



جامعة أمحمد بوقرة _ بومرداس _

كلية العلوم

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نظام LMD

تخصص: تربوي

تحت عنوان:

إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في
الرفع من دافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور
النهائي لمستوى الثانوي

دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية بومرداس

تحت إشراف الأستاذ:

- د. الماي سليم

من إعداد الطلبة:

- طالح سيلية

- محجان لويزة

العام الجامعي

2020/2019

شكر و تقدير

الحمد لله رب العالمين،

بفضل الله وعونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع للنور فالحمد لله على فضله،

نتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف والموجه والأستاذ "د. الماي سالم"

الذي ساعدنا في إنجاز بحثنا هذا من خلال النصائح والتوصيات والتوجيهات التي قدمها لنا

كما نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية «بومرداس»

على توجيهاتهم القيمة

دون أن ننسى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي

لمدراس ولاية "بومرداس" الذين مدوا لنا يد العون لإنجاز هذا العمل المتواضع

كما لا يسعنا إلا أن نشكر جميع الأصدقاء والطلبة الذين لم يخلوا علينا بنصائحهم القيمة،

ولا يفوتنا أن نشكر كل من قدم لنا يد العون ولو بكلمة طيبة سواء من قريب أو من بعيد.

ونسأل الله عز وجل أن يحفظهم جميعا بما يحفظ به

عباده الصالحين ويوفقهم في أعمالهم النبيلة.

لويضة و سيلية

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل إلى أعلى ما أملك في هذه الدنيا إلى

أبي وامي الذي منحاني الحياتي إلى اخواتي واخواني

وإلى كل العائلة الكريمة

إلى من كانوا بالنسبة لي سندا في الحياة جدي وجدتي وخالي العزيز

الأصدقاء بصفة عامة وإلى: آمال وفتيحة خاصة

إلى كل عائلة أمزيان ومحجان

وإلى من كان السند والعون وملك مكان في قلبي إلى الصديق والعزيز محند

إلى شريكتي في هذا العمل المتواضع: سيلية طالح

إلى كل طلاب جامعة احمد بوقرة عامة وإلى أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات الرياضية

والبدينة خاصة

إلى الدكتور سليم الماي

إلى من ساعدني في كتابة وتصحيح هذا العمل عبد الرحمن، محمد، صفاء

وإلى كل من فتح هذه الوريقات وتصفحها بعدنا

لويزة محجان

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل إلى أعلى ما أملك في هذه الدنيا إلى

أبي وامي اللذان منحاني الحياة إلى اختي وأخي ديهيا وأنيس

وإلى كل العائلة الكريمة

إلى من كانوا بالنسبة لي سنداً في الحياة

الأصدقاء بصفة عامة

إلى كل عائلة طالح

إلى شريكتي في هذا العمل المتواضع: لؤيزة محجان

إلى كل طلاب جامعة أحمد بوقرة عامة وإلى أساتذة قسم علوم وتقنيات

النشاطات الرياضية والبدنية خاصة

إلى الدكتور سليم الماي

إلى من ساعدني في كتابة وتصحيح هذا العمل عبد الرحمن، محمد، صفاء

وإلى كل من فتح هذه الوريقات وتصفحها بعدنا

طالح سيلية

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
	شكر وتقدير
	الإهداءات
	قائمة المحتويات
2	مقدمة
الجانب التمهيدي	
4	1-الإشكالية
4	1-1التساؤلات الجزئية
5	2-الفرضيات
5	1-2الفرضية العامة
5	3-أهداف الدراسة
5	4-أهمية الدراسة
5	5-أسباب اختيار الموضوع
6	6-تحديد المصطلحات
الجانب النظري	
الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية	
10	تمهيد
10	1-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
10	2-ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية
11	3-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
11	1-3-أهداف تعليمية
11	2-3-أهداف تربوية
12	4-الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية
12	5-أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
13	1-5-تنمية الصفات البدنية
13	2-5-تنمية المهارات الحركية
14	3-5-النمو العقلي
14	6-فوائد حصة التربية البدنية و الرياضية
14	7-بناء حصة التربية البدنية والرياضية
16	8-تحضير حصة التربية البدنية
16	9-الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية
17	10-شروط حصة التربية البدنية والرياضية
17	11-خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية
18	12-متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية
19	13-استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية
19	14-طرق إخراج حصة التربية البدنية والرياضية
19	1-14-الطريقة الجماعية
19	2-14-طريقة الأداء التتابعي
20	3-14-طريقة المناوبة
20	5-14-الطريقة الفردية
20	1.5-العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية

