية وتم تحديدها فيما يلي :

أولاً : الدراسات التي تناولت الصفات النفسية :

1- دراسة بثينة محمد فاضل 1999 : (1)

عنوان الدراسة " الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات"
أهداف الدراسة :

- التعرف على المهارات النفسية التي تميز لاعبات كرة اليد .
 - التعرف على الفروق بين اللاعبات في المهارات العقلية .
 - التعرف على الفروق في درجات أبعاد الاختبار لناشئات كرة اليد عينة البحث.
- منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المناسب لطبيعة البحث.

عينة البحث : العينة قوامها 450 لاعبة تمثلن ناشئات كرة اليد ثم اختبرهن عشوائياً من المراحل السنية 1983 - 1985 - 1987 - وهم التقسيم الخاص بلائحة لجنة مسابقات البنات بالاتحاد المصري لكرة اليد وذلك بواقع 150 لاعبة من كل مرحلة سنية .

أدوات البحث : اختبار المهارات النفسية صممه كل من ستيفان بل Bull وجون البنسون Albinson وكريستوفر شامبروك سنة 1996 لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي.

نتائج البحث : من أهم نتائج هذا البحث :

- التعرف على المستوى الكمي للمهارات العقلية لدى المستويات الثلاثة لناشئات كرة اليد
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاثة لناشئات في المهارات العقلية لصالح المستوى المتقدم (المستوى الأول).

1- بثينة محمد فاضل : الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد 27 سنة 1999.

2- دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين 2001 : (1)

عنوان الدراسة : " العوامل النفسية المسهمة في الانجاز الرياضي للاعبي كرة السلة " أهداف الدراسة :

- التعرف على الصفات النفسية التي تميز لاعبي كرة السلة .
 - التعرف على العلاقة بين هذه العوامل النفسية والانجاز الرياضي .
 - التعرف على الفروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة .
- منهج البحث :** استخداما الباحثان المنهج الوصفي المناسب لطبيعة هذه الدراسة
- عينة البحث :** العينة قوامها 54 لاعبا من لاعبي كرة السلة تم اختيارهم عشوائيا .
- أدوات البحث :** قاما الباحثان باستخدام :
- مقياس الصفات النفسية من تصميم محمد حسن علاوي .
 - مقياس كوستللو 1967 Cosstello لقياس دافعية الإنجاز .
 - تطبيق مقياس محدد للعبة كرة السلة .
- نتائج البحث :** لقد توصلا الباحثان إلى النتائج التالية :
- ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير الصفات النفسية التالية : (طموح الإنجاز ، التحمل النفسي ، هادفية الاستجابة ، القبول أو الانتماء الاجتماعي) .
 - لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة .

1- شعبان إبراهيم، طارق بدر الدين:العوامل النفسية المسهمة في الإنجاز الرياضي للاعبي كرة السلة،نظريات وتطبيقات،العدد42 كلية التربية البدنية والرياضية للبنين،جامعة الإسكندرية سنة 2001 .

ثانيا : الدراسات التي تناولت الدافعية الرياضية :

1-دراسة أحمد بن قلاوز التواتي 2008 : (1)

عنوان الدراسة : " السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لألعاب القوى "

أهداف الدراسة :

- 1-معرفة طبيعة السمات الدافعية لدى عدائي المستويات العالية والمنخفضة (العادية) للمسافات الطويلة ونصف الطويلة للنخبة الوطنية لألعاب القوى .
 - 2-التعرف على دافعية الانجاز لدى عدائي المستويات العالية والمنخفضة للنخبة الوطنية للمسافات الطويلة ونصف الطويلة لألعاب القوى .
 - 3-دراسة الفروق لسمات الدافعية كما تقيسها قائمة الدافعية الرياضية .
 - 4-دراسة الفروق لدافعية الانجاز بين عدائي المستويات العالية والمنخفضة .
 - 5-التعرف على نوع العلاقات بين سمات الدافعية ودافعية الانجاز لدى عدائي المستويات العالية وعلى نوع العلاقات لدى عدائي المستويات العالية .
- منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن باعتباره يتلاءم مع مشكلة البحث
- عينة البحث :** تمثلت عينة البحث في 260 عداء من عدائي المسافات نصف الطويلة والطويلة لأندية ألعاب القوى على مستوى الوطن والمنخرطين لدى الفيدرالية الجزائرية لألعاب القوى .
- أدوات البحث :** في ضوء طبيعة البحث ومتغيراته استخدم الباحث الاختبارات والمقاييس التالية :

- مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية ل "تتكو" و "ريتشارد" سنة 1972 .
- مقياس دافعية الانجاز لجولس Gewillis وقام بتعريبه محمد حسن علاوي .

1- أحمد بن قلاوز تواتي: السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لألعاب القوى، رسالة دكتوراه غير منشورة مستغانم سنة 2008 .

نتائج البحث : وفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي في ضوء مناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث أمكن الباحث من التوصل إلى النتائج التالية :

1- يتميز عدائي المستويات العالية والعادية للمسافات الطويلة والنصف طويلة ، بالتقييم العالي في سمات (الحافز ، العدوان ، التصميم ، المسؤولية القيادة ، الثقة بالنفس لضبط الانفعالي ، واقعية التفكير ، التدريبية، الضمير الحي ، الثقة بالآخرين) .

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين عدائي المستويات العالية وعدائي المستويات العادية للمسافات الطويلة ونصف الطويلة .

3- يتميز عدائي المستويات العالية والعادية للمسافات الطويلة والنصف الطويلة بالتقييم العالي في بعد دافع انجاز النجاح وبعد دافع تجنب الفشل على أقرانهم أصحاب المستويات المنخفضة في نفس الاختصاص .

2-دراسة إبراهيم عبد ربه خليفة 1985 : (1)

عنوان الدراسة : " الصفات الحركية والقياسات الحسية والسمات الدافعية المميزة لمتسابقى الميدان والمضمار " .

أهداف الدراسة : التعرف على الفروق بين هؤلاء اللاعبين وأيضا الفروق بين مجموعة اللاعبين ذوي المستوى الرقمي الأعلى ومجموعة اللاعبين ذوي المستوى الرقمي الأقل .
منهج البحث : استعمل المنهج الوصفي لأنه الأقرب لحل هذه المشكلة .

عينة البحث : عينة البحث قوامها 208 من لاعبي الدرجة الأولى في رياضة ألعاب القوى .

أدوات البحث : الأداة المستعملة في هذا البحث قائمة الدافعية الرياضية التي أعدها "تتكو" وعربها محمد حسين علاوي .

1- إبراهيم عبد ربه خليفة:الصفات الحركية والقياسات الحسية والسمات الدافعية المميزة لمتسابقى الميدان والمضمار،رسالة دكتوراه غير منشورة.كلية التربية الرياضية للبنين، بالقاهرة،جامعة حلوان سنة 1985.

3-دراسة إبراهيم حنفي شعلان 1993:(1)

عنوان الدراسة : "سمات الدافعية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي للاعبين كرة القدم " أهداف البحث :

- التعرف على السمات الدافعية للاعبين كرة القدم وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي والمهاري تبعاً لتقديرات المدربين للمستوى المهاري للاعبين .
- التعرف على الفروق في درجات سمات الدافعية بين اللاعبين ذوي المستوى المهاري العالي واللاعبين ذوي المستوى المهاري المنخفض .
- التعرف على الفروق في درجات أبعاد الدافعية تبعاً لسنوات الخبرة بين أقل من 5سنوات وأكثر من 5سنوات .
- منهج البحث :استعمل الباحث المنهج الوصفي المقارن لملاءمته وطبيعة البحث.
- عينة البحث:اشتملت عينة البحث على (62) لاعب كرة قدم درجة أولى ودوليين وتم اختيارهم عشوائياً من بين لاعبي كرة القدم .
- وقد كون الباحث مجموعتين من اللاعبين تبعاً كل من :
 - أ- سنوات الخبرة وتمثل المجموعة الأولى أقل من 5سنوات خبرة والمجموعة الثانية أكثر من 5سنوات خبرة.
 - ب-المستوى المهاري: (طبقاً للاختبارات البدنية)و طبقاً لتقديرات المدربين المهاريه للاعبين حيث تمثل المجموعة الأولى المستوى الأعلى والمجموعة الثانية المستوى الأقل وتتكون كلا منهما من 27من العدد الكلي لأفراد العينة.
- أدوات البحث :
- مقياس تقدير الدافعية الرياضية والذي وضعه "توماس" و"تتكو" واعد صورته بالعربية "محمد حسن علاوي" 1982وابعاد قائمة الدافعية الرياضية 8ابعاد وعدد العبارات الكلي 102عبارة .

1-إبراهيم حنفي شعلان:المجلة العلمية للتربية الرياضية،كلية التربية البدنية والرياضية

للبنين، الهرم، اكتوبر 1993، العدد 18 ص 39.

- نتائج البحث: من أهم نتائج البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة المستوى المهاري الأعلى (27 من الأعلى) والمستوى المهاري المنخفض (27 من الأسفل) طبقاً لتقديرات المدربين للاعبين من الناحية المهارية .
- الفروق بين أبعاد المقياس (سمات الدافعية) بين مجموعتي المستوي الأعلى والمستوى الأقل هي فروق حقيقية وفي صالح مجموعة المستوي المهاري الأعلى.
- الفروق في سمات الدافعية بين المجموعتين هي فروق حقيقية في صالح مجموعة المجموعة ذات سنوات الخبرة الأكثر وهي النتيجة التي تحقق صحة الفرض في هذا البحث.

4-دراسة أسامة كامل راتب محمد 1991: (1)

-عنوان الدراسة: "السمات الدافعية و الخصائص الفيزيولوجية لمتسابقى المسافات القصيرة للناشئين"

أهداف البحث:

- التعرف على السمات الدافعية والخصائص الفيزيولوجية للعدائين الناشئين.
- التعرف على الفروق في السمات الدافعية والخصائص الفيزيولوجية بين مجموعة العدائين ذوي المستوى الانجاز الرقمي الأعلى ومجموعة العدائين ذوي المستوى الانجاز الرقمي الأقل.
- التعرف على العلاقة بين كل من السمات الدافعية و المستوى الرقمي والخصائص الفيزيوجسمية و المستوى الرقمي للعدائين الناشئين.
- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية .
- عينة البحث: تم اختيار عينات البحث بالطريقة العمدية من عدائي المسافات القصيرة للناشئين المسجلين بالاتحاد المصري لعدائي المسافات القصيرة عن الموسم الرياضي 1991م والذي سبق له في أحداث البطولات الرئيسية الذي ينظمها الاتحاد المصري

1-أسامة كامل راتب ومحمد مصطفى مرسى: السمات الانفعالية لدى السباحين و السباحات الناشئين وعلاقتها بالانجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات، العدد 12 كلية التربية البدنية والرياضية، للبنين، الإسكندرية، سنة 1991.

في مسابقة 800م .

وقد بلغ إجمالي اللذين طبق عليهم القياسات النفسية والفيزيولوجية 29عداء بواقع 13عداء من نادي هليوليدو و8عدائين من نادي هيليو بوليس و8عدائين من نادي الجزيرة .

-أدوات البحث:

-مقياس تقدير الدافعية الرياضية الذي أعده "تتكو" و"ريتشارد" واعد"صورته للعربية محمد حسن علاوي.

-نتائج البحث:كان من أهم نتائج البحث :

-إن أصحاب المستويات الرقمية الأعلى اظهروا نتائج مرتفعة في سمات التحكم الانفعالي والتصميم والقابلية للتدريب.

5-دراسة نادبة سلطان ونبيلة محمود1999:(1)

-عنوان الدراسة:"السلوك القيادي الرياضي و علاقته بالسمات الدافعية الرياضية لناشئات كرة اليد بمحافظة الإسكندرية "

-أهداف البحث:

-التعرف على أبعاد السلوك القيادي المميز لدى مدربي ناشئات كرة اليد بمنطقة الإسكندرية.

-التعرف على سمات الدافعية الرياضية المميزة لناشئات فرق كرة اليد بمنطقة الإسكندرية .

-التعرف على نوعية العلاقة بين أبعاد السلوك القيادي وسمات الدافعية الرياضية لدى ناشئات كرة اليد قيد الدراسة.

-منهج البحث:استخدمت الباحثون المنهج المسحي

-عينة البحث:تكونت عينة البحث من(90)لاعبة كرة اليد بالمراحل السنبة مواليد 1985.1983.1981.

1-نادبة سلطان ،نبيلة محمود:السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بالسمات الدافعية الرياضية لناشئات كرة اليد بمحافظة الإسكندرية،المؤتمر العلمي الدولي الثالث :رياضة المرأة وعلوم المستقبل ،كلية التربية البدنية والرياضية ،جامعة الإسكندرية ،سنة 1999.

- أدوات البحث:

- مقياس السلوك القيادي للمدرب الرياضي من إعداد محمد علاوي
- مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية تصميم "تتكو" و"ريتشارد" واعد صورته العربية "محمد حسن علاوي".

نتائج البحث :

- أبعاد السلوك القيادي المميز لمدربي كرة اليد في خمس إبعاد هي التدريب، الإرشاد، الناحية الصحية، المشاركة، السلوك الديمقراطي. تسهيلات لأداء الرياضي و توفر الأجهزة و التقدير الاجتماعي
- تتميز ناشئات كرة اليد قيد الدراسة بسمات الدافعية الآتية: .
- الضمير الحي، البعد التربوي، الثقة بالآخرين، الحافز، القيادة، الثقة بالنفس.
- توجد علاقة ايجابية بين بعض أبعاد السلوك القيادي للمدرب وبعض سمات الدافعية الرياضية للناشئات علي النحو التالي:
- التدريب و الإرشاد مع سمة الصلابة، الحافز، القيادة، والحالة لتدريبية.
- بعد التحفيز مع سمة المسؤولية.
- بعد العدالة مع سمة الحالة التدريبية والحافز والتصميم والقيادة والضمير الحي.
- بعد تسهيل الأداء الرياضي وتوفير الأجهزة مع سمة الحافز.

6-1- تحليل الدراسات السابقة:

نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة بالبحث و المتمثلة في الصفات النفسية وأبعاد الدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية وبعد تصنيف وعرض الدراسات السابقة وفي حدود ما أتيح للباحث من اطلاع ودراسة، أمكن للباحث التوصل إلي الاستخلاصات الهامة التالية:

- اتفقت جميع الدراسات في استخدام المنهج الوصفي حيث يتناسب مع طبيعة وأهداف هذه الدراسة.

-بالنسبة للاختبارات والمقاييس المستعملة قيد البحث ،ففي متغير الصفات النفسية استخدم اختبار الصفات النفسية من تصميم كل من " ستيفان" بل Bull و"جون الينسون" Albin Son

أما متغير الدافعية الرياضية فقد اتفقت جميع الدراسات علي استخدام مقياس الدافعية الرياضية من تصميم "تتكو" و "ريتشارد".

-كما تناولت جميع الدراسات السابقة الأشكال الجماعية للممارسة الرياضية،كفرق كرة اليد ،وكرة السلة ،وكرة القدم.

-لم تتطرق جمع الدراسات السابقة المتعلقة بالبحث قيد الدراسة، إلى استخدام هاتين الأداتين علي المستوى التربوي،أي خلال حصص النشاط البدني الرياضي،مما دفعنا لإجراء هذه الدراسة.

6-1-1- المنهج و العينة:

يلاحظ من الدراسات السابقة أن جميع الدراسات اتفقت في المنهجية التي تتناسب و أهداف الدراسة،حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات و البحوث تقريبا. وقد اختلفت في حجم ونوع وجنس و كيفية اختيار عينة البحث وفي اختيارهم للأنشطة البدنية والرياضية التي تم تناولها وكذلك اختلفت في مستويات الأفراد و البيئة التي احتضنت الممارسة.

و يلاحظ أن جميع الدراسات السابقة قد أجريت علي عينات تراوحت ما بين 29 فردا إلي 450 فرد.

ويلاحظ أيضا الاختلاف في مستوي الممارسين للنشاط البدني الرياضي من ناشئين ورياضي النخبة الوطنية في مختلف الرياضات فردية كانت أم جماعية، ورياضيين دوليين في المنتخبات الوطنية،وكذلك اختلاف في الجنس ما بين ذكور و إناث.

إلا أنها -الدراسات السابقة- لم تتناول طلبة المدارس و كليات التربية البدنية و الرياضية،لذا فقد اتجهت هذه الدراسة الحالية إلي دراسة عينة من طلبة الثانويات المتفوقين في الرياضات الجماعية .

6-1-2-الأدوات:

إن معظم الدراسات السابقة استخدمت مقياس الصفات النفسية من إعداد محمد حسن علاوي منها دراسة إبراهيم شعبان سنة 2001 ، ومقياس الدافعية الرياضية الذي أعده "تتكو" و "ريتشارد" و اعد صورته العربية محمد حسن علاوي. منها دراسة بن قلاوز تواتي سنة 2008 ودراسة نادية سلطان سنة 1999 ودراسة إبراهيم حنفي شعلان سنة 1993 ودراسة أسامة كامل راتب سنة 1991 ودراسة عبد ربه خليفة سنة 1985.

6-1-3-المعالجة الإحصائية:

اختلفت الوسائل الإحصائية الخاصة بالدراسات المشابهة و الدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل بحث و دراسة إلا أنها اتفقت جميعها علي استخدام المعالجة الإحصائية الأولية المتداولة في كل البحوث و المتمثلة في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و النسبة المئوية إلي جانب معاملات الارتباط و مستوي دلالة الفروق.

6-1-4-النتائج:

أ-نتائج دراسات الصفات النفسية:

-هناك صفات نفسية مميزة لها علاقة ذات دلالة إحصائية مع دافعية الانجاز
-هناك فروق بين الصفات النفسية في مراكز اللعب .

ب-نتائج دراسات الدافعية الرياضية:

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الدراسات التي تناولت السمات الدافعية الرياضية بين الدافعية للانجاز و الدافعية الرياضية مثل دراسة بن قلاوز تواتي 2008،وبين الصفات الحسية و الحركية و الدافعية الرياضية كدراسة إبراهيم عبد ربه خليفة 1985 ،و بين الأداء الحركي و الدافعية الرياضية كدراسة إبراهيم حنفي شعلان 1993 ،و بين السلوك القيادي و الدافعية الرياضية 1999،وبين الخصائص الفيزيولوجية و الدافعية الرياضية لأسامة كامل راتب 1991.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الدراسات التي تناولت الدافعية الرياضية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي وبين غير الممارسين.

6-2- مدي الاستفادة من الدراسات المشابهة:

أ- مدي الاستفادة من الدراسات التي تناولت الدافعية:

-التعرف علي أداة بحث تم التحقق من صدقها و ثباتها في العديد من الدراسات و البحوث علي عدد من الرياضيين مثل مقياس الدافعية للانجاز.

-التعرف علي المنهج المستعمل في هذه الدراسات و الذي يهدف إلي ما هو كائن و مطروح في الوقت الحالي .

-نوع وحجم وكيفية اختيار العينات المستعملة.

-الطرق الإحصائية المستعملة وذلك من دراسة لآخرى حسب حجم وعينة و نوعية العينة التي تم التطبيق عليها.

ومن خلال العرض السابق للدراسات المشابهة استخلص الباحث بعض الاختلافات ما بين الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

-الدراسة تناولت التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بالمقارنة بين الدراسات المشابهة إلي تناولت الرياضيين ذوي المستوي العالي.

-تفضيل الباحث استخدام مقياس الدافعية الرياضية الذي اعد صورته العربية محمد حسن علاوي و الذي يحتوي علي 11 بعدا، لان معظم الدراسات استخدمت مقياس الدافعية للانجاز.

-ترشيح الباحث استخدام مقياس الصفات النفسية الذي صممه محمد حسن علاوي عكس الدراسات التي استخدمت طرق أخرى لقياس الصفات النفسية.

ب- مدي الاستفادة من الدراسات التي تناولت الصفات النفسية والدافعية الرياضية:
من خلال تصيف و دراسة و تحليل هذه الدراسات و البحوث المرتبطة و التي تناولت
الصفات النفسية و الدافعية الرياضية أمكن تحديد الاستفادة التطبيقية من هذه الدراسات في
توجيه مسار البحث في النقاط التالية:

-التأكيد علي متغيري الصفات النفسية و الدافعية الرياضية .

-نظرا لتنوع مناهج الدراسة المستخدمة في الدراسات المشابهة فقد استخدم الباحث في
الدراسة الحالية المنهج الوصفي المقارن لملائمته لأهداف البحث.

-نظرا لقلّة أو تكاد تكون منعدمة ،الدراسات التي تناولت الصفات النفسية و الدافعية
الرياضية في الجانب التربوي فضلا عن عدم إجراء علاقة بينهما ،فقد توجه الباحث الي
هذا الجانب لإجراء دراسة تهدف إلي التعرف علي الصفات النفسية و الدافعية الرياضية
للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية و العلاقة بينهما.

-استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب الذي يسمح بالتعرف علي الصفات النفسية و
الدافعية الرياضية ووجود علاقة ارتباطيه بينهما.

-اختيار أدوات مناسبة لأهداف البحث.

المباني الأولى

الدراسة النظرية

المفصل الأول

الصفات النفسية للتلاميذ

في الرياضات الجماعية

1-الصفات النفسية:

مقدمة :

نلاحظ أن بعض التلاميذ في الرياضات الجماعية يشتركون في الأنشطة البدنية و الرياضية و لديهم قدرات متميزة تزيد عن الصفات البدنية ، وهي أنهم يمتلكون قدرات مذهشة في الإعداد و تهيئة أنفسهم للمنافسة ، و القدرة على مواجهة الضغوط ، القدرة على التركيز الجيد ، و القدرة على وضع أهداف تستثير التحدي و لكن بصورة واقعية. لقد أوضح أحد الطلبة في احد الدورات الرياضية ، أنه كان يعاني من عدم تحقيق الفوز في المسابقات الهامة ، واكتشف سبب ذلك أنه يركز على هدف المكسب أثناء المنافسة ، وأنه لا يركز على أدائه ، لذلك درب نفسه أن يوجه تركيز انتباهه على الأداء لا المسابقة ، وكانت النتيجة التحسن الواضح و القدرة على تسجيل أرقاماً عالمية . إن تدريب الصفات النفسية ليس بالشيء السحري ، أو البرامج سريعة المفعول و التأثير ، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة الأستاذ و التلاميذ في الرياضات الجماعية على اكتساب و ممارسة الصفات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع و المتعة و الترويح .

ويمكن تحديد الصفات الأساسية لبرنامج تنمية الصفات النفسية فيما يلي:

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

1- أسامة كامل راتب: تدريب الصفات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة 2004، ص321.

1-1- القدرة على التصور :

القدرة على التصور 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 التلميذ أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما مطلوب منه .

و التصور على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية ، برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ، أو تركيبات من هذه الحواس و بالرغم من أن الرؤية البصرية تعتبر عنصرا هاما في التصور العقلي ، إلا أن التصور العقلي يتضمن العديد من الحواس الأخرى مثل السمع ، الشم ، الشعور ، التدوق ، وكلما زادت الحواس تحقق التصور العقلي ، على نحو أفضل من خلال وضوح ونقاء الصورة فالتلميذ لا يرى فعلا كرة السلة مثلا تسمع ارتدادها على الأرض ، أو تحس بسطح الكرة ، ولكن تؤدي خبرة الحواس تلك في عقلك أو ما يطلق " التصور العقلي " .

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

1-1-1- التصور العقلي و تحسين أداء التلميذ:

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

1- أسامة كامل راتب: تدريب الصفات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص321.

2-أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للنشء الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ص125.

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

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

1-1-3- التصور العقلي و تحسين أداء الصفات البدنية و النفسية :

برغم أن التصور العقلي لا يمكن أن يكون بديلا للممارسة و النشاط البدني ، إلا أنه يساعد على تحسين الصفات البدنية ، إضافة إلى ذلك فإنه يمكن أن يستخدم كأداة لممارسة معظم الصفات النفسية الأخرى. (1)

1-1-4- أنواع التصور العقلي:

1-1-4-1- التصور العقلي الداخلي:

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

1-1-4-2- التصور العقلي الخارجي:

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

1-1-5- أهمية التصور العقلي:

هناك فوائد عديدة لاستخدام التلاميذ في الرياضات الجماعية للتصور العقلي ومن بينها:

1-أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للنشء الرياضي ،دار الفكر العربي، القاهرة، 1997ص126.

2-عبد الله محمد سعيد: الشخصية و القدرات العقلية، دار الإصلاح، السعودية، 1982ص67.

1-1-5-1-1-تحسين التركيز :

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

1-1-5-2- بناء الثقة في النفس :

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

1-1-5-3- السيطرة على الانفعالات:

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

1-1-5-4- ممارسة المهارات الرياضية:

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

1-1-5-5- تطوير إستراتيجية اللعب:

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

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

1-1-5-6- مواجهة الألم و الإصابة:

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

1-1-6- متى يستخدم التصور العقلي ؟:

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

➤ **قبل وبعد التمرين:** بتخصيص وقت 10 دقائق بحيث يقوم التلاميذ في الرياضات الجماعية بتصور الصفات المتوقعة منهم أداؤها.

➤ **قبل و بعد المنافسة :** من خلال إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله بما فيه الإستراتيجيات المختلفة للمواقف المختلفة .

➤ **الفترات البينية للمسابقة:** معظم الأنشطة البدنية و المسابقات الرياضية تتخللها فترات بينية للأداء، يمكن خلالها أن يستخدمها التلاميذ في الرياضات الجماعية للإعداد للأداء التالي.

➤ **الوقت الشخصي:** يمكن للتلاميذ ممارسة التصور العقلي في المنزل أو في مكان هادئ أو خلال الانقطاع عن ممارسة الأنشطة البدنية .

➤ **الاستشفاء من الإصابة:** يتدرب التلاميذ على استخدام التصور العقلي لتمارين الاسترخاء بغرض نقص القلق عند الإصابة، ويستخدم لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة.(1)

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

1-2-2-1- معنى التركيز (الانتباه):

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

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

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

1-2-2-1- الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة :

تعتبر مقدرة التلاميذ في الرياضات الجماعية على توجيه الانتباه طوال فترة أداء المنافسة هي الجزء الثاني من مفهوم التركيز (الانتباه) فكثير من التلاميذ في الرياضات الجماعية يظهرون تركيزا متميزا في الأداء للحظات أو فترات قليلة أثناء المنافسة ، بينما القليل يستطيعون إظهار مستوى عال من التركيز و الانتباه خلال طوال فترة المنافسة فالتدريب على التركيز (الانتباه) يساعد التلاميذ في الرياضات الجماعية على الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة لفترة طويلة تناسب المنافسة الرياضية. (1)

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

1-2-3-أنواع (أبعاد) التركيز (الانتباه):

يعتقد معظم الناس أن التركيز يخضع لظاهرة الكل أو العدم، بمعنى أنك تركز أولاً تركيز ومع ذلك في مجال علم النفس الرياضي ظهر أنه هنالك أنواع عديدة من تركيز الانتباه مناسبة لرياضات وأنشطة معينة خاصة الرياضات الجماعية. (1)

انه من المتوقع أن لكل رياضة رموزا متفردة مطلوبة لتحقيق الانتباه وبالرغم من ذلك هناك مؤشرات عامة تصلح لتحليل متطلبات الانتباه لكل الأنشطة الرياضية فقد توصل العالم روبرت ندفّر **Robber nidiffer** إلى بعدين مفيدين جدا لمساعدة الأستاذ والتلاميذ في الرياضات الجماعية على فهم متطلبات الانتباه لنوع الرياضة ، هذان البعدان هما :

1-2-3-1- سعة الانتباه:

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

1-2-3-1-1- تركيز الانتباه الواسع:

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

1-2-3-2-1- تركيز الانتباه الضيق:

وهذا يحدث عندما يكون المطلوب من التلميذ الاستجابة لمثير (رمز) ، واحد أو اثنين فقط مثال: ضربة الجزاء في كرة اليد، الرمية الحرة أو التصويب في كرة السلة. (2)

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

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

1-2-3-2-1- اتجاه الانتباه:

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

1-2-3-2-1- تركيز الانتباه الخارجي:

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

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

1-2-3-2-2- تركيز الانتباه الداخلي:

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

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

1-2-3-3-3- مشكلات تركيز الانتباه:

يقر الكثير من التلاميذ في الرياضات الجماعية أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء الممارسة وعادة فإن هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز علي المثيرات (الرموز) المطلوبة ،ولكن نظرا لتشتت انتباههم بالأفكار والأحداث الأخرى والانفعالات ، وناقش الآن بعض من تلك المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للتلاميذ.(2)

1-2- محمد حسن علوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ف1،

دار الفكر العربي ،القاهرة، 1987ص46 .

1-2-3-3-1-1 - الانشغال بالأحداث الماضية:

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

1-2-3-3-2-1 - الانشغال بالأحداث المستقبلية:

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

- ماذا لو خسرت المباراة؟

- ماذا لو ارتكبت خطأ آخر؟

- ماذا لو أصبت؟

- ماذا لو تسببت في هبوط مستوى الفريق ؟

مثل هذه الأفكار المستقبلية تؤثر سلباً على التركيز.

1-2-3-3-3-1 - الانشغال بالكثير من المثيرات:

وجود العديد من مصادر تشتت الانتباه فعلى سبيل المثال : التلاميذ في الرياضات الجماعية اللذين يتميزون بتركيز الانتباه الواسع يبدو أنهم يلاحظون كل شيء يحدث في المنطقة المحيطة بهم ، حتى تلك الأشياء التي لا تمثل أهمية بالنسبة للنشاط المطلوب أدائه ، كالجماهير مثلاً : فبعض التلاميذ في الرياضات الجماعية يبذلون جهداً أكبر أمام الجماهير خاصة ممن يعرفونهم، مما يجعل الجماهير مصدراً قوياً لتشتت الانتباه. (1)

1-2-3-3-4 - التحليل الزائد لحركات الجسم :

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

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

الفكر العربي، القاهرة، 1987ص47 .

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

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

1-2-3-3-5-صدمة الانتباه:

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

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

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

الفكر العربي ، القاهرة، 1987ص48 .

1-2-3-4- طرق تحسين تركيز الانتباه :

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

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

• الأداء في وجود مثيرات تشتت الانتباه :

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

• كلمات الترميز:

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

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

• تقبل الأداء دون التفكير في التقييم :

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

لا يقتصر على جزء معين من الأداء أو السلوك ، ولكنه يعمم بالنسبة للأداء أو السلوك ككل ، مثل: كرة القدم التي تفقد العديد من الفرص لتسجيل الأهداف قد تفكر " أنا دائما أفقد الفرصة السهلة " "أنا لا أستطيع تسديد الهدف" ، مثل هذه الأفكار و الأحكام تفقد الانسيابية ، التوقيت ، الإيقاع الحركي ، كما أن هذا التفكير يمثل نوعا من العبء الذهني يؤدي إلى التوتر العضلي ، وزيادة الجهد وضعف التركيز ، و إعاقة اتخاذ القرار .(1)

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

• النظام الروتيني قبل الأداء :

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

• تركيز العين :

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

1-محمد حسن علاوي : علم نفس الأستاذ و التدريب الرياضي دار المعارف - القاهرة - 1997 ص142

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

- الاحتفاظ بالتوجيه نحو الأرض.

- توجيه بؤرة الانتباه على الأداة.

- توجيه بؤرة الانتباه على نقطة على الحائط .

• التركيز في الأداء الراهن :

يواجه التلاميذ عادة صعوبة تركيز الانتباه في الأداء الراهن ، نظرا لأن العقل كتاب مفتوح يستقبل العديد من الرسائل ، فالعقل يريد استرجاع الخطأ التي ارتكبتها و مراجعة تقييم الأداء ، ويريد أيضا التطلع إلى ما سوف يحدث في المستقبل ، ولكن توجيه التفكير في الماضي أو المستقبل .

إن التركيز في الأداء الراهن يتطلب الاحتفاظ بالتركيز خلال المنافسة ، وقد يكون من المناسب أن تأخذ فترة راحة عقلية قصيرة أثناء التوقف عن الأداء ، ولكن المهم أن يكون لديك كلمة رمزية مثل " التركيز " لمساعدتك على العودة للتركيز في الأداء الراهن لاستئناف المنافسة .(1)

1-2-3-4-2-تمرينات تحسين تركيز الانتباه(تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب):

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

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

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

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

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

* الآن كن واعيا بأحاسيس جسمك، مثل :مشاعر الكرسي ،الأرض ،أو السرير الذي ترقد عليه ،ضع المعنى العقلي لكل إحساس تلاحظه وقبل أن تنتقل إلي إحساس آخر، تأمل ببطء

نوعية ومصدر الإحساس ،أخيرا حاول أن تستحضر خبرة جميع هذه الإحساسات في لحظة واحدة وأنت تعرف معني و مغزى كل حاسة ، وذلك يتطلب التركيز الداخلي الواسع .

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

* فتح العينين و النقاط شيء موجود في الغرفة ، وأمامك مباشرة ، وبينما تنظر في الخط المستقيم للأمام، أنظر بقدر ما تستطيع للأشياء الأخرى الموجودة بالغرفة، بما يسمح به حدود الرؤية ، والآن تصنيف تركيز انتباهك على الشيء المتمركز أمامك ، استمر في تصنيف التركيز حتى يكون هذا الشيء الوحيد في رؤيتك ، الآن وسع تركيز انتباهك بالتدرج قليلا ، قليلا ، ثم وسع مجال الرؤية حتى تستطيع رؤية كل شيء في الغرفة، فكر في تركيز انتباهك الخارجي مثل العدسة المكبرة ، واستمر في ممارسة التكبير للداخل و الخارج ، التضييف والتوسيع ، لتركيز الانتباه حسب ما ترغب و تفضل . (1)

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

1-2-3-4-2-2- تمرين يساعد على تعلم و اكتساب مهارة الاحتفاظ بالتركيز:

اختر شيئاً للتركيز عليه مثل كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، امسك هذا الشيء في يدك ، احصل على إحساس جيد من حيث كيف تشعر اللمس ، اللون، أو أي خصائص مميزة أخرى ، الآن ضع هذا الشيء أسفل و ركز انتباهك عليه ، افحص ذلك الشيء إذا حدث تشتت لانتباهك استعد انتباهك لهذا الشيء .

سجل الفترة التي تستطيع أن تحتفظ فيها بالتركيز على هذا الشيء، إنه ليس من السهل الاحتفاظ بالتركيز على شيء واحد، وعندما تستطيع الاحتفاظ بالتركيز لمدة 5 دقائق على الأقل، ابدأ التركيز في حضور مصادر تشتت الانتباه، وحدد الفترة الزمنية التي تستطيع الاحتفاظ فيها بالتركيز تحت مثل هذه الظروف، سوف تتحسن مقدرتك على الأداء كلما أصبحت كفاءاً في الاحتفاظ بالتركيز وعدم تشتت الانتباه .