21	16-انواع الحصص في التربية البدنية والرياضية
21	16 - 1 -حصة الإعداد البدني العام
21	16 - 2 -حصة تدريب الرياضيين
21	16 - 3 -حصة التمرينات التعويضية
21	16 - 4حصة المهن التطبيقية
21	16 - 5حصة التعارف
21	16 - 7 -الحصة المختلطة
22	16 - 8 -حصة التقويم (الاختبار)
22	17-الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية
22	18- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية
23	19-خاصية التربية البدنية في المرحلة الثانوية
23	20-أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة
23	21-أهداف التربية البدنية والرياضية
23	21-1-الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية
23	21-2-الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية
24	21-3-الأهداف التعليمية للتربية البدنية والرياضية
24	22-أهداف درس التربية البدنية والرياضية
25	23-استاذ التربية البدنية والرياضية
25	23-1تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية
25	23-2-استاذ التربية البدنية والرياضية والمراهقة
25	23-3-الصفات الواجب توفرها لدي استاذ التربية البدنية والرياضية
26	خلاصة
الفصل الثاني: دافعية الإنجاز	
28	تمهيد
28	1-مفهوم الدافعية
29	2-وظائف الدوافع
29	2-1 -مد السلوك بالطاقة
29	2-2-أداء وظيفة الاختيار
29	2-3-توجيه السلوك نحو الهدف
30	3-تصنيف و تقسيم الدوافع
30	3-1-تصنيف الدوافع
31	3-2-تقسيم الدوافع
31	4-الدوافع والحاجات النفسية
32	4-1-الدوافع النفسية
32	4-2-خصائص الدوافع النفسية
32	5-مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
32	6-الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
33	7-ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
33	7-1-شدة الجهد
33	7-2-اتجاه الجهد
33	7-3-العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد
33	8-دافع الإنجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية

33	1-8- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشئ
33	2-8- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي
34	3-8- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
34	9- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
34	1-9- الدوافع المباشرة لنشاط الرياضي
35	2-9- الدوافع غير المباشرة لنشاط الرياضي
36	10- تطور دوافع النشاط الرياضي
37	11- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
37	1-11- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة
37	2-11- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ لرياضة
37	12- أهمية الدافعية في المجال الرياضي
38	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
40	تمهيد
40	1- مفهوم المراهقة
41	2- تحديد مرحلة المراهقة
41	3- أنواع المراهقة
42	3-1- المراهقة المكيفة
42	3-2- المراهقة الانسحابية
42	3-3- المراهقة المنحرفة
42	3-4- المراهقة العدوانية
42	4- خصائص مرحلة المراهقة
42	4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي
43	4-2- النمو الحركي
43	4-3- النمو العقلي
44	4-4- النمو الانفعالي
44	4-5- النمو الجنسي
44	4-6- النمو الاجتماعي
45	5- العوامل المؤثرة في المراهقة
45	5-1- الوراثة
45	5-2- العوامل البيولوجية
45	5-3- البيئة
45	5-4- النضج
46	5-5- التعلم
46	5-6- الجنس
46	5-7- التغذية
46	6- مشاكل المراهقة
46	6-1- المشكلات النفسية
47	6-2- المشكلات الاجتماعية
47	6-3- المشكلات الأخلاقية والقيمية
47	6-4- المشكلات الصحية

48	5-6 المشكلات الجنسية
48	6-6 مشكلة عدم الوضوح
48	7-6 مشكلة الاختيارات والقرارات
48	7- احتياجات المراهق
48	7-1- الحاجة إلى المكانة
49	7-2- الحاجة إلى الانتماء
49	7-3- الحاجة إلى الحب والقبول
49	7-4- الحاجة إلى الأمن
49	7-5- الحاجة إلى تأكيد الذات
49	7-6- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
49	7-7- الحاجة إلى الإشباع الجنسي
49	8- المراهق والعلاقات الاجتماعية
50	8-1- علاقة المراهق بالأسرة
50	8-2- علاقة المراهق بالأصحاب
50	8-3- علاقة المراهق بالمدرسة
51	9- خصائص ومميزات التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية
51	11- علاقة الأستاذ المربي بالمراهق
51	12- واجبات الآباء والمربين نحو الشباب في مرحلة المراهقة
52	13- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
53	14- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهق
53	15- المراهقة وممارسة النشاط البدني والرياضي
54	16- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
54	17- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
54	17-1- من الناحية البيولوجية
54	17-2- من الناحية النفسية
55	17-3- من الناحية الاجتماعية
55	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية	
58	1- منهج الدراسة
58	2- مجتمع وعينة الدراسة
58	2-1 مجتمع الدراسة
59	3- عينة الدراسة ومواصفاتها
59	4- الدراسة الاستطلاعية
59	5- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
60	6- التقنيات والأدوات المستخدمة في البحث
60	6-1- الاستبيان
61	6-2- المقياس
61	6-3- التعقيب
61	7- أبعاد الاختبار
61	7-1- طريقة إعطاء الأوزان
61	7-2- مستويات الاختبار

61	8-متغيرات البحث
62	9-اساليب التحليل الاحصائي
الفصل الثاني: عرض ومقارنة الدراسات السابقة	
64	1-1-الدراسة الأولى
64	1-2-الدراسة الثانية
65	1-3-الدراسة الثالثة
65	2-المقارنة بين الدراسات السابقة والمشابهة
65	1-2 اوجه التشابه
66	2-2-اوجه الاختلاف
66	3-المقارنة بين الدراسات السابقة والمشابهة والدراسة الحالية
68	خاتمة
69	قائمة المراجع
	الملاحق

مقدمة

مقدمة:

بالنظر الى الأهمية التي تلعبها قيمة التربية البدنية والرياضية في حياة الفرد فقد أولت الدولة الجزائرية اهتماما كبيرا وقامت ببرمجتها كمادة دراسية في النظام التربوي وفي كافة اطوارها التعليمية وبالرغم من المفاهيم المتعددة للتربية البدنية والرياضية والمناهج المختلفة التي انتهجتها المنظومة التربوية في الجزائر من أجل تطوير مادة التربية البدنية وتحسين مستوياتها ، إلا أنها كانت ترمي في الغالب إلى جعل العملية التعليمية تتماشى مع القدرات المعرفية والبدنية للتلميذ فمع المناهج والبرامج الجديدة "المقاربة بالكفاءات" أصبح التلميذ محور العملية التعليمية، ومع الضغوطات الكبيرة التي أصبح يتعرض لها التلميذ خلال مراحل تعليمه اصبح من الضروري تنمية بعض القيم والدوافع لديه من اجل تحفيزه وحثه على الاستمرار والمضي قدما لتحقيق النجاح سواء في مادة التربية البدنية أو في المواد الأخرى.

فالدافعية هي عملية اثاره ومساندة نحو السلوك وتوجيه نحو هدف العلم، حيث ان معرفة درجة الدافعية امر بالغ الأهمية بالنسبة لعملية التعلم ولا تلاحظ مباشرة وانما يستدل عليها من خلال مؤشرات السلوكية ومن الالفاظ الدالة عليها والى جانب ذلك تعتبر الدافعية مفهوم يساعد في فهم سبب تصرف الناس بطريقة ما وعلى نحو معين الا انها تلعب دور مهما في التعلم، حيث تجعل التلاميذ ينهمكون في نشاطات تسهل التعلم.¹

ويلعب الاستاذ الدور الاساسي في العملية التربوية، فهو بمثابة مربى، يعلم يشجع، واخيرا يقيم التلاميذ. حيث اتفق العلماء-قولد، باسر، سميث، 1987، على ان الاستاذ يلعب دور الوسيط على الجو الدافعي للتلاميذ بصفة خاصة.²

و باعتبار فترة المراهقة من اصعب مراحل النمو التي يمر بها الفرد وهذا نظرا للتغيرات العديدة التي تطرأ عليه عقليا ونفسيا وفسيوولوجيا، هذا الأمر جعل المربين يولون اهتماما كبيرا بالمراهقين من اجل العمل على تكوين جيل يتمتع بالقدرة على تخطي العقبات والنجاح في حل المشاكل التي يواجهها بفعالية وهذه المعلومات كلها جعلتنا نتساءل ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل أو بآخر في الرفع من تلك القيم والدوافع لدى التلميذ في المستقبل ، لهذا ارتأينا في بحثنا المتمثل في إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من دافعية الإنجاز العلمي للمرحلة الثانوية وقمنا بصياغة خطة للبحث حيث قسمنا بحثنا إلى ثلاث جوانب "التمهيدي، النظري والتطبيقي"، وقمنا بتقسيم الجانب النظري الى ثلاثة فصول و التطبيقى الى فصلين: منهجية البحث أما الفصل الثاني: فقد عرضنا أهم النتائج التي توصلنا إليها، وقمنا بمناقشة الفرضيات والخاتمة ثم ذكرنا أهم المراجع والملاحق.

1-السلطي نادبة سميح، التعلم المستمد الى الدماغ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة -الأردن.2004ص127

2 -Gould,d. 1987. Understanding attrition in children's sport. In D.Gould&M.R.Weiss (eds), advances in pediatric sciences: Vol 2 Behavior issues (pp.61-85). Champaign. Illinois: human Kinetics.