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

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

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

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

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

إن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط ، وذلك شيء غير صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح ، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز ، فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء . (1)

1-3- الثقة بالنفس :

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

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

الفكر العربي، القاهرة سنة ، 1987ص 323

1-3-1- أهمية الثقة بالنفس في الرياضة:

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

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

- التعامل مع التلاميذ من خلال الجوانب الايجابية لقيمة الذات لديهم بصرف النظر عن الأداء في الرياضة . (1)

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

1-3-2- أنواع الثقة بالنفس :

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

1-3-2-1- الثقة المثلَى في النفس:

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

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

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

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

1-3-2-2-ضعف الثقة في النفس :

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

فعلي سبيل المثال :أحد التلاميذ في كرة اليد يستطيع أداء ضربة الجزاء بقوة ودقة باستمرار أثناء التمرين، وحدث أثناء المباراة عند أداء أول محاولة لأداء الضربة أن خرجت الكرة خارج الملعب فوق المرمى، فبدأ يشك في نفسه وأصبح أكثر تحفظا وترددا لأداء الضربات لذلك فقد فاعلية أداء الضربات لبقية المباراة، إن الشك في الذات يعوق الأداء، ويزيد القلق ، ويضعف التركيز ،ويسبب التردد ،ويجعل التلميذ يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة . (1)

1-3-2-3-الثقة الزائدة في النفس:

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

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

وهذا التقدم يكسبه المزيد من الثقة في النفس والتحدي لمواصلة بذل الجهد، وتحسين الأداء، وتحقيق المكسب أو الفوز، ونظرا لأن معظم الأساتذة يشجعون التلاميذ في الرياضات الجماعية على ضرورة أن يتميزوا بالثقة في النفس، وحيث إن بعض التلاميذ يكونون غير راضين عن إظهار الثقة الزائدة كنوع من التعويض لإخفاء مواطن الضعف والشك في قدراتهم. (1)

1-3-3-1- فوائد الثقة في النفس :

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

1-3-3-1-1- الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية :

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

1-3-3-1-2- الثقة بالنفس تساعد علي التركيز :

عندما تشعر بالثقة فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على أدائك الراهن، أما عندما تفقد إلي الثقة، فإنك تميل إلي القلق حول كيفية أن يكون أدائك جيدا وكيفية تفكير الآخرين في أدائك، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل، سوف تعوق التركيز وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه. (2)

1-2-أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ص299.

1-3-3-3-الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف :

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

1-3-3-4-الثقة بالنفس تزيد الجهد:

ما هو مقدار الجهد الذي يبذله شخص ما ؟ وإلى أي مدى لديه المثابرة لتحقيق الأهداف، إن ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الثقة، فعندما تكون القدرات متساوية بين متنافسين فإن المكسب عادة يكون من نصيب التلاميذ الذين يتقنون في أنفسهم وفي قدراتهم، فتلك حقيقة خاصة عندما يكون المطلوب درجة عالية من المثابرة و التحمل ، مثل الماراتون و أداء مباراة كرة القدم ل120 دقيقة ، وتحمل الألم في جلسات التأهيل بعد الإصابة.(1)

1-3-3-5-الثقة بالنفس تؤثر في إستراتيجية اللعب:

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

1-3-3-6-الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الاستعداد النفسي:

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

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

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

1-4-4-الاسترخاء:

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

1-4-4-1-الاسترخاء التخيلي (التصوري):

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

1-4-4-2-الاسترخاء الذاتي:

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

-بداية توجه التعليمات للتلاميذ باسترخاء مجموعات عضلات الجسم مع التركيز على التنفس البطيء السهل ، وتخيل التوتر وهو يغادر الجسم بعد جلسات قليلة ، يطلب من التلاميذ في الرياضات الجماعية ممارسة الاسترخاء بمفردهم ، وإذا واجهتهم بعض الصعوبات بأداء هذه المهارة، يمكن عمل شريط تسجيل يتضمن التعليمات ، أو إعطائهم التعليمات مكتوبة ، بحيث يقوم كل تلميذ بعمل شريط التسجيل الخاص به .والهدف من الاسترخاء الذاتي هو أن يصبح لدى التلميذ المقدرة على النقص التدريجي للزمن المطلوب لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل، وعند المراحل الأولى للتدريب على هذا الأسلوب يحتاج التلميذ إلى حوالي عشر دقائق لمسايرة التعليمات الخاصة بذلك،(1)

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

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

وتجدر الإشارة إلى أن أسلوب الاسترخاء الذاتي يكون تأثيره مفيدا بالنسبة للتلميذ الذي يستطيع الاحتفاظ بالانتباه مركزا على المجموعات العضلية، ويستطيع تحويل الانتباه عندما يوجه العمل لذلك، أما إذا كان التلميذ يواجه بعض الصعوبات في تركيز الانتباه وتحويله إلى المجموعات العضلية للجسم، فإنه يستخدم معه الاسترخاء التعاقبي (التقدمي).

1-4-3- الاسترخاء التعاقبي (التقدمي) :

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

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

➤ إن كلا من التوتر و الاسترخاء شيئان متضادان، فليس من الممكن أن يصبح الفرد متوترا ومسترخيا في نفس الوقت.

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

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

➤ يتحقق الاسترخاء التقدمي من خلال الاسترخاء و الانقباض المنظم لجميع العضلات الكبيرة للجسم. (1)

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

1-4-4- استرخاء التغذية الراجعة للحوية:

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

❖ جهاز استجابة الجلد الجلفاني (Gsr) : حيث يفيد هذا الجهاز في القياس النشاط

الكهربائي للجلد وتحويله إلى درجة مئوية حيث من المتوقع أن تزداد درجة الحرارة عند تدفق الدم إلى الجلد و ذلك يفسر السبب في برودة اليدين في حالة التوتر أو مواجهة الضغوط الزائدة .

❖ التنبيه الكهربائي (الالكتروميوغراف): حيث يفيد في قياس النشاط الكهربائي من

خلال التثبيت على سطح الجلد لمدة دقيقة ، ويتم تقديم المعلومات في صورة ميكروفوليه ، حيث تعتبر هذه المعلومات بمثابة تغذية راجعة حوية مفيدة في الانقباض التوتر العضلي .(1)

1-5-القلق :

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة ، وينظر على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على الأداء البدني وإن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد ، أو بصورة سلبية تعوق الأداء .

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة ، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصفه مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال ، واتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة .

والقلق أنواع، فحالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين، أما سمة القلق فهي ثابتة و تشترك في تشكيل شخصية الفرد ، و الأفراد الذين يتسمون بسمة القلق يدركون عددا أكبر من المواقف على أن فيها تهديدا لهم و يميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفيزيولوجية .(1)

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

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

أما حالة قلق المنافسة ، فهي استجابة القلق التي يظهر نتيجة لموقف تنافسي معين و تشابه أعراضها حالة القلق العامة ، إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد.(2)

1-محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ف1 ،

دار الفكر العربي، القاهرة سنة ، 1987ص 323.

2-حسين فأيد : دراسات في السلوك و الشخصية، مؤسسة طبية للنشر و التوزيع، القاهرة، 2004 ص 98.

1-5-1 نظرية سمة القلق :

يمكن تقديم الأساس النظري لسمة القلق من خلال الأسس التالية:

1-1-5-1-1 النظرية التفاعلية للشخصية :

تؤكد هذه النظرية أن السلوك يتحدد بواسطة العوامل الموقفية و البيئية وفي نفس الوقت يقلل أصحاب هذه النظرية من دور السمات الشخصية في تفسير السلوك ، حيث أنهم يعظمون من شأن البناءات الداخلية للفرد بينما يهملون تأثير البيئة ، في المقابل فإن المهتمين بالنظرية الموقفية يمجدون البيئة باعتبارها المصدر الهام الوحيد لتباين السلوك ، ويهملون الفروق الفردية بين الأفراد ، فالنظرية التفاعلية تنظر إلى كل من الموقف و الشخصية باعتبارهما عاملين يسهمان معا في تشكيل السلوك، دون تحديد أيهما أكثر أهمية أو تأثيرا ، وإنما درجة الأهمية لكل منهما تتحدد تبعا لتفاعل الشخص مع الموقف ، إي أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة . (1)

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

يرى "مارتنز" أن الشخص قد يكون قلقا بدرجة كبيرة عندما يطلب منه حل مسألة رياضية ، أو التحدث إلى مجموعة من الأفراد ، أو الجلوس على كرسي طبيب الأسنان ، ولكنه لا يكون قلقا عند استدراكه في إحدى الأنشطة البدنية والرياضية ، أو الاشتراك في اختبار قيادة السيارات ، و هكذا يمكن الحصول على مؤشر جيد للتنبؤ بسلوك الأفراد في المواقف الخاصة عندما تتوافر المعرفة الكافية في هذه المواقف وعن الميول الأفراد نحو الاستجابة لها. ومما سبق يتوقع أن قياس سمة القلق من خلال مقياس خاص لسمة قلق المنافسة الرياضية يحقق نتائج أفضل في التنبؤ بسلوك التلاميذ من استخدام مقاييس القلق العام. (2).

1- عبد الله محمد سعيد : الشخصية و القدرات العقلية دار الإصلاح، السعودية ، 1982 ص 121

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

1-5-1-3- القلق كسمة و كحالة :

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

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

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

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

1-5-1-4-1- الممارسة موقف موضوعي:

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

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

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

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

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

ونعني كيف يدرك، أو يتقبل، أو يقيم التلميذ الجوانب الموضوعية المحيطة بالممارسة ، و يعتبر الجانب الذاتي لموقف اللعب بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل : استعدادات الفرد و اتجاهاته و قدراته إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة ، حيث أن الشيء المنطقي إذا أردنا حقا فهم كيف يسلك الأفراد في مواقف اللعب هو محاولة التعرف على الفروق بينهم من حيث كيف يدركون مواقف المنافسة ، أي التعرف على الجانب الذاتي لمواقف اللعب كما يدركه هؤلاء الأفراد أنفسهم.

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

1-5-1-4-3- الاسترخاء :

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

الاستجابات السلوكية: كالأداء الجيد.

الاستجابات الفيزيولوجية : كزيادة تعرق كف اليد .

الاستجابات النفسية: زيادة قلق الحالة. (2)

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

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

1-5-1-4-4-النائج :

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

النجاح: يعتبر نتيجة إيجابية.

الفشل : يعتبر نتيجة سلبية .

ويعتبر تتبع النتائج التي يحققها التلميذ خلال مواقف المنافسة أمرا مفيدا يساعد في التنبؤ بدرجة إقباله أو إحجامه عن الاشتراك في المنافسة الموائية ، إضافة إلى أنها تعكس طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة بين التلاميذ. (1)

سمة القلق
موقف القلق الموضوعي
استجابات قلق الحالة
إدراك التهديد

شكل رقم(1):يبين

سمة القلق كوسيط بين مثيرات المنافسة و الاستجابة (2)

1-2-أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية المفاهيم ، التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ص

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

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

1-5-1-5-1- الخوف من الفشل :

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

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

-هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي .

-ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة ؟.

-أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي.

وهناك دافعين أساسيين للنجاح والتفوق : هما دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في النجاح ، فالأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون الجهد ، نظرا لأن التفكير في الفشل يمثل شيئا غير مرغوب فيه بالنسبة لهم ، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد الذات (2)

1-2- أسامة كامل راتب تدريب الصفات النفسية في المجال الرياضي : دار الفكر العربي- القاهرة- سنة 2004 ص254 .

أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق رغبة في النجاح فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح ، ولاشك أن دافع الرغبة في النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، حيث إن الخوف من الفشل يقود الرياضي إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة بدلا من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز وهناك فرق بينهما.(1) فعلى سبيل المثال: لاعبو الفريق ككرة اليد مثلا نلاحظ أنهم يتميزون بالخوف من الفشل بحيث يميلون إلى استخدام الأسلوب الدفاعي ولا يبادرون باستخدام الأسلوب الهجومي.

1-5-1-5-2- الخوف من عدم الكفاية :

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

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

-عدم القدرة على التركيز.

-عدم القدرة على التعبئة النفسية .

-عدم الرغبة في الأداء .

-فقدان الكفاءة البدنية .

-عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة .

-فقدان السيطرة على التوتر .(2)

1-2- أحمد البهي ، أمينة شلبي ، محمد عبد السميع : العزو، السبب للنجاح و الفشل لدى ذو صعوبات التعلم من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ،سنة 1998 ،مجلة علمية ،كلية التربية البدنية والرياضية،حلوان .

1-5-1-3-5-3-فقدان السيطرة:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

◆ كثرة أخطاء التلميذ و خاصة مواقف المباراة .

◆ ضعف أداء التلاميذ في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مثل: لاعب كرة اليد الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء في الأوقات الحرجة.

◆ عدم التزام التلميذ بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف فيها أثناء المباراة.

◆ ميل التلميذ لإدعاء الإصابة فمثلا : التلميذ الذي تحدث له الإصابة كثيرا أثناء

الممارسة و خلال مواقف المباراة ، ربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع حدة درجة القلق ، وإن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة و لا محددة ، إنه يريد الاشتراك في المباراة ، فيدعي أن لديه الرغبة في الاشتراك و لكنه يفقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة .(1)

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

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

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

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

1-6-6- الدافعية للإنجاز :

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

1-6-1- مفهوم الدافعية للإنجاز :

يرجع استخدام هذا المصطلح في علم النفس إلى "ألفر أدلر" الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح و ذلك قبل استخدام "مواري" لمصطلح الحاجة للإنجاز، و عرف "مواري" الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات ، وممارسة القوى و الكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما أمكن ذلك .(2)

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

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

وقد أشار موارد إلى أن الحاجة للانجاز هي إرادة القوى في كثير من الأحيان و افترض أنها تتدرج تحت حاجة كبرى و أشمل هي الحاجة إلى التفوق و عرف "ماكليلاند" و زملاؤه الدافع للانجاز بأنه يشير إلى استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد و مثابرتة ، وفي ضوء تصور " أتكسون" فإن دافعية الإنجاز هي ذلك المركب الثلاثي من قوة الدافع ، ومدى احتمالية نجاح الفرد ، و الباعث ذاته بما يمثله من قيمة بالنسبة له. (1)

من خلال التعريفات السابقة التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافعية للانجاز يمكن أن نستخلص أن الدافعية للانجاز تعني :استعداد الفرد لتحمل المسؤولية . و السعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة ، والمثابرة للتغلب على العقبات و المشكلات التي قد تواجهه و الشعور بأهمية الزمن ، و التخطيط للمستقبل .

1-6-2- الدافعية للانجاز و التّعلم:

إذا نظرنا إلى علاقة الدوافع عامة و الدافع للانجاز خاصة من حيث العملية التربوية ، فإننا نجد أن المربين قد اعتقدوا لفترة طويلة إن الثواب و العقاب لهما قدر من الكفاءة في استشارة الدوافع وفي ذلك يذكر هكسلي Hexley أن المهم هو دفع التلاميذ إلى القيام ببعض المجهود العقلي اتجاه التعلم . (2)

إن الإنسان يتعلم إذا أراد أن يتعلم و كان له القدرة على التعلم ، وسمحت له الفرصة للتعلم و قدم النصح و الإرشاد ، غير أن القدرة و الفرصة و الإرشاد لا فائدة لها إذا لم يكن لدى المتعلم ما يدفعه إلى التعلم ، فالدافع شرط ضروري ككل متعلم و كلما كان هذا الدافع قويا زادت فاعلية المتعلم إي مثابرتة على التعلم و الاهتمام به

و جدير بالذكر أن الدافع للانجاز ليس من الشروط الضرورية لبدء التعلم ، فحسب بل إنه ضروري للاحتفاظ باهتمام المتعلم و زيادة جهده ، فالدافع القوي غالبا ما يؤدي إلى تركيز الانتباه و تأخير ظهور التعب ممّا يؤدي إلى زيادة الإنتاج

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

2-عبد اللطيف محمد خليفة: الدافعية للانجاز ، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة ،سنة 2000 ص 112.

1-6-3- النظريات المفسرة لدافعية الانجاز:

1-3-6-1- الدافعية للانجاز في ضوء منحى التوقع - القيمة :

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

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

ب-متغير التوقع : لاعتقاد بأن أي فعل ما في موقف معين سوف يؤدي إلى موضوع الهدف

ج-متغير الباعث : أو قيمة الهدف بالنسبة للفرد .(1)

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

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

1-3-6-1- نظرية ماكيلاند:

يقوم تصور ماكيلاند لدافعية الانجاز في ضوء تفسير لحالة السعادة أو المتعة بالحاجة للانجاز، فقد أشار ماكيلاند أنه هناك ارتباطا بين المؤشرات السابقة ، و الأحداث الايجابية وما يحققه الفرد من نتائج ، فإذا كانت مواقف الانجاز الأولية ايجابية بالنسبة للفرد ، فإنه يميل للأداء و الانهماك في السلوكيات المنجزة ، أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخبرات السلبية فإن ذلك سوف ينشأ عنه دافعا لتحاشي الفشل .(2)

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

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

1-6-3-1-2- نظرية أتكسون :

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

1-6-3-1-2-1- فيما يتعلق بخصال الفرد :

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

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

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

1-6-3-1-2-2- بالنسبة لخصائص المهمة :

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

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

العامل الثاني : الباعث للنجاح في المهمة : يتأثر الأداء في مهمة ما بالباعث للنجاح في هذه المهمة . (1)

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

1-3-6-1-3-2-3- نظرية التنافر المعرفي :

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

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

◆ آثار ما بعد اتخاذ القرار .

◆ آثار السلوك المضاد للمعتقدات و الاتجاهات .

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

وتنشأ حالات التنافر المعرفي هذه عندما يمتد عدم الاتساق إلى أشياء مهمة بالنسبة للأفراد ، و عندما يشعر الفرد بهذه الحالة تدفعه إلى أن يخفض درجة التنافر أو يستبعده بغية تحقيق الاتساق ومن ثم التنافر المعرفي مصدراً يؤثر في سلوك الأفراد ، و بالتالي فهو يساعدنا على التنبؤ بالظروف التي تدفع الأفراد إلى الإنجاز حيث يعد الاتساق أحد المؤثرات الدافعية المهمة في سلوك الإنجاز .(1)

1-أمينة إبراهيم شلبي : نظريات الدافعية : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1998 ص 46 .

1-6-3-1-2-4- نظرية العزو السببي :

يرتبط العزو السببي باعتقاد الفرد في أي العوامل المسؤولة و التي تقف خلف نتائج نجاحه أو فشله في المهام المختلفة ، والعوامل الداخلية المتعلقة بالفرد كالقدرة و الجهد أو العوامل الخارجية المتعلقة بالظروف من حظ و صدفة و مساعدة الآخرين أو صعوبة المهمة ، تلك التفسيرات إذا اتسمت بالثبات النسبي مع تكرار المواقف فإنها تؤثر تأثيرا دالا على أداء الفرد في مواقف الانجاز اللاحقة يتباين هذا التأثير بتباين تلك العوامل فاعتقاد الفرد إلى فشله ناتج عن عوامل شخصية داخلية ثابتة نسبيا ، لا يمكن أن تتغير ، يقود الفرد إلى توقيع الفشل في المهام التالية .

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

و قد صاغ "برنارد واينر" نظريته العزو و التي تهدف إلى توضيح تأثير الدوافع على خبرات النجاح و الفشل و شرح السلوك و التنبؤ به في مجالات الانجاز . (1)

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

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

الفصل الثاني

الدافعية الرياضية

3-1 تمهيد :

تناول علماء النفس الأوائل دراسة الدافعية باعتبارها حالة تعمل على البدء و توجيه وتنشيط السلوك و استمراره حيث أنها حالة تكمن وراء هذا السلوك وليس نمطا سلوكيا ، ومن ثم تعد الدافعية من أهم موضوعات علم النفس أهمية و إثارة للباحثين المهتمين بدراسة السلوك.

تتضمن الدافعية الدوافع و الحوافز و الاتجاهات و الميول وهي عبارة عن قوى تثير الفرد و توجيهه نحو تحقيق هدف معين ، ويجب على المربي الرياضي انتقاء الاختبارات و المقاييس التي تسجل مستوى الفرد وفي نفس الوقت تسهم في زيادة دافعيته نحو بذل المزيد من الجهد و المثابرة للارتقاء بمستواه. (1)

3-2 تعريف الدافعية :

تلعب الدافعية في المجال الرياضي دورا هاما مجال علم النفس الرياضي وتمثل أهمية لجميع العاملين في المجال الرياضي وقد أشار " وليام وارن " William Warren في كتابه " التدريب و الدافعية " إلى أن استشارة الدافع بهدف التفوق في النشاط الرياضي لدى التلميذ يمثل من 70% — 90% من العملية التربوية ، ويضيف " روبرت سنجر Singer 1984م " في كتابه " تنمية الدافعية للرياضيين " إلى أن التفوق الرياضي هو حصيلة كل من التعلم و الدافعية وهذا يعني أن الدافعية بدون تعلم تؤدي إلى نشاط غير موجه بينما التعلم بدون دافعية يؤدي إلى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي .

"فيشير جيل Gill 1986م " إلى أن عوامل الشخصية التي تحدد مستوى الدافعية الرياضية تتمثل في مستوى الطموح ، القبول الاجتماعي ، الحاجة للتفوق ، الرغبة لتفادي الفشل ، الرغبة في النجاح ، مستوى القلق ، ومفهوم الذات ، مصدري الدافعية داخلي وخارجي. (2)

1- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995 ص 118 .

2- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة 1990 ص 16 .

ومن ثم يرى الباحث أن الدافعية بمثابة حالة داخلية توجه سلوك التلميذ لتحقيق هدف رياضي معين .

إن كلمة الدافعية ليس بها معنى تقني محدد في العلوم النفسية ومنذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة و نبضان الغريزة.
فيمكن تعريفها بأنها :

"استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين " (1)

يرى "جاثري Gathry " 1952م أن الدافعية هي تلك الحالة التي تزيد من قوة الاستجابات و نشاطها ويعرفها " هب Web " 1955م بأنها مصطلح يشير إلى تحريك السلوك وتنشيطه . ويرى " لندزي Lendzy " 1957م بأنها مجموعة القوى التي تحرك السلوك وتوجهه وتعضده نحو هدف من الأهداف ،
كما يشير إليها كل من " سنج وكومبز Compes " 1959م بقوله إن السلوك يتزود بالقوة و الطاقة من خلال عدة محاولات مستمرة من جانب الفرد للمحافظة على مفهومه نحو ذاته و تقديره .

ويعرفها " إبراهيم قشقوش " 1978م بأنها تكوين فرضي تعبر عن حالة الفرد وتعمل على استثارة السلوك وتنشيط وتوجيه هذا السلوك نحو هدف ما . (2)

كما يعرفها : السيد خير الله 1983م بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة و الحصول على هدف معين ويرى الدكتور أنور الشرفاوي 1991 أن هذا التعريف يتضمن ثلاث خصائص أساسية .

تبدأ الدافعية بتغير نشاط الكائن الحي ، وقد يشمل ذلك بعض التغيرات الفيزيولوجية التي تربط بالدوافع الأولية ، مثل دافع الجوع .

1- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995 ص 72 .

2- إبراهيم قشقوش وطلعت منصور : دافعية الاجاز وقياسها ، ط2 ، المجلد الثاني ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1979 ص 9- 10 .

تتميز الدافعية بحالة استشارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير ، وهذه الاستشارة هي التي توجه سلوك الفرد وجهه معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتج عن وجود الدافع ، و تستمر حالة الاستشارة طالما لم يتم إشباع الدافع.

تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف (1) .

كما أن الدافعية تتضمن الدوافع والحوافز و الاتجاهات و الميول وهي عبارة عن قوى تثير الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين (2) .

ويعرفها "محمد حسن علاوي " 1998م بأنها علاقة ديناميته بين الفرد وبيئته وتشمل على العوامل و الحالات المختلفة (الطرية و المكتسبة ، الداخلية و الخارجية ، المتعلمة والغير المتعلمة ، الشعورية واللاشعورية) التي تعمل على البدء وتوجيه واستمرار السلوك حتى يتحقق هدف ما . (3)

كما يشير إخلص محمد عبد الحافظ و الآخرون في كتابهم " علم النفس الرياضي مبادئ و تطبيقات " ، تشير الدافعية إلى القوى المختلفة التي تحرك الفرد وتوجهه نحو القيام بنشاط ما .

فهي توجه وتنشط السلوك وتدفع الفرد نحو تحقيق الأهداف المحددة ، وتؤثر على المدى استكراره في ممارسة هذا السلوك .

اتجاه المجهود — شدة المجهود

- اتجاه المجهود : وهو ما يبحث عنه الفرد ، ويقتررب منه ، وأن يكون منجذبا إلى بعض المواقف .

- شدة المجهود: يشير إلى كم المجهود الذي يبذله الفرد في موقف معين .

- العلاقة بين الاتجاه وشدة المجهود : من المناسب أن نفضل بين الاتجاه و شدة المجهود ، ويرى العديد من الأفراد أن هناك ارتباطا شديدا بين الاتجاه وشدة المجهود وعلى سبيل المثال مايلي:

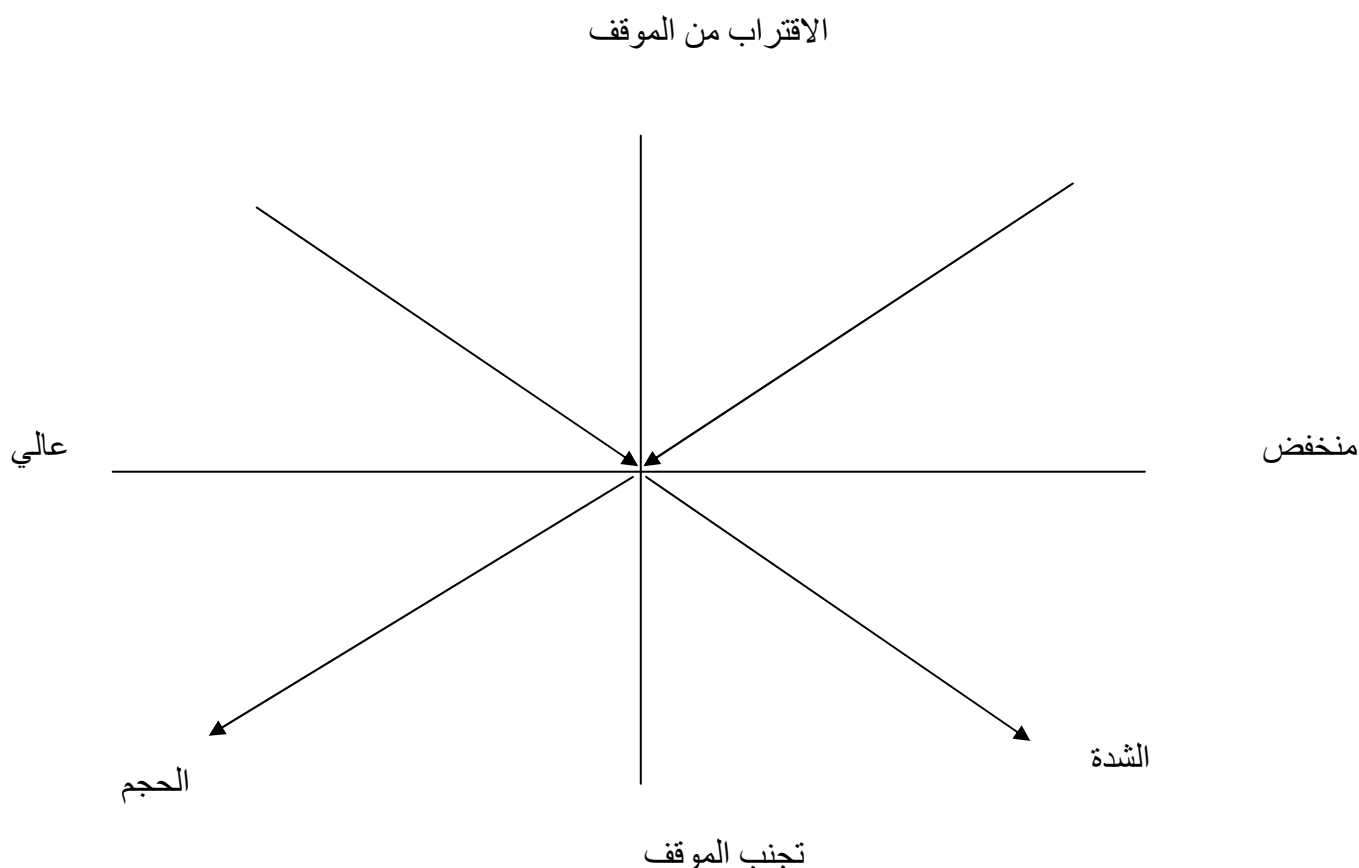
1-مصطفى حسين باهي وأمينة إبراهيم الشلبي : الدافعية نظريات وتطبيقات ، دار الكتاب للنشر ، 1998، ص 7

2-محمد حسن علاوي : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1988 ص 42.

3-محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة، 1988 ص 212.

الطلاب أو الرياضيون الذين نادرا ما يهملون أو يخفقون في الفصل أو التمرين يصلون دائما مبكرا ويبدلون جهدا كبيرا نموذجيا خلال المشاركة ، وعكس ذلك الذين يتأخرون بشكل ثابت ويهملون فصولهم أو تدريباتهم غالبا ما يظهرون مجهودا قليلا عند ما يحضرون .

والشكل الآتي يوضح العلاقة بين اتجاه وشدة المجهود . (1)



شكل رقم (02) يبين اتجاه وشدة المجهود. (2)

ومن خلال العرض السابق لوحظت دقة علماء النفس في تحديدهم لمفهوم الدافعية على وجود قوى كامنة تحرك السلوك وتوجهه ، مما دعا الباحث إلى استخلاص الخصائص التالية :

- 1- إخلص محمد عبد الحفيظ: علم النفس الرياضي ، دار العالمية للنشر ، القاهرة 2004 ص 138 .
- 2- إخلص محمد عبد الحفيظ و آخرون : علم النفس الرياضي ، دار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة 2004

ص 138.

- الدافعية تكوين فرضي غير قابل للملاحظة ، وإنما يستدل عليها من سلوك الفرد .
- الدافعية ليست نمطا سلوكيا وإنما حالة تعمل كموجة للسلوك.
- الدافعية محصلة لتفاعل كل من المتغيرات الشخصية و العوامل الموقفية .
- الدافعية استعداد لبذل الجهد في موقف ما .
- الدافعية لا تستشير السلوك فحسب و إنما تعمل على تدعيمه .

3-3 أصناف الدافعية :

تكمن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة ، وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه لكي يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي ، فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية، ومن بين العلماء الذين قاموا بتصنيف الدافعية هم:

سنجر Singer 1981 وليولين وبلوكر Lewlin- Blucker 1982 ومحمد حسن علاوي 1983 و دورثي هاريس Harris 1984.

3-3-1 الدافعية الداخلية :

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضي كهدف في حد ذاته . مثل

الرضا و السرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية ، و الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة وقوة الإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي لتلميذ . وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي وهذا ما هو الإقيمة في حد ذاته .

3-3-2 الدافعية الخارجية :

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة بالحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية لتلميذ الرياضي.

كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافأة أو جوائز أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها.

(1)

من هذا التعريف يمكن للباحث أن يعرف الدافعية الداخلية بأنها تلك الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد التي تدفعه لممارسة الرياضة وهذا لإشباع رغباته بواسطة الأداء الجيد.

ومنه يعرف الباحث الدافعية الخارجية بأنها تلك المثيرات المرتبطة بالنشاط الرياضي التي تثير وتوجه الرياضي إلى بذل الجهد والعطاء حتى تحقيق الهدف.

ومما سبق يتضح أهمية كل من الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية ومدى مساهمة كل منهما في تحقيق التفوق الرياضي وبالرغم من ذلك فإن الإهتمام الأكبر يوجه نحو الدافعية الداخلية للرياضي ويرجع ذلك إلى الدافعية الخارجية التي هي بدورها تلعب دورا هاما في استمالة الرياضي لممارسة الرياضة أو تطوير الأداء لفترة قصيرة، كما أنها لا تضمن استمرارية الرياضي في ممارسة الرياضة لفترات طويلة فضلا عن تحقيق التفوق الرياضي، بينما يمكن من خلال تنمية الدافعية الداخلية ضمان استمرار الرياضي في الممارسة لفترات طويلة وتحقيق التفوق الرياضي نظرا لأن الدافعية الداخلية تمثل مصدر إثارة ، هذا ما تأكده نتائج البحوث السابقة منها دراسة " مارك دافيد David " 1984 التي أكدت على أهمية تنمية الدافعية الداخلية للناشئين .(2)

كما يمكن القول أن العلاقة بين الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية وثيقة، وأنهما وجهان لعملة واحدة.

3-4 أنواع الدوافع الرياضية :

3-4-1 الحاجة إلى المتعة والإثارة :

يحتاج كل فرد منا إلى قدر معين من التنشيط والإثارة على حسب طبيعته، أو ما يطلق عليه علماء النفس الحاجة إلى الاستشارة.

1- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة 1988 ص 215 .

2- مدحت صالح سيد : الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء لتلميذ ي كرة السلة ،المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة 1998 ، ص 255 .

ويفضل البعض مستوى عالي من الإثارة، بينما يرى البعض الآخر أن يكون هذا المستوى منخفضا وفي كل من الحالتين يشعر الفرد بالإشباع والمتعة والسرور، والإنغماس تماما في النشاط ولما كان التلميذ في حاجة إلى الإثارة والتدريب الممل الرتيب يؤدي إلى إثارة أقل، فهنا يبحث المبدع عن سبيل لحل هذه المشكلة وها هي بعض الأمثلة :

- ملائمة صعوبة المهارة مع قدرة تلميذ ه حتى تتحقق له قدرا من النجاح.
 - الحفاظ على التنشيط التدريبي من خلال أنواع الأنشطة المختلفة.
 - إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة مهام سارة بالنسبة له.
 - مساعدة التلاميذ على تحديد أهداف واقعية تتناسب وقدراتهم.
- ومما سبق يعرف الباحث الحاجة إلى المتعة والإثارة بالانغماس في ممارسة النشاط الرياضي والتمتع به وتأديته بدقة وجودة عالية.

3-4-2 الحاجة إلى الانتماء :

يختار بعض التلاميذ المشاركة في الرياضة لرغبتهم في الانتماء إلى فريق أو جماعة مما يضفي أهمية على حياتهم. فهم يريدون أن يتبعوا حاجة الانتماء لديهم وليس تحقيق مجد أو شعور، ويستطيع الأستاذ تحقيق التقمص أو التوحد مع الجماعة لأن هذه الفئة تبحث عن تقبل المدرب والفريق لها " (1)

وعليه يقصد الباحث بالحاجة إلى الانتماء بأنها حاجة الرياضي أو التلميذ أن يمارس النشاط الرياضي بقدرة ودرجة عالية من التنفيذ وهذا بعد تحفيز عن طريق : روح الانتماء سواء إلى الوطن كالعلم أو إلى الجهة بالجهوية ، أو إلى منطقة أو مؤسسة معينة (كجامعة أو ثانوية أو قرية).

3-4-3 الحاجة إلى النجاح :

وهي الحاجة الغالية على معظم التلاميذ عن طريق إظهار الكفاءة والجدارة والفوز لتقدير الآخرين، ويعلمون المجتمع أن المكسب معناه النجاح، والخسارة تعني الفشل كما تجدر الإشارة إلى دوافع أخرى من بينها:

1- مصطفى حسين باهي وأمينة إبراهيم الشلبي : الدافعية نظريات وتطبيقات ، دار الكتاب للنشر، 1998 ص 12 .

- الرغبة في الفوز - الحاجات الحركية - تأكيد الذات، أن يكون بطلا طموحا، الرغبة في التأثير أو السيطرة على حسن تمثيل الوطن. (1)

من التعريف السابق يتطرق الباحث الحاجة إلى النجاح بأنها زيادة الدافعية لتحقيق النجاح أثناء أداء نشاط رياضي معين وذلك لتجنب الفشل أو إشباع الحاجة الحركية وتأكيد الذات.