الجانف

التمهيد

1- الإشكالية:

النشاط البدني الرياضي يعتبر ميدان هام في التربية فهو ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون صالحا مزودا بخبرات ومهارات تجعل منه جزءا لا يتجزأ من مجتمعه مسائرا لتطور ونمو محيطه الاجتماعي فممارسته حصة التربية البدنية والرياضية له قيمة أساسية في حياة الفرد والقواعد المترتبة عنها كبيرة تساهم في نمو الفرد حتى يستفيد بأقصى قدر مستطاع من عملية التربية.

ممارسة التربية البدنية والرياضية تعتبر من أحسن الطرق المنتهجة لتنمية مختلف الجوانب الاجتماعية والعقلية والحركية وخاصة النفسية، ويتم اللجوء إليها في بعض الأحيان رغبة من الفرد في تحرير ذاته التي يراها مجسدة في تحقيقه لصحته النفسية، وكونها من حق كل فئات المجتمع دون تمييز داخل المؤسسات التربوية خاصة المرحلة الثانوية (الطور النهائي وهي تتزامن مع مرحلة المراهقة)¹.

ومن المعلوم أن كل سلوك وراءه دافع أي تكمن وراءه قوة دافعية معينة لذلك يعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع التي تدرس في المجال التربوي والرياضي. والمقولة الشهيرة: "إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره على شرب الماء".

تعبير بوضوح عن أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية، كما لهذا الموضوع أهمية كبيرة في المجتمع فهو الأب الذي يريد ان يعرف لماذا يميل طفله الى الانطواء على نفسه والعزوف ودوافع ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية.

الممارسة مثمرة وجيدة إلا إذا كان للتلميذ رغبة ودافع نحو الممارسة²، الدافعية من أهم المواضيع السيكولوجية نظريا وتطبيقيا. فنظريا موضوع الدوافع أصبح مجالا لصياغة عدة نظريات تفسير الأسس المختلفة لسلوك الفرد ومن الناحية التطبيقية فإن فهم الدوافع يمكن للمدرسين التعرف على مختلف أنواعها وكذلك تحفيز التلاميذ على تطويرها ورفعها، كما يطور أدائهم في جميع المهارات الحركية أثناء الممارسة الرياضية ومن خلال ما سبق ذكره، يدور في أذهاننا التساؤل العام:

ما مدى إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في رفع الإنجاز لدى تلاميذالطور النهائي؟.

1-1 التساؤلات الجزئية:

*هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بشكل فعال في رفع من دافعية الإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا؟.

*هل تساهم النشاطات الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية في رفع الدافعية في الإنجاز لدى تلاميذ البكالوريا؟.

*هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحفيز تلاميذ البكالوريا في الرفع من دافعية الانجاز لديهم؟

¹-تشارلز بيكور: أسس التربية. ترجمة: حسن معرف وكمال صالحعبد، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة. 1994ص 6.

² - صالح محمد علي ابو عاد و.ص22.

2-الفرضيات:**2-1الفرضية العامة:**

لحصة التربية البدنية والرياضية إسهام كبير في رفع من دافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. الفرضيات الجزئية:

1-تساهم حصة التربية البدنية والرياضية لكلا الجنسين بشكل فعالا في الرفع من دافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-النشاطات الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في الرفع من دافعية الإنجاز عند التلاميذ أكثر من النشاطات الفردية.

3-لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال في تحفيز تلاميذ البكالوريا في الرفع من دافعية الانجاز لديهم.

3-أهداف الدراسة:

تهدف دراستنا الى:

-إبراز مدى تأثير حصة التربية البدنية في الرفع من دافعية الإنجاز وبالتالي جعل التلميذ يصبو دائما للنجاح وتجاوز العقبات المستقبلية.

-تسليط الضوء على أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية خاصة لتلاميذ الثالثة ثانوي وإعطاء دافع من أجل الاهتمام أكثر بهذه المادة وتدعيمها من أجل الرقي بها وبالتالي الرقي بالمستوى التعليمي والاجتماعي للمؤسسات التربوية.

4-أهمية الدراسة:

نحاول من خلال دراستنا أن نبين أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية خاصة في الثانويات ولتلاميذ الثالثة ثانوي باعتبار أنها تزيد من رغبة التلاميذ بالنجاح وكذا تزيد من قدرتهم على التغلب على العقبات التي قد تواجههم بكفاءة.