3-5 سيكولوجية الدافعية :

ترتبط أولى مهام سيكولوجية الدافعية في الإجابة على تساؤلات مؤداها لماذا؟ وذلك فيما يختص بالسلوك، ولماذا يمارس شخص كرة السلة بينما يمارس شخص آخر السياحة في وسط مائي، ولماذا يعدو العداء في المضمار أو الطريق، بينما يمارس آخر القفز بالمظلات في الهواء... وكذلك لماذا يتوقف الكثير بعد بداية الممارسة لنشاط ما؟ وفي هذا الصدد يشير " أورليبيك 1981" بأن سيكولوجية الدوافع تعني بمسألة:

* الأصول * الاتجاه * المثابرة

وعليه تتحدد جميع التساؤلات المحتملة في مجال سيكولوجية الدوافع في ثلاث جوانب:

1- لماذا يستثمر بعض النساء الطاقة في القيام بأنشطة معينة؟

2- لماذا هذه الأنشطة دون غيرها...؟

3- لماذا يثابر البعض في الاتجاه المختار ويقل عنه البعض الآخر؟

ويحصر الباحث سيكولوجية الدافعية في ثلاث جوانب هي:

- لماذا يختار رياضي رياضة معينة والآخر نشاطا آخر مغايرا؟

- لماذا يختار الرياضي نوع من الرياضة دون اختصاص آخر؟

- لماذا هذا الرياضي يثابر ويستمر في التدريب الآخر يتكاسل؟

ويتناول أتكسون 1964، وديسي 1975، وموراي 1964 وأورليبيك 1981 عدد من

النظريات التي تناولت الدافعية في اتجاهات رئيسية: (2)

نظرية الغرائز، نظرية مركزية الدافع، والتي تهتم بالمستوى الأمثل للاستشارة، نظريات التوقع وبالتحليل نجد أن هذه النظريات موجهة بالتحديد إلى معرفة سبل توفير طاقة النشاط،

1- مصطفى حسين باهي وأمينة إبراهيم الشلبي : الدافعية نظريات وتطبيقات ، دار الكتاب للنشر 1998 ص 14

2- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتصنيف والتمرين ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، ص (74-80) .

ولعل بعض النظريات تعد أنسب في تفسر اتجاه جوانب جوانب معينة من السلوك، أو في الإجابة على أسئلة ترتبط بالمتابعة على ممارسة نشاط معين مختار أو التخلي عنه، فيما تختلف تلك النظريات إلى جوانب السلوك التي تنتج إليها مثل (الإنجاز، العدوان ، التعاون)، وكذلك في التأكيد على دراسة السلوك (تجارب معملية أو مواقف إنسانية)، وبالتالي تظل القضية قائمة في الفروق الحادثة في مدى النمو، هل هي مزيج من البيولوجية أم المعرفية في التوجيه ولعل مجال سيكولوجية المنافسات الرياضية إنما في المقام الأول تعتمد على النظرية المعرفية أو تلك النظريات ... الخ، تقوم فيها العوامل المعرفية بالدور الرئيسي (1) .

3-6 نظريات الدافعية :

هناك أربعة نظريات بارزة حاولت تفسير حالات الدافعية تتمثل في النظريات الإنسانية، نظرية التحليل النفسي، نظرية التعلم الاجتماعي، نظرية الإثارة المنشطة.

3-6-1 النظرية الإنسانية :

يكن أساس النظرية الإنسانية بما يسمى بهرمية الحاجات التي أشار إليها أبراهام ماسلو، ويمكننا تقديم موجز مبسط لهذه الهرمية فيما يلي:

أ- الحاجات الفيزيولوجية (دوافع البقاء)

ب- حاجات الأمن (دوافع الأمن)

ج- حاجات الانتماء، حاجات ودوافع التقبل والتواد.

د- حاجات التقدير (دوافع المكانة والانتماء)

هـ - حاجات تقدير الذات من تحقيق الفرد لما يكون قادرا على تحقيقه، ويجب أن يحدث

إشباع ولو جزئيا عند أي مستوى قبل أن يصبح المستوى التالي ذا أهمية بالنسبة للفرد،

ويرى الأخصائي النفسي الذي يتبع هذه النظرية على تحقيق الذات هو الهدف النهائي لكل

شخص.(2)

1- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتصنيف والتمرين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، ص (79-80) .

2 - أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995 ص 75.

ويمكن للباحث أن يلخص هذه النظرية بأنها الحاجة إلى البقاء وتكمن في دوافع البقاء، والحاجات إلى الأمن وتتمثل في دوافع الأمن، وحاجات الإنتماء وتتمثل في دوافع التقبل والتواد، إلى جانب حاجات التقدير وتتمثل في دوافع المكانة والانتماء، وأخيرا حاجات تقدير الذات وتتمثل في الدوافع التي تحقق الذات، وذلك بتحقيق الهدف النهائي للفرد.

3-6-2 نظرية التحليل النفسي :

صاحب هذه النظرية هو **سيجمود فرويد**، وينظر "فرويد" في الدافعية بأنها تعبير لاشعوري بصورة كبيرة للرغبات العدوانية والجنسية، التي قد يعبر عنها بطريقة صريحة في بعض الصور الرمزية مثل: الأحلام أو زلات اللسان .

3-6-3 نظرية التعلم الاجتماعي :

يشير علماء هذه النظرية إلى أن التعلم السابق يعتبر أهم مصدر من مصادر الدافعية، فالنجاح أو الإخفاق لاستجابات معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء التي تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية، ومن ثمة الرغبة في تكرار الأنماط السلوكية الناجحة.

والخبرة الشخصية لا ترتبط بالضرورة بحدوث التعلم الاجتماعي، فقد يكون التعلم بالملاحظة للأشخاص الناجحين أو الفاشلين كافيا لاستثارة حالات الدافعية وعلاوة إلى ذلك فإن الثواب أو العقاب قد يكون داخليا أو خارجيا.

3-6-4 نظرية الإثارة المنشطة :

تفترض هذه النظرية أن أي كائن لديه مستوى معين ومناسب وخاص به للإثارة، وبالتالي فالسلوك سيوجهه نحو محاولة الاحتفاظ بهذا المستوى، وإن هذا يعني له إذا كانت الإثارة البيئية مرتفعة أكثر من اللازم يحدث سلوك لمحاولة تخفيض الإثارة، وإذا كانت الإثارة منخفضة أكثر من اللازم يكون السلوك بمحاولة زيادة الإثارة. (1)

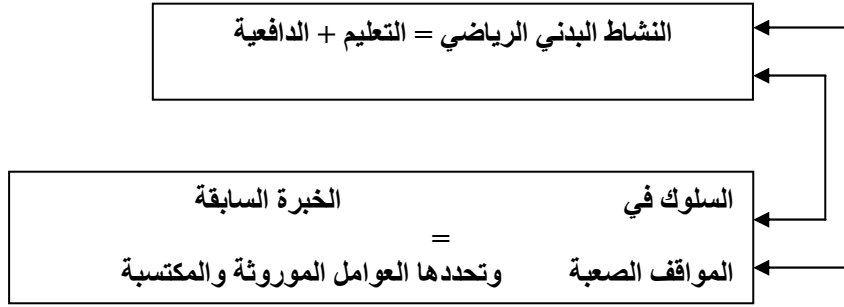
3-7 الدافعية والنشاط البدني والرياضي :

هناك اتفاق عام بين العلماء والباحثين على كل من أهمية الدافعية وتوجيه الإستثارة إيجابيا في مجال الاداء المهاري والتفوق في " جميع المراحل التعليمية والتدريبية والمنافسات " ويشير "روبرت" سنة 1984 إلى أن التفوق هو حصيلة كل من التعلم والدافعية .

1-محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتصنيف والتمرين ، دار الفكر

العربي ، ط 1 ، ص 79.

وقد يبرهن على أهمية ذلك من خلال المعادلة :



شكل بياني رقم (03) يبين المعادلة بين الدافعية والنشاط البدني والرياضي (1)

- من المعادلة السابقة يمكن استنتاج أن السلوك في الموقف الرياضي يؤثر في الأداء.
- والخبرة السابقة كما تحدها العوامل الموروثة والمكتسبة تؤثر وتتأثر بالتعليم ومستوى الدافعية.

- وبالتالي فإن النشاط البدني الرياضي (السلوك في المباراة) = التعلم والتدريب (الخبرة) ويؤكد وارن 1983 على أن استشارة دوافع التلميذ بهدف التفوق في الرياضة تمثل من 70% إلى 90% من العملية التربوية حيث أن التفوق يعني اكتساب الجوانب المهارية والمعرفية والخطئية ويعمل الدافع لحث التلميذ على إطلاق الطاقة و بذل الجهد اللازمين لإنجاز المهارات سواء في التعليم أو التدريب والمنافسة.

ويشير سنجر 1980 إلى أن الدافعية تمثل مكانة متقدمة وتؤثر بصورة مباشرة على التعلم والتدريب وأداء الفرد المهارات الرياضية من بين العوامل التي يتأثر بها الأداء، مثل القدرات البدنية ومستوى التدريب وشخصية التلميذ ، ومستواه المهاري ويستمر تأثير الدافعية قبل وأثناء أداء المهارة بل وحتى أسلوب تنفيذها والنتائج المحققة ويؤكد ذلك في الصيغة التالية :

الأداء	=	القدرات	X	الدافعية
سلوك في ظروف معينة		الوراثية والمكتسبة من التعليم		الاتجاهات مستوى الطموح
تعليم، تدريب، منافسة		والتعلم الخبرات الذاتية في الملاعب		التوقعات الحالة الراهنة

ومن هذه الصيغة تتضح التأكيدات التابعة لسنجر على عدة جوانب.

1-محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتصنيف والتمرين ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، ص 79.

3-7-1 الأداء الفعلي :

أو السلوك الذي يبدو عليه التلميذ في المباريات أو في الحصة وكذلك في تعلم المهارات الجديدة في دروس التربية الرياضية أو الملاعب الرياضية. (1)

3-7-1-1-1 القدرات الوراثة :

بعد التفاعل ما بين القدرات الوراثة مثل (القوة، السرعة، المرونة) أو الخصائص الأنتروبومترية المميزة مثل (الطول، الوزن، وطول الأطراف) وكذلك الخصائص المرفولوجية والنمط الجسمي المميز.

3-7-1-2-1 القدرات المكتسبة :

تمثل القدرات المكتسبة ومنها (المهارات العامة، والمهارات الخاصة) في رياضة ما وكذا جميع عناصر اللياقة البدنية المميزة للمهارة التخصصية التي يمارسها التلميذ دورا هاما في معادلة الأداء والدافعية.

3-7-1-3-1 الاستجابة الانفعالية للتلميذ :

ويتحدد في قدرته على مواجهة الصعاب أثناء الممارسة الرياضية بينما تمثل الدافعية وما يرتبط بها من سمات الدافعية مثل: الاتجاهات، والحاجات، والميول والرغبات والمعتقدات والقيم، وكذلك السمات الانفعالية والتي تميز السلوك الانفعالي للرياضي وتمثل الأسلوب العام لفاعليته الشخصية وتغطي مجموعة متنوعة من الاستجابات النوعية التي يبدو عليها الرياضي في المنافسة، مثل الاتزان الانفعالي للرياضي وتمثل الأسلوب العام لفاعليته الشخصية وتغطي مجموعة متنوعة من الإستجابات النوعية التي يبدو عليها الرياضي في المنافسة، مثل الاتزان الانفعالي، ضبط النفس، مستوى الطموح الإيجابي، الثقة بالنفس، ويمكن القول بأن الأداء يكون حاصل ضرب (محصلة) القدرات الموروثة والمكتسبة مع الدافعية، ويذهب سنجر إلى أن الدافعية من غير تعلم تؤدي إلى نشاط غير موجه، بينما تؤدي محاولات التعلم في غياب الدافعية إلى توقف النشاط ويشير كراتي إلى أن البعض قد ينظر إلى الدافع على أنه يأتي في المرتبة الثانية بعد المهارة في الأداء كعامل من عوامل التفوق و البعض الآخر قد يرفعون إلى أولى المراتب في النجاح والتفوق.

1 - محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتصنيف والتمرين ، دار الفكر

العربي ، ط 1 ، ص 79

ويصف الدافع باعتبار أنه الشيء غير الملموس الذي يصنع الفرق بين الفوز والهزيمة أو نجاح والفشل والموهبة عامة ولكن عندما يكون التلاميذ على نفس الدرجة من القدرة (المهارات ، أداء ، خطط) فإن للدافع دوره الكبير كعامل حاسم في التفوق في الأداء . (1)

3-8- دوافع مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي :

في هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية إذ تدفع الفرد في أن يكون متفوقا في كرة السلة أو لكرة القدم أو لكرة الطائرة مثلا ، كما ترتبط أيضا بمحاولة الوصول لمستوى رياضي معين كمحاولة تمثيل فريق مدرسته أو فريق الأندية مثلا ، ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة ما يلي :

3-8-1- ميل خاص نحو نشاط رياضي معين :

في هذه المرحلة يتكون لدى الفرد ميل خاص نحو نوع معين من النشاط الرياضي ، يثير اهتمامه ويسعى إلى ممارسته " والميل " ما هو إلا استعداد لدى الفرد يدعو إلى الانتباه لأشياء معينة تستثير وجدانه ، وقد ينتج هذا الميل عن نواحي ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار المحبب إلى نفسه نظرا لفائدته الصحية مثلا ، وقد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات بين التلاميذ الذين يمارسون نفس النشاط وقد يكون سبب توجيه معين من أفراد أسرته أو من الأستاذ مثلا . (2)

3-8-2- اكتساب قدرات خاصة :

وقد يكتسب التلميذ قدرات خاصة في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة هذا النشاط .
إذ أن إتقان التلميذ للمهارات الحركية الرياضية لنوع معين من أنواع النشاط الرياضي مما يجذبه نحو ممارسته ، ويدفعه إلى مواصلة التمرين للعمل على الارتقاء بمستوى قدراته إلى أقصى حد .

1- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتصنيف والتمرين ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، ص 100 .

2- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتصنيف والتمرين ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، ص 79 .

وعندئذ تصبح ممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها كما يصبح المجهود البدني المرتبط بممارسة النشاط الرياضي عادة يعتادها التلميذ

3-8-3- اكتساب المعارف الخاصة :

قد يكتسب التلميذ الكثير من المعارف الخاصة بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية نتجت عن اشتراكه في ممارسة هذا النشاط في حصة النشاط البدني الرياضي فمعرفة التلميذ لنشاط معين ونواحيه الفنية والخططية تعتبر من النواحي التي تحمس الفرد وتدفعه لتطبيق هذه المعارف عمليا .

3-8-4- الاشتراك في المنافسات :

إن الاشتراك في المنافسات والمباريات الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة، من العوامل العامة التي تحفز على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة تنمية وتطوير مستواه الرياضي . (1)

3-9- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي :

يمكن تقسيم الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي إلى :

3-9-1- الدوافع المباشرة :

- الدافع لتعلم مهارات جديدة .
- دافع التحدي والإثارة والمنافسة .
- دافع الحصول على المتعة والسعادة من خلال المشاركة في النشاط الرياضي .
- دافع الحاجة والانتماء .
- دافع الحصول على الجوائز والمكافآت .
- دافع بناء الشخصية . (2)

3-9-2- الدوافع غير المباشرة :

من أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .

1- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، ط2 ، ص 210 - 212 .
2- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتصنيف والتمرين ، دار الفكر العربي ، ط1 ، ص 79 .

- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي .
- الوعي بالدور الاجتماعي للنشاط البدني الرياضي ، إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (1)

3-10 - وظيفة الدافعية :

تتضمن وظيفة الدافعية الإجابة على التساؤلات التالية :

- ماذا نقرر أن نعمل ؟ = اختيار نوع النشاط البدني والرياضي .
- ما مقدار تكرار العمل ؟ = كمية الوقت والجهد أثناء النشاط .
- كيفية إجادة العمل ؟ = المستوى الأمثل للدافعية في الرياضة .

وفيما يتعلق بالإجابة على السؤالين الأول والثاني فإنهما يتضمنان اختيار التلميذ لنوع النشاط الرياضي ، وفترة ومقدار الممارسة وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو نشاط معين ، فإن ذلك يعكس مدى اهتمام بهذا النشاط ، والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى مثابرة في التمرين إضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل الصفات الحركية والنفسية الخاصة بهذا النشاط .

أما بخصوص إجابة السؤال الثالث ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء التلميذ باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب مستوى معين من الاستثارة حيث أن لكل تلميذ مستوى محدد من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في موقف المنافسة . (2)

1- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، ط2 ، ص 207 .
 2- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995 ص 73 .

3-11-11- بعض المفاهيم المرتبطة بمفهوم الدافعية:

رأينا انه من الأهمية بمكان ونحن بصدد تقديم تعريف مقبول لمفهوم الدافعية، أن نميز بين هذا المفهوم والمفاهيم الأخرى التي مثل: الحاجة، الحافز، والباعث، والعادة، والانفعال، والقيمة.

3-11-1- مفهوم الحاجة:

تشير الحاجة إلى شعور الفرد بالافتقاد إلى شيء معين و يستخدم مفهوم الحاجة للدلالة على مجرد الحالة التي يصل إليها الكائن نتيجة حرمانه من شيء معين، إذا ما وجد تحقيق الإشباع وبناء على ذلك فان الحاجة هي نقطة البداية لإثارة دافعية الكائن الحي، والتي تحفز طاقته وتدفعه في الاتجاه الذي يحقق إشباعها. (1)

3-11-2- مفهوم الحافز:

يشير الحافز إلى العمليات الداخلية الدافعية التي نصحب بعض المعالجات الخاصة بمنبه معين ،وتؤدي بالتالي إلي إصدار السلوك ويراد البعض بين مفهوم الحافز ومفهوم الدافعية ،علي أساس أن كل منهما يعبر عن حالة التوتر العامة نتيجة لشعور الكائن الحي بحاجة معينة ، وبالتالي هناك من يرى بان مفهوم الحافز اقل عمومية من مفهوم الدافع ،حيث يستخدم مفهوم الدافع للتعبير عن الحاجات البيولوجية و الاجتماعية، في حين يقتصر مفهوم الحافز للتعبير عن الحاجات البيولوجية فقط وبوجه عام فان الحافز و الدافع يشيران ألي الحاجة بعد ترجمتها علي شكل حالة سيكولوجية تدفع الفرد إلي السلوك في اتجاه إشباعها. (2)

3-11-3- مفهوم الباعث:

يعرف "فيناك"، الباعث بأنه يشير إلي محفزات البيئة الخارجية المساعدة علي تنشيط دافعية الأفراد سواء تأسست هذه الدافعية علي أبعاد فسيولوجية أو اجتماعية ،وتقف الجوائز و المكافآت المالية والترقي أي مبدأ الثواب و العقاب كأمتلة لهذه البواعث فيعد نجاح و الشهرة مثلا من بواعث الدافع للانجاز. (3)

1- معتز عبد الله: الدافعية في علم النفس العام، مكتبة غريب، القاهرة، 1990، ص415.

2- محي الدين احمد حسين: دراسات غي الدوافع و الدافعية، دار المعارف، القاهرة، 1988، ص9.

3- محي الدين احمد حسين: دراسات غي الدوافع و الدافعية، دارا لمعارف، القاهرة، 1988، ص10.

و في ضوء ذلك فان الحاجة تتشا لدي الكائن الحي نتيجة حرمانه من شيء معين ويترتب عن ذلك أن ينشا الدافع الذي يعبا طاقة الكائن الحي ويوجه سلوكه من اجل الوصول إلي الباعث(الهدف) وذلك كما هو موضح في الشكل التالي:

3-11-4- مفهوم العادة:

لقد نشا نوع من الخلط بين استخدام كل من مفهوم العادة،ومفهوم الدافع،علي الرغم من وجود اختلاف بينهما فالعادة تشير إلى قوة الميول السلوكية التي ترتقي وتغمر نتيجة عمليات التدعيم وترتكز على الإمكانية السلوكية، أما الدافع فيتركز على الدرجة الفعلية لمقدار الطاقة التي تنطوي عليها العادة وبالتالي يمكن اعتبار الدافع نوعا فعالا من العادات. (1).

3-11-5- مفهوم الانفعال:

يرى بعض الباحثين أن الدوافع نتيجة مترتبة على ظهور الانفعالات في حين ينظرا لبعض الآخر على أن بعض الدوافع يمكن أن يترتب عليها ظهور انفعالات معينة(2) ويعرف الانفعال بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وفي خبرته الشعورية ووظائفه الفيزيولوجية الداخلية وينشا في الأصل عن مصدر نفسي. (3) ويعد الانفعال من الحالات الشعورية المحيرة،فهو يتضمن الخوف،والكراهية،والغضب،كما يتضمن السعادة،والبهجة،والاستثارة فمن هنا ينظر إلي الحالات الانفعالية على أنها اقل عقلانية بالمقارنة بالدافعية. ولكنها أي الانفعالات تتضمن عمليات معرفية، فالتقويم المعرفي يمكن أن يحدد طبيعة الخبرة الانفعالية. (4)

1- محي الدين احمد حسين:دراسات غي الدوافع والدافعية،دارا لمعارف،القاهرة،1988ص10.

2- محي الدين حسين:دراسات في الدوافع والدافعية،دارا لمعارف،القاهرة،1988ص21.

3-McClelland,d.c& atkinson,j;w &Clark,r;a& lowel,e;l: the achievement motive,ny,appleton-century-crofts,1976,p87.

4-Marx;m;a: introduction de psychologie, London, Mcmillan, 1976p556.

لذلك فان تميز الدقيق بين الدوافع والانفعالات لا يمكن تحقيقه في كل الحالات، فالانفعالات تعمل أحيانا كدوافع في توليد الاستجابات.

3-11-6- مفهوم القيمة:

هناك خلط بين استخدام كل من القيمة والدافع والنظر إلى القيم علي أنها ما هي إلا احد الجوانب لمفهوم اشمل هو الدافعية، فقد تستخدم القيم بالتبادل مع الدافعية. (1) فالدافع للانجاز بمثابة قيمة.

فعلي سبيل المثال اعتبر ماكلياند من خلال نتائج دراساته التي أوضحت أن هناك ارتباطا مرتفعا بين دافع الأمن، وقيمة الأمن القومي علي مقياس القيم لروكتش. (2) وتعامل "فيذر" مع الدوافع علي أنها مرادفة أو مكافئة للقيم، وأيد ذلك ولسون حيث عرف القيم علي أنها بناء مترابط يتضمن الوجدان، والموقف الحالي الذي يوجد فيه الفرد، وإنها تتكون مما يراه الفرد حسنا أو سببا ايجابي أو سلبي. (3)

1- عبد اللطيف خليفة: ارتقاء القيم، دراسة نفسية، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بالكويت، 1992 عدد 160.

2-sibulkin, A; E.: la nature de développement pro- social; théories et stratégies N/Y académie de presse; 1983; p139-162.

3-Wilson; J, D: model de la personnalité, N, Y springerverlay, 1981p210.

الفصل الثالث

النشاط البدني الرياضي

التربوي

1- النشاط البدني الرياضي :

1-1- تعريف النشاط :

" هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه، و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية" (1) .
كما يعتبرها آخرون أنها عملية عقلية أو سلوكية ، أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي ، و تمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة (2).

1-2- تعريف النشاط البدني :

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد بها المجال الكلي لحركة الإنسان ، و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص ، في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ، و الواقع أن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام . و لقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أثر الثقافة البدنية للإنسان و من هؤلاء يبرز " لآرسون " الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى فكلمة النشاط "Activité" يعرفها أحمد بدوي على أنها "كل عملية عقلية أو سلوكية، أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، و تمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة"(3).
وفي أحد المعاجم معنى النشاط البدني " مجموعة الأفعال للكائن الحي"(4) .
ويعرفها بعضهم على أنه "ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية و تطوير مهارات الفرد و قدراته تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا و تمارس و تدار للحصول على العائد منها"(5).

1- محمد الحماحي ، أمين أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1990 ، ص 29 .

2- أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، سنة 1997 ، ص 08 .

3- أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، لبنان: مكتب لبنان، 1978م، ص:08.

4- Sillamy&Norbert : dictionnaire usuel de psychologie, Ed Bordas, paris 1983, p11.

5- مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون: مدخل التربية الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط1، 2002م، ص73.

ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المظلة أو المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان ويبرز لارسون من بين هؤلاء العلماء، ولقد اعتبر لارسون النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج تحته كل الأنظمة الفرعية لأخرى، وغالي في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر للتربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته، وإنما ذكر أن هناك معطيات تربوية من خلال الأنشطة البدنية، كما اعتبر النشاط البدني التعبير المنظور تاريخيا من التعبيرات التدريب البدني و الثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم على الآن بمضامين مختلفة⁽¹⁾.

1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي :

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان ، و هو الأكثر تنظيما و الأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني . و يعرفه ماتيفيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص و جوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي، و إنما من أجل النشاط في حد ذاته " (2).

ويضيف كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضي على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا ، و ذلك لأنه إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجماعي ثقافي " (3).

و يتميز النشاط الرياضي عن بقية أنواع النشاط البدني ، بالاندماج البدني الخاص و من دونه لايمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي ، كما أنه مؤسس أيضا على قواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا ، و النشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسين ، و في شكل ثانوي على عناصر أخرى مثل: الخطط وطرق اللعب .

1-2- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، (يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب) الكويت: العدد216، 1996، ص: 22-33.

3- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية و الرياضية (المهنة و الإعداد الأكاديمي) ، سنة 1996 ، ص 390

و يشير " لونش ويسج " إلى أن النشاط الرياضي يمكن أن يعرف بأنه " نشاط باللعب التنافسي ، داخلي و خارجي المرود أو العائد ، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقات و تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية و الخطط " (1). أما في ما يخص النشاط البدني الرياضي فهو التعبير الأصح لمجمل الحركات و المهارات البدنية الأكثر دقة .

إذن هو تتويج للحركات و الأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس و هدف معين مبنيا على خطط و مهارات محددة في إطار تنافسي نزيه و ذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها .

2-أوجه النشاط البدني و الرياضي :

2-1-النشاط البدني و الرياضي الداخلي:

هو الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة و الغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المفضل لديه و تطبيق المهارات التي تتصل فعلا اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة ، و التي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي و يختلف النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى ، و ذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة و طبيعة البيئة، و النشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها و الجماعية، و يتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة و القصيرة في اليوم المدرسي و تحت إشراف المدرسين و الطلاب الممتازين ، و الذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي ، و كذلك التحكيم ، و بشكل عام فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدريب على المهارات و الألعاب الرياضية خارج وقت الدرس، و ينظم النشاط الداخلي في المدرسة طبقا للخطة التي يضعها المدرس ، سواء كانت مباريات بين الفصول ، أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية . (2) .

1-محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، سنة 1986 ، ص 161 .

2 -قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطلاب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج 2 ، جامعة الموصل العراق، 1990م، ص:53

وهناك من عرف النشاط الرياضي الداخلي بأنه ذلك النشاط الذي ينظمه ويشرف على تنفيذ مدرسو التربية الرياضية، وفي أوقات الدروس ويشترك فيه التلاميذ الذين يدرسون في مدرستهم داخل نطاق المدرسة (1).

ونستطيع أن نعرفه بأنه النشاط الذي تديره المدرسة بإشراف مدرس التربية البدنية والرياضية، ويكون خارج البرنامج المدرسي وهو اختيار في الغالب وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية.

إن اشتراك التلاميذ في النشاط بألوانه المتعددة يكون عن رغبة من الذات فيكون اختيار هذه الأنشطة لكل تلميذ حسب قدراته وحاجاته وميوله، مما يهيئ له الفرصة للاستفادة من النشاط الرياضي بأكبر فائدة ممكنة وتساعد على التعلم الجيد والنمو المتكامل للتلميذ،

كما يعتبر هذا النشاط مكملاً للبرنامج المدرسي، ويعتبر حقلاً لممارسة النشاط الحركي بحرية، خاصة تلك النشاطات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية والرياضية.

5-2-2- أهدافه:

النشاط البدني و الرياضي الداخلي بالمدرسة يلعب دوراً كوسيلة فعالة في تحقيق أهداف التربية الحديثة، فاعتبر برنامجه امتداد لدروس التربية الرياضية وأن تميز بالمزيد من حرية اختيار الطالب لما يمارسه من أنواع الأنشطة والمهارات، والمزيد من الوقت لممارسة أنواع النشاط، وتدريب الطالب على تحمل المسؤوليات المناسبة بالاشتراك في التنظيم والإعداد والإعلام والتحكيم والتسجيل ويمكن تلخيص أهداف النشاط الداخلي بالتالي:

- استكمال تأثيرات التربية البدنية وتحقيق أهدافها بصورة أكثر فعالية وشمولاً.
- رفع مستوى الطلاب في الأنشطة المختلفة باستمرار ممارستهم لها تحت التوجيه والإرشاد المدرسي.

1 - أمين أنور الخولي و محمد الحماصي: أسس بناء برنامج التربية الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1986، ص:188.

- تدعيم الروح الأسرية المدرسية وتقوية الولاء للمدرسة بتجميع أسرة المدرسة من طلاب ومدرسين وأولياء أمور في ميادين الرياضة.
- الكشف عن الاستعدادات الرياضية وصرقلها ورعايتها، وتوجيهها.
- التعرف على ميول ورغبات الطلاب لتحديد أنواع النشاط التي تستوجب التركيز والاهتمام.
- تربية القيادات الرياضية، والتدريب على القيادة والتبعية السليمة.
- تشجيع الطلاب على الاختيار الذاتي، وبلوغ المستويات الموضوعية.
- التعرف على الخامات الصالحة بغية إعدادها للمباريات المدرسية الخارجية.
- استثمار وقت الطالب عقب انتهاء اليوم الدراسي.

2-النشاط البدني الخارجي :

هو النشاط الذي يتم خارج أوقات الجدول المدرسي و خارج المدرسة ، وهو النشاط الرياضي الذي تنظمه المدرسة أو تشترك فيه مع هيئات أخرى بتنظيم مسابقات ومباريات تشترك فيها الفرق الرياضية للمدرسة (1)، وهو ركن من أركان التربية البدنية ويعني بالطلاب المتميزين رياضيا من خلال قيامهم بتمثيل مدارسهم أو لإدارتهم التعليمية في اللقاءات الرياضية الودية والرسمية.

يقول **المندلأوي وزملائه** " أن النشاط البدني و الرياضي الخارجي 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 الرياضي الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب"(2).

1 - أمين أنور الخولي و محمد الحماحي: أسس بناء برامج التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1986 ص:188.

2 - قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطلاب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج 2 ، جامعة الموصل العراق، 1990م، ص:55.

ويؤكد التشريع المدرسي الجزائري: "القانون 04-10 المؤرخ في 14 أوت 2004م والمتعلق بالتربية البدنية والرياضية، في المادة 11، على أن برامج التربية البدنية والرياضية ملزمة إجباريا بتخصيص حجم ساعي لممارسة الرياضة المدرسية"⁽¹⁾ و هذا النشاط يشمل:

2-2-1- نشاطات الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس ، سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية و هذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة ، و عنوان تقدمها في مجال التربية البدنية و الرياضية ، و هؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية و الأحياء ، و من هنا كان من الواجب الاهتمام بهذه الفرق و إمدادها بيد المساعدة.

2-2-2- النشاطات الخلوية (المعسكرات و الخرجات):

هي أحد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم و بعبور و ن عن شخصيتهم بحرية ، و في هذه الرحلات و المعسكرات تقام العديد من الأنشطة و يتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى مثل الاعتماد على النفس و القدرة على إيجاد القرار و تحمل المسؤولية ، فالنشاط البدني له أهداف أهمها :

-إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية و النفسية و ذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى و الارتقاء بأداء المستوى الرياضي و إتاحة الفرصة لتعلم الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية . (2) .

5-3-2. أهدافه:

جاء في وثيقة المنهاج والوثائق المرافقة للسنة الثانية ثانوي، "أن النشاط اللاصفي(النشاط الرياضي) بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نشاط إجباري يدخل في مهامه والتي بالإضافة على تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بتطبيق برامجها الرسمية تتمثل في :

1 - وزارة التربية الوطنية الجزائرية: المناهج والوثائق المرافقة (السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي)، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، مارس 2006م ، ص:102

2- محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، سنة 1986 ، ص 160 .

❖ التطور البدني والانفتاح الفكري لغرس روح المواطنة والمحافظة على الصحة في جميع مراحل العمر.

❖ تنوع الممارسة الرياضية (كل التخصصات).

❖ ممارسة الرياضة للجميع، وبدون تمييز.

❖ تطوير القدرات الفردية والبدنية والذهنية، من أجل توجيه رياضي ملائم.

❖ الاندماج الاجتماعي بواسطة ممارسة رياضة سليمة.

❖ اكتشاف وتوجيه المواهب الرياضية الشابة وتحسين قدراتهم.

❖ إيجاد خزان قادر على تزويد النخبة الوطنية كما ونوعاً. " (1)

3- أنواع النشاط البدني الرياضي : يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع :

3-1- النشاط الرياضي و البدني و الترويح :

3-1-1 مفهوم الترويح :

" الترويح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالارتياح في المجتمع و في الحياة ، و يتصف بمشاعر إيجابية كالإجادة و الانتعاش و القبول و النجاح ، و البهجة و قيمة الذات و هو بذلك يدعم الصورة الإيجابية لذات الفرد ، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية ، و يحقق الأغراض الشخصية و يتخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعياً " (2) .

3-1-2 مفهوم النشاط الرياضي الترويحي :

تتصل الرياضة إيصالا وثيقا بالترويح ، و لقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح ، و لعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة ، و ربما أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة ، فطالما أستخدم الإنسان الرياضة كمتعة و تسلية و نشاط ترويح في وقت فراغه ، و يعتقد رائد الترويح بايتبيل " أن دور مؤسسات الترويح و أنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة و متنوعة .

1

1-وزارة التربية الوطنية الجزائرية: المناهج والوثائق المرافقة، مصدر سابق، ص:103.

2- كمال درويش و أمين أنور الخولي الخولي: أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص43.

و خاصة فيما يتصل بالأنشطة الرياضية و البدنية ، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد و المجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ، الميول و مستوى 'المهارة الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال و تضيق الفجوة بينهما ، و بالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات و الاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدرا كثيرا من التماسك و التفاهم و الاتصال داخل المجتمع الواحد" (1) .

3-2 - النشاط الرياضي التنافسي :

3-2-1- مفهومه: يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا و عريضا في الأوساط الرياضية ، و يعتبر المنافس و المتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي ، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها ، و تتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين ، و على الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه ، إلا أنه يحرز بعض الأهداف إذا كافح و بذل الجهد، وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباريات ، و لقد قدم " شو " نقلا عن " روس " و " هاج " تصنيفا للمنافسات الرياضية و هي على النحو التالي:

- منافسة بين فردين .

- منافسة بين فريقين .

- منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة (2).

وعموما فإن الأشخاص عندما يمارسون النشاط الرياضي فإنهم يتوقعون المسابقة أو المنازلة أو التباري في سبيل تحقيق هدف معين ، فكل هذه المضامين تندرج تحت مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرا ما يعتمد الأشخاص إلى إخفائها و عدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة ، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر ، بل تبرزها و تظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح .

1- كمال درويش ، أمين أنور الخولي الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص 43

2- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية (المهنة و الإعداد المهني و النظام الأكاديمي) ، الكويت سنة ، 1996 ، ص 190 .

و يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر ارتباطا بالنشاط الرياضي و البدني عن غيره ،
في سائل أشكال النشاط البدني كالترويج و اللعب .

ذلك باعتبار روعة الانتصار و بهجته لا يتم إلا من خلال إطار تنافسي ، كاحترام
قوانين الألعاب و قوانين التنافس و الالتزام باللوائح و التشريعات و الروح الرياضية
و التنافس الشريف، و غيرها من الأطر و المعايير التي تعمل على تدريب الأطفال
و الشباب على عملية التعاون و التنافس .

فممارسة النشاط الرياضي و البدني شكل يتصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصم و
يندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط الرياضي التنافسي الذي يتسم بإعطاء الدفع اللازم
للرياضة من خلال أمور معنوية و رمزية ، كالنصر و الهزيمة و غيرها كالتعلم على
تقبل الهزيمة و أظهر النصر بتواضع ، و ذلك لأن النشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا
قد نهزم و لكن لا مانع بأن نفوز في المرة القادمة (1).

3-2-2-إيجابيات النشاط الرياضي التنافسي:

يحوي النشاط الرياضي التنافسي بإيجابيات عديدة، و سنذكر من خلال هذه الدراسة
نموذجين من العمليات الإيجابية التي يحتويها النشاط الرياضي التنافسي .

3-2-2-1 - عمليات التوافق الاجتماعي: و هي كالتالي:

1- الاستسلام:

و هو عملية اجتماعية تتبع الهزيمة في المنافسة الرياضية، و هو القبول بنتيجة المباراة
التي أقيمت على دعائم من إدارة محايدة وفق قواعد اللعب، معلومة مسبقا

2-الوساطة:

و تقوم على أساس الجمع بين الأطراف المتصارعة في محاولة لخلق جو ملائم بينهم
رغبة في حل النزاع و يساهم النشاط التنافسي في خلق مثل هذه الظروف لحل الصراع
على كل المستويات من خلال المنافسة الرياضية

1- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية (المهنة و الإعداد المهني و النظام الأكاديمي) ، الكويت

سنة، 1996 ، ص 190 .

3- التحكيم:

يعتمد النشاط الرياضي التنافسي على التحكم في تقرير الطرق الفائزة، و يتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير، مؤسسة على مبادئ كالعادلة و النزاهة و الاعتبارات التربوية و الخلقية.

4- التسامح :

عندما تشتد الصراعات لا يقبل أي وساطة و أي تحكيم ، فإن الحل هو التسامح الذي يساهم النشاط الرياضي بقدر كبير في توفيره ، حيث تقبل الفرق من عقائد مختلفة على الساحة الرياضية وفق قواعد لعب محايدة ، لا صلة لها بهذه العقائد (1) .
و تلعب صفة التسامح على الممارسين الرياضيين حتى في الممارسات الفردية التي تتسم بالاحتكاك البدني، كالملاكمة و المصارعة ، و غالبا ماتتص قواعد اللعب على آداب معينة كتقدير المنافس أو الحكم الأمر الذي يضفي جوا من التسامح و الإخاء على المنافسة.

5-التعاون :

يقدم النشاط الرياضي التنافسي طرقا متنوعة لتحقيق التعاون و إكسابه للممارسين باعتبار الإنجازات الرياضية من خلال المنافسة في مجملها ، إنما هي ثمرة و تآزر اللاعبين فيما بينهم، و من هذا يمكن أن نقول أن النشاط الرياضي التنافسي يمزج بين سلوكيات التعاون و سلوكيات التنافس في آن واحد ، و يكون في ذلك مثلا في الرياضة الجماعية ، حيث نجد أن أفراد الفريق الواحد يتعاونون جميعا لتحقيق الفوز على الفريق الخصم .

1-أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية و الرياضية (المهنة و الإعداد المهني و النظام الأكاديمي) ، الكويت ،

سنة1996 ، ص 190 .

3-2-3- سلبيات النشاط الرياضي التنافسي :

ظهرت في الآونة الأخيرة أصوات طالبة بالحد من التركيز على الفوز في المنافسات الرياضية ، حتى أن بعض الباحثين طالبوا بإعادة النظر في الطبيعة التنافسية الرياضية بعد أن تحولت أغلب المنافسات الرياضية الأصلية كالعنف، و العدوان، و الغش، و تعاطي المنشطات، و وصل الأمر بالرياضة المعاصرة إلى تقديم رشاوى مباشرة أو غير مباشر للمسؤولين و الرسميين، و هذا ما يزيد من نقشي الفساد في المجال الرياضي .(1)

3-3- النشاط الرياضي البدني النفعي :

في الحقيقة أن مفهوم النشاط الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة و النفع من الناحية النفسية ، العقلية ، الاجتماعية ، البدنية و الصحية و مع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية ، كالنشاط الترويحي و التنافسي ، إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية و هامة و سنتطرق في هذه الدراسة إلى بعض الأنشطة البدنية و الرياضية (2) .

3-3-1- التمرينات الصباحية :

تعتبر من التمرينات التي تقدم من خلال برامج الإذاعة و التلفزة أكثر البرامج انتشارا و أقلها تكلفة ، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها ، فهي عادة تتكون من 6 إلى 12 تمرين تشمل جميع العضلات الأساسية ، مستخدمة تمرينات تمطية مبتدئة بالذراعين و البطن و مختلف عضلات الجذع و الرجلين ، ثم تتبع بتمرينات التهدئة في الإلقاء و تشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم ، بالإضافة إلى شرح قيمة و أهمية هذه التمارين ، و مدة البرنامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

1-2- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية (المهنة و الإعداد المهني و النظام الأكاديمي) ،

الكويت ، سنة 1996 ، ص 192 .

3-3-2- تمارين الراحة النشطة :

وهذا النوع من التمارين يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة، بدلا من قضائها في حالة راحة سلبية وهي تزاول بشكل جماعي و أحيانا بشكل فردي و كذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل و مدتها من 01 إلى 10 دقائق في اليوم.

3-3-3- المسابقات الرياضية المفتوحة:

يؤدي برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية إلى الاشتراك الإيجابي من ممارسة الأنشطة المختلفة و الألعاب الاجتماعية و يختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون و تحت إشراف قيادات مدربة لتولي هذا النشاط .

3-3-4- تمارين من أجل الصحة :

هذه الحصص التي تقدم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية ، و الغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة ، و تقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة، الذكور عن الإناث خاصة عند الشباب ، أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعات مختلطة ، و تؤدي بشكل منظم و في وقت معين و مدتها من 10 إلى 15 د و تقدم فيها تمارين العضلات الكبيرة كالظهر ، البطن لفئة الكبار في السن .

3-3-5-المهرجانات الرياضية :

تعد المهرجانات الرياضية نموذجا لارتقاء مستوى التنظيم ،و يتجلى ذلك في مجتمع أعداد كبيرة من المواطنين بهدف المشاركة،على اختلاف أعمارهم و مستوياتهم و رغباتهم في مختلف أنواع النشاط ، أو لمجرد المشاهدة مما قد يؤدي إلى تخلص الكثيرين منهم من عامل الخجل في المشاركة، و التفاعل مع المجتمع و الأشخاص ، كما تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة، و من جانب آخر يمكن استعمال تلك المهرجانات في انتقاء و توجيه الموهوبين لرياضة المنافسة و البطولة .

3-3-6- رحلات الخلاء :

و يعتبر التجول أكثر الأنواع انتشارا في مجال التربية البدنية للجماهير و لبساطة التحضير له حتى لا يحتاج لإعداد طويل معقد ، و يجرى هذا النوع من الأنشطة في الأماكن الخلوية كالغابات و الصحراء حيث الهدوء و الهواء الطلق ، و هذا النوع من التجوال تستخدم فيه أدوات بسيطة و ملابس مريحة كما أنه يجرى لمسافات متغيرة و متنوعة حسب قدرة الممارسين، و يستخدم هذا النوع من الأنشطة أحيانا بتوصية من الطبيب المختص لفئات من المصابين بأمراض القلب ، الدورة الدموية ، و الجهاز التنفسي، و البعض الآخر لا يسمح له إلا بعد موافقة الطبيب و خصوصا ذوي الأعمار المتقدمة.

4- تقسيم ليونارد للنشاط الرياضي :

أولا : النشاطات الرياضية الفردية منها : الملاكمة ، المصارعة ، ألعاب القوى' .

ثانيا : النشاطات الرياضية الجماعية منها : كرة اليد ، كرة الطائرة.كرة السلة

ثالثا: النشاطات الاستعراضية منها: الفروسية، سباق السيارات.

رابعا: النشاطات الرياضية المائية منها: السباحة ، الغطس .

خامسا: المعسكرات، تسلق الجبال، التزحلق على الثلج و الجليد.

5- أهداف النشاط البدني الرياضي بصفة عامة :

5-1- هدف التنمية البدنية :

يعتبر هدف التنمية الرياضية و البدنية عن إسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي الإنساني و لأنه يتصل بصحة الفرد و لياقته البدنية ، فهو يعد من أهم أهداف النشاط الرياضي و البدني ، إن لم يكن أهمها على الإطلاق ، و تطلق عليه أهم المدارس المختصة في هدف التنمية العضوية لأنه يعتمد على تطوير و تحسين وظائف أعضاء الجسم من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة ، و كذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف و صيانتها ، و تتمثل أهمية هذا الهدف على أنه من الأهداف المقصودة على النشاط الرياضي و البدني ، و لا يدعى أي علم أو نظام اخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان ، بما في ذلك الطب ، و هذا في سائر المواد التربوية و التعليمية الأخرى بالمدرسة

أو خارجها كالأندية مثلا (1) .

و يتضمن هدف التنمية البدنية و العضوية قيم بدنية و جسمية مهمة لها أغراض ملائمة و مهمة على المستوى التربوي و الاجتماعي و تتمثل فيما يلي :

- اللياقة البدنية .
- القوام السليم الخالي من العيوب و الانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل .
- السيطرة على البدانة و التحكم في وزن الجسم.(2)

5-2- هدف التنمية المعرفية:

تناول التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي و البدني و بين القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط و التحكم في أدائه بشكل عام.

و يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التطبيق و التخيل و التقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم اكتسابها للنشاط الرياضي و البدني مثل :

- تاريخ الرياضة و سيرة الأبطال .
- مواصفات الأدوات و الأجهزة و التسهيلات.
- قواعد اللعب و لوائح المنافسة .
- الخطط و إستراتيجيات المنافسة .
- الصحة و الرياضة و المنافسة .
- أنماط التغذية و طرق ضبط الجسم (3) .

1-2-3- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات و تطبيقات ، ط2 ، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1982 ، ص 14 .

3-5- هدف تنمية الجانب النفسي الحركي :

يعتبر هدف التنمية النفسية على مختلف القيم و الخبرات و الانفعالية المقبولة ، التي تكسبها برامج النشاط الرياضي و البدني للممارس لها ، بحيث يمكن إجمال هذه التأثيرات في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان ، و التي تتصف بالشمول و التكامل ، كما يؤثر النشاط الرياضي البدني على الحياة الانفعالية للفرد بتغلغله إلى 'مستويات السلوك . ولقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضي " أوجيلفي وتكو " على خمسة عشر ألف من الرياضيين للتأثيرات النفسية التالية :

- الاتسام بمستوى رفيع من الصفات النفسية المرغوبة مثل : الثقة و التحكم بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، انخفاض التوتر في التغيرات العدوانية .

- اكتساب الحاجة إلى 'تحقيق أهداف عالية لأنفسهم و لغيرهم (1) .

كما يشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم و الخبرات و المفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان و تعمل على تطويرها ، و توصف هذه المفاهيم " المهارة الحركية " و هي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة و بإنجاز هدف محدد.(2) .

فالنشاط الرياضي و البدني يسعى دائما إلى الوصول إلى أرفع المستويات للمهارات الحركية ، بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته و مهاراته ، من ثمة على 'أدائها .

و حتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط الرياضي و البدني من خلال برمجة الأنشطة الحركية و أنماطها و مهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب :

- الكفاية الإدراكية الحركية .

- الطلاقة الحركية .

- المهارة الحركية .

1- عصام عبد الخالق، مرجع سابق، ص 90.

2- أمين أنور الخولي ، أصول التربية الرياضية ، دار الفكر ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، سنة 1998 ، ص 166 .

- فاكتساب المهارة الحركية له منافع كبيرة و فوائد ذات أبعاد نذكر منها على ' سبيل المثال :
- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس .
 - المهارة الحركية توفر طاقة العمل و تساعد على ' اكتساب اللياقة البدنية .
 - المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس و زيادة فرص الأمان (1) .

4-5- هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط الرياضي و البدني أحد الأهداف المهمة الرئيسية ، فالأنشطة الرياضية تتميز بثناء المناخ الاجتماعي، و وفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الرياضة و النشاط البدني عددا كبيرا من القيم و الخبرات، والخبرات الاجتماعية المرغوبة و التي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته، و تساعده في التطبيع و التنشئة الاجتماعية و الأخلاقية ، و قد استعرض "كواكلي" الجوانب و الأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيما يلي :

- الروح الرياضية.
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق .
- التعود على القيادة و التبعية .
- التعاون .
- متنفس للطاقات.
- التنمية الاجتماعية.
- الانضباط الذاتي.

1- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات، الطبعة الثانية، دار الكتب الجامعية، مصر، سنة 1982 ، ص 16.17 .

كما يعمل النشاط الرياضي و البدني على نمو العلاقات الاجتماعية كالصداقة و الألفة الاجتماعية ، و تجعل الفرد يتقبل دوره في المجتمع ، و تعلمه الانضباط الاجتماعي و الامتثال لنضم المجتمع . (1).

5-5- هدف التنمية السلوكية :

تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تساهم في تحقيق الحياة المتوازنة و هو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية و الرياضية زيادة عن المعلومات و المعارف المتصلة بها ، و كذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية و بشكل اتجاهات إيجابية .

بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطا ترويحيا يستثمرها الفرد في وقت فراغه ، مما يعود عليه بالصحة الجيدة و الإنتاج النفسي و الانسجام الاجتماعي ، و تتمثل التأثيرات الإيجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يلي :

- الصحة و اللياقة البدنية .
- البهجة و السعادة و الاستقرار الانفعالي.
- تحقيق الذات و نمو الشخصية .
- التوجيه للحياة و واجباتها بشكل أفضل .
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة و توطيد العلاقات و الصداقات.
- إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر و التنفس المقبول . (2)

5-7- هدف النشاط البدني من الناحية الصحية :

يؤدي النشاط البدني اليومي إلى تطوير الهيكل العظمي للطفل ، حيث بينت الدراسات أن معظم ألام الظهر ناتج عن نقص التمرينات الرياضية .

1- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات، الطبعة الثانية، دار الكتب الجامعية، مصر، سنة 1982 ، ص 18، 19.

1- كمال درويش، أمين أنور الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص43

كما أن الدراسات بينت بأن التمرين يلعب دور هام و فعال أكثر من استهلاك الحليب في تطوير الهيكل، أما بالنسبة للمراهق فالممارسة اليومية للنشاط البدني تساعد على تقوية العضلات و العظام ، و تلعب دورا هاما في الحد من خطر الإصابة، كما أن المراهقين النشطين الذين لهم هيكل عظمي جيد بالمقارنة بالآخرين (1).

إن النشاط البدني اليومي مع الحمل و كذلك الممارسة عند المراهقين يلعب دورا هاما في تطوير الهيكل العظمي و العناية به على مدى الحياة ، كما أنه حديثا بينت أن ارتفاع الضغط الدموي ناتج عن نقص في النشاط البدني و هي عوامل تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب و كثرة الممارسة تحد من ذلك .

بما أن ممارسة النشاط البدني تؤدي إلى ارتفاع الصحة العقلية للطفل و تطور نموه ، فإن النشاط البدني له علاقة بتحسين قدرات الذات و التخفيف من القلق .

و كذا يعمل النشاط البدني على تخفيف الاضطرابات و رفع المعنويات للطفل و قوة إدراك قدراته .

كما أن كثرة النشاط البدني يؤدي إلي رفع المردود و الفعالية ، حيث نلاحظ أن الساعتين التي تلي حصة التمرينات، نلاحظ بأن الأطفال لهم القدرة الكبرى' في التركيز و التعلم و القدرة علي حل المشاكل بفعالية جيدة و تعلم الطفل الحركات متعلق بتطوره أذكائي و الفكري و الحسي و البدني النفسي من جهة ، و من جهة أخرى يعتبر فيش" و "برون" و "هيسلام" 1992 التربية و النشاط البدني عنصر فعال في التطور التام للطفل ". إن الممارسة العادية للنشاط البدني والرياضي لها مفعول إيجابي على سلوك و طريقة عيش الطفل حيث أن المشاركة في هذه النشاطات تبعده عن الجرائم و الخروج عن القانون "مارش 1990" و مقارنة مع الذين لا يمارسون يعتبر الرياضيون أقل استهلاكاً للتبغ و الخمر.

1- كمال درويش ، أمين أنور الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص43.

و لقد بذل جهد في إثبات علاقة التمرين بلياقة الجهاز القلبي والوعائي والسمنة وضعف الحركة والألم أسفل الظهر وتصلب المفاصل وغيرها من حالات القدرة المرضية ، و من الواضح أن التمرينات البدنية لها دور هام في اللياقة و الصحة كما أنه يبدو أن للتمرين نتائج خطيرة أو ضارة إذا أعطاها شخص غير مؤهل بالرغم من ضمان حسن النية و كذا يجب التأكيد على ' أهمية إسنادها إلى القادة المتخصصين الأذكياء مع التشديد على أهمية التعاون مع الأطباء .

6- خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي .
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ، و يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .
- لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني الذي له أثر واضح للفوز و الهزيمة أو النجاح و الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي .
- يتميز النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين ، الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة .
- كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه، حتى يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

1 - قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطلاب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج 2 ، جامعة الموصل العراق، 1990م، ص:55.

7- أهمية النشاط البدني الرياضي :

يعتقد البعض أن النشاط البدني الرياضي يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ولكن هذا غير صحيح ، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة ، حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمي العقلية و الاجتماعية و أن أي نمو في ناحية من هذه يؤثر و يتأثر بسائر النواحي الأخرى ، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم ، و الجسم يؤثر على مجهود العقل ، و لا يمكن فصل عمل الاثنين أحدهما على الآخر ، كما يقول المثل " العقل السليم في الجسم السليم " فلا يقتصر دور النشاط البدني الرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض ، بل يتعداه إلى أبعد من ذلك كتنمية النمو البدني ، النمو الحركي ، النمو النفسي .

و يعد النشاط الرياضي البدني ، الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات و الأوتار و المفاصل فهو يبعث الرضا و الارتياح لدى الفرد ، لهذا فالمرهق بحاجة إلى تفريغ الطاقة في النشاط الرياضي الذي يميل إليه و يتفق مع قدراته .

8- واجبات النشاط الرياضي :

- من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي هي كالتالي:
- تنمية الكفاءة الرياضية.
 - تنمية المهارات الذهنية و العقلية.
 - النمو الاجتماعي .
 - التمتع بالنشاط البدني و الترويحي و استثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة.
 - إقامة و إتاحة الفرص للراغبين للوصول إلى مرتبة البطولة .
 - تحسين الحالة الصحية للمواطنين .
 - النمو الكامل من الناحية البدنية و كأساس من أجل زيادة الإنتاج .
 - النمو الكامل للناحية البدنية و كأساس للدفاع عن الوطن .
 - التقدم بالمؤسسات العالية (1).

1- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات، ط 2، دار الكتب الجامعية، مصر، سنة 1982،

9- وظائف النشاط البدني الرياضي :

9-1- النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة ناجعة :

إذا أردنا لمجتمعنا أن يكون قويا و سليما في بنيانه، عاملا للخير متطلعا إلى غد أفضل ، فلا بد أن نعمل على استغلال وقت الفراغ باستثماره و تحويله من وقت مضر و ضائع إلى نافع و مفيد تتعكس فوائده على كل أفراد المجتمع .
قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم ، من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و الرضا بالرغم من وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه لا يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاية البدنية و الحركية اللازمة للحياة عامة ، و لكن يمكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة (1) ،

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة ، لأن الكثير من المدمنين على الكحول و المخدرات كان سبب إدمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ .

9-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :

"....أن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ، و يكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول ، حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل الثقافة ، الوراثة ، السن و الجنس (2) .
كما يبدو منطقيا الممارسون للأنشطة الرياضية في القدرة العقلية في أن المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، و بالتالي تنمية و تطوير التفكير و الذكاء العام ، و هذا يعني بوضوح أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثيرا .

1 - فؤاد الباهي السيد ، الذكاء ، دارا لفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1996 ، ص 39 .

2- فؤاد الباهي السيد ، نفس المرجع.

كما يعمل على فتح العقول و تقوية العضلات ، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها الاكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة .

9-3- النشاط البدني لتنمية التفكير :

إن للأداء الرياضي الحركي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أداءها، وتحديد غرضها و مسارها (القوة ، السرعة ، الاتجاه) و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي أي المداومة الفكرية الرياضية (1) .

و جانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما تصورها الفرد، و صاغها عقليا على ضوء استبصاره المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة و الهدف، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي (2) .

و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كلما كان الأداء ناجح محقق لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، فالأداء الرياضي الحركي لا يتم بصورة آلية و لكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتأثر به، و هنا تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

9-4- النشاط البدني لمواجهة متاعب الحياة المعاصرة :

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية البريئة الهادفة التي

تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة و التخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه، و يتراخى تبعا لذلك من قبضة التوتر التي تشد أعصابه .

" أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة عامل ممتاز يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه (3)

1-2- علي يحي المنصوري: الرياضة للمجتمع ، ط 01 ، القاهرة ، سنة 1980 ، ص 42 - 43.

3- علي يحي المنصوري: المكونات النفسية للتفوق الرياضي ، كلية ت.ب.ر الإسكندرية، سنة 1978 ص 30 .

9-5- النشاط البدني لتعزيز العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني والرياضي هو الذي يتخذه الفرد الذي يتعرف من خلاله علي ذاته و يتحكم فيها و يتغلب عليها و يطوعها لخدمة الآخرين، و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط و لكنه يساعد هؤلاء الشباب أيضا على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ،ليست في المجال الرياضي فحسب ،بل في مجال الحياة داخل المجتمع .

9-6- النشاط البدني الرياضي لحفض الصحة و تحسينها :

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان، و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان تدريجيا مرونته و حساسيته و قدرته و يقع فريسة للأمراض مثل السمنة و يشتهي من أمراض لم يكن يشتهي منها من قبل مثل : أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، ولقد أستطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض ، و لكنه وقف عاجزا أمام الكثير منها وسببها انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من الخمول البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات (1)

10- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي بتعدد نظرا لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية المتعددة ، و نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة و من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد نحو النشاط الرياضي ما يلي :

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد و أثر البيئة التي يعيش فيها .
- الحياة العائلية للفرد و اتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي .
- ألعاب الطفل في ما قبل الدراسة في سن السادسة تقريبا .

1- عبد العظيم قياز : المجلة العلمية للتربية و الرياضة ، عدد 07 ، كلية التربية البدنية، الإسكندرية ، ص 39 .

- التربية الرياضية في مرحلة الدراسة الأولى و ما تشمل عليه من مثيرات و منبهات من النشاط الداخلي ، درس التربية البدنية مثلا أو النشاط الخارجي .
- التربية الرياضية في الأندية الرياضية و الفرق .
- المهرجانات و المنافسات الرياضية.
- الوسائل الإعلامية للتربية، سواء عن طريق الصحف أو المجلات، التلفزة، الراديو.
- التشريعات الرياضية و الإمكانيات التي توفرها الدولة للتربية البدنية الرياضية.
- و هناك الكثير من الدوافع العامة على توجيه الفرد في ممارسة النشاط الرياضي و منها ما يرتبط بمحاولة تحقيق الأهداف الخارجية عن طريق ممارسة الرياضة .
- لقد قسم "رودريك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى قسمين :

10-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي :

- تتلخص الدوافع المباشرة الخاصة بالنشاط البدني إلى ما يلي :
- الإحساس بالرضا و الإشباع الخاصة بالنشاط البدني الرياضي .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تتطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط من خبرات الفعالية المتعددة .
- تسجيل الأرقام القياسية و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز .
- نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عن قيامه بنشاط رياضي ما (1) .

10-2- الدوافع الغير مباشرة :

- محاولة اكتساب اللياقة و الصحة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإن سألت الفرد عن سبب ممارسته للنشاط البدني الرياضي فإنه قد يجيب ما يلي :
- أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة و تجعلني قويا .
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدرته في عمله و يرفع من مستوى إنتاجه في العمل للإحساس بضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي.

1 - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط 04 ، القاهرة ، 1975 ، ص 168.

إذ قد يجيب بما يلي :

- بدأت في ممارسة النشاط البدني الرياضي لأنه من الضروري على حضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة نظرا لأنها إجبارية تدخل ضمن برنامج الدراسة .
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية الرياضية و يسعى للانتماء إلى جماعة معينة و تمثيلها رياضيا (1) .
من خلال ما ذكرنا سابقا من أهداف يمكن القول بأن لممارسة النشاط البدني الرياضي دور فعال في حياة الأفراد ، فمنه يكتسبون اللياقة البدنية الجيدة ، و يزداد نشاطهم العلمي و يندمجون في الوسط الاجتماعي و يبرر أثره خاصة عند فئة المراهقين .

11- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :

اعتبر المختصون في ميدان النشاط الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط و هي لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها و هو ما جعلهم يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني و الرياضي .

11-1- الأسس البيولوجية :

المقصود بالأسس البيولوجية هي طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري، التنفسي، العظمي .

11-2- الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية و الإدارية و المعرفية و الإدراكية لشخصية الفرد و دوافعه ، انفعالاته و هي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى مساعدتها في الإعداد الجيد و المناسب للطرق و التدريب الحركي المناسب (2) .

10-3- الأسس الاجتماعية :

و يقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة و الاهتمام بأداء الآخرين، و يمكن لهذه الصفات و تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المتعددة .

1- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط 04 ، القاهرة ، 1975 ، ص 169.

2- يحيوي سعيد:دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية الرياضية ، ص 68.

و النشاط الرياضي يعد واحد من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية و التدابير الصحية و بعض الأساليب النفسية و الخلقية.

12- فعالية النشاط البدني في حياة المراهق :

الحقيقة التي لا شك أن الجسم وحدة متكاملة، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى، وأشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه و خصوصا ما يتعلق بحركته.

هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية ، الراحة ، و لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها و خصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد و سيطرته على الآلة و تطويعها لخدمته في قضاء حاجاته أضحى قليل الحركة، و المراهق مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة حتى كادت تتعدم خاصة بانتشار وسائل الترفيه المختلفة و لا نعجب إذا رأينا كثيرا منهم يعانون من الأرق و الصداع، ومن الأمراض الروماتيزمية و العصبية و القلبية، و ليس مصادفة أن تنتشر فيهم الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب ، و السبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات ، فمعظم المراهقين قليلو الحركة و إن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في أضيق الحدود ، و على مدى حد قصير، مما يؤدي بالضرورة إلى حدوث ضرر على أجسادهم (1)

و هذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني عند المراهق ، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض و العلل التي غالبا ما تصيب جسده .

ففي الرياضات الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون و النظام و الطاعة و إنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، و في اللعبة الفردية ينزل فيها زميلا له يتعلم الشجاعة و الصبر و حسن التصرف و الاعتماد على النفس، و تصحيح الخطأ الذي يقع فيه فتزداد مداركه و تقوى شخصيته و تتبلور (2) .

1-2- وليام ماتسرز، رالف بيتر، ترجمة خليل رزوق: المراهقة و البلوغ ، دار الحرف للطباعة و النشر ، لبنان ، ص 129-130 .

لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا و عقليا و روحيا و ممارسة الرياضة في سن المراهقة ، و اللعب لا يقل أهمية في المدرسة بتعليم المراهق السلوك الحسن و المبادئ القومية .

فمن ناحية التدريب فقد حددوا لذلك شروطا منها :

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص ، حيث يبدأ بالسهل منها ثم الصعب فالأصعب ثم ينتهي بالسهل .

- على أن يراعى في اختيارها قدرة المراهق و بنيته، و أولى الخطوات في الحركات هي أن يتاح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها، فلا نفرض عليه لعبة بعينها، بل يجب أن ننظم أوقات التدريب و أن نساعد على أسس لعبته المختارة،و إن ظهرت له نقاط الخطأ في لعبته يتداركها و يصححها، و الأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب أخصائي .

- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاستقرار على اللعبة في تربية جسم المراهق غير كافي إذ لا ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم و اعتدال القامة و تكوينها، و المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، و النشاط الرياضي وسيلة لتفضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيد عن جو الأهل و المنزل (1) .

فالنشاط البدني زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر أنه وسيلة ناجحة لقضاء أو ملء الفراغ، لاستدراك الكثير من الأخطاء في سن المراهقة ،و كثيرا ما يكتسب المراهق مهارات جديدة نافعة في الحياة .

كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي يجدد لديه الحيوية و التقدم بالصحة و تقوية التوافق العضلي و العصبي،و علاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية .

1- وليام ماتسرز ، رالف بيتر،ترجمة خليل رزوق ، المراهقة و البلوغ ، دار الحرف للطباعة و النشر ، لبنان ، ص

13- علاقة الأنشطة البدنية و الرياضية بجوانب نمو المراهق :

تحتل الأنشطة الرياضية مكانة هامة في الحياة الاجتماعية عموما ، إذ لا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من أشكال الرياضة ، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع ، و درجة تطورها فيه ، و هذه المكانة تكون حسب التوجهات و الإيديولوجيات ، فاستعملوها كطريقة تربوية حيث تفتن المفكرون إلى القيم التي تحفل بها، و كذلك على قدراتها الكبيرة على التنشئة و التطبيع ، و بناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة، ناهيك عن الآثار الصحية الخاصة عند المراهقين الذين هم على شفى حفرة من المشاكل النفسية و السلوكيات و القيم المنبوذة .

فأصبح من الصعب تجاهل المغزى الاجتماعي لهذا النشاط الإنساني البارز و لعل أحسن صورة تبرز هذه المكانة هو اهتمام المفكرون بهذا الجانب و ظهورها يسمى بعلم لاجتماع الرياضي أو علم النفس الرياضي.

13-1- دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي و الجسدي :

بين " ستون سميث " دور النشاط البدني و الرياضي كوسيلة للتنشئة الاجتماعية للأفراد و تطبيعهم اجتماعيا، يتضمن قيمة تنمية التحكم الإرادي في الإنسان من خلال اللعب، حيث هذا لأخير يعتبر بمنزلة التدريب على أنظمة التحكم إراديا . كما أن اللعب ينمي قابليته بالتدرج نحو السيطرة على البيئة المحيطة به، ويكسب الإحساس بالسيادة و المكانة من خلال التعلم، فيتوقع نواتج معينة يسببها سلوكه في اللعب، حيث يتجرد بذاته و بتحكمه في سلوكه الحسي الأساسي و القيود المفروضة عليه، حيث أنه إذا انخرط في مستوى أعلى من اللعب تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبة إلى مستوى المنافسة الرياضية ، و أيضا عندما يخرج من عالمه الصغير ' الملعب ' إلى عالمه الكبير و هو الحياة الاجتماعية (1) .

1- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني للثقافة و الآداب و الفنون ، الكويت ، سنة 1996 ، ص 212.

و لقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرها هاما في تكوين الشخصية الناضجة ، السوية ، كما أنه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية ، بغرض تحقيق التوافق النفسي ، كما أن الرياضة تربي الطفل على الجرأة و الثقة في النفس ، و التحمل ، و عند انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة و الإخلاص ، و ينعدم لديه الشعور بالذات و بذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي (1) .

كما يعتبر النشاط البدني الرياضي مجال لتأكيد المراهق لذاته التي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل و الانحراف ، كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه ، و لغيره من خلال اللعب و دور زملائه نحوه ، بالإضافة إلى التأثير بشخصيات رياضية كبيرة و تقليدها .

أما من الناحية الجسدية فالمراهق دائما حريص على هيئته المورفولوجية الخارجية و يتأثر تأثيرا كبيرا بهذه الناحية، و قد تكون السبب في دخوله في عالم الانحراف ، و عن طريق النشاط الرياضي البدني يمكن للمراهق كسب اللياقة البدنية اللازمة، و القوام السليم الخالي من العيوب و التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل، و السيطرة على وزن الجسم، و بهذا يتخلص من المشاكل النفسية التي تسببها هذه العيوب الجسمية.

بالإضافة إلى أن النشاط الرياضي البدني وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأسرة أو الاتجاه إلى أماكن أخرى تجعله عرضة للانحراف، كالمخدرات كما يعتبر وسيلة ناجعة لتدارك بعض أخطاء سن المراهقة، كما أن الترويح في نفس المراهق عند أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية و التقدم بالصحة ، و تقوية التوافق العضلي العصبي، و لو تحرينا جيدا لوجدنا الإنسان على الآلة و تطويرها لخدمة و قضاء حاجاته حتى أصبح قليل الحركة، و المراهق مثل أي إنسان أصبحت حركاته بالتالي محدودة، حتى كادت أن تنعدم خاصة بانتشار وسائل الترفيه المختلفة و لا نعجب إن رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع و الأرق و الأمراض النفسية و الروماتيزمية، و ليس صدفة أن نرى الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية المنتشرة.

1- أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية ، مؤسسة الشرق للطباعة ، بيروت ، سنة 1980 ، ص 133 .

13-2- دور النشاط البدني الرياضي في تطوير الجانب الاجتماعي :

أجمع علماء اجتماع الرياضة على أن فرص التفاعل الإجتماعي و العلاقات الاجتماعية و المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال مضمونها كالتدريب، و المنافسة، و الانتقال تساعد و بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، و اكتساب المعايير الاجتماعية المتميزة ، و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، و المشاركة في الشعور العام (1) .

و إذا ما نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تنافس و تعاون و تكيف و امتثال، كلها تزخر بالتفاعلات و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي ، الأمر الذي يعتبره التربويون فرصا تربوية ثرية من شأنها المساعدة في تدريب الأطفال و الشباب على التنشئة الاجتماعية الفعالة .

إن قوانين و قواعد التنافس و الالتزام باللوائح و التشريعات الرياضية فضلا عن الالتزام بالقوانين و القيم و المعايير الخلقية للرياضة، كالروح الرياضية و اللعب النظيف و التنافس الشريف، هي نظام تشريعي لمجتمع مصغر لنظام المجتمع الأم ، فالتحكيم و كذا القرار يتم وفق قواعد معينة و منظمة إلى حد كبير، مؤسسة على أساس مبادئ و قيم احترام حقوق الإنسان و الأمن و السلامة ، العدالة و النزاهة ، و احترام و تقبل الفرد الرياضي لهذه القوانين يعتبر بمثابة قيم تربوية كبرى ينطلق ما يسمى بأثر التدريب، من مجتمع الصف إلى مجتمع الأم (2) .

و يظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة لا إحباط، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط، و يدرك بعدها أن الخسارة ما هي إلا خسارة مقابلة و ليس كل المقابلات، و هذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع .

1-2- أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية ، مؤسسة الشرق للطباعة ، بيروت ، سنة 1980 ، ص 134.

و مما يميز مرحلة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الإجتماعي، وهذا ما يهيئ الظروف لدخوله في عالم الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات، إلا أنه بفضل الرياضة كانت هناك فرق تتسم بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود على الفريق بالمنفعة رغم اختلاف العقائد و لون البشرة ، و المستويات الاجتماعية ، و يكون هناك احترام للرأي الجماعي ، و رأي قائد الفريق ، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم ، كما تخلق جو عائلي أخوي بين أفراد الفريق . (1)

1- أمين أنور الخولي: نفس المرجع السابق ص110

الخلاصة:

تبرز أهمية الممارسة الرياضية كوسيلة من بين الوسائل التي تخص تنمية الكفاءة البدنية و الحركية و ما يتصل بها من قيم صحية ، التي تساهم في تكوين الفرد الصالح ، و تكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بواجباته و مواجهة متطلبات الحياة ، و العمل بما يحقق له السعادة و الصحة .