وباعتبار التربية البدنية والرياضية جزء من نسيج المجتمع، من المأمول أن تسهم فمجالاتها المتعددة المرتبطة في استخلاص سبل علاج لمثل هذه المشكلات، وتحديد رؤى مستقبلية مشرفة حول الإطار العام للعنف والعدوان عامة من خلال لعب الأدوار الإيجابية في تحقيق أهدافها ومبادئها السامية.

هذا من جهة، ومن جهة أخرى لفت الانتباه والتنويه بأهمية التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية ولجميع الشرائح، وإبراز أهدافها وقدرتها كوسيلة تربوية على علاج المشاكل النفسية للفرد، وأثرها في تحقيق التكامل النفسي والعقلي والجسمي معا.

وكذلك توضيح أهمية استاذ التربية البدنية والرياضية في عملية تحفيز التلميذ على الانجاز، حيث يعتبر ركنا اساسيا في العملية التربوية لا يمكن الاستغناء عنه في الوسط التعليمي.

5-أسباب اختيار الموضوع:

إن الهدف الأساسي للتربية العامة والتربية البدنية والرياضية خاصة، هو تحديث الإنسان والاهتمام به عبر كل مراحل نموه وفقا لما يحتاج لإشباعه من رغبات مختلفة تختلج بها نفسه.

- قلة الاهتمام بالجانب النفسي عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- انخفاض مستوى دافعية الإنجاز لبعض تلاميذ المرحلة الثانوية خاصة تلاميذ القسم النهائي.

6-تحديد المصطلحات:

الدافعية:

- هي عبارة عن بنية تصف القوى الداخلية والقوى الخارجية التي تنتج عنها إثارة اتجاه وشدة السلوك وكذلك المثابرة فيه من أجل تحقيق هدف معين.

-هو اعادة التكامل و تجدد النشاط الناتج عن التغيير في الموقف الوجداني ¹.

-هو مثير داخلي يحرك سلوك الافراد و يوجهه للوصول الى هدف معين ².

تعريف اجرائي:

ومن هذه التعاريف نستنتج ان الدافعية هي تلك الطاقة او المحرك هدفها تمكين الفرد من اختيار اهداف معينة والعمل على تحقيقها.

دافعية الإنجاز

- هي حالة مرتبطة بمشاعر الفرد وتوجه نشاطه نحو التخطيط بما يحقق مستوى محدد من التفوق يؤمن به الفرد ويعتقد به ³.

-هي رغبة او ميل الفرد للتغلب على العقبات و ممارسة القوى المكافحة و المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما امكن ذلك ⁴.

-هي نظام شبكي من التفكير والمشاعر والسلوك المرتبطة بالسعي نحو الامتياز ⁵.

تعريف اجرائي:

من خلال التعريفات السابقة نستنتج ان مصطلح الدافعية للإنجاز من بين المصطلحات الحديثة في علم النفس، حيث يرجع استخدام مصطلح الدافعية من الناحية التاريخية الى الفرد ادلر الذي اشار الى ان الحاجة للإنجاز هي دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة.

المراهقة:

- يدل مفهوم المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد، لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريف محدد، فهناك العديد من المفاهيم الخاصة بها ⁶.

1- عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000

2-قطامي و قطامي، 2000

3-عبد اللطيف محمد خليفة ، ص88.

4-نفس المرجع السابق ،ص88

5-حسين ابو رياس و اخرون، 1998، ص206

6- أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط 1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1973، ص 193.

التعريف الاجرائي:

ومن هذه التعاريف نستنتج ان المراهقة هي الانتقال من الطفولة بحيث يكون الفرد غير مكتمل جسديا وعقليا ونفسيا إلى مرحلة النمو والرشد حيث تحدث تغيرات على المستوى العضوي والنفسي والعقلي.

التربية البدنية والرياضية:

مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة وتحسن قدرات التلميذ في مجالات متعددة، السلوك الحرفي واللياقة البدنية، العاطفي والاجتماعي والقدرات المعرفية.¹

حصّة التربية البدنية و الرياضية :

هي الوحدة الصغيرة في البرنامج العام للتربية البدنية والرياضية وأحد اشكال المواد الأكاديمية مثل بقية العلوم الأخرى. و تعتبر الجزء الحيوي في البرنامج الدراسي وتختلف عن المواد الأخرى لكونها تحقق الصحة العقلية و البدنية في نفس الوقت. وهي تربية نظامية الحجم وتعطي نمطا من المبادئ و الاسس التي تبني حياة التلميذ في الحاضر و المستقبل.²

¹- مديرية التعليم الثانوي، المنهاج والوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 2017.