و لا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان بما في ذلك الطب .

فالنشاط الرياضي البدني يسعى 'دوما للوصول إلى أرفع المستويات المهارية الحركية بمختلف أنواعها لدى' الفرد ، بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته و مهاراته ، و من ثم على أدائه .

يعتقد البعض أن النشاط البدني الرياضي يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ولكن هذا غير صحيح ، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة ، حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمي العقلية و الاجتماعية و أن أي نمو في ناحية من هذه يؤثر و يتأثر بسائر النواحي الأخرى ، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم ، و الجسم يؤثر على مجهود العقل ، و لا يمكن فصل عمل الاثنين أحدهما على الآخر ، كما يقول المثل " العقل السليم في الجسم السليم " فلا يقتصر دور النشاط البدني الرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض ، بل يتعداه إلى أبعد من ذلك كتنمية النمو البدني ، النمو الحركي ، النمو النفسي .

وهذا ما سوف نكشف عنه في الدراسة الميدانية وباستعمال الوسائل الإحصائية اللازمة من خلال عينة تتمثل في بعض التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية وذلك لتبيان أن النشاط البدني الرياضي له دور كبير في تنمية القدرات و المهارات العقلية والتي بدورها لها انعكاس علي الخصائص النفسية.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

تمهيد الباب الثاني:

قسم الباحث هذا الباب إلى ثلاثة فصول:

فتناول في الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، بحيث استعمل الباحث المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة، مبتدئاً بالدراسة الاستطلاعية حيث قام الباحث بتقنين أدوات البحث وذلك عن طريق إيجاد الأسس العلمية للاختبارات بغية الوصول إلى أفضل صورة لإجراءهما، وذلك بإيجاد ثبات مقياس الصفات النفسية وثبات مقياس الدافعية الرياضية، ثم حساب صدق المقياسين، وذلك كله كي يتمكن الباحث من القيام ببعض التعديلات قبل الدخول في التجربة الأساسية، والتي تطرقنا فيها إلى منهج و الذي كما ذكرنا منهج وصفي، وعينة البحث والتي تمثلت في 45 تلميذ من بين التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بعض ثانويات ولاية غليزان.

ثم مجالات البحث أين تم تطبيق الاختبارات من تجربة استطلاعية إلى تجربة أساسية بما في ذلك المجال المكاني و المجال البشري و محاور أداتي البحث وطريقة تطبيقهما وتقييمهما.

بينما يتضمن الفصل الثاني عرض، تحليل، مناقشة النتائج مع الخروج باستنتاجات، أما الفصل الثالث والأخير فقد خصه الباحث باختبار ومناقشة فرضيات البحث، بمقارنة النتائج المتحصل عليها مع ما افترضناه في البداية كحلول مسبقة لأصل مشكلة البحث، ثم الخروج باستنتاجات عامة للبحث، وبعدها خلاصة عامة تليها جملة من الاقتراحات والتوصيات، كما تتبعها قائمة المصادر والمراجع التي اعتمد عليها الباحث في إجراء هذا البحث. وملخص للبحث باللغتين العربية و الأجنبية.

الفصل الأول

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

1-1 تمهيد :

من خلال المشكلة المطروحة في بحثنا هذا والمتمثلة في محاولة التعرف على الصفات النفسية و الدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية وللوصول إلى حل هذه المشكلة لابد للباحث من توضيح منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

1-2 منهج البحث :

إن الحاجة إلى الدراسات والبحوث هي اليوم أشد منها في أي وقت مضى وأن موضوع البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة والتقصي والوصول إليها بالاستناد إلى مجموعة من الأساليب والمناهج .

وإن مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة مستندا على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف يود الباحث التوصل إليه .

على هذا الأساس وللوصول إلى تحقيق أهداف بحثنا هذا استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن باعتباره من المناهج الأكثر استعمالا ويتلاءم مع مشكلة بحثنا .

فالمنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة وتصنيفها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (1) .

كما يعرفه **وجيه محجوب** " بأنه عبارة عن الاستقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية على ما هي عليه في الحاضر قصد تشخيصها ، وكشف جوانبها ، وتحديد العلاقة بين عناصرها وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها (2) . وبما أن الباحث بصدد دراسة ظاهرة أو مشكلة نفسية لدى الرياضيين والمتمثلة في دراسة مقارنة بين الصفات النفسية والسمات الدافعية الرياضية لاعبي كرة القدم للفرق المدرسية توجب على الباحث أن يتبع هذا المنهج والذي هو المنهج الوصفي بالطريقة المسحية :

1- عمار بوحوش ، محمد محمود الذنياب : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية

الجزائر، سنة 1995 ص 130.

2- وجيه محجوب حاسم : طرق البحث العلمي ومناهجه : الموصل ، العراق 1985 ص 63 .

1-3 عينة البحث :

تم تطبيق أدوات القياس على عينة عمدية قوامها (45) تلميذا من التلاميذ المتفوقين في الرياضيات الجماعية لبعض ثانويات ولآية غليزان.

ولقد تم تطبيق أدوات البحث لجمع البيانات على أفراد العينة في الفترة من 2008/06/19 إلى 2008/10/14 والجدول التالي رقم (1) يبين تجانس أفراد العينة على متغير السن .

معامل الالتواء	الانحراف المعياري S	المتوسط الحسابي \bar{X}	المعاملات الإحصائية متغيرات الدراسة
0.02	1.07	17.11	السن

جدول رقم (1): يبين

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ليبيانات أفراد العينة $n=45$

يتضح من الجدول السابق رقم (1) أن معامل الالتواء لمتغير السن ينحصر فيما بين $3+$ ، $3-$ مما يشير إلى تجانس أفراد العينة.

1-4 أدوات البحث :

قام الباحث بمسح العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة والدراسات المشابهة وذلك لاختيار وتحديد المقاييس والاختيارات التي تتناسب مع التوجهات الحديثة لعلم النفس الرياضي وطبيعة الدراسة الحالية المرتبطة بواقع ممارسة الأنشطة الرياضية ضمن الأشكال الجماعية في الجزائر بصفة عامة، سواء في الأندية الرياضية أو في الفرق التربوية كما هو الحال ضمن المجموعات خلال حصة النشاط البدني الرياضي التربوي، أين يتم تقسيم التلاميذ إلى أفواج ومجموعات أو فرق خلال الأنشطة أو الرياضات ذات الطابع الجماعي.

كما قام الباحث بتجريب أدوات البحث من خلال الدراسة الاستطلاعية وذلك لمعرفة صلاحية ومدى تناسب الاختبارات على عينة البحث وإجراء تعديلات إذا أمكن دون الإخلال بالمضمون العام والأساسي للعبارة ومحاوَر المقاييس .

في ضوء طبيعة البحث ومتغيراته استخدم الباحث الاختيارات والمقاييس التالية .

1-4-1 اختبار الصفات النفسية :

ويسمى أيضا اختبار المهارات العقلية صممه كل من ستيفان بل Bull وجون ألبن سون Albin Son ، وكريستوفر شام بروك لقياس بعض الجوانب النفسية (العقلية) الهامة للأداء الرياضي وهي تشتمل على الأبعاد التالية :

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على تركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الانجاز الرياضي .

ويتضمن هذا الاختبار على 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله 4 عبارات ويقوم التلميذ بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات .

1-4-2 مقياس الدافعية الرياضية :

صممه كل من " تتكو " و"ريتشارد " وأعد صورته العربية محمد حسين علاوي . ويهدف المقياس إلى تحديد بعض الصفات النفسية المختارة والتي ترتبط بالأداء الرياضي ويحتوى على 11 صفة تمثل أبعاد المقياس وهذه الأبعاد مستقلة ومنفصلة. ويتكون المقياس من 55 عبارة بعضها موجبة والأخرى سالبة ، وهي تتيح للتلاميذ أن يقيموا شخصيتهم على ميزان تقدير خماسي وهذه الصفات هي : (الحافز، العدوان، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، واقعة التفكير، التربوية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين) .

والتلميذ الذي يحصل على درجة عالية في سمة من هذه السمات يعني أن هذه السمة تنطبق عليه بدرجة كبيرة جدا والتلميذ الذي يحصل على درجة منخفضة في سمة من هذه السمات فهذا يعني أن هذه السمة تنطبق عليه بدرجة قليلة، ويتميز هذا المقياس بأنه وضع خصيصا للتلاميذ لقياس أبعادهم الرياضية كما أن المقياس لا يحتاج إلى وقت طويل لإجرائه ويمكن تطبيقه بصورة فردية أو جماعية وينفرد هذا المقياس عن باقي مقاييس الرياضية باشماله على بعد الاتجاه نحو الأستاذ (التربوية) ، ويرجع تفضيل هذا المقياس واختباره كأداة من أدوات الدراسة ولطبيعة العينة ، ويتمتع المقياس بمعاملات صدق

وثبات عالية ، وقد طبق في المجتمع المصري والجزائري في العديد من البحوث والدراسات.

1-5 الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (50) تلميذا من بين للتلاميذ

الممارسين للرياضات الجماعية لثانويات ولاية غليزان مقسمين إلى مجموعتين ،

المجموعة الأولى بها (25) تلميذا ، والمجموعة الثانية تحتوي على (25) تلميذا ، كلهم متفوقين في الرياضات الجماعية وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة المدة الزمنية التي تستغرقها كل أداة عند تطبيقها على المختبرين .
- تجربة المقاييس لمعرفة مدى تلاؤم أدوات البحث وصعوبة العبارات لتعديلها مع ما يتناسب مع التلاميذ.
- التعرف على طبيعة العينة وكيفية التعامل معها .
- اختيار الوقت الأفضل لتطبيق التجربة الأساسية (قبل، أثناء، بعد الحصة أو المنافسة).
- تلافي أي خلل أو قصور ومحاولة إصلاحه.
- حساب المعاملات العلمية لأدوات البحث.

فقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية على التلاميذ قبل حصص النشاط البدني وذلك بعد أخذ موعد مع الأساتذة ، تم وضع التلاميذ في مدرج الثانوية وتم شرح لهم طريقة أداء الاختبار وهي تتمثل في الإجابة على العبارات الموجودة في مقياس الصفات النفسية ومقياس الدافعية الرياضية وذلك بوضع علامة (X) في الخانة التي تتناسب مع أحاسيسه ووضع علامة (X) في بداية العبارة إذا كان السؤال صعبا عليه أو لم يفهمه، فتحصلنا على النتائج التالية:

كما هي مبينة في الجدول التالي:

الجدول رقم (3) :يبين النسب المئوية لصعوبة وسهولة اختبار عبارات الصفات النفسية

نسبة صعوبة العبارة %	نسبة سهولة العبارة %	عدد الأسئلة التي لم يتم الإجابة عنها	عدد الأسئلة التي تم الإجابة عنها	رقم العبارة
				1- القدرة على التصور
% 14	% 86	04	21	01
% 07	%93	02	23	07
% 17	% 83	05	20	13
% 10	% 90	03	22	19
				2-القدرة على الاسترخاء
% 04	% 96	01	24	02
% 07	% 93	02	23	08
% 14	% 86	04	21	14
% 17	% 83	05	20	20
				3-القدرة على تركيز الانتباه
% 14	% 86	04	21	03
% 17	% 83	05	20	09
% 20	% 80	06	19	15
% 10	% 90	03	22	21
				4-الثقة بالنفس
%00	% 100	00	25	05
% 14	% 86	04	21	11
% 04	%96	01	24	17
% 07	%93	02	23	23
				5-دافعية الإنجاز الرياضي
%00	% 100	00	25	06
% 04	%96	01	24	12
%00	% 100	00	25	18
% 10	% 90	03	22	24

الجدول رقم (3) :يبين النسب المئوية لصعوبة وسهولة اختبار عبارات الصفات النفسية

نسبة صعوبة العبارة %	نسبة سهولة العبارة %	عدد الأسئلة التي لم يتم الإجابة عنها	عدد الأسئلة التي تم الإجابة عنها	رقم العبارة	نسبة صعوبة العبارة %	نسبة سهولة العبارة %	عدد الأسئلة التي لم يتم الإجابة عنها	عدد الأسئلة التي تم الإجابة عنها	رقم العبارة
				2. العدوان					1. الحافز
%00	% 100	00	25	01	%00	100 %	00	25	05
% 04	%96	01	24	12	%00	100 %	00	25	16
%00	% 100	00	25	23	%00	100 %	00	25	27
% 10	% 90	03	22	34	% 17	% 83	05	20	38
% 07	%93	02	23	45	% 04	% 96	01	24	49
				4. المسؤولية					3. التصميم
% 14	% 86	04	21	09	% 20	% 80	06	19	07
% 07	%93	02	23	20	% 10	% 90	03	22	18
% 17	% 83	05	20	31	% 17	% 83	05	20	29
% 10	% 90	03	22	42	% 20	% 80	06	19	40
% 14	% 86	04	21	53	% 14	% 86	04	21	51
				6. الثقة بالنفس					5. القيادة
%00	% 100	00	25	06	% 07	% 93	02	23	08
% 14	% 86	04	21	17	% 10	% 90	03	22	19
% 04	%96	01	24	28	%00	100 %	00	25	30
% 07	%93	02	23	39	% 04	% 96	01	24	41
% 10	% 90	03	22	50	% 07	% 93	02	23	52
				8. واقعية التفكير					7. التحكم الانفعالي
% 14	% 86	04	21	04	% 04	% 96	01	24	03
% 07	%93	02	23	15	% 07	% 93	02	23	14
% 10	% 90	03	22	26	% 14	% 86	04	21	25
% 17	% 83	05	20	37	% 17	% 83	05	20	36
% 04	%96	01	24	48	% 20	% 80	06	19	47
				10. الضمير الحي					9. البعد التربوي
% 14	% 86	04	21	11	%00	100 %	00	25	02
% 17	% 83	05	20	22	% 04	%96	01	24	13
% 20	% 80	06	19	33	% 10	%90	03	22	
% 10	% 90	03	22	44	% 07	%93	02	23	35
% 07	%93	02	23	55	%00	100 %	00	25	46
									11. الثقة بالآخرين
					% 04	%96	01	24	10
					% 07	%93	02	23	21
					% 17	%83	05	20	32
					% 14	%86	04	21	43
					% 10	%90	03	22	54

الجدول رقم (4): يبين النسب المئوية لصعوبة وسهولة عبارات مقياس الدافعية

1-5-1 المعاملات العلمية (تقنين أدوات الدراسة):

على الرغم من أن أدوات الدراسة تم تقنينها من قبل في البيئة المصرية والجزائرية على مختلف الأنشطة ولها معاملات علمية عالية، إلا أن الباحث قام بتقنين أدوات الدراسة وقد أسفر ذلك عن:

أولاً: ثبات المقياسين:

تم حساب معامل ثبات المقياسين بحساب معامل ألفا (α) وباستخدام طريقة إعادة الاختبار لأبعاد مقياس الصفات النفسية و الدافعية الرياضية على عينة قوامها (15) تلميذاً من بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية لثانويات ولاية غليزان، ثم أعيد التطبيق المقياسين مرة ثانية على نفس العينة وفي نفس الظروف بعد مرور أسبوع من تاريخ القياس الأول وقد أسفر ذلك التطبيق عن النتائج التالية والتي توضحها الجداول (5)، (6).

أ. ثبات مقياس الصفات النفسية:

م	أبعاد المقياس	التصور	الاسترخاء	الانتباه	القلق	الثقة بالنفس	دافعية الإنجاز
1.	التصور	—					
2.	الاسترخاء	0.5527	—				
3.	الانتباه	0.1095	0.3490	—			
4.	القلق	0.3406	0.3324	0.7430	—		
5.	الثقة بالنفس	0.1991	0.4564	0.3537	0.5395	—	
6.	دافعية الإنجاز	0.0915	0.4117	0.5412	0.5540	0.7708	

جدول (5): يبين

قيم معاملات ألفا (α) لثبات
أبعاد مقياس الصفات النفسية قيد الدراسة (ن=15)
 $\alpha = 0.8052$

يتضح من الجدول رقم (5) أن جميع قيم المعاملات للثبات بطريقة ألفا (α) غير دالة معنوياً وقد تراوحت بين (0.0915 ، 0.7708) وهذا يعنى عدم وجود علاقة بين أبعاد المقياس وبعضها مما يؤكد استقلال كل بعد على حدا في قياسه لأبعاد الصفات النفسية قيد الدراسة.

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المعالجات الإحصائية الصفات النفسية
	s_2	\bar{X}_2	s_1	\bar{X}_1	
0.83	3.70	17.47	2.82	18.47	القدرة على التصور
0.68	3.05	16.80	5.06	15.20	القدرة على الاسترخاء
0.75	3.92	15.73	5.89	16.07	القدرة على تركيز الانتباه
0.71	4.04	14.07	4.04	13.93	القدرة على مواجهة القلق
0.78	4.28	15.93	3.58	17.40	الثقة بالنفس
0.68	3.18	18.87	3.81	19.60	دافعية الإنجاز الرياضي

جدول رقم (6) : يبين

المتوسط الحسابي (\bar{X}) والانحراف المعياري (s) لثبات مقياس الصفات النفسية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية قيد الدراسة (ن=15)

ر الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) = 0.623

ر الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 0.497

يتضح من الجدول رقم (6) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل صفة على حدة من الصفات النفسية دالة معنوياً عند (0.01) مما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات. (1)

ب. ثبات مقياس الدافعية الرياضية قيد الدراسة:

م	أبعاد المقياس	الحافز	العدوان	التصميم	المسئولية	القيادة	الثقة بالنفس	التحكم الانفعالي	الصلابة	التربوية	الضمير الحي	الثقة بالآخرين
1.	الحافز	—										
2.	العدوان	0.1987										
3.	التصميم	0.2697	0.5358									
4.	المسئولية	0.2132	0.5507	0.5750	—							
5.	القيادة	0.0000	0.4215	0.5959	0.0315	—						
6.	الثقة بالنفس	0.3162	0.6283	0.6929	0.4214	0.5590	—					
7.	التحكم الانفعالي	0.4854	0.6337	0.4675	0.5026	0.0735	0.3837	—				
8.	الصلابة	0.5252	0.5478	0.4869	0.3219	0.0232	0.7266	0.6646	—			
9.	البعد التربوي	0.1555	0.5357	0.4195	0.1990	0.5683	0.2459	0.3451	0.0408	—		
10.	الضمير الحي	0.1525	0.1212	0.2570	0.2113**	0.5122	0.4822	0.0740	0.2903	0.4270	—	
11.	الثقة بالآخرين	0.0000	**0.7404	0.4523	0.4767	0.3953	0.5303	0.4651	0.2936	0.5797	0.1705	

جدول (7) قيم معاملات ألفا (α) لثبات

أبعاد مقياس الدافعية الرياضية قيد الدراسة (ن = 15)

$$\text{معامل } \alpha = 0.8678$$

يتضح من الجدول رقم (7) أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا (α) غير دالة معنويًا وتراوحت بين (-0.2113، 0.7404) وهذا يعني عدم وجود علاقة بين محاور المقياس وبعضها مما يؤكد استقلال كل بعد على حدا في قياسه لأبعاد السمات الدافعية الرياضية قيد الدراسة. (1)

1- محمود عبد الحليم منسي: مقدمة في الإحصاء النفسي والتربوي، دار المعارف، 1980. ص 9

معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		المعالجات الإحصائية الدافعية الرياضية
	s_2	X_2	s_1	X_1	
0.84	1.80	19.6	1.96	17.87	الحافز
0.98	2.91	19.2	3.50	17.47	العدوانية
0.95	2.55	19.06	3.03	17.73	التصميم
0.85	1.82	20.8	2.12	19.9	المسئولية
0.98	2.81	18.9	3.67	18.07	القيادة
0.80	1.97	20.2	2.79	18.73	الثقة بالنفس
0.95	2.37	17.7	3.66	15.87	التحكم الانفعالي
0.75	2.90	18.5	3.011	17.27	الصلابة
0.95	3.48	20.33	4.48	20.4	البعد التربوي
0.78	2.99	20.06	2.70	20.8	الضمير الحي
0.92	3.46	18.6	3.70	19.74	الثقة بالآخرين

جدول (8)

المتوسط الحسابي \bar{X} والانحراف المعياري (s) لثبات مقياس الدافعية الرياضية للتلاميذ

المتفوقين في الرياضات الجماعية قيد الدراسة (ن = 15)

ر الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) = 0.623

ر الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 0.497

يتضح من الجدول رقم (8) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل صفة على حدة من الصفات النفسية دالة معنوياً عند (0.01) مما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

ثانيا: صدق المقاييس:

أ. صدق مقياس الصفات النفسية:

قام الباحث بإجراء الصدق للاختبار حساب الصدق الذاتي و المتمثل في الجذر التربيعي لمعامل الثبات. (1) ويوضح ذلك جدول رقم (9):

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الصدق	قيمة "ر" الجدولية
القدرة على التصور	15	14	0.01	0.91	0.62
القدرة على الاسترخاء					
القدرة على تركيز الانتباه					
القدرة على مواجهة القلق					
الثقة بالنفس					
دافعية الانجاز الرياضي					

جدول رقم : (9) يبين صدق مقياس الصفات النفسية

يتضح من جدول (9) أن قيد الدراسة مقياس الصفات النفسية يتميز بدرجة عالية من الصدق وذلك عن طريق حساب الصدق الذاتي و المتمثل في الجذر التربيعي لمعامل الثبات بحيث تراوحت قيم معامل الصدق ما بين (0.82) و(0.91)، وهي قيم اكبر من قيم "ر" الجدولية التي بلغت (0.62)، عند مستوي الدلالة (0.01)، ودرجة الحرية 14 .

ب. صدق مقياس تقدير الدافعية الرياضية:

بالرغم أن للمقياس معاملات صدق عالية في ضوء ما أشار إليه الباحث فقد قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس مرة أخرى وذلك باستخدام الصدق الذاتي و المتمثل في الجذر التربيعي لمعامل الثبات ويوضح جدول (10) صدق مقياس الدافعية الرياضية. (1)

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الصدق	قيمة "ر" الجدولية
البعد التربوي	15	14	0.01	0.91	0.62
الضمير الحي				0.98	
المسئولية				0.97	
الثقة بالآخرين				0.92	
الحافز				0.98	
العدوان				0.89	
التصميم				0.97	
الصلابة				0.86	
الثقة بالنفس				0.97	
القيادة				0.88	
التحكم الانفعالي				0.95	

جدول رقم : (10) يبين صدق مقياس الدافعية الرياضية

يتضح من جدول (10) أن مقياس الدافعية الرياضية يتميز بدرجة عالية من الصدق وذلك عن طريق حساب الصدق الذاتي و المتمثل في الجذر التربيعي لمعامل الثبات بحيث تراوحت قيم معامل الصدق ما بين (0.86)، و(0.98)، وهي قيم اكبر من قيم الجدولية التي بلغت (0.62)، عند مستوي الدلالة (0.01)، ودرجة الحرية 14

ثالثا : موضوعية الاختبارات :

تعتبر لموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج. (1)

ويعرفها محمد حسن علاوي : " هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (2)

إن الباحث ببحثه هذا استخدم مقياسين مقننين تم تقديمهما على مجموعة من التلاميذ وذلك لقياس مدى صعوبة عباراتهما ارجع إلى الجدول رقم (3) صفحة (120) لمقياس الصفات النفسية والجدول رقم (4) صفحة (121) لمقياس الدافعية الرياضية، فتبين أن فقرات وعبارات الأدوات سهلة وفي متناول المختبرين.

ومما سبق يمكن للباحث أن يستخلص أن أدوات البحث (مقياس الصفات النفسية ومقياس الدافعية الرياضية) تتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية .

1-6-1 الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية على عينة من التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي و المتفوقين في الرياضات الجماعية.

1-6-1 عينة الدراسة :

تم تطبيق أدوات القياس على عينة عمدية قوامها (45) تلميذا من التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية لثانويات ولاية غليزان

1-6-2 مجالات الدراسة:

1-2-6-1 المجال البشري : أجريت الدراسة على التلاميذ المتفوقين في الرياضات

الجماعية لبعض ثانويات ولاية غليزان ، والمقدر عددهم ب 45 تلميذا.

1-2-6-2 المجال المكاني : أجريت الدراسة في ملاعب ومدرجات الثانويات أين يزاول

التلاميذ حصة النشاط البدني الرياضي .

1-2-6-3 المجال الزمني : شرعنا في البحث في نهاية شهر جوان 2008 وانتهى في

29 فيفري سنة 2009 .

1- ليلي السيد فرحات: القياس و الاختبار في التربية الرياضية، ط2، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 2003 ص 170
2- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1986 ص 169

1-6-3 أدوات الدراسة :

1-3-6-1 مقياس الصفات النفسية:

اختبار المهارات العقلية صممه كل من "ستيفان بل" Bull ، وجون ألبنسون Albin Son وكريستوفر شامبروك Shambrook سنة 1996 لقياس بعض الجوانب النفسية (العقلية) الهامة للأداء الرياضي وهي :

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على تركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

ويتضمن الاختبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله أربع عبارات ويقوم التلميذ بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق على تماماً)

1-1-3-6-1 طريقة التصحيح والتقويم:

مقياس الصفات النفسية :

- **البعد الأول:** القدرة على التصور : يحتوي على أربع عبارات 1 ، 7 ، 13 ، 19 وكلها عبارات إيجابية ما عدا رقم 13 فهي سلبية.
- **البعد الثاني :** القدرة على الاسترخاء : يحتوي على أربع عبارات 2 ، 8 ، 14 ، 20 وكلها عبارات إيجابية ما عدا رقم 8 فهو سلبى .
- **البعد الثالث :** القدرة على مواجهة القلق : يحتوي على أربع عبارات 4 ، 10 ، 16 ، 22 وكلها عبارات سلبية.
- **البعد الرابع:** القدرة على تركيز الانتباه: يحتوي على أربع عبارات 3، 9، 15، 21 وكلها عبارات سلبية.
- **البعد الخامس:** الثقة بالنفس: يحتوي على أربع عبارات 5، 11، 17، 23 والعبارتان 5، 17 سلبية بينما العبارتان 11، 23 إيجابية.
- **البعد السادس:** دافعية الإنجاز الرياضي: تحتوي على أربع عبارات 6 ، 12 ، 18، 24 وكلها عبارات إيجابية.

1-6-3-1-2 تقييم الاختبار:

يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها التلميذ بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد .

ويتم جمع درجات كل بعد على حدي وكلما اقتربت درجة التلميذ من الدرجة العظمى وهي 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات التلميذ كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على الصفات النفسية التي يقيسها هذا البعد.

1-6-3-2 مقياس الدافعية الرياضية :

مقياس الدافعية "لنتكو" و "ريتشارد" ، مقياس تقدير الدافعية الرياضية الذي يقيس 11 بعداً، كما صمم كل من "تتكو" Tutko.T و بودبس وجلفي Ogelve.B وليلا ند ليون Lion.L قائمة الدافعية الرياضية التي تقيس العوامل التالية :

أ-عوامل انفعالية :

هي العوامل التي ترتبط بالاتجاه الفردي للرياضية، وشعوره تجاه نفسه وتجاه أستاذه واتجاهه نحو النشاط البدني الرياضي والمنافسات الرياضية ونحو الزملاء ويشمل: (القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، صلابة العود، الثقة بالآخرين، الإحساس بالذنب)

ب-عوامل الرغبة :

يقصد بها تلك التي ترتبط بتوقعات التلميذ من ممارسته للرياضة وميوله أو رغباته تجاه تحقيق هذه التوقعات وتشمل (الحافز، العدوان، التصميم)

كما قام محمد حسن علاوي بترجمة مقياس "لنتكو" و "ريتشارد" لتقدير الدافعية الرياضية وتضمن السمات التالية : (الحافز ، العدوان ، التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، واقعية التفكير، التربوية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين)

1-6-3-1-2 طريقة التصحيح والتقييم:

مقياس تقدير الدافعية) :

البعد الأول: (الحافز)، يحتوي على 5 عبارات منها عبارتين إيجابيين و 3 عبارات سلبية.

الإيجابية: العبارة رقم 5- و العبارة رقم 16.

- السلبية: العبارة رقم 27 - والعبارة رقم 38 - والعبارة رقم 49 .
- البعد الثاني: (العدوان):** يحتوي على 5 عبارات منها 3 إيجابية و عبارتين سلبيتين
- الإيجابية : العبارة رقم 1- والعبارة رقم 23- والعبارة رقم 45.
- السلبية : العبارة رقم 12-والعبارة رقم 34.
- البعد الثالث: (التصميم)،** يحتوي على 5 عبارات منها عبارتين إيجابيتين و 3 سلبية.
- الإيجابية: العبارة رقم 18 - والعبارة رقم 29.
- السلبية: العبارة رقم - و العبارة رقم 34.
- البعد الرابع : (المسؤولية)،**يحتوي على 5 عبارات منها عبارتين إيجابيتين و 3 عبارات سلبية
- الإيجابية : العبارة رقم 9 - و العبارة رقم 35.
- السلبية : العبارة رقم 20- والعبارة رقم 31- و العبارة رقم 42 .
- البعد الخامس : (القيادة) ،** تحتوي على 5 عبارات منها 3 عبارات إيجابية وعبارتين سلبيتين
- الإيجابية : العبارة رقم 8- والعبارة رقم 30- و العبارة رقم 52 .
- السلبية : العبارة رقم 19- و العبارة رقم 41.
- البعد السادس : (الثقة بالنفس)،**تحتوي على 5 عبارات منها 3 عبارات إيجابية وعبارتين سلبيتين
- الإيجابية : العبارة رقم 6- والعبارة رقم 39- و العبارة رقم 50 .
- السلبية : العبارة رقم 17- و العبارة رقم 28.
- البعد السابع : (الضبط الانفعالي)،** تحتوي على 5 عبارات منها عبارتين إيجابيتين و 3 عبارات سلبية
- الإيجابية : العبارة رقم 25 - والعبارة رقم 47 .
- السلبية: العبارة رقم 3-والعبارة رقم 14-والعبارة رقم 36 .
- البعد الثامن: (واقعية التفكير) ،**تحتوي على 5 عبارات منها 3 إيجابية وعبارتين سلبيتين
- الإيجابية : العبارة رقم 15- والعبارة رقم 37- و العبارة رقم 48 .

السلبية : العبارة رقم 4 - و العبارة رقم 26 .

البعد التاسع : (التربوية)، تحتوي على 5 عبارات منها 3 إيجابية و عبارتين سلبيتين

الإيجابية: العبارة رقم 2 - و العبارة رقم 13 - و العبارة رقم 46

السلبية : العبارة رقم 24- و العبارة رقم 35 .

البعد العاشر: (الضمير الحي) تحتوي على 5 عبارات منها 3 إيجابية و عبارتين

سلبيتين

الإيجابية: العبارة رقم 22- و العبارة رقم 33- و العبارة رقم 55 .

السلبية : العبارة رقم 11 - و العبارة رقم 44 .

البعد الحادي عشر: (الثقة بالآخرين) تحتوي على 5 عبارات منها : 2 ايجابية و 3

سلبية

الاييجابية : العبارة رقم 10- و العبارة رقم 43 .

السلبية : العبارة رقم 21- العبارة رقم 32 - العبارة رقم 45 .

1-6-3-2-3 تقييم الاختبار :

الجدول رقم (11) : يبين أوزان العبارات الايجابية لمقياس تقدير الدافعية :

كثير جدا " أ "	كثير جدا "ب"	أحيانا " ج "	نادرا "د"	لا يحدث أبدا " ه "
5	4	3	2	1

الجدول رقم (12) : يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس تقدير الدافعية :

كثير جدا " أ "	كثيرا جدا "ب"	أحيانا " ج "	نادرا "د"	لا يحدث أبدا " ه "
1	2	3	4	5

بحيث : (أ : كثير جدا) ، (ب : كثيرا) ، (ج : أحيانا) ، (د : نادرا) ، (ه : لا

يحدث أبدا) . (1)

1- محمد حسن علوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ص 477

- درجات أبعاد القائمة هي مجموعة درجات كل بعد على حدي .

والأبعاد التي يقيسها مقياس الدافعية الرياضية هي :

1- الحافز :

وتعني تلك السمة رغبة التلميذ في كسب وتحقيق النجاح كذلك مدى طموحه لإنجاز الواجبات الصعبة ، وعادة تتمثل تلك السمة في أن يضع التلميذ لنفسه مجموعة من الأهداف العليا ويحافظ عليها لنفسه كما تتضح تلك السمة في استجابات التلميذ الإيجابي نحو الحصة كما أنه يسعى أن يكون رياضيا ممتازا، وقد يقدم على أداء بعض الأشياء غير سارة حيثما يفتقد أن تلك الأشياء سوف تساعده. (1)

وأصحاب الدرجة العالية على هذا العامل ينتظرون المنافسة القوية ويصفون أنفسهم أهدافا عالية جدا ويطمحون في أن يكونوا الأفضل، ويتقبلون عن طيب خاطر أن يقاسوا أمورا غير سارة واعتقدوا أنها تسعدهم على النجاح كما يعتبرون الرياضة هي الميل السائد في حياتهم.

وأصحاب الدرجة المنخفضة في هذا العامل لا يظهرون المزيد إلى الحاجة للفوز والنجاح ويتجنبون التحديات ولا يسعون جاهدين لتحسين قدراتهم ومهاراتهم ولا يضعون لأنفسهم أهدافا عالية لمحاولة تحقيقها ولديهم ميول أخرى تتفوق في أهميتها على الرياضة.

2- العدوان:

يتصف التلميذ الذي يحصل على درجة مرتفعة في تلك السمة في اعتقاده أن تحقيق مكسب يتطلب منه أن يكون عدوانيا. وبسهولة نجده يقدم على السلوك لعدواني كما نجده يستمتع بالمواجهة أو المحاولة مع الآخرين، يرغب في استخدام القوة لتحقيق أغراضه ولا يسمح لأحد أن يستحته أو يدفعه نحو فعل شيء معين، كما أنه يميل إلى الانتقام من الأشخاص الذين يحس أنهم يحملون أذى نحوه.

1- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ،ص473.

3- التصميم:

يتسم التلميذ الذي حصل على درجة مرتفعة لتلك لسمة بالرغبة في ممارسة النشاط البدني العنيف والذي يستمر لفترة طويلة كما أنه يكمل طاقته المهارية حتى الإجهاد. ويدفعه للعمل دائما للرغبة الذاتية ولذا فهو يستمر في العمل لفترات طويلة حتى عند مواجهة الصعاب الجسام. فالصبر والتحمل وعدم الاستسلام عند مواجهة الصعاب أو مشكلات ما خصاله واضحة.

وأصحاب الدرجة المرتفعة في هذا العمل هم أكثر التلاميذ بذلا للجهد في النشاط البدني أو المنافسة ولا يركنون للتراخي مطلقا ولكن يستمرون في العمل بجد بالغ بغض النظر عن طول فترة النشاط البدني أو ظروف المنافسة. وأصحاب الدرجة المنخفضة نادرا ما ينفقون المزيد من الوقت في التدريب على المهارات ومحاولة تحسينها ويقتنعون بما اكتسبوه ودون أن يرهقوا أنفسهم ونادرا ما يتطوعون للقيام بأعباء إضافية.

4- المسؤولية :

يتصف التلميذ الذي يحصل على درجة مرتفعة في تلك السمة بقبوله عن طيب خاطر مسؤولية القيام بالأعمال التي تسند إليه .وهو متقبل للنقد واللوم الذي يوجه إليه حتى إذا لم يكن مستحقا لذلك.

وهو يعطي اهتماما للأخطاء التي قد يرتكبها ويعاقب نفسه على ارتكابها ، وعادة ما يتصف التلميذ من ذلك النوع بالإرادة لتحمل الكثير من الآلام سواء منها بدنية أو عقلية ، ونجد أن لديه رغبة الاشتراك في اللعب حتى عند إصابته.

5- القيادة:

يتطلع التلميذ الذي يحصل على درجة مرتفعة في تلك السمة إلى القيام بدور قيادي دائما، وهو يعتقد أن الآخرين ينظرون إليه كقائد وهو يسعى دائما أن يكون عضوا مؤثرا وموجها للآخرين بل ومسيطر على الموقف الذي يتواجد فيه. ونجده دائما يعبر عن آرائه بقوة كما يتمتع بمستوى جيد من معاملة الآخرين فيحقق ما يريد.

1- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ص 473.

وأصحاب الدرجة المرتفعة في هذا العامل هم الذين يستطيعون حث أو دفع الآخرين عند الاستعداد لمنافسة هامة وينظر الآخرون إليهم على أنهم قادرون على منحهم المعاونة التي يطلبونها ويستمتعون بدور القيادة ويتحملونها بجدية .

وأصحاب الدرجة المنخفضة في هذا العامل نادرا ما ينفقون الوقت لمساعدة الآخرين ولا يقعون في دائرة اهتمام باقي زملاء، كما يبتعدون عن أدوات القيادة ويبدون الميل نحو أنفسهم بدرجة أكبر من مساعدة الفريق ككل.

6- الثقة بالنفس :

والتلميذ الذي ينال درجة مرتفعة في تلك السمة يكون متأكدا جدا من نفسه وقدراته واثقا من إمكانياته عن كيفية التعامل مع الأشياء ويمكنه أن يحسن التعامل مع المواقف غير المتوقعة كما في إمكانه القدرة على اتخاذ القرار بثبات، ونجده لا يظهر قلقا أو توترا نحو مستوى لعبه، كما نجده دائما متصفا بالاستقرار والثبات وعدم التردد . كذلك فإن التلميذ الذي يسجل درجة مرتفعة لقياس تلك السمة يتسم بالقدرة على التعبير عن أفكاره وآرائه بجرأة سواء للأستاذ أو لزملائه التلاميذ.

وأصحاب الدرجة المرتفعة على هذا العامل يظهر أن قدراتهم في المواقف غير المتوقعة بصورة طيبة ولا يعترتهم الخوف أو القلق عند الاستعداد لملاقاة منافسين على مستوى عال ويظهرون اعتقادهم في قدرتهم على هزيمة منافسيهم ولا يظهرون أدنى تخوف من شهرتهم ويستطيعون اتخاذ قرارات بسرعة وسهولة .

وأصحاب الدرجة المنخفضة في هذا العامل يظهرون قلقا دائما اتجاه الصعاب المتوقعة ويهتمون بأثر الهزيمة بدرجة اكبر من اهتمامهم بأثر الفوز ويفضلون المنافسة ضد منافسين أقل منهم مستوى، ويصعب عليهم سرعة اتخاذ القرار .

7- الضبط الانفعالي:

يظهر التلميذ الذي يحصل على درجة مرتفعة في سمة الضبط الانفعالي قدرا كبيرا من الاستقرار الانفعالي والواقعية وهو لا يستشار بسهولة ولديه قدرة كبيرة على إخفاء مشاعره وعدم إظهارها.. ومن ثم فإن أداءه عادة لا يتأثر بمشاعره أو انفعالاته. وهذا النوع من التلاميذ لا يحدث أن يكتئب أو يحدث له خبرة إحباطية عندما يرتكب خطأ أو يفقد الفوز .

وأصحاب الدرجة المرتفعة في هذا البعد يظهرون تحكما واضحا في أعصابهم في أوقات الضغوط والشدائد العصبية ولا يبدو عليهم التأثير بصورة واضحة عند الإصابة أو عند فوز الفريق الآخر، كما يستطيع التفكير الجيد في المواقف الحساسة يظهر نضج وثبات انفعالي في مواقف ما قبل المنافسة الرياضية.

وأصحاب الدرجة المنخفضة في هذا البعد يظهر عليهم الحزن والاكتئاب بصورة واضحة ولفترة طويلة عند هزيمتهم ويصعب عودتهم للحالة الطبيعية بسهولة وتظهر استجابات انفعالية زائدة عن الحد عند الإصابة أو احتساب أخطاء ضده، كما يصاب بالتوتر عندما يخطئ في الأداء أو في حلة حدوث أخطاء من زملائه.

8- واقعية التفكير:

ويتصف التلميذ الذي يحصل على درجة مرتفعة في تلك السمة بتقبله للنقد والنقد الشديد دون أن يشعر بالأذى وهو لا ينتابه القلق كما لا يسهل استشارته عندما يخسر مباراة أو يلعب بمستوى سيء . وهذا النوع من التلاميذ يمكنه أن يسترجع حالته الطبيعية بسرعة عندما يتعرض لخيرات صعبة أو إجاباتية ويمكن للرياضي من هذا النوع أن يؤدي النشاط البدني العنيف دون الحاجة للتشجيع الزائد من الأستاذ، وهو عادة لا يعتمد على أفراد الفريق للأشياء التي تخصه .

9- البعد التربوي:

تقيس هذه السمة تقدير واحترام التلميذ للأستاذ والعملية التربوية ككل ومدى انصياع التلميذ لنصائح أستاذه وتقديره للنشاط الممارس باعتبار أنه بمثابة حجر الزاوية والأساس الهام الذي يجعل منه رياضيا ناجحا.

والتلميذ الذي ينال تقديرا مرتفعا لتلك السمة يتميز أيضا بقبوله ورضائه عن الطاقم الذي يتولى إدارة المؤسسة التربوية بل ويتعاون معها كما أن التلميذ من ذلك النوع يشعر بحرية بأن يتحدث مع الأستاذ عن أفكاره التي تتصل بمستوى القسم واللعب.

وأصحاب الدرجة المرتفعة في هذا البعد يرحبون بمناقشة الأستاذ في النواحي التي ترتبط بسوء الفهم أو بعدم الاتفاق حتى يمكن إيضاح أي معتقدات أو أفكار خاطئة بدلا من محاولتهم إضعاف أو تشويه سلطة أو مكانة الأستاذ ويظهرون احترامهم نحو أصحاب المسؤولية ويرغبون في التعلم من الآخرين .

وأصحاب الدرجة المنخفضة في هذا البعد يتجاهلون أو يغفلون تعليمات وتوصيات الأستاذ وينتقدونه ويحاولون الأداء بطريقتهم الخاصة حتى ولو كان الأداء أقل فاعلية وعند مطالبتهم بأداء عمل ما لا يوافقون عليه ويظهر عليهم الاستياء وقد يقومون بالأداء مع بذل بأقل ما يمكن جهدا .

10- الضمير الحي :

التلميذ الذي يحصل على درجة مرتفعة في تلك السمة يجب أن يمارس الأشياء على نحو سليم كلما أمكن ذلك.

ويسيطر عليه دائما الإحساس بالواجب ومن ناحية أخرى يبدو كأنه شخص كثير المطالب وهذا النوع من التلاميذ لا يتملق أستاذه، كما يتصف التلميذ من هذا النوع بأنه لا يحاول مخالفة القواعد والنظم المقررة.

أو يحاول تطويعها لأغراضه الخاصة وهو عادة يضع مصلحة القسم فوق مصلحته الشخصية.

وأصحاب الدرجة المرتفعة يفضلون مصلحة القسم على مصالحهم الخاصة ولديهم معايير شخصية عالية ويعتنون بالأدوات والأجهزة التي يستخدمونها بصورة واضحة. وأصحاب الدرجة المنخفضة في هذا البعد يفضلون مصلحتهم الشخصية على مصلحة القسم ويحاولون إخضاع كل قاعدة لرغباتهم وحاجاتهم ولا يبدو عليهم الاهتمام بالأدوات أو الأجهزة التي يستخدمونها .

11- الثقة بالآخرين :

يتصف التلميذ الذي تغلب عليه تلك السمة بأنه يثق فيما يقوله أستاذه وزملائه في القسم ولا يعطي اعتبار إلى الدوافع الخفية من وراء الكلمات أو الأفعال وهو لا يحتمل ضغينة أوغيرة نحو الآخرين بل يريد أن يكون على علاقة طيبة مع أقرانه في الفريق .

1-3-6-3 طريقة تطبيق أدوات البحث :

1-3-3-6-1 طريقة تطبيق مقياسي الصفات النفسية و تقدير الدافعية الرياضية:

فيما يلي الخطوات المتبعة في طريقة إجراء اختبار تقدير الدافعية الرياضية وتنفيذ عملية الاختبار :

- توضيح أهمية العمل الذي سوف تقوم به الجهة المستفيدة منه .
- تسليم لكل تلميذ قلم.
- توزيع استمارات الاختبار.
- شرح طريقة الإجابة بالتفصيل والتوضيح وذلك بوضع إشارة (X) في المربع الذي يعكس وجهة نظر المختبر .
- عزل التلاميذ عن بعضهم حتى لا يتأثر الواحد منهم بإجابة الآخر .
- تنبيه التلاميذ بالمدة الزمنية والمحددة بـ: 20 دقيقة .

1-3-6-4 ضبط متغيرات البحث :

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

بينما يذكر فان دالين "إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية، والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى تجمع العينة". (2)

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات عمل الباحث على ضبط متغيرات البحث و التي تمثلت فيما يلي:

1- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص 243

2- فان دالين: مناهج البحث في التربية و علم النفس، ترجمة محمد نوفل، مكتبة الانجلو

المصرية، القاهرة، 1985، ص 386

- لا بد من قاعة أو مدرجات لإجراء التجربة الأساسية والإجابة على محتوى الاختبارين المستعملين في هذا البحث، الغرض منه حتى تكون موضوعية ومصداقية في الإجابات.
- توفير أقلام للمختبرين حتى يتم إجراء هذه التجربة في وقت واحد على كل العينة.
- لا بد من ميقاتي لضبط الوقت المستغرق من طرف المختبرين والذي لا بد ألا يتعدى 30 دقيقة.
- لا بد من إجراء هذه التجربة قبل الحصة الرياضية بيوم أو في توقيت النشاط البدني المخصص للحصص العادية لهم.
- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على الاستمارة في التجربة الأساسية.

1-6-3-5 صعوبات البحث:

لقد صادف الباحث خلال إجراء هذا البحث عدة صعوبات نذكر منها:

- عدم إرجاع بعض الاستمارات الموجهة للمختبرين .
- عدم قبول بعض التلاميذ إجراء هذا الاختبار إلا بعد إقناعهم.
- عدم قبول بعض الأساتذة إجراء هذا الاختبار إلا بعد إقناعهم.
- صعوبة الحصول على الدراسات المشابهة.

1-6-3-6 دواعي اختيار الاختبارات المستعملة في البحث:

1-6-3-6-1 دواعي اختيار مقياس الصفات النفسية :

- مقياس مقنن وأجريت به عدة بحوث في المجتمع العربي عامة والمجتمع الجزائري خاصة.

- طبق في عدة بحوث في الجزائر وبالأخص على رياضيين في جميع الاختصاصات من طرف طلبة قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة شلف ومستغانم.

1-6-3-6-2 دواعي اختيار مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية :

يرجع تفضيل هذا المقياس واختياره كأداة من أدوات الدراسة إلى جانب مناسبته لنوعية هذا البحث ولطبيعة العينة، كما يتمتع هذا المقياس بمعاملات صدق وثبات عالية وقد طبق في المجتمع الجزائري في العديد من البحوث والدراسات.

1-6-3-7 الوسائل الإحصائية المستعملة :

سيستعين الباحث ببعض الأسس الإحصائية لمعالجة نتائج بحثه وما سيتوصل إليه من درجات خام تعبر عن آراء أفراد العينة على أدوات البحث المختلفة المطبقة في هذا البحث ، وستتضمن خطة المعالجة ما يلي :

1-6-3-7-1 المتوسط الحسابي: هو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم مقسوما على عددها. (1)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n} \quad (2) \text{ حيث :}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي

\sum : اختصار لكلمة مجموع

x: درجات التلميذ المفحوص

n : عدد أفراد العينة

1-6-3-7-2 الانحراف المعياري: من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالا ويحسب

كالتالي:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (\bar{X} - x)^2}{n}} \quad (3)$$

حيث s : الانحراف المعياري

x: الدرجات الخام

\bar{X} : المتوسط الحسابي

n : عدد أفراد العينة

1-6-3-7-3 النسبة المئوية :

مجموع درجات كل من التقييم العالي والضعيف البعد

$$\% = \frac{\text{مجموع درجات البعد النفسي}}{X} \cdot 100 \quad (4)$$

1- par bas P cycles B : statistiques appliquée aux eps publication insep paris 1992 p 37

2- سيد محمد خيرى : الإحصاء النفسي - دار الفكر العربي ، القاهرة 1997 ص 242 - 243 .

3- زكريا شربيني: الإحصاء والتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية، مكتبة لأجلو المصرية القاهرة 1995 ص

4 - ميلود زيان : أسس تقنيات التقويم التربوي، مطبعة الهومة ص 113 .

1-6-3-7-4 معامل الارتباط البسيط " بيرسون " (1)

$$r_p = \frac{\sum z x - \frac{\sum z \sum x}{n}}{\sqrt{\left(\frac{\sum z^2 - \frac{(\sum z)^2}{n}}{n}\right) \left(\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}}{n}\right)}}$$

حيث

r_p : معامل الارتباط

$\sum z x$: مجموع الدرجات في الاختبار س x درجة الاختبار ص .

$\sum x$: مجموع الدرجات في الاختبار س

(2) $\sum z$: مجموع الدرجات في الاختبار ص

$\sum x^2$: مجموع مربعات الاختبار س

$\sum z^2$: مجموع مربعات الاختبار ص

n : عدد أفراد العينة

1-6-3-7-5 الوسيط :

يمثل الوسيط Med من الدرجات مرتبة حسب قيمتها وهو تلك القيمة التي في المنتصف

أو القيمة الوسطية التي يكون عدد القيم التي تعلوها مساويا لعدد القيم التي تليه (3)

1-6-3-7-6 المنوال :

$$\text{المنوال} = 3x \text{ Med} - 2\bar{X}$$

1-6-3-7-7 الالتواء:

$$(4) \quad \frac{\text{Med} - \bar{X}}{S} = \text{الالتواء}$$

1- مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء النفسي التربوي : دار المعارف 1983 ص 78

2- فاد البيهي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ط 3 دار الفكر العربي القاهرة 1979 ص 120

3- فؤاد أبو حطب أمال الصادق : مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية

ط 1 مكتبة لأنجلو المصرية 1991 ص 254

4- محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية ط 1 دار الفكر العربي القاهرة

2002 ص 147

1-6-3-7-8 معامل الالتواء :

سنقوم بتوظيف هذا الاختبار لأنه هو الآخر يعتبر شرط من شروط استخدام اختبار " t " ويقاس مدى الالتواء بطريقة " بيرسون " التي تعتمد على طريقة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال كما تدل على ذلك صورة المعادلة التالية

$$(1) \quad \frac{\text{Med} - \bar{X}}{S} = \text{معامل الالتواء}$$

1-6-3-7-9 الربيعي الأدنى والربيعي الأعلى :

$$(2) \quad Q_1 = \text{ح} + \frac{\text{ط}}{\text{ك}} (\text{ن} - \text{كم})$$

$$Q_3 = \text{ح} + \frac{\text{ط}}{\text{ك}} (\text{ن} - \text{كم}) \quad \text{حيث:}$$

Q_1 : الربيعي الأدنى

Q_3 : الربيعي الأعلى

ح : الحد الأدنى للفئة المقابلة

ط : مجال الفئة

ك : التكرارات النسبية للفئة

ن : عدد العينة

كم : التكرارات المجمعة للحد الأدنى أو الحد الأعلى .

* تم معالجة الإحصاء في جهاز كمبيوتر من الجيل الرابع P 4 باستعمال برنامج

Microsoft Office Excel Windows xp بالإضافة إلى معالجة إحصاء التجربة

الأساسية في نفس الجهاز المذكور مع استعمال برنامج spss 13

1- مصطفى حسين باهي : الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ط 1

القاهرة مركز الكتاب للنشر 1999 ص 83

2- عبد القادر حللمي : مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ، سنة 1993 ، ص 75 .

1-6-4 الخاتمة :

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن لب الدراسة يكمن في كيفية ضبط حدود ومتغيرات البحث الرئيسية. وعليه حاول الباحث من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات وبالفعل تم ذلك بواسطة تحديد منهج البحث الملائم لطبيعة هذه الدراسة ويخدم مشكلة البحث الرئيسية.

كما تم تحديد المجال البشري الذي يمثل المجتمع الأصلي للبحث مع تحديد أدوات الدراسة اللازمة لجمع البيانات وكيفية استخدامها، مع تحديد الوسائل الإحصائية الملائمة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث. حيث استعرض الباحث المنهج المستعمل ألا وهو المنهج الوصفي بالطريقة المقارنة ثم تطرق الي عينة التجربة الاستطلاعية تمثلت في (15) تلميذا من التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية، أين تم تقنين أدوات الدراسة، وذلك بحساب المعاملات العلمية، من ثبات مقياس الصفات النفسية، وثبات مقياس أبعاد الدافعية الرياضية، مع حساب كذلك صدق المقياسين المستعملين قيد الدراسة.

وذلك تحقق من خلال استعمال وسائل إحصائية كعينة تمثلت في المتوسط الحسابي والوسيط، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء.

بالإضافة الي استعمال الربيعي الأعلى و الربيعي الأدنى لعينة البحث الرئيسية.

الفصل الثاني

عرض ومناقشة نتائج البحث

1-2 تمهيد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل نتائج التي كشفت عنها هذه الدراسة وفق طبيعة البحث، وقام الباحث بعرض النتائج في جداول بيانية.

2-2 عرض ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المدونة في الجداول الآتية للصفات النفسية و الدافعية الرياضية طبقاً لنتائج المتحصل عليها وفقاً لمفتاح تصحيح الأسئلة الموجودة في الصفحة (129).

1-2-2 عرض نتائج الصفات النفسية :

على ضوء أهداف البحث وعلى ضوء الفروض يعرض الباحث نتائج البحث على النحو التالي:

ص	المعاملات الإحصائية الصفات النفسية	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري S	النسبة المئوية للصفة %	ترتيب الصفات النفسية تنازلياً
1	دافعية الانجاز	18.69	3.50	66.75	الأولى
2	القدرة على التصور	17.04	3.80	60.85	الثانية
3	الثقة بالنفس	15.89	3.89	56.75	الثالثة
4	القدرة على الاسترخاء	15.56	4.09	55.57	الرابعة
5	القدرة على تركيز الانتباه	15.44	4.46	55.14	الخامسة
6	القدرة على مواجهة القلق	13.75	4.42	49.10	السادسة

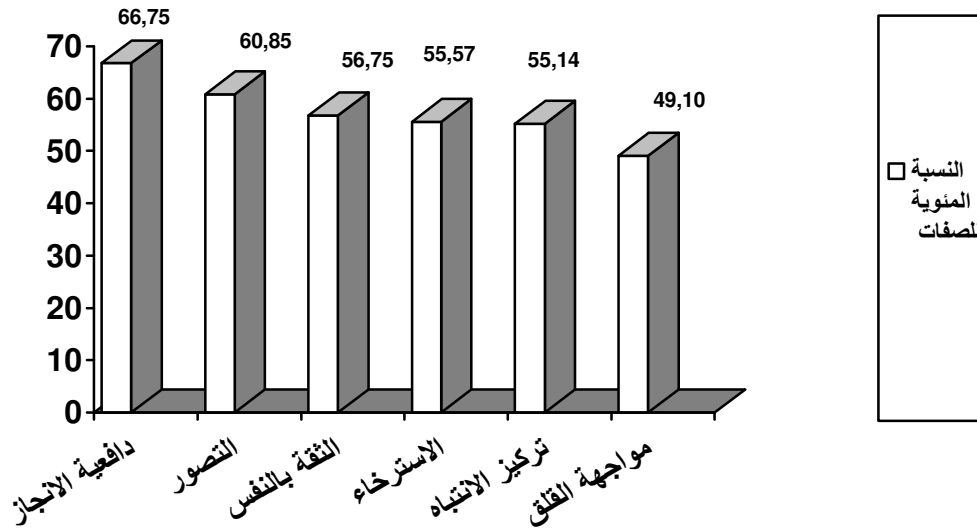
جدول (13): يبين

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للصفات

النفسية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية وترتيبها تنازلياً (ن = 45)

الدرجة الكلية للبعد بالمقياس = 24

يتضح من الجدول (13) بعد دراسة قيم المتوسطات الحسابية، وكذلك النسبة المئوية لكل بعد على حده بالترتيب على النحو التالي: دافعية الإنجاز، القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق.



منحني تكراري رقم (5): يمثل ترتيب الصفات النفسية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية

ويرى الباحث تصدر بعد دافعية الإنجاز في الترتيب الأول لأبعاد الصفات النفسية إلى أن التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية يبذلون جهدا كبيرا أثناء النشاط البدني من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن، أي الوصول للتفوق في الأداء مما يؤكد أن دافعية الانجاز أو دافعية التفوق تعتبر من أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي. (1)

ثم يأتي بعد ذلك القدرة على التصور حيث يستحضر كل تلميذ في ذهنه الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدما في ذلك كل حواسه المختلفة مع اشتراك جميع خبراته 7 وانفعالاته ومشاعره.

ويشير أسامة كامل راتب: "أن التصور الذهني النشط لأداء صفات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددًا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة فلاعب كرة القدم الذي يحاول إتقان مهارة التصويب على المرمى يحتاج إلى أداء هذه المهارة عشرات المرات، وهو بذلك يقوى ويدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المسؤولة عن أداء هذه المهارة.

1-أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990. ص30

والتصور يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فالتلميذ من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة. (1).

كما أن استحضار التلميذ الصورة الذهنية لموقف المنافسة يحقق له فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على منافسيه وربما اقتراح البدائل المناسبة لتقديم العون له في أن يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة، ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة والتطبيق الخططي والدفاعي والهجومى الصحيح. (2)

أما بالنسبة لبعد الثقة بالنفس فيأتي في المرتبة الثالثة حيث تؤكد نتائج دراسة **صدقي نور الدين محمد** والتي أشارت إلى أن الثقة بالنفس من الصفات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء التلاميذ وأن ثقة التلميذ في قدراته تمثل مصدرا إيجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. (3)

فالتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية يتميزون بهذه الصفة، حيث يساعدهم ذلك على تطور أدائهم وتميز حركاتهم بالانسيابية، والقوة، والسرعة، والتركيز أثناء النشاط البدني، وأيضا بذل الكثير من الجهد والمثابرة والبذل والعطاء نظرا لاختلاف طبيعة الرياضات الجماعية عن باقي الأنشطة الرياضية في نظم المسابقات وظروف المباريات، وصغر أو كبر حجم الملعب، وعدد اللاعبين، وقانون اللعبة، وتغير مواقف اللعب من فوز إلى هزيمة أثناء المباراة.

1-أسامة كامل راتب :علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000. ص 316.

2-أسامة كامل راتب :علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000. ص

318.

3- صدقي نور الدين محمد : العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم،

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات،

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1994. ص 98- 99 .

وتأتى بعد ذلك صفة الاسترخاء ، حيث يوضح **محمد العربي شمعون** (1995) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي . (1)

وهذا ما يحتاج إليه التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية لهم ، وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز ويتفق ذلك ما ذكره أسامة راتب (1997) من أن التلميذ الذي يتميز بزيادة التوتر يظهر في مستوى أقل من قدراته الحقيقية. (2)

ويتميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بالقدرة على تركيز الانتباه، حيث يعد الانتباه بعدا حيويا في مجالات النشاط البدني والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه ، والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء الصفات الرياضية المختلفة. (3)

ويرى كل من **عبد العزيز النمر، ومدحت صالح** ، أنه لتحسين نسبة الفاعلية للتلاميذ يجب تنمية اتجاهات صحيحة نحو الفاعلية من خلال تركيز الانتباه أثناء كل تصويبه وتعليم التلميذ كيفية إغفال الأمور التي تشتت الانتباه وأن يروا فقط الهدف في أذهانهم ، بالإضافة إلى بناء الثقة بالنفس ومحاولة تصحيح الأخطاء عن طريق تركيز وتعزيز المحاولات الناجحة أما المحاولات الفاشلة فيتم تحليلها والاستفادة من تحليل أخطائها. (4)

1-محمد العربي شمعون :التدريب العقلي – الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربي للطب الرياضي ، مجلة علوم الطب الرياضي، البحرين، العدد الثاني، 1995. ص66

2-أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين – دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997. ص 219 .

3-محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995. ص 219 .

4-عبد العزيز النمر، مدحت صالح سيد: كرة القدم، الأساتذة، للنشر والتوزيع، القاهرة، 1998. ص 35 .

ويدعم ذلك ما ذكره محمد العربي شمعون، أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة. (1)

ويأتي في المرتبة الأخيرة القدرة على مواجهة القلق، حيث يواجه التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية الكثير من المواقف و التي ترتبط بالقلق ، وذلك أثناء حصة النشاط البدني أو المنافسات الرياضية ، حيث تعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها كما قد يؤدي إلى فقد التوازن النفسي. (2)

ويفسر كراتي (Cratty) ذلك بأنه عند وصول القلق إلى مستوى معين يبدأ معه الاضطراب والانهيار الفسيولوجي والنفسي للتلميذ، مما يؤدي إلى قلة كفاءة مستوى الأداء المهاري. (3)

ولذلك نرى أنه جاء في المرتبة الأخيرة بالنسبة لترتيب الصفات النفسية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية حيث يعملون دائماً على مواجهته والتخلص منه حتى لا ينخفض مستوى الأداء وتحقيق الإنجاز المطلوب.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج الدراسة التي أجرتها بثينة فاضل (1999) على ناشئات كرة اليد حيث توصلت إلى تميزهن بدافعية الإنجاز الرياضي والقدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق. (4)

1-محمد العربي شمعون: التدريب العقلي – الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربي للطب الرياضي ، مجلة علوم الطب الرياضي، البحرين، العدد الثاني، 1995. ص 219

2-محمد حسن علاوى : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998. ص 379

3-. Cratty,B:Mouvements Behavior and Motor Learning, 3rd Lea & Febiger Publishers r , Philadelphia, 1979 p 324

3- بثينة محمد فاضل : الفروق في الصفات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا، العدد 27، 1999.

وأيضاً يتماشى ذلك مع نتائج الدراسة التي أجراها شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (2001) وتوصلت إلى أن ممارسة كرة القدم بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطور العوامل النفسية (طموح الإنجاز - التحمل النفسي - هادفة الاستجابة - القبول الاجتماعي). (1)

من خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرض الأول للدراسة والخاص بالتعرف على الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية قيد الدراسة وترتيبها.

س	المعاملات الإحصائية الدافعية الرياضية	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري S	النسبة المئوية للبعد %	ترتيب السمات الدافعية تنازلياً
1.	البعد التربوي	3.96	0.85	66.0	الأولى
2.	الضمير الحي	3.89	0.78	64.83	الثانية
3.	المسئولية	3.88	0.49	64.66	الثالثة
4.	الثقة بالآخرين	3.82	0.72	63.66	الرابعة
5.	الحافز	3.80	0.69	63.33	الخامسة
6.	العدوان	3.49	0.79	58.16	السادسة
7.	التصميم	3.46	0.66	57.66	السابعة
8.	الصلابة	3.42	0.69	57.00	الثامنة
9.	الثقة بالنفس	3.40	0.75	56.66	التاسعة
10.	القيادة	3.37	0.81	56.16	العاشر
11.	التحكم الانفعالي	3.22	0.64	53.66	الحادية عشر

جدول (14): يبين

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية

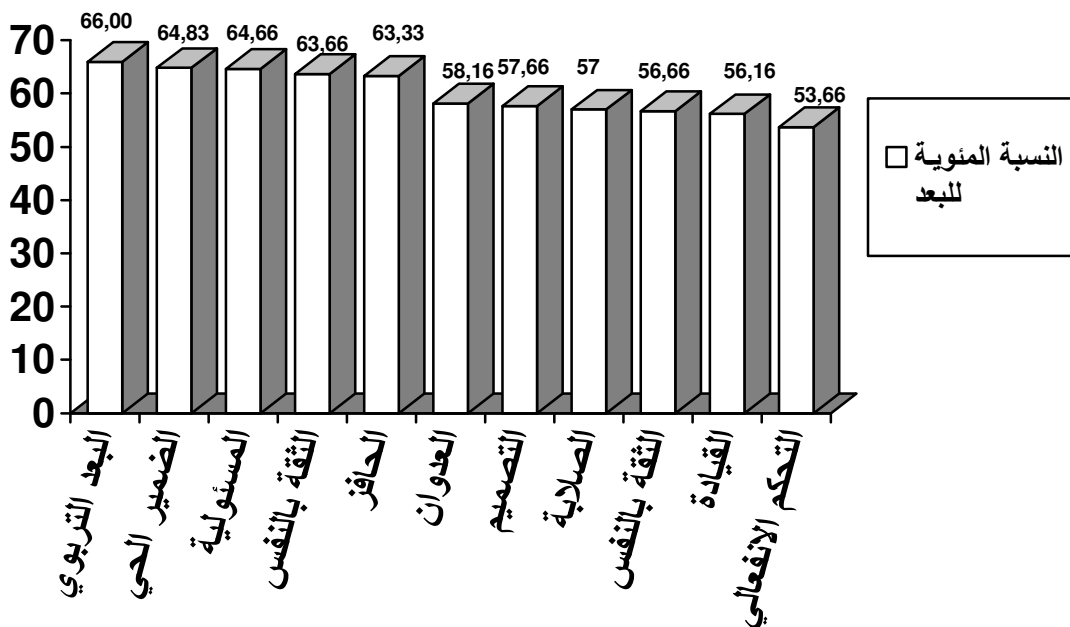
للدافعية الرياضية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية

وترتيبها تنازلياً

1- شعبان إبراهيم ، طارق بدر الدين : العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم ، نظريات وتطبيقات، العدد 42 ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2001.

تشير تعليمات مقياس الدافعية الرياضية قيد الدراسة إلى أن زيادة درجة التلميذ في السمة تعنى مدة قوة تلك السمة التي يمتلكها التلميذ حيث يحدد المقياس للحد الأقصى لدرجة السمة = 5 . (1)

وبناء على ذلك يتضح من جدول (14) بعد دراسة قيم المتوسطات الحسابية للدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية مقارنة بالحد الأقصى (5) لكل سمة على حده قد تم تحديد وترتيب السمات الدافعية الرياضية التي يتميز بها للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية قيد الدراسة على النحو التالي: التربوية، الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الحافز، العدوان، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة، التحكم الانفعالي.



منحني تكراري رقم (6) : يمثل ترتيب الدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية قيد الدراسة

1. محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998. ص 20

ويرجع الباحث تصدر سمة البعد التربوي في الترتيب الأول ب66% بين سمات الدافعية قيد الدراسة إلى أن التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية ينتظرون بشغف المنافسة القوية ويضعون لأنفسهم أهدافا عالية ويطمحون في أن يكونوا دائما أفضل ويتقبلون المخاطر والصعاب على أمل أن ذلك سيساعدهم على إتمام الأعمال الموكلة إليهم بنجاح، ومن ثم يتسم سلوكهم بالإيجابية نحو المنافسة والسعي للارتفاع بمستواهم الرياضي. (1) ولذلك ينتظمون في حضور جميع الحصص بشغف ويولونه كل اهتمامهم مقتنعين بأن ممارستهم للألعاب الجماعية تشبع حاجاتهم ، ويسعى كل تلميذ إلى مزاوله النشاط البدني مع احترام قواعده بمحض إرادته ، منفذ إرشادات وتعليمات الأستاذ واحترام وتقبل نصائحه (2).

ومن هذا المنطلق يتضح للتلاميذ أن دور النشاط البدني الرياضي إما يسهم في الارتفاع بمستواهم المهارى والخططي بما يكفل مجهوداتهم بالنجاح الذي يبرزه أدائهم ونتائجهم مع نهاية النشاط، وتتأسس أيضا قابليتهم للنشاط البدني في التحدث مع المشرفين وجها لوجه ، حيث ينشدون بل يتوقعون أن يسديهم النصح بما يزيد من قابليتهم ودوامهم على مزاوله النشاط البدني واستجابتهم لما يحتويه. (3)

ثم جاءت سمة الضمير الحي ، في الترتيب الثاني للسمات بنسبة 64.83% وذلك يعنى تميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية قيد الدراسة بالإحساس بالواجب وعدم التملق للأستاذ وإتباع النظم والقواعد المقررة وكذلك تفضيل مصلحة القسم فوق المصلحة الشخصية.

1- إبراهيم عبد ربه خليفة : الصفات الحركية والقياسات الحسية والسمات الدافعية المميزة لمتسابق الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1985. ص 108.
2- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987. ص 458.

3- إبراهيم عبد ربه خليفة : الصفات الحركية والقياسات الحسية والسمات الدافعية المميزة لمتسابق الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1985. ص 112.

أما سمة المسؤولية ، فقد جاءت في الترتيب الثالث ب 64.66% وهذا يعنى تميز التلاميذ قيد الدراسة بتحمل المسؤولية فيما يسند إليهم من أعمال وواجبات وقوة إرادة خلال حصص النشاط البدني والمنافسة الرياضية.

وجاءت سمة الثقة بالآخرين ، في الترتيب الرابع ب 63.66% وهذا يعنى ثقة التلاميذ قيد الدراسة بأسلوب الأستاذ والجهاز التربوي والزلاء في القسم ، ويتسمون بالعلاقات الطيبة معهم.

وجاءت سمة الحافز في الترتيب الخامس، بنسبة 63.33% حيث يعنى ذلك تميز التلاميذ برغبتهم الحقيقية في الكسب والنجاح ، حيث يسعى كل تلميذ للفوز والإنجاز وتحقيق النجاح والاستمتاع بمواجهة التحدي .(1).

وحيث أن الحافز (الدافع) هنا يمثل الدافع الشخصي لمزاولة النشاط والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتياز وبذلك يعتبر مقياسا لجدية المحاولة من قبل التلميذ في أن يؤدي أفضل ما عنده. (2)

أما سمة العدوان ، فقد جاءت في الترتيب السادس بنسبة 58.16% حيث أن هذه السمة تفرض على أداء التلميذ شئ من الخشونة في اللعب ولا يخشى من احتمالية الإصابة. (3) فالتلميذ ذو السمة العدوانية يهتم كثيرا بعدم الاستسلام للهزيمة أو التقهقر وبذلك يسهل عليه أن يقدم على السلوك الهجومي ويقدم على المواجهة ويستمتع بها ويعتقد أن تحقيق المكسب يتطلب منه أن يكون عنيفا في أدائه. (4)

1- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987. ص 454

2- محمد العربي شمعون : السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1979. ص 85

3- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987. ص 455

4- إبراهيم عبد ربه خليفة : الصفات الحركية والقياسات الحسية والسمات الدافعية المميزة لمتسابق الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1985 ص

أما سمة التصميم ، فقد جاءت في الترتيب السابع بنسبة 57.66% حيث أن التلميذ الذي يتميز بالتصميم لا يستسلم بسهولة ويقبل على ممارسة النشاط البدني الجاد لفترات طويلة ، بما يمكنه ذلك من تحقيق أهدافه أي يبذل مزيدا من الجهد سواء في النشاط البدني و الرياضي أو المنافسة ويستمر في العطاء بجد بالغ الوضوح بغض النظر عن طول فترة التمرين أو ما يحيط بالمنافسة من ظروف متغيرة. (1)

وتعتبر سمة البعد التربوي والضمير الحي والمسئولية والثقة بالآخرين والحافز من أكثر السمات الدافعية التي تميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية ، في ضوء دراسة قيم المتوسطات الحسابية لها .