²- نفس المرجع السابق ص 180

الجانظ

النظري

الفصل

الأول

تمهيد:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، وتنفيذ حصص التربية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية ومعرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية المؤسسة التربوية، وهي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة.

1-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمدد أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تشمل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض.¹

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر، وتعليم غير مباشر.²

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

2-ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية³:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم " محمود عوض البسيوني " والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الكيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية) ، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض .

1- محمود عوض بسيوني وآخرون: نظريات وطرق تدريس التربية البدنية ، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، ، 1992ص94.

2- حسن شلتوت، حسن معوض : التنظيم والإدارة في التربية ، دار الفكر العربي، القاهرة ،ص.102

3- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ط، 2 ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ، 1992 ص . 09

ويحدد " أحمد خاطر " أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم¹.

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كمال عبد الحميد " :إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعمق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم²....

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال المراحل الثلاثة.

3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكيات السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

3-1- أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

-تنمية الصفات البدنية مثل : القوة ، التحمل ، السرعة، الرشاقة ، والمرونة.

-تنمية المهارات الأساسية مثل : الجري ، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.

-تدريس واكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية ، صحية وجمالية³، والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً و أداء خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج الى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف⁴.

3-2- أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالاتي⁵ :

1- أحمد خاطر : الميأس في المجال الرياضي، بغداد،، 1988ص18 .

2- كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة،، 1994ص177

3- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي: طرق التدريس في التربية البدنية،، 1968ص64.

4- عباس أحمد السمرائي ،بسطويسي أحمد بسطويسي: طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، ، 1984ص80.

5- محمد عوض بسيوني وآخرون، مرجع سابق ،ص 94.

3-2-1- التربية الاجتماعية والأخلاقية :

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، انكار الذات، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.¹

3-2-2- التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ عمى الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل عمى ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل. وهذه الصفات كميا تهئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية.

وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

3-2-3- التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق. وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص.

وتشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.²

4- الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواظبة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.³

5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا، ثم على المجتمع كله ثانيا ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من " عباس أحمد صالح السامرائي و" بسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة،

¹- عدنان درويش وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط، 3 دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 ص 30.

²- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، مرجع سابق، ص. 67-68.

³- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 95 .

الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي. ومن جهة أخرى اشارت " عنايات محمد أحمد فرج " إلى ما يلي:...وينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل : الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوي¹.

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالاتي:

1-5-تنمية الصفات البدنية :

يرى " عباس أحمد السمراي " و " بسطويسي أحمد بسطويسي " أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة، التحمل، الرشاقة، وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع².

وتقول " عنايات محمد أحمد فرج " الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية. ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة في جسم الإنسان وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية والإرادية للفرد³.

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية 15 – 18 سنة يقول " محمد حسن العلاوي " ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية⁴.

5-2- تنمية المهارات الحركية :

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو، المشي، القفز...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.

وترى "عنايات محمد أحمد فرج " في هذا الموضوع ما يلي: ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية⁵.

1- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، الماهرة، ، 1988ص11 .

2- عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق ، ص. 74-75

3- قاسم المندلوي وآخرون : أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة ، بغداد ، 1989ص 21.

4- محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي، ط 2، دار المعارف، القاهرة،، 1992ص 21.

5- عنايات محمد أحمد فرج، مرجع سابق ، ص 12.

5-3- النمو العقلي¹:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية ، و يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

6- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد ووجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة...الخ.
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسموك اللائق.
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية².

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة وأهمية وجودها داخل المنظومة التربوية.

7 -بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي .

-الجزء التحضري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربويا، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب. والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعي ما يلي:

-ان تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.

-أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.

-أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.

¹- محمد عوض البسيوني وآخرون ، مرجع سابق ، ص96.

²- محمد عوض البسيوني وآخرون ، مرجع سابق ، ص111-112.

- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.

أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجلد العضلي، الرشاقة، المرونة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.

-يفضل استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.

- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلاً تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين :

-النشاط التعليمي:

يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي يجب تعلمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة " بالشرح والتوضيح "، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة: ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية:

-متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحاً الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.

-تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.

-يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ .

إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، ويستعملها لصالح التلاميذ، وذلك من خلال:

-السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.

-السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، واعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

-النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العملي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، و هو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة ، وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، واعدتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير

إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعارا للفصل، أو نصيحة ختامية ..

كما اخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجيد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ¹.

8- تحضير حصة التربية البدنية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطيا في تعليمه ومعاملاته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي:

- إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجا له، وأنه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه، فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر، أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوع.

- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحلة التي وضع ما لها البرنامج، فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

- أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها².

9- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل حصة.

- تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.

- مراعاة التقسيم الزمني للحصة.

- مراعاة عدد تكرارات التمارين وفترة الراحة.

- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.

- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.

¹ - اسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، الماهرة،، 1990 ص 161.

² - مروان عبد المجيد إبراهيم: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،، 2000 ص .

10- شروط حصة التربية البدنية والرياضية 1:

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، وعامل السن والجنس من جهة أخرى، ولا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة، لذا: يجب أن تخضع للشروط التالية:

- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في حصة عدة مرات وذلك من أجل الوصول للهدف من وضع التمرين من ناحية، ويسهل حفظه وأدائه من ناحية كافية، ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملاً.
- إذا كانت بعض حركات التمرين تدرب جهة واحدة من الجسم، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي، وبصورة خاصة تمارين الجذع، فمثلاً إذا أعطي تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، وذلك خوفاً من إحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفادة، وألا يضطر إلى حذف بعض التمارين أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات والأجهزة وترتيبها، ويجب أن يسير العمل في نظام. وطاعة ومرح.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن واختلاف الجنس بين التلاميذ وانتقاء التمرين المناسب.

11 - خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

- تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ بحجرة الدراسة مرة أخرى عقب تأديتهم لأوجه النشاط الرياضي المخصصة للحصة، ويكون التسلسل الطبيعي للخطوات التنفيذية للحصة عادة كما يلي:
- قابلة الأستاذ للتلاميذ.
- خلع الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.
- الذهاب إلى المكان المخصص للحصة.
- تنفيذ أوجه نشاط الحصة.
- الاصطفاف لأخذ الغياب، والاصطفاف بعد الانتهاء من الحصة لأداء النشاط الختامي.

12 - متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة، وتتمثل فيما يلي:

1- فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دمشق، 1987 ص124-125.

- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية، ويساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
 - أن يسود الهدوء والنظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.
 - يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقاً لنظام الموضوع لذلك.
 - يجب أن يقف الأستاذ في مكان يرى منو جميع التلاميذ ويرونه.
 - يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، وتشجيعهم بالمعززات. الموجبة بصفة مستمرة.
 - أن يقف التلاميذ أثناء حصة التربية الرياضية بعيداً عن الأقسام الدراسية والورشات في المدارس التقنية.
 - يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الحصة.
 - أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجز ومفيداً وبصوت مناسب يسمعه و يفهمه جميع التلاميذ، وأن يكون باعثاً على النشاط، وأن يتناسب صوته مع عدد التلاميذ ومكان الحصة، فلا يكون مرتفعاً منكراً، ولا منخفضاً فاتراً يدعو إلى العمل.
 - يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلب ذلك .
 - يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.
 - أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفاً وخالياً من العوائق.
 - يجب على الأستاذ استعمال الصفارة، بشكل مناسب وفي الوقت المناسب أثناء تنفيذ الحصة.
 - يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
 - يجب أن يتم الأستاذ بالتربية النظافية في مقدمة الحصة وفي الجزء الختامي.
 - يجب أن يهتم الأستاذ بجمع التلاميذ أثناء الحصة ويعاملهم معاملة واحدة.
 - يجب أن يكون لدى التلاميذ قدرة على للابتكار أثناء تنفيذ الحصة.
 - يجب استخدام الوسائل التعليمية في الحصة.
 - عدم استخدام الوسائل التعميمية في الحصة.
 - أن تتسم الحصة بالاستمرارية وعدم التوقف.
 - عدم استخدام الألفاظ غير المناسبة تربوياً مع التلاميذ¹.
- 13-استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية:**
- لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة بدون توقف، يجب مراعاة ما يلي:

¹- مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص203-205.

- أن يكون هناك ارتباطا بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.
- تجنب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف - القاطرات - الدوائر).
- تأدية جميع أجزاء الحصة والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
- يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
- تجهيز الأدوات والأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.
- إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.
- استخدام وسيمة التقويم كأنها جزء من الحصة .

14 - طرق إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

يقصد بطرق إخراج الحصة هو استخدام جميع الوسائل والإمكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن من خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة. أما الطرق الشائعة في إخراج حصة التربية البدنية والرياضية هي كالاتي:

14-1 - الطريقة الجماعية:

في هذه الطريقة يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين بشكل جماعي ويعمل موحد من خلال استخدام الوسائل الموجودة، وهذا النوع من الإخراج للحصة يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه، الجري، السباحة، وكذلك يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة الطائرة....

ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ، حيث يستطيع من خلالها تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء، وتلعب وضعية وموقع الأستاذ في الحصة دورا كبيرا في ملاحظة أداء التلاميذ!

14-2 - طريقة الأداء التتابعي:

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة تلو الأخرى وبدون توقف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانيات المتوفرة.

ومن مميزات أنها تتيح للأستاذ الفرصة في معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ، إلى جانب تماسك وحدة الحصة مع تنظيم العمل بشكل أفضل، وتستعمل هذه الطريقة في الجمباز، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره.

14-3 - طريقة المناوبة:

وفيها يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم الأولى بأداء التمرين ثم ترجع إلى الخلف لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، هكذا يركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي، الوثب الطويل.... الخ

1- مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغول: منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1999 ص 102.

14-4- طريقة المجاميع:

في هذه الطريقة يقسم الأستاذ التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل منفصل، حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب، ويقوم الأستاذ بالمرور بين المجموعات الواحدة تلو الأخرى لتصحيح الأخطاء والاستعانة بالتلاميذ الممتازين في ذلك.

14-5- الطريقة الفردية:

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الأستاذ اكتشاف القدرات المتوفرة لدى التلاميذ، وتصحيح وتدارك الأخطاء المرتكبة.¹

15- العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية:

دلت العديد من الدراسات أن الجانب النظري من الدروس التطبيقية لها أثر فعال في تدعيم وتثبيت وتفسير كل ما له علاقة بالجانب التطبيقي (المهارة، الخطط... الخ)، وحتى تبلغ الحصة النظرية الغاية التي تسعى إليها يجب توفير ما يلي:

* توفير قاعة أو مكان تنفيذ الحصة

*تحديد المدة الزمنية التي تجري خلالها الحصة.

*الإدراك و الفهم الجيد لنتائج الحصة من قبل التلاميذ والمعلمين أنفسهم.

*الوسائل السمعية البصرية باعتبارها توضيح للمادة المدرسة.

إن أهم عنصر هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية باعتبارها من مقومات المدرسة الحديثة فهذا الأمر لا بد وان توجه له العناية وتوفر مكتبة المدرسة على الكتب الرياضية والمجلات التي تخدم النشاط الرياضي بصفة عامة ، فإنها تعمل على توصيل ومساعدة المدرس لنشر الوعي الرياضي. إن الشيء المؤمن به قلته إن لم تقل انعدام النشرات والمحاضرات المكتوبة في جل المؤسسات التربوية إن توفرها يعتبر من أهم الأمور التي ترشد التلميذ إرشادا قويا إذا ما تم إحراجها².

16 -انواع الحصص في التربية البدنية والرياضية:**16 - 1 -حصة الإعداد البدني العام:**

وتقدم هذه الحصة لجميع الفئات في مختلف الأعمار وفي شتى الأماكن كالمدارس، والروضات، والمعاهد، وتتميز هذه بأنها تحتوي على مختلف الأنشطة التعميمية ذات العمل النسبي والتي تتفق مع الإمكانيات البدنية للممارسين.

1- عبد العالي نصيف : الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية ،القاهرة، 1998ص25.

2- عبد العالي نصيف ،مرجع سابق ، ص 26.

16 - 2 حصة تدريب الرياضيين:

تخصص هذه الحصة لكل من يزاول أنواع الرياضة المختلفة والمختارة، مثل: ألعاب القوى، الجمباز، السباحة وغيرها ...، وفي جميع الأحوال تحتاج هذه الحصة إلى تحضير والى طرق خاصة تشتمل على قواعد التدريب الرياضي ونظريات التدريس لكل من هذه الأنواع، وفي هذا النوع من الحصص تعطي الأهمية الكبيرة لجرعة وعامل الأمن والسلامة.

16 - 3 حصة التمرينات التعويضية:

يقوم هذا النوع من الحصص بتنمية بعض النواحي البدنية الخاصة بمينة معينة سواء في (المصانع المعامل، أو المزارع)، حيث تقدم تمرينات تعويضية للأجزاء النشطة في الجسم خلال عملية الإنتاج¹.

16 - 4 حصة المهن التطبيقية:

يقوم هذا النوع من الحصص بإعداد الشباب أو الفتيان الذين يلتحقون بعمل معين ويحتاجون إلى إعداد بدني خاص يتناسب مع هذا العمل.

16 - 5 حصة التعارف:

يتميز هذا النوع من الحصص بالخصوصية وليس له نشاط معين، وتهدف هذه الحصة إلى اكتشاف قدرات