ويرجع الباحث تميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بتلك السمات أكثر من باقي السمات الأخرى إلى طبيعة النشاط الممارس.

وحيث يرى العلماء بأن الأمر يتطلب تنمية سمات ضرورية معينة والتي بدورها تسهم في قدرة الفرد في التغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بنشاط رياضي معين أو تلك العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلى أعلى مستوى في هذا النشاط من الأنشطة الرياضية. (2)

وتتماشى هذه النتائج مع ما ذكره محمد الحماحمي (1983) نقلا عن "باركر" Barker أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر حيث يترتب على الاشتراك فيها إشباع الميول والاتجاهات والحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة. (3)

1- إبراهيم عبد ربه خليفة : الصفات الحركية والقياسات الحسية والسمات الدافعية المميزة لمتسابقى الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1985. ص 110

2- محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط2 ، دار المعارف، 1983. ص 148

3- محمد الحماحمي : معوقات ممارسة الأنشطة والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة ، مجلة البحوث التربوية ، كلية التربية ، جامعة طنطا، 1983. ص 26

الفصل الثالث

مناقشة فرضيات البحث،

الاستنتاجات والتوصيات

3-1 تمهيد :

على ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الميدانية بغية إيجاد حل لمشكلة البحث حسب أهدافه وإجراءاته الميدانية والعينة المختارة، سوف يقوم الباحث بمناقشة فرضيات البحث التي تم الحصول عليها في ضوء فروضه التي افترضها الباحث:

3-2 مناقشة الفرضية العامة :

يتميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بصفات نفسية بدرجة عالية، وسمات دافعية ذات تقييم عالي وهناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية ما بين الصفات النفسية وأبعاد الدافعية الرياضية.

بعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتائج التالية :

الثقة بالآخرين	الضمير الحي	البعد التربوي	الصلابة	التحكم الانفعالي	الثقة بالنفس	القيادة	المسئولية	التصميم	العنوان	الحافز	الدافعية الرياضية	م
0.03 78	0.15 6	0.14 8	0.19 2	0.05 2	0.41 **6	0.15 7	0.51 8	0.23 5	- 0.05 3	0.04 1	القدرة على التصور	1
0.28 8	0.25 6	0.35 **9	0.42 **1	0.30 *1	0.35 *4	0.02 44	0.40 **7	0.38 **0	0.02 0	0.24 0	القدرة على الاسترخاء	2
0.21 7	0.37 **4	0.17 8	0.23 1	0.29 *7	0.25 *8	0.05 13	0.25 3	0.34 *6	- 0.13 1	0.26 *3	القدرة على تركيز الانتباه	3
0.06 3	0.21 1	0.06 3	0.27 *3	0.22 3	0.28 *1	0.09 0	0.29 *3	0.12 0	0.08 1	0.41 **2	القدرة على مواجهة القلق	4
0.38 **8	0.39 **6	0.50 **1	0.34 *9	0.25 *9	0.45 **6	0.26 *7	0.47 **4	0.38 **0	0.11 4	0.07 7	الثقة بالنفس	5
0.02 5	0.42 **2	0.55 **9	0.46 **9	0.23 6	0.13 1	0.25 *9	0.32 *5	0.43 **0	0.05 6	0.42 **8	دافعية الإنجاز الرياضي	6

جدول (15): يبين معامل الارتباط بين الصفات النفسية وأبعاد مقياس الدافعية الرياضية

(ن=45)

* دال عند $0.05 = 0.257$

** دال عند $0.01 = 0.358$

يتضح من الجدول رقم (15) أن هناك ارتباطات إيجابية بين بعض الصفات النفسية وبعض أبعاد مقياس الدافعية لعينة الدراسة، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (0.501)، (0.259) بدلالة معنوية تتراوح ما بين (0.01) ، (0.05) وظهرت تلك الارتباطات الإيجابية على النحو التالي :

أولاً : العلاقة بين القدرة على التصور وبعض السمات الدافعية

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0.01) بين القدرة على التصور والثقة بالنفس بلغت (0.416) وهذا يعنى أنه كلما ارتفع المستوى التنافسي كلما زادت فرصة استخدام القدرة على التصور في الحصة وأن التلاميذ ذوى الخبرة يستفيدون من التصور العقلي بدرجة أكبر من اللاعبين الجدد. (1)

فالتلميذ حينما مثلاً يعترض تمريرات الفريق المنافس يجب أن يكون واثقاً من نفسه ومن قدرته ومهارته في قطع الكرات وفي نفس الوقت لا يبدو عليه التردد أو القلق وخاصة في المواقف غير المتوقعة. (2)

وبذلك يزيد بداخله الإيمان بقدرته وثقته في مواهبه وتقبل التحديات التي تختبر حدود قدراته وما يشمله من قوة أو ضعف مستخدماً إياها للوصول إلى أفضل النتائج ومن ثم تبرز استعداداه لمواجهة أي عقبات في حدود قدراته بل ويحسن التصرف فيها. (3)

ولذلك يرى محمد العربي شمعون أن مستوى الأداء من أهم العوامل التي يجب العناية بها عند وضع برامج الصفات النفسية ، حيث يتباين مستوى الأداء وفقاً لتصنيف التلاميذ في ضوء الخبرة وعدد سنوات الممارسة ويؤكد أيضاً على أهمية التقارب في مستوى الأداء لتحقيق التفاعل المطلوب. (4)

1-محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995. ص 344

2-محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987. ص 456

3-4-محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996. ص 81، 82، 86 .

ثانياً : العلاقة بين القدرة على الاسترخاء وبعض السمات الدافعية

أظهرت نتائج جدول رقم (15) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين القدرة على الاسترخاء وصفات (التصميم – المسئولية – الصلابة – البعد التربوي) بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين القدرة على الاسترخاء وصفتي (الثقة بالنفس – التحكم الانفعالي)

ويؤكد هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به ، أي يكون في حالة انتباه مسترخي .

ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس Cox (1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخياً حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتراً ، حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء. (1)

ويؤكد ذلك أيضاً ما أوضحته دراسة "ناش وسولين" Nash & Solin (1995) أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفيزيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل فترات طويلة، وتقليل التعب، والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي ، تحسين الثقة بالنفس ، تقليل الإحباط والتوتر والعدوان، وتحسين التذكر، والانتباه والتركيز. (2) . (3) .

وهذا ما تؤكدده سلوى عز الدين فكرى أن تدريبات الاسترخاء العضلي تعد أساساً هاماً في الإعداد النفسي للأنشطة الجماعية فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم، ورفع الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس والشعور بالنجاح والفوز وبالتالي تسهم في تحسين مستوى الأداء. (4)

1-محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995. ص 315.

2-Nash & Soline : Un guide pour la détente mentale et formation d'intérieure;1995 p7 .

3- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996. ص 173 .

4- سلوى عز الدين فكرى : تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد ، نظريات وتطبيقات، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1991. ص 83.

ثالثاً : العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وبعض سمات الدافعية الرياضية

يتضح من الجدول رقم (15) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين القدرة على تركيز الانتباه وسمة الضمير الحي حيث بلغت (0.374) بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين القدرة على تركيز الانتباه وصفات (الحافز، التصميم، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي) وهذا يؤكد أن الانتباه يمثل بعداً حيوياً في مجالات النشاط البدني الرياضي والمنافسة بكل مستوياتها وتعد قدرة التلميذ على توظيف كل من الانتباه و التركيز، من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء الصفات الرياضية .

ويذكر **محمد العربي شمعون** أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود التلميذ في الطاقة النفسية المثلى وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة. وتعتبر صفة الانتباه إحدى الصفات النفسية الضرورية لأداء الناجح . ويشير **ندفير Nideffer**، إلى أن الانتباه صفة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال النشاط التربوي وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير المباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه. (1)

رابعاً : العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق والسمات الدافعية الرياضية

أظهرت نتائج جدول رقم (15) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين صفة القدرة على مواجهة القلق وصفة الحافز بلغ (0.412) وعلاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين القدرة على مواجهة القلق وصفات (المسئولية – الثقة بالنفس – الصلابة) وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسات **حسن السيد أبو عبده** ، **صباح على صقر** والتي أشارت إلى أن القلق يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية، حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء التلاميذ وخاصة الناشئين منهم نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة المباراة وعدم خسارتها. (2)، (3).

1- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996. ص 258.

2- حسن السيد أبو عبده : دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئ كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، كلية التربية الرياضية للبنين، بالقاهرة، جامعة حلوان، 1993. ص 121.

3- صباح على صقر : قلق المنافسة الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتها بنتائج البطولات لدى المبارزين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر الرياضة والمبادئ الأولمبية و التراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، 1994. ص 112 .

وقد أوضح محمد حسن علاوى أن القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد التلميذ على بذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه، وقد يكون له قوة دافعة سلبية إذ يسهم في إعاقة الأداء. (1)

وتشير النتائج التي تم التوصل إليها من دراسة سافوى سى Savoy, c (1993) والتي تشير إلى أنه من الضروري خفض حدة التوتر والقلق والذي يمهد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه وبالتالي تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية. (2)

ويتم ذلك عن طريق برامج التدريب العقلي ويمثل الحافز الدافع الرياضي لمزاولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق والامتياز وبذلك يعتبر مقياساً لجدية المحاولة من قبل التلميذ للوصول للمستوى الأفضل. (3)

وعليه ينتظر التلاميذ بشغف حصة النشاط البدني خاصة المنافسة القوية ويضعون لأنفسهم أهدافاً عالية للوصول لمستوى أفضل، ويتقبلون المخاطر والصعاب على أمل أن ذلك يساعدهم على إتمام الأعمال الموكلة إليهم بنجاح ، كما يتميز سلوكهم بالإيجابية نحو المنافسة للوصول إلى مستوى جيد. (4)

ويرتبط هذا بالقدرة على التغلب بفعالية على ما يعترضه من قلق ومواجهة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة إيجابية. (5)

1- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي، ط9 ، دار المعارف، القاهرة، 1994 ص 280

2- Savoy . C.: Un Programme de formation mentale pour Psychologue; (Champaigne) (2), Juin, 1993, PP, (173 - 190).

3- محمود محمد سالم : سمات الدافعية الرياضية المميزة لمراكز اللعب في كرة القدم ، بحث منشور ، المجلد الحادي عشر، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة، جامعة حلوان، يناير 1999. ص 85

4- إبراهيم عبد ربه خليفة : الصفات الحركية والقياسات الحسية والسمات الدافعية المميزة لمتسابق الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، 1985. ص 109-108 .

5- محمد العربي شمعون : السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، 1979. ص 85

أي يتميز سلوكهم بالضبط الذاتي ونادراً ما يفقدوا أعصابهم ويظهرون قدراً كبيراً من الاستقرار والهدوء وعدم الاستثارة، وهذا ما يؤكد العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق وبضع السمات الدافعية الرياض

خامساً : العلاقة بين صفة الثقة بالنفس والسمات الدافعية الرياضية

يتضح من الجدول رقم (15) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.01) بين صفة الثقة بالنفس وصفات (التصميم – المسؤولية – الثقة بالنفس – التربوية – الضمير الحي – الثقة بالآخرين) بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى (0.05) بين صفة الثقة بالنفس وصفات (القيادة – التحكم الانفعالي – الصلابة) وهذا يعني أن صفة الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد التلميذ على تطوير أدائه الرياضي، كما أن ارتباط هذه الصفة النفسية ببعض السمات الدافعية التي تتمثل في صفات (المسؤولية ، التصميم ، التربوية ، الضمير الحي، والثقة بالآخرين) أمر ضروري حيث يشير أسامة كامل راتب أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها التلميذ عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقع التلميذ لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة في توقع النتائج تجعله أكثر استعداداً للبدل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع أصبح التلميذ أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساعده أيضاً على تركيز الانتباه في المباراة وتستنثير قدراته الكامنة، ويتميز أدائه بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساعده على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة. (1)

1- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000. ص

سادساً : العلاقة بين صفة دافعية الإنجاز والسمات الرياضية

يتضح من الجدول رقم (15) وجود علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين صفة دافعية الإنجاز الرياضي وصفات (الحافز - التصميم - الصلابة - البعد التربوي - الضمير الحي)، بينما ظهرت علاقة إيجابية دالة معنوياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين صفة دافعية الإنجاز الرياضي وصفتي (المسئولية - القيادة) حيث بلغت (0.325) و (0.259) علي التوالي ويعنى ذلك أن صفة دافعية الإنجاز الرياضي كصفة نفسية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية "قيد الدراسة" تتأثر وترتبط ببعض الصفات الدافعية كسمة الحافز، والتصميم، والصلابة، والبعد التربوي، والضمير الحي وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضي، والمسئولية، والقيادة.

فالألعاب الجماعية تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولا بد أن يتميز أفرادها بالسمات الدافعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب وهذا ما يؤكد أسامة كامل راتب حين ذكر أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في مناشط الحياة المختلفة ومنها النشاط البدني الرياضي وهي :

1. المثابرة في الأداء.
2. الأداء المتميز بالفاعلية.
3. الأداء بمعدل مرتفع.
4. معرفة التلاميذ لواجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
5. الواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
6. الأداء في المواقف التي تتطلب التحدي.
7. تحمل المسئولية فيما يقومون به من أعمال.
8. معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل. (1)

1- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000. ص 342 -

وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط صفة دافعية الإنجاز الرياضي كصفة نفسية ببعض السمات الدافعية الرياضية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية والمساهمة في الإنجاز الرياضي ويتمشى ذلك الاستنتاج مع ما أكده **أوجيلفي Ogilive** في أنه من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التي تمت وأجريت للصفوة من التلاميذ المتفوقين وبدراسة العامل النفسي لهم في المستويات العالية أتضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية التالية : الدافع – الثقة بالنفس – التحكم الانفعالي – الضمير الحي – القيادة – التصميم – صلابة الرأي – العدوانية – الحساسية – القدرة التربوية – الثقة بالآخرين. (1)

ويتضح أيضاً من جدول رقم (11) وجود علاقة سالبة بين بعض الصفات النفسية كصفة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه وبعض السمات الدافعية الرياضية كسمة العدوان حيث بلغت (-0.053) ويفسر ذلك أسامة كامل راتب بأن ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية وحالة التوتر لدى بعض التلاميذ أثناء المنافسة يتوقع منهم أن يكونوا أكثر استعداداً إلى إخراج السلوك العدواني. (2)

ويذكر أيضاً أن السلوك العدواني للتلميذ شأنه مثل أي نمط سلوكي آخر فهو نتاج متغيرات تتكامل مع بعضها البعض، ويمكن تصنيف الأنشطة الرياضية على أساس درجة العدوانية التي تميز اللعبة أو الرياضة في حدود القواعد والقوانين، كما يشير إلى أنه عادة ما ينظر إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختبار، ويعنى ذلك أن نتائج المنافسة تحمل بين طياتها خبرة النجاح أو الفشل لبعض التلاميذ، وهذا الفشل يمثل خبرة إحباط تجعل التلميذ أكثر تهيؤاً لظهور السلوك العدواني وهذا التفسير يتفق مع تفسير نظرية الدافع التي تفسر العدوان على أنه يحل محل الإحباط الذي يلعب دوراً هاماً في العدوان فهو يستثير الغضب وينتج حالة من الاستعداد للقيام بالسلوك العدواني. (3)

1- بثينة محمد فاضل : البر وفيل النفسي للمستويات الرياضية العالية، مقال علمي مقدم للجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة ، المجلس الأعلى للجامعات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية، 2000. ص

2- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000. ص 22

3- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000. ص 212 -

ويشير محمد حسن علاوى إلى أنه في المجال التربوي قد يتخذ التنافس بين بعض الفرق الرياضية اتجاهاً سلبياً لسبب أو لآخر، وعندئذ يحدث العدوان بين الفريقين المتبارين. (1) وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره أسامة كامل راتب إلى أن السلوك العدواني مكتسب ومن ثم فإن التدعيم الإيجابي وتشجيعه يؤديان إلى زيادته، بينما التدعيم السلبي ورفضه يؤديان إلى نقصانه وعدم وجوده. (2)

وبالتالي فكلما زادت قدرة التلميذ في الرياضة الجماعية على استخدام صفة التصور بصورة جيدة أدى ذلك إلى عدم ظهور سمة العدوانية لديه ، حيث يمكن الاستفادة من التصور في اكتساب التلميذ القدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته وأيضاً العمل على تطوير وبناء ثقته في نفسه وتدعيم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية. (3) وأيضاً قدرته على استخدام صفة تركيز الانتباه يؤدي إلى الإقلال من ظهور سمة العدوانية حيث يعرف "ناش ، سولين" (1995) تركيز الانتباه بأنه " القدرة على عزل المشتتات الموجودة في البيئة الخاصة بالنشاط الرياضي والمشتتات بالرياضي نفسه مثل التفكير السلبي الذي يظهر في صورة العدوانية وعدم الراحة البدنية". (4) وأيضاً كلما زادت مقدرة التلميذ على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل حيث أن التلميذ الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلباً على أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن. (5)

1-محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط2 ، دار المعارف، 1983.

2-أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000.

3-أسامة كامل راتب: تدريب الصفات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2000. 119 – 120

4. Nash & Soline : Un guide pour la détente mentale et formation del' interieure,4p,1995

5-أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم – التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000ص361.

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرضية العامة والتي أثبتت العلاقة الإيجابية بين الصفات النفسية والدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضيات الجماعية . "قيد الدراسة" ما عدا صفتي القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه وسمة العدوانية حيث ظهرت بينهما علاقة سلبية.

3-3 مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

يتميز التلاميذ المتفوقين في الرياضيات الجماعية بدرجة عالية من صفة الانتباه. والثقة بالنفس. والتصور والاسترخاء. ومواجهة القلق. ودافعية الانجاز.

ص	المعاملات الإحصائية الصفات النفسية	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري S	النسبة المئوية للصفة %	ترتيب الصفات النفسية تنازليا
7.	دافعية الانجاز	18.69	3.50	66.75	الأولى
8.	القدرة على التصور	17.04	3.80	60.85	الثانية
9.	الثقة بالنفس	15.89	3.89	56.75	الثالثة
10.	القدرة على الاسترخاء	15.56	4.09	55.57	الرابعة
11.	القدرة على تركيز الانتباه	15.44	4.46	55.14	الخامسة
12.	القدرة على مواجهة القلق	13.75	4.42	49.10	السادسة

جدول (16): يبين

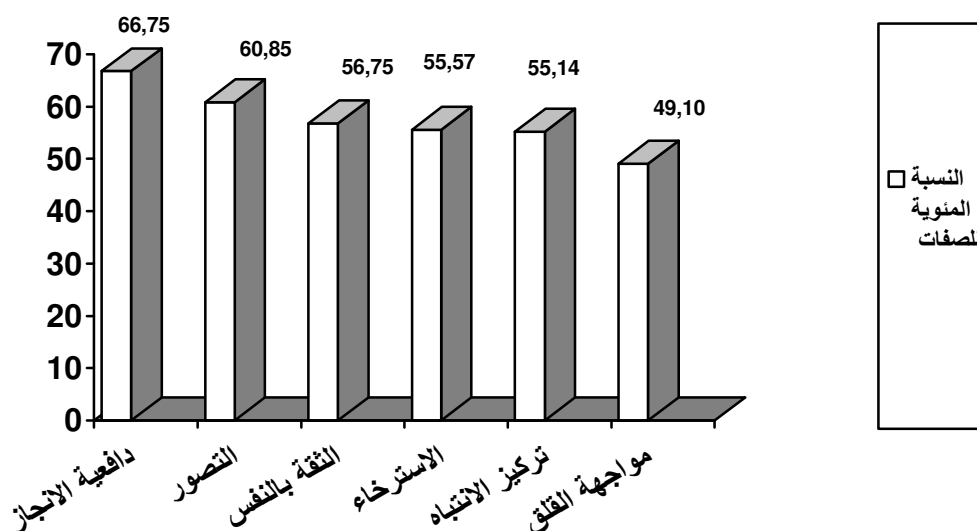
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للصفات

النفسية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقين في الرياضيات الجماعية وترتيبها تنازليا

(ن = 45)

الدرجة الكلية للبعد بالمقياس = 24

من خلال المناقشة السابقة للجدول رقم (16) يتضح لنا تفسير الفرض الفرعي الأول للدراسة والخاص بالتعرف على الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقين في الرياضيات الجماعية قيد الدراسة وترتيبها. وكما هو موضح في المنحني التكراري التالي:



منحني تكراري رقم (7): يمثل ترتيب الصفات النفسية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية

3-4 مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

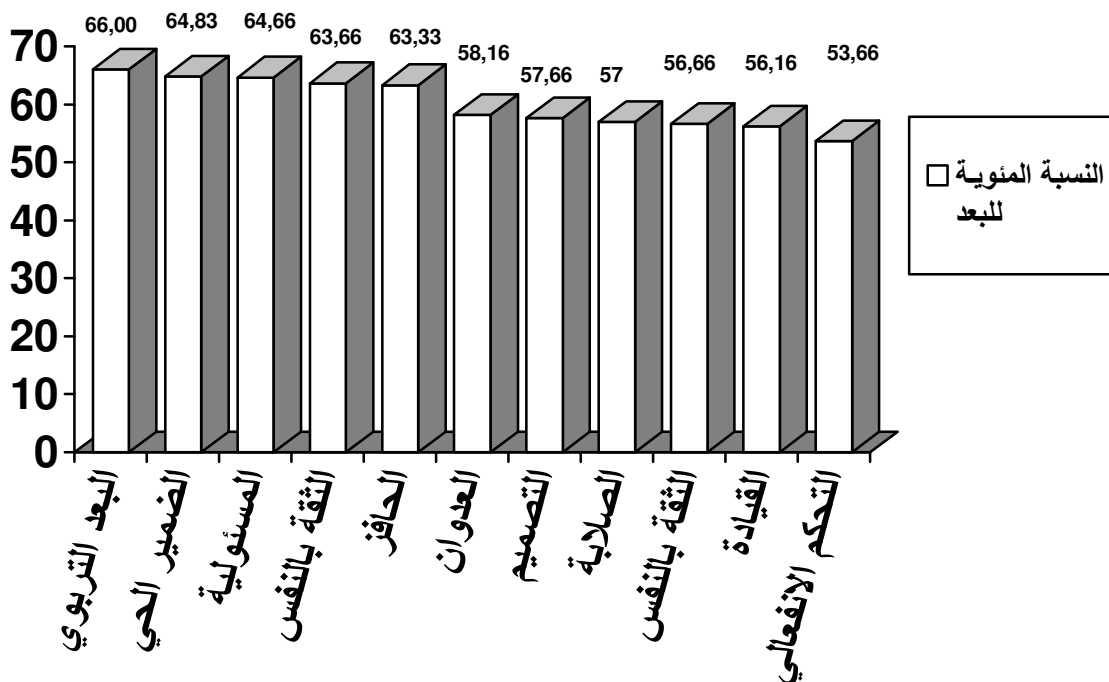
يمتلك التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية سمات دافعية رياضية مميزة ذات تقييم عالي تتمثل في المسؤولية، القيادة، الحافز، العدوان، الضمير، الحي، و الثقة بالآخرين.

س	المعاملات الإحصائية الدافعية الرياضية	المتوسط الحسابي \bar{X}	الانحراف المعياري S	النسبة المئوية للبعد %	ترتيب السمات الدافعية تنازليا
1	البعد التربوي	3.96	0.85	66.0	الأولى
2	الضمير الحي	3.89	0.78	64.83	الثانية
3	المسؤولية	3.88	0.49	64.66	الثالثة
4	الثقة بالآخرين	3.82	0.72	63.66	الرابعة
5	الحافز	3.80	0.69	63.33	الخامسة
6	العدوان	3.49	0.79	58.16	السادسة
7	التصميم	3.46	0.66	57.66	السابعة
8	الصلابة	3.42	0.69	57.00	الثامنة
9	الثقة بالنفس	3.40	0.75	56.66	التاسعة
10	القيادة	3.37	0.81	56.16	العاشرة
11	التحكم الانفعالي	3.22	0.64	53.66	الحادية عشر

جدول (17): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لأبعاد الدافعية الرياضية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية وترتيبها تنازليا

يتضح لنا من خلال المناقشة السابقة لنتائج الجدول رقم (17) تفسير الفرضية الفرعية الثانية للدراسة والخاصة بالتعرف على أبعاد الدافعية الرياضية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية لبعض ثانويات ولاية غليزان:

وهذا كما هو موضح في المنحني التكراري التالي:



منحني تكراري رقم(8): يمثل ترتيب الدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية قيد الدراسة

ومما سبق يتضح لنا أنه لابد من تزامن إجراءات تنمية الصفات النفسية والتي تمثل الجانب العقلي مع الإجراءات الخاصة لتنمية السمات الدافعية الرياضية والتي تمثل الجانب النفسي والتي يجب أن تستكمل مع نهاية مرحلة الإعداد النفسي الأساسي للتلاميذ.

3-5 الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث والأنشطة البدنية الرياضية المختارة ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- يتميز التلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية "قيد الدراسة" بالصفات النفسية الآتية :
صفة دافعية الإنجاز الرياضي، صفة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه و القدرة على مواجهة القلق.

- يتميز التلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية "قيد الدراسة" بسمات الدافعية الرياضية الآتية : البعد التربوي ، الضمير الحي ، المسؤولية ، الثقة بالآخرين ، الحافز ، التصميم ، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة ، التحكم الانفعالي.

- يتميز التلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية "قيد الدراسة" بأبعاد الدافعية الرياضية الآتية : البعد التربوي ، الضمير الحي ، المسؤولية ، الثقة بالآخرين ، الحافز ، التصميم ، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة ، التحكم الانفعالي.

- أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية عند مستوى (0.01) ، (0.05) بين الصفات النفسية وأبعاد الدافعية الرياضية فيما عدا صفة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه .

- فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين الصفتين وصفة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة التلميذ على استخدام صفة التصور وصفة تركيز الانتباه أثناء أدائه أدى ذلك إلى قدرته على المواجهة والسيطرة على انفعالاته وتقدير قدراته البدنية والمهارية مما يقلل من إظهار صفة العدوان التي تعتبر رد فعل للإحباط والأداء غير الموفق .

3-6 الخلاصة العامة :

الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازمت الحياة البشرية منذ القدم ومازالت تلازمها إلى يومنا هذا، فالمجهود العضلي والذهني جزء من حياة الإنسان اليومية فمع مرور الزمن ظهرت رغبة الإنسان إلى هذا النشاط الرياضي، والذي كان الهدف منه الحصول على لقمة العيش، ثم ظهرت بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة تهدف إلى استغلال قدرات الإنسان الروحية والبدنية ولم تبق كوسيلة لاستهلاك الطاقة أو حبيسة الترفيه أو الانشغال الكمالي، بل تحولت إلى علم من العلوم فأنشئت معاهد التربية البدنية والتكنولوجية الرياضية وأصبحت ميدانا للدراسات والبحوث العلمية، الاجتماعية، والنفسية.

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعا من حيث المفهوم والأهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في المجال التربوي والمنافسات الرياضية وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي في مختلف التخصصات الرياضية .

ومن بين العلوم التي يرجع إليها الفضل في تطوير الرياضة، علم النفس الاجتماعي الرياضي التربوي الذي يدرس سلوك الرياضي في مختلف التخصصات الرياضية الجماعية أو الفردية لأنه مرتبط بتلاؤم الجسد والنفس باعتبارهما يكونان وحدة واحدة لدى التلميذ، فكل ما يؤثر في النفس يؤثر في البدن والعكس صحيح.

ويعني سلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، لكن توجد استجابات أخرى لايمكن ملاحظتها من الخارج كالصفات النفسية وأبعاد الدافعية أثناء الممارسة الرياضية.

ونوع النشاط الرياضي الذي يختاره الفرد ليتخصص فيه راجع إلى الصفات النفسية التي يتميز بها بالإضافة إلى مجموعة من الدوافع التي تدفعه للاتجاه إليه سواء كانت دوافع داخلية أو دوافع خارجية، وتعتبر الرياضات الجماعية من النشاطات الرياضية المتنوعة بما تحتويه من فعاليات.

وعلى هذا الأساس ارتأى الباحث إلى دراسة هذا الموضوع والمتمثل في دراسة الصفات النفسية وأبعاد الدافعية الرياضية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية.

ولتحقيق ذلك قام الباحث بتقسيم هذا البحث إلى بايين اشتمل الباب الأول على الدراسة النظرية ، فتطرق في الفصل الأول إلى الصفات النفسية التي تميز التلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية لأنها تعتبر صلب الموضوع، كما تطرق في الفصل الثاني إلى نظرية الدافعية الرياضية، بحيث تعتبر نظرية الدافعية من أهم النظريات التي تدرس المجال الرياضي وأكثرها شيوعاً لأنها تفسر سلوك الفرد وتعتمد في فلسفتها على الفروق الفردية في سمات الأفراد وصفاتهم، كما تطرق الباحث في هذا الفصل إلى الدافعية واستخلص منها بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

بينما الفصل الثالث فخصه إلى النشاط البدني الرياضي واهم ما يميزه، واختتم هذا الفصل بأهم الخصائص التي تميز هذه المرحلة العمرية.

أما الباب الثاني فقد خصه الباحث إلى الدراسة الميدانية، فقسم هذا الباب إلى ثلاثة فصول مترابطة فيما بينها، فخصص الفصل الأول إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية أين تم التطرق إلى عينة البحث المنهج المستخدم ثم بعد ذلك الدراسة الاستطلاعية أين تم تقنين أدوات البحث وإيجاد الصدق لهم بحيث تم التطرق إلى الأسس العلمية للمقياسين، ثم بعد ذلك تم التطرق إلى الدراسة الأساسية وفيها تطرق الباحث إلى المنهج الملائم وهو المنهج الوصفي لتلاؤمه وطبيعة الفروض للتأكد من صحتها أو نفيها.

كما تناول الباحث في الفصل الثاني إلى عرض ومناقشة النتائج انطلاقاً من الوسائل الإحصائية المناسبة من متوسط حسابي ووسيط وانحراف معياري والمنوال والالتواء ومعامل ألفا والربيعي الأدنى والربيعي الأعلى .

بينما خصص الفصل الثالث إلى مناقشة فرضيات البحث انطلاقاً من النتائج بحيث تم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات نلخصها فيما يلي:

- يتميز التلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية قيد الدراسة "بالصفات النفسية الآتية :
صفة دافعية الإنجاز الرياضي، صفة القدرة على التصور، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه و القدرة على مواجهة القلق.

- يتميز التلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية "قيد الدراسة" بأبعاد الدافعية الرياضية الآتية : البعد التربوي ، الضمير الحي ، المسؤولية ، الثقة بالآخرين ، الحافز ، التصميم ، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة ، التحكم الانفعالي.

- أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية عند مستوى (0.01) ، (0.05) بين الصفات النفسية وأبعاد الدافعية الرياضية فيما عدا صفة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه ، فقد أظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين هاتين الصفتين وسمة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة التلميذ على استخدام صفة التصور وصفة تركيز الانتباه أثناء أدائه أدى ذلك إلى قدرته على المواجهة والسيطرة على انفعالاته وتقدير قدرته البدنية والمهارية مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر رد فعل للإحباط والأداء غير الموفق . .

3-7 التوصيات :

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي :

- الاسترشاد بأهمية الصفات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

- تنمية صفة القدرة علي التصور كعامل هام من العوامل التي يجب العناية بها عند وضع البرامج .

- ترقية القدرة علي الاسترخاء فهي أساس الإعداد النفسي للأنشطة الجماعية فهي تعمل علي زيادة القوي المحركة للجسم.

- تعتبر صفة الانتباه احدي الصفات النفسية الضرورية للأداء الناجح لذا وجب العناية بها.

- الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد علي تطوير الأداء الرياضي ،لذا لابد من العناية بها.

-الاهتمام بصفة الدافعية للانجاز باعتبارها صفة نفسية مرتبطة ببعض أبعاد الدافعية الرياضية.

-تتمية وترقية وتطوير أبعاد الدافعية الرياضية وفق برنامج مدروس.

-الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين الأستاذ لنجاح العملية التربوية.

- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير الصفات النفسية والسمات الدافعية للتلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل تلميذ.

- أهمية التأكيد على أنه كلما أمكن تنمية الصفات النفسية و الدافعية الرياضية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.

- أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بترقية الصفات النفسية والسمات الدافعية للتلاميذ بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم.

- التأكيد على كل من الأخصائي النفسي الرياضي والتلميذ بأن الصفات النفسية والسمات الدافعية تحتاج إلى تنمية متواصلة حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في الرياضات الجماعية.

- إجراء دراسات أخرى مشابهة على التلاميذ المتفوقون في الرياضات الفردية للتعرف على الصفات النفسية والسمات الدافعية المميزة لكل نشاط من هذه الأنشطة.

- إجراء دراسات تتعلق ببناء مقياس الصفات النفسية لدى التلاميذ الجزائريين .

- إجراء دراسات تتعلق ببناء مقياس تقدير الدافعية الرياضية لدى التلاميذ الجزائريين.

المراجع

قائمة المصادر و المراجع

1- باللغة العربية :

القرآن الكريم

-سورة النساء الآية 1

-سورة النحل الآية 78

- / -

1- إبراهيم شعبان ، بدر الدين طارق: العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم ، نظريات وتطبيقات، العدد 42 ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2001.

2- أبو حطب فؤاد وصادق أمال: مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ط 1 مكتبة لأنجلو المصرية 1991 .

3- أبو زيد مصطفى: العوامل المرتبطة بالسلوك القيادي في المجال الرياضي ،رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية البدنية والرياضية، للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان سنة 1990

4- أبو عبده حسن السيد: دراسة العلاقة بين سمة القلق التنافسي وبعض مصادر الضغط النفسي لدى ناشئ كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، كلية التربية الرياضية للبنين، بالقاهرة، جامعة حلوان، 1993.

5- أبو هرجه مكارم حلمي وآخرون: مدخل التربية الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط1، 2002م.

6- أحمد بن قلاويز تواتي: السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لألعاب القوى، رسالة دكتوراه غير منشورة مستغانم سنة 2008 .

- ب -

7- باهي مصطفى حسين وشلبي أمينة إبراهيم: الدافعية نظريات وتطبيقات ، دار الكتاب للنشر، 1998 .

8- باهي مصطفى حسين: الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ط 1 القاهرة مركز الكتاب للنشر 1999 .

9- باهي مصطفى حسين: الدافعية نظريات و تطبيقات : مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 .

10- بدوي أحمد زكي: معجم العلوم الاجتماعية، لبنان: مكتب لبنان، 1978م.

11- بدوي أحمد زكي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، سنة 1997 .

12- بسيوني محمود عوض، فيصل ياسين الشاطئ : نظريات وطرق التربية البدنية ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1987

13- بهي أحمد ، شلبي أمينة ، عبد السميع محمد: العزوة، السبب للنجاح و الفشل لدى ذو صعوبات التعلم من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ،سنة 1998 ،مجلة علمية،كلية التربية البدنية والرياضية،حلوان .

14- بوحوش عمار ، الذنياب محمد محمود: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، سنة 1995 .

- ح -

15- حاسم وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه : الموصل ، العراق 1985 .

16- حسنين محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995 .

17- حسين محي الدين احمد: دراسات غي الدوافع و الدافعية، دار المعارف، القاهرة، 1988.

18- حليمي عبد القادر: مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ، سنة 1993 .

19- حماحمي محمد ، خولي أمين أنور: أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1990 .

20- حماحمي محمد: معوقات ممارسة الأنشطة والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة ، مجلة البحوث التربوية ، كلية التربية ، جامعة طنطا، 1983.

- خ -

21- خليفة إبراهيم عبد ربه: الصفات الحركية والقياسات الحسية والسمات الدافعية المميزة لمتسابق الميدان والمضمار ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1985.

22- خليفة عبد اللطيف محمد: الدافعية للانجاز ، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة ،سنة 2000 .

23- خليفة عبد اللطيف: ارتقاء القيم، دراسة نفسية، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بالكويت، 1992 عدد 160.

24- خولي أمين أنور و حماحمي محمد: أسس بناء برنامج التربية الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1986.

25- خولي أمين أنور: أصول التربية البدنية و الرياضية (المهنة و الإعداد الأكاديمي) ، سنة 1996 .

26- خولي أمين أنور: الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني للثقافة و الآداب و الفنون ، الكويت ، سنة 1996 .

27- خولي أمين أنور: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، (يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب) الكويت: العدد216، 1996.

28- خولي أمين أنور: طالب الكفاءة التربوية ، مؤسسة الشرق للطباعة ، بيروت ، سنة 1980 .

29- خيرى سيد محمد: الإحصاء النفسى -دار الفكر العربى ، القاهرة 1997.

- د -

30- دالين فان:مناهج البحث في التربية و علم النفس،ترجمة محمد نوفل،مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة،1985.

31- درويش كمال و خولي أمين أنور: أصول الترويح و أوقات الفراغ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1990 .

- ر -

32- راتب أسامة كامل ومرسى محمد مصطفى:السمات الانفعالية لدى السباحين و السباحات الناشئين وعلاقتها بالانجاز الرقمى،نظريات وتطبيقات،العدد12 كلية التربية البدنية و الرياضية،للبنين،الإسكندرية،سنة1991.

33- راتب أسامة كامل: الإعداد النفسى للنشء الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة 1997

34- راتب أسامة كامل: الإعداد النفسى لتدريب الناشئين — دليل المدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1997.

35- راتب أسامة كامل: تدريب الصفات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، 2000.

36- راتب أسامة كامل: تدريب الصفات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة 2004

37- راتب أسامة كامل: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
1990

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

39- راتب أسامة كامل: قلق المنافسة (ضغوط التدريب -الاحترق الرياضي)-دار الفكر
العربي، 1997

40- راتب أسامة كامل: علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي،
القاهرة ، 2000.

41- رضوان محمد نصر الدين: الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية
ط 1 دار الفكر العربي القاهرة 2002 .

42- ريتشارد لازاروس: الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم ، مكتبة أصول علم النفس
الحديث، دار الشروق، 1984.

- ز -

43- زيان ميلود: أسس تقنيات التقويم التربوي، مطبعة الهومة .

44- زيدان محمد فهمي: علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

- س -

45- سالم محمود محمد: سمات الدافعية الرياضية المميزة لمراكز اللعب في كرة القدم ،
بحث منشور ، المجلد الحادي عشر، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة، جامعة
حلوان، يناير 1999.

46- سعيد عبد الله محمد: الشخصية و القدرات العقلية، دار الإصلاح، السعودية
1982،

47- سلطان نادية ، محمود نبيلة: السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بالسمات
الدافعية الرياضية لناشئات كرة اليد بمحافظة الإسكندرية، المؤتمر العلمي الدولي الثالث
رياضة المرأة وعلوم المستقبل ،كلية التربية البدنية والرياضية ،جامعة الإسكندرية ،سنة
1999.

48- سيد فؤاد الباهي : الذكاء ، دارا لفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1996 .

49- سيد فؤاد الباهي: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ط 3 دار الفكر
العربي القاهرة 1979 .

50- سيد مدحت صالح: الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء لتلميذ ي كرة السلة
،المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة 1998 .

- ش -

51- شربيني زكريا: الإحصاء والتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية، مكتبة
لأنجلو المصرية القاهرة 1995 .

52- شعلان إبراهيم حنفي:المجلة العلمية للتربية الرياضية،كلية التربية البدنية
والرياضية للبنين، الهرم، اكتوبر 1993، العدد 18

53- شلبي أمينة إبراهيم : نظريات الدافعية : مركز الكتاب للنشر،بيروت، سنة 1998

54- شمعون محمد العربي: التدريب العقلي – الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربي
للطب الرياضي ، مجلة علوم الطب الرياضي، البحرين، العدد الثاني، 1995.

55- شمعون محمد العربي: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ،
القاهرة، 1996.

56- شمعون محمد العربي: السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1979.

- ص -

57- صدقي محمد نور الدين: العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1994.

58- صقر صباح على: قلق المنافسة الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتها بنتائج البطولات لدى المبارزين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر الرياضة والمبادئ الأولمبية و التراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، 1994.

- ع -

59- عبد الحفيظ إخلاص محمد: علم النفس الرياضي،دار العالمية للنشر،القاهرة 2004

60- عبد الحفيظ مقدم: الإحصاء النفسي التربوي : دار المعارف 1983 .

61- عبد الخالق عصام: التدريب الرياضي ، نظريات و تطبيقات ، ط2 ، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1982 .

62- عبد الله معتز:الدافعية في علم النفس العام،مكتبة غريب، القاهرة،1990.

63- علاوى محمد حسن: سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط2 ، دار المعارف، 1983.

64- علاوى محمد حسن ، راتب أسامة كامل:البحث العلمي في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي،القاهرة،1987.

- 65- علاوي محمد حسن ، رضوان محمد نصر الدين: الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ف1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 66- علاوي محمد حسن و رضوان محمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1986 .
- 67- علاوي محمد حسن: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988 .
- 68- علاوي محمد حسن: سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، ط2 .
- 69- علاوي محمد حسن: علم النفس الرياضي ط 2 -دار المعارف- القاهرة 1982 .
- 70- علاوي محمد حسن: علم النفس الرياضي، ط9 ، دار المعارف، القاهرة، 1994
- 71- علاوي محمد حسن: علم نفس الأستاذ و التدريب الرياضي، دار المعارف ، القاهرة ، 1997
- 72- علاوي محمد حسن: مدخل في علم النفس الرياضي ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة، 1988،
- 73- علاوي محمد حسن: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998.
- 74- علاوي محمد حسن: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 75- عنان محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1995
- 76- عنان محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة "النظرية و التطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

77- عنان محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتصنيف والتمرين ، دار الفكر العربي ، ط1

- ف -

78- فاضل بثينة محمد: البر وفيل النفسي للمستويات الرياضية العالية، مقال علمي مقدم للجنة العلمية الدائمة لترقية الأساتذة ، المجلس الأعلى للجامعات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية، 2000.

79- فاضل بثينة محمد: الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقا لنتائج المباريات،مجلة كلية التربية،جامعة طنطا،العدد 27 سنة 1999.

80- فأيد حسين: دراسات في السلوك و الشخصية، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، القاهرة، 2004

81- فرحات ليلي السيد: القياس و الاختبار في التربية الرياضية، ط2، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 2003 .

82- فكرى سلوى عز الدين: تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد ، نظريات وتطبيقات، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1991.

83- فوزي أحمد أمين: طارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي دار الفكر العربي القاهرة ط1 2001

- ق -

84- فشقوش إبراهيم ومنصور طلعت: دافعية الانجاز وقياسها ، ط2 ، المجلد الثاني ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1979 .

85- قياز عبد العظيم: المجلة العلمية للتربية و الرياضة ، عدد 07 ، كلية التربية البدنية، الإسكندرية

- م -

86- ماتسرز وليام ، بيتر رالف ،ترجمة رزوق خليل: المراهقة و البلوغ ، دار الحرف للطباعة و النشر ، لبنان .

87- مندلاوي قاسم وآخرون: دليل الطلاب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج 2 ، جامعة الموصل العراق، 1990م.

88- مندلاوي قاسم: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية.ت.ب.ر.الموصل.العراق. 1990

89- منصورى علي يحيى: الرياضة للمجتمع ، ط 01 ، القاهرة ، سنة 1980 .

90- منصورى علي يحيى: المكونات النفسية للتفوق الرياضي ، كلية ت.ب.ر. الإسكندرية،سنة1978.

- ن -

91- نقيب يحيى كاسم: علم النفس الرياضي.معهد إعداد القادة.اللجنة السعودية.ت ب ر 1990

92- نمر عبد العزيز ، سيد مدحت صالح: كرة القدم، الأساتذة، للنشر والتوزيع، القاهرة، 1998

- و -

93- وزارة التربية الوطنية الجزائرية: المناهج والوثائق المرافقة (السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي)، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، مارس 2006م

- ي -

94- يحيى سعيّد: دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية الرياضية. مذكرة ليسانس، الجزائر، 1998

2 المراجع باللغة الأجنبية

95 -. Cratty, B., : Movements Behavior and Motor Learning, 3rd Lea & Febiger, Publishers 3r, Philadelphia, 1979.

96 - McClelland, D. C. & Atkinson, J. W. & Clark, R. A. & Lowel, E. L. M.: the achievement motive, ny, appleton-century-crofts, 1976.

97 – Marx, M. A. : introduction de psychologie, London, Macmillan, 1

98 - Nash & Soline : Un guide pour la détente mentale et formation de l'intérieure, n.y, 1995.

976.

99 – Parlebas, P.: statistiques appliquée aux eps, publication insep paris, 1992

100 - Sibulkin, A. E.: la nature de développement pro- social: théories et stratégies, N/Y, académie de presse, 1983.

101 - Sillamy, Norbert : dictionnaire usuel de psychologie, Ed 4 Bordas, paris, 1983.

102 - Savoy, C. : Un Programme de formation mentale pour Psychologue, (Champaigne) (2), Juin, 1993.

103- Wilson; J, D: model de la personnalité, N, Y springerverlay, 1981.

الملاحق

الملحق رقم 01: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة الأساسية

السن	العينة
17	1
18	2
19	3
18	4
18	5
17	6
15	7
15	8
16	9
16	10
17	11
19	12
15	13
18	14
15	15
17	16
18	17
16	18
16	19
18	20
17	21
18	22
17	23
17	24
16	25
16	26
18	27
17	28
18	29
17	30
17	31
18	32
18	33
16	34
18	35
18	36
17	37
17	38
18	39
16	40
17	41
19	42
17	43
16	44
17	45
17,067	المتوسط الحسابي
1,07449777	الانحراف المعياري

الملحق رقم 02:

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة التجربة الاستطلاعية

القياس الثاني	القياس الأول	العينة
18	19	1
16	16	2
17	18	3
19	19	4
18	19	5
20	21	6
17	18	7
19	17	8
19	18	9
18	18	10
17	17	11
22	20	12
18	18	13
17	19	14
19	20	15
17,26667	17,46667	المتوسط الحسابي
1,486447	1,302013	الانحراف المعياري
0,625446	0,629245	معامل الالتواء

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة حسيبة بن بوعلي -شلف-

معهد التربية البدنية والرياضية

مقياس الصفات النفسية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الرياضي يشرفني أن أضع بين يديك هذا المقياس والذي درج في إطار انجاز بحث علمي لتحضير شهادة الدكتوراه في اختصاص مناهج وطرق التدريس في علوم التربية البدنية والرياضية راجيا منكم الإجابة بكل صدق و موضوعية عن هذه الأسئلة , وبذلك تكونوا قد ساهتمت بقسط كبير في انجاز هذا البحث تحت عنوان :

دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية الرياضية

ملاحظة:

* لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة , بل كل الإجابات صحيحة

* الإجابة تكون بوضع (x) في خانة الصحيحة

* الإجابة بكت صدق و موضوعية

تقبلوا منا فائق الشكر والاحترام والتقدير

تحت اشرف

من إعداد الطالب:

سعايدية هواري

حاج شرف قيدير

السنة الجامعية: 2008-2009

اختبار الصفات النفسية

تصميم: بل Bull و البنسن Albinson

وشامبروك shambrook

اقتباس وتعديل: محمد حسن علاوى

رقم	العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	لا تنطبق علي تماما
01	أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
02	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة						
03	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي						
04	أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها						
05	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في						

						نفسي	
						قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد	06
						أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا	07
						عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	08
						يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	09
						أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	10
						عندما لاتكون نتيجة المباراة في صالحي فإن ثقتي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	11
						أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	12
						يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء	13

						حركي	
						من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراك في المنافسة	14
						مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	15
						عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	16
						طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	17
						أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة	18
						أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها	19
						من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراك في	20

						منافسة رياضية	
						الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج اللعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب	21
						ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	22
						أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	23
						أشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	24

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة حسيبة بن بوعلي -شلف-
معهد التربية البدنية والرياضية

مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الرياضي يشرفني أن أضع بين يديك هذا المقياس والذي درج في إطار انجاز بحث علمي لتحضير شهادة الدكتوراه في اختصاص مناهج وطرق التدريس في علوم التربية البدنية والرياضية راجيا منكم الإجابة بكل صدق و موضوعية عن هذه الأسئلة , وبذلك تكونوا قد ساهتمت بقسط كبير في انجاز هذا البحث تحت عنوان :
دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها
بالدافعية الرياضية

ملاحظة:

- *لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة , بل كل الإجابات صحيحة
 - *الإجابة تكون بوضع (x) في خانة الصحيحة
 - *الإجابة بكت صدق و موضوعية
- تقبلوا منا فائق الشكر والاحترام والتقدير

تحت اشرف

من إعداد الطالب:

سعايدية هواري

السنة الجامعية: 2008-2009

مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية

تصميم: "تتكو" و "ريتشارد"

اقتباس وتعديل: محمد حسن علاوى

رقم	العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
01	أنا لاعب عنيف في لعبي					
02	فترات التدريب اعتبرها فترات ممتعة ومشوقة					
03	أشعر بضيق عندما يكون أدائي ضعيفا					
04	أشعر بحساسية عندما ينتقدني مدربي					
05	يكون أدائي أفضل في المباراة الأكثر صعوبة عن المباراة السهلة					
06	لدي ثقة كبيرة في مهاراتي وفي لياقتي البدنية					
07	عندما تسوء الأمور في المباراة فإنني استسلم بسهولة					
08	لدي جميع المواصفات لقيادة أي فريق					
09	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع					

					تحمل المسؤولية لدرجة كبيرة	
					أثق في الآخرين بسهولة	10
					أحاول إظهار الود لمدربي حتى يرضى عني	11
					أخشى المنافس الذي يتميز بالعنف	12
					التدريب بالنسبة لي متعة حقيقية	13
					ينتابني القلق ويصعب علي العودة لحالتي الطبيعية عند حدوث أشياء غير متوقعة في المباراة	14
					في استطاعتي أداء التدريب العنيف لعدة فترات أسبوعيا	15
					أريد عمل أي شيء يحقق الفوز على المنافس	16
					يقلقني ما يعتقدّه الآخرين عني	17
					في المباراة أعتقد أنني أبذل جهدا أكثر من أغلب زملائي في الفريق	18
					أفضل أن يتولى الآخرين مسؤولية قيادة الفريق	19

					ألقي اللوم على الآخرين عند فشلي في الأداء في المنافسة	20
					أشك في الآخرين بسهولة	21
					أشعر غالبا بالتقصير عند هزيمتي في المباراة	22
					أعتقد أنني أميل إلى الخشونة أثناء اللعب	23
					التدريب المتكرر يبعث في نفسي الملل	24
					أستطيع أن أحتفظ بهدوئي رغم مضايقة الآخرين لي	25
					من الصعب علي الاستمرار في التدريب العنيف لعدة مرات أسبوعيا	26
					أتجنب تحدي المنافسين الأقوياء	27
					أنا غير متأكد من ثقتي في نفسي	28
					أمارس التدريب لفترات إضافية خارج أوقات التدريب الرسمية	29
					أخبر زملائي عندما يكون أداؤهم أقل من مستواهم	30
					أعتذر عن الاشتراك في المنافسات مع	31

					المنافسين الأقوياء	
					يصعب على الآخرين أن يتقوا بي لسبب لا أعرفه	32
					أحترم نظم وقواعد الفريق حتى لو تعارض ذلك مع مصلحتي	33
					لكي أكسب المباراة لأبد أن ألعب بعنف وخشونة	34
					لا أتقبل التدريب الذي يستمر لفترات طويلة	35
					لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يرتكب البعض خطأ صدى	36
					أسترد حالتي الطبيعية سريعا بعد المباراة أو بعد انتقاد المدرّب لي	37
					أبذل جهدي في المباراة بالقدر الذي يجنبني الانتقاد من مدرّبي	38
					أتمتع بقدر كبير من الثقة في نفسي	39
					يبدو أنني لا أبذل أقصى جهدي في التدريب أو المنافسات	40
					أتجنب تولي المناصب القيادية في	41

					الفريق لأنها تسبب الضغط العصبي	
					أتجنب توجيه اللوم لزملائي في حالة ارتكابهم لبعض الأخطاء	42
					يسهل على الآخرين أن يتقوا بي	43
					أتجاهل قواعد ونظم الفريق إذا كانت في غير صالحني	44
					أحب أن ألعب بخشونة حتى يخاف مني المنافس	45
					أعتبر نفسي من الرياضيين الذين يساعدون المدرب أثناء التدريب	46
					أستطيع التحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة في المباراة	47
					أنا شخص معروف عني أنني عنيد أثناء المباراة	48
					أحيانا لا أبذل كل جهدي في الأداء أثناء المباراة	49
					أعتقد في قدرتي على هزيمة أي منافس	50
					أحيانا أعتذر من عدم ممارسة التدريب أو الاشتراك في بعض المباريات	51

					لأسباب مختلفة	
					أبذل كل جهدي نحو توجيه زملائي في الفريق	52
					إذا كنت سببا في هزيمة فريقي فإنني أتحمل هذه المسؤولية بصدر رحب	53
					لا أستطيع التفاعل مع الآخرين بدرجة كبيرة	54
					أشعر بالسعادة عندما يتفوق زملائي في الأداء أثناء المباراة	55

ملخص البحث

أولاً: باللغة العربية

ثانياً: باللغة الأجنبية

دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية الرياضية

- دراسة تطبيقية علي التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية -

لقد كرم الله الإنسان بنعمة العقل فهو مرآة الشخصية ،فالتفكير الواعي الجيد يزيد من نقاء ورفي الإنسان ، لذا فعلينا القيام باستخراج الطاقات و الإمكانيات غير محدودة التي يمتلكها الإنسان داخل عقله وجسمه ، والتي تبقى في حالة ركود ولا تظهر إلا عند تنميتها أو في حالة الضرورة القصوى .

و يرى الباحث أن التلميذ الممارس للنشاط البدني الرياضي و المتفوق ،وحدة متكاملة يظهر بداخلها تفاعلات بين مكوناته الرئيسية خاصة العقل والجسم ، والعقل يؤثر بصورة ايجابية كانت أو سلبية في أداء الجسم وتلك الحقيقة العلمية أصبحت ملموسة ومعروفة ، حيث إن عقل التلميذ الممارس للنشاط البدني الرياضي هو الذي يميز بين التلميذ المتفوق و التلميذ غير المتفوق .

لذا فالعناية المتكاملة بالتلميذ الممارس للنشاط البدني الرياضي و المتفوق هي الوسيلة الأساسية في تطوير مستواه والوصول به إلى تحقيق أعلى نتائج ممكنة. وينظر إلى النشاط البدني الرياضي التربوي على انه يعني بدراسة الأسس النفسية للنشاط البدني وتأثير الرياضة وفق العوامل الشخصية والبيئية على سلوك الإنسان. لذلك يحاول النشاط البدني الرياضي التربوي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط البدني ،وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ، ومحاولة الاستفادة من المعارف و المعلومات في التطبيق العلمي .

فكأن النشاط البدني الرياضي التربوي يبحث في الخصائص والسمات الشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي.

وبالنظر إلى شخصية التلميذ و الرياضي بصفة عامة والعوامل النفسية المتعددة لسلوكه وانفعالاته واستجابته خلال النشاط البدني والرياضي نجد أن هناك بعض الصفات النفسية وبعض سمات الدافعية التي تساعد على تمكينه من التكيف المناسب مع المواقف المختلفة.

ومنه فإن الرياضات الجماعية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف سير الحصة أو النشاط، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء التلاميذ ومن ثم على أهداف النشاط البدني الرياضي.

ومن هذا المنطلق اتجهنا إلى هذه البحث والذي يهدف إلى التعرف على الصفات النفسية والسمات الدافعية الرياضية التي يتصف بها التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.

أهداف البحث :

- تحديد الصفات النفسية المميزة للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية و أبعاد الدافعية الرياضية وما هي العلاقة بينهما.

- تحديد الصفات النفسية التي تميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.

- تحديد أبعاد الدافعية الرياضية المميزة للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.

- تحديد العلاقة بين الصفات النفسية وسمات الدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.

فرضيات البحث :

- يتميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بصفات نفسية بدرجة عالية، وسمات دافعية ذات تقييم عالي وهناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين الصفات النفسية وأبعاد الدافعية الرياضية.

- يتميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بدرجة عالية من صفة الانتباه. والثقة بالنفس. والتصور والاسترخاء. ومواجهة القلق. ودافعية الانجاز.

- يملك التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية سمات دافعية رياضية مميزة ذات تقييم عالي تتمثل في المسؤولية. القيادة. الحافز. العدوان. الضمير. الحي. و الثقة بالآخرين.

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصفات النفسية وسمات الدافعية الرياضية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن باعتباره من المناهج الأكثر استعمالاً ويتلاءم مع مشكلة بحثنا .

عينة البحث :

تم تطبيق أدوات القياس على عينة عمدية قوامها (45) تلميذاً من التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية لبعض ثانويات ولآية غليزان.

أدوات البحث :

1- اختبار الصفات النفسية :

ويسمى أيضاً اختبار المهارات العقلية صممه كل من ستيفان بل Bull وجون ألبن سون Albin Son ، وكريستوفر شام بروك لقياس بعض الجوانب النفسية (العقلية) الهامة للأداء الرياضي وهي تشتمل على الأبعاد التالية :

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على تركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الانجاز الرياضي .

ويتضمن هذا الاختبار على 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله 4 عبارات ويقوم التلميذ بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات .

2- مقياس الدافعية الرياضية :

صممه كل من " تتكو " و"ريتشارد " وأعد صورته العربية محمد حسين علاوي . ويهدف المقياس إلى تحديد بعض الصفات النفسية المختارة والتي ترتبط بالأداء الرياضي ويحتوى على 11 صفة تمثل أبعاد المقياس وهذه الأبعاد مستقلة ومنفصلة. ويتكون المقياس من 55 عبارة بعضها موجبة والأخرى سالبة ، وهي تتيح للتلاميذ أن يقيموا شخصيتهم على ميزان تقدير خماسي وهذه الصفات هي : (الحافز، العدوان،

التصميم، المسؤولية، القيادة، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، واقعة التفكير، التربوية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين).

الباب الأول:

يحتوي هذا الباب علي ثلاثة فصول وهي كما يلي:

الفصل الأول:الصفات النفسية للتلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية.

الفصل الثاني:الدافعية الرياضية .

الفصل الثالث: النشاط البدني الرياضي.

الباب الثاني:

الفصل الأول:منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.

الفصل الثاني:عرض وتحليل النتائج .

الفصل الثالث:مناقشة النتائج بالفرضيات، الاستنتاجات و التوصيات.

أهم نتائج البحث:

1-يتميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بصفات نفسية بدرجة عالية،وسمات دافعية ذات تقييم عالي وهناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية مابين الصفات النفسية وأبعاد الدافعية الرياضية.

2-يتميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بدرجة عالية من صفة الانتباه. والثقة بالنفس .والتصور والاسترخاء. ومواجهة القلق .ودافعية الانجاز .

3-يملك التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية سمات دافعية رياضية مميزة ذات تقييم عالي تتمثل في المسؤولية،القيادة،الحافز.العنوان .الضمير،الحي،و الثقة بالآخرين.

توصيات البحث :

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي :

- الاسترشاد بأهمية الصفات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- تنمية صفة القدرة علي التصور كعامل هام من العوامل التي يجب العناية بها عند وضع البرامج .

- ترقية القدرة علي الاسترخاء فهي أساس الإعداد النفسي للأنشطة الجماعية فهي تعمل علي زيادة القوي المحركة للجسم.
- تعتبر صفة الانتباه احدي الصفات النفسية الضرورية للأداء الناجح لذا وجب العناية بها.
- الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد علي تطوير الأداء الرياضي ،لذا لابد من العناية بها.
- الاهتمام بصفة الدافعية للانجاز باعتبارها صفة نفسية مرتبطة ببعض أبعاد الدافعية الرياضية.
- تنمية وترقية وتطوير أبعاد الدافعية الرياضية وفق برنامج مدروس.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين الأستاذ لنجاح العملية التربوية.
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير الصفات النفسية والسمات الدافعية للتلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل تلميذ.
- أهمية التأكيد على أنه كلما أمكن تنمية الصفات النفسية و الدافعية الرياضية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
- أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بترقية الصفات النفسية والسمات الدافعية للتلاميذ بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم.
- التأكيد على كل من الأخصائي النفسي الرياضي والتلميذ بأن الصفات النفسية والسمات الدافعية تحتاج إلى تنمية متواصلة حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في الرياضات الجماعية.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على التلاميذ المتفوقون في الرياضات الفردية للتعرف على الصفات النفسية والسمات الدافعية المميزة لكل نشاط من هذه الأنشطة.

- إجراء دراسات تتعلق ببناء مقياس الصفات النفسية لدى التلاميذ الجزائريين .
- إجراء دراسات تتعلق ببناء مقياس تقدير الدافعية الرياضية لدى التلاميذ الجزائريين.

الكلمات الأساسية للبحث

الصفات النفسية-الدافعية الرياضية-النشاط البدني الرياضي- الرياضات الجماعية .

Étude des caractéristiques psychologiques qui caractérisent les étudiants de la L'activité physique et sportif de sa relation avec la motivation de sport.

- Une étude appliquée aux étudiants qui ont excellé dans les sports d'équipe --

La générosité de Dieu la grâce de l'esprit humain est un miroir de la vie personnelle, au cours de la pensée consciente de l'homme de bonne pureté et d'élégance, nous avons donc besoin d'extraire l'énergie et un potentiel illimité de l'homme possédé par l'esprit et du corps, qui reste dans le marasme, cependant, ne figure pas dans leur développement ou dans le cas d'absolue nécessité .

Chercheur constate que les étudiants pratiquant du sport et l'activité physique, supérieure, et montre une unité intégrée dans les interactions entre ses composantes, notamment la raison principale et le corps, l'esprit et d'affecter positivement ou négativement dans le fonctionnement de l'organisme et le fait que la science est en béton et bien connues, comme l'esprit de l'étudiant praticien de l'activité physique est un sport qui distingue entre l'élève et l'élève, toutefois, supérieur supérieur.

Par conséquent, l'élève de soins intégrés praticien du sport et l'activité physique sont supérieures à développer le niveau et l'accès à atteindre le plus haut possible des résultats.

Considéré comme l'activité physique et sportif éducatif signifie que l'étude psychologique des fondements de l'activité physique et l'impact du sport en conformité avec les facteurs personnels et environnementaux sur le comportement humain.

Par conséquent, l'activité physique et sportif est d'essayer de comprendre le comportement de l'éducation et l'expérience de la personne sous l'influence de l'activité physique, la mesure de ce problème et cette expérience autant que possible, et tenter de profiter de la connaissance et l'information dans l'application de la science.

Bien que l'activité physique se penche sur l'éducation du sport et de caractéristiques des traits de personnalité qui sont à la base de l'auto activité des sports.

Compte tenu de la personnalité de l'élève et le sport en général, et les facteurs psychologiques et de multiples comportement et la réaction au cours de l'activité physique et du sport limite, il ya des qualités et des caractéristiques psychologiques de la motivation qui contribuera à

permettre les ajustements nécessaires avec les différentes positions. Et des sports de l'équipe qui sont en train de changer et de performance dynamique, qui nécessite la capacité de répondre rapidement à des quotas ou des circonstances de la conduite de l'activité, en plus d'être riche dans beaucoup de l'attitude et les pressions psychologiques qui sont présents et la rapidité des changements, qui affectent la performance des élèves et, par conséquent, les objectifs de l'activité physiques et sportives.

De ce point de vue que vous venez de passer à cette recherche, qui vise à identifier les qualités et les caractéristiques psychologiques de la motivation, qui est caractérisé par le sport des étudiants qui ont excellé dans les sports d'équipe.

-Objectifs de la recherche:

- Identification des caractéristiques psychologiques des caractéristiques des étudiants qui excellent dans les sports collectifs et les dimensions du sport et de la motivation est la relation entre eux.
- Identification des caractéristiques psychologiques qui distinguent les étudiants qui ont excellé dans les sports d'équipe.
- Identification des dimensions distinctes de la motivation du sport pour les étudiants qui ont excellé dans les sports d'équipe.
- Définir la relation entre les traits psychologiques et des caractéristiques des sports de motivation pour les étudiants qui ont excellé dans les sports d'équipe.

-Hypothèses de recherche:

- Les étudiants qui ont excellé dans les sports collectifs qualités psychologiques sont élevés, et les caractéristiques d'une évaluation de la motivation et il y avait une très importante corrélation statistique entre les caractéristiques et les dimensions psychologiques de la motivation du sport.
- Les étudiants qui ont excellé dans les sports d'équipe que d'un degré élevé d'attention. Et la confiance en soi. Imagination et de détente. Et de répondre aux préoccupations. La motivation et la réussite.
- Les étudiants ont excellé dans les sports d'équipe de sport de motivation une caractéristique de l'évaluation est une grande responsabilité. Leadership. Motivation. Agression. Conscience.. Et la confiance d'autres.
- Il existe une relation statistiquement significative entre les traits psychologiques et des caractéristiques des sports de motivation pour les étudiants qui ont excellé dans les sports d'équipe.

-Approche de la recherche:

Chercheur utilisé la méthode descriptive que les méthodes de comparaison le plus largement utilisé et adapté pour le problème examiné.

-échantillon de recherche:

Outils de mesure ont été appliqués à un échantillon de l'une (45) étudiants par les étudiants qui ont excellé dans les sports d'équipe pour certaines écoles secondaires a la wilaya de Relizane.

-Outils de recherche:

1 - test psychologique attributs:

Et aussi appelé test mental conçu par Stephen et John Bull, et Albinson, et Christopher Chambrooke de mesurer certains aspects de psychologique (mentale) de l'exécution de l'importance du sport qui comprend les dimensions suivantes:

- La capacité de perception - la capacité de se détendre
- La capacité à attirer l'attention - la capacité de répondre à la préoccupation
- La confiance en soi - sportif motivation.

Cela comprend des tests tous les 24 mots de la précédente six dimensions représentent 4 à clarifier des expressions et des phrases pour répondre aux étudiant les résultats des tests sur une échelle de mesure.

2 – échelle de motivation du sport:

Conçu par chacun des "Titko" et "Richard" a été préparé et son arabe Mohammad Hussein Allawi.

La mesure vise à identifier certains des attributs psychologiques associés avec des performances sportives et contiennent 11 à représenter l'état de l'ampleur et les dimensions de ces dimensions de façon indépendante et distincte.

Le barème se compose de 55 mots, une positive et l'autre négative, qui permet aux étudiants d'évaluer leur personnalité sur le bilan d'évaluation ces qualités sont les suivantes: (motivation, l'agressivité, la détermination, de responsabilité, de leadership, la confiance en soi, contrôle de ses émotions, et la réalité de la pensée, l'éducation, de conscience, de confiance autres).

Partie I:

Cette section contient trois chapitres qui sont les suivantes:

Chapitre I: les caractéristiques psychologiques des élèves qui ont excellé dans les sports d'équipe.

Chapitre II: la motivation du sport.

Chapitre III: l'activité physique, le sport.

Partie II:

Chapitre I: La méthodologie de recherche et des procédures du domaine.

Chapitre II: Présentation et analyse des résultats.

Chapitre III: discuter des résultats, conclusions et recommandations.

Les résultats les plus importants de la recherche:

1 - les étudiants qui ont excellé dans les sports collectifs qualités psychologiques sont élevés, et les caractéristiques d'une évaluation de la motivation et il y avait une très importante corrélation statistique entre les caractéristiques et les dimensions psychologiques de la motivation du sport.

2 - les étudiants qui ont excellé dans les sports d'équipe que d'un degré élevé d'attention. Et la confiance en soi. Imagination et de détente. Et de répondre aux préoccupations. La motivation et la réussite.

3 - les étudiants ont excellé dans les sports d'équipe de sport de motivation une caractéristique de l'évaluation est une grande responsabilité, le leadership, la motivation. Aggression. Conscience, de vivre, de confiance et d'autres.

les recommandations de la Recherche:

Dans la mesure du possible, les conclusions peuvent être recommandés comme suit:

- Guidée par l'importance de traits psychologiques comme des facteurs de succès et d'atteindre les meilleurs résultats pour le sport.

- La capacité à développer aussi importante que la perception de facteurs qu'il faut prendre soin d'elle lors de l'élaboration de programmes.

- Promotion de la capacité de détente est à la base de la pression psychologique des activités du groupe de travail est de plus en plus sur les forces motrices de l'organisme.

- Il est le statut de l'une des qualités psychologiques nécessaires pour la réussite de la performance doit donc prendre soin de lui.

- En tant que personne de confiance en soi nécessaire pour atteindre le succès, il contribue à développer la performance sportive, il faut prendre soin d'elle.

- L'accent sur la réalisation de motivation par rapport à l'état de certains des aspects de la motivation psychologique du sport.

- Le développement, la promotion et le développement du sport motivation dimensions mesurées conformément au programme.

- L'utilisation de psychologue du Sports et de la coordination entre lui et le professeur à la réussite du processus éducatif.

- La nécessité pour les spécialistes de développement du sport et le développement psychologique des qualités et des caractéristiques mentales de la motivation des élèves doués dans les sports d'équipe en mettant l'accent sur l'identification des forces et faiblesses et de noter le développement et l'évaluation, avec des taux de tous les élèves.

- Important de souligner que, chaque fois que possible le développement de caractéristiques psychologiques et la motivation du sport à un âge précoce, mieux ce sera.

- La promotion du sport spécialiste qualités psychologiques et des caractéristiques mentales de la motivation des élèves de leur âge et leur niveaux.
- Mettre l'accent sur chacune des psychologue clinique et l'étudiant athlète qui psychologiques caractéristiques et fonctions nécessaires pour développer la motivation pour atteindre un niveau qui peut être exploitée dans les sports d'équipe.
- D'autres études à des étudiants talentueux dans les sports d'identifier des traits psychologiques et des caractéristiques uniques de chaque motivation de ces activités.
- Mener des études sur la construction d'une mesure de caractéristiques psychologiques des élèves algériens.
- Mener des études sur la construction d'une mesure d'évaluer la motivation des étudiants sportifs les Algériens.

Mots-clés de la recherche:

caractéristiques psychologiques - la motivation de sport - l'activité physique et sportif - sports d'équipe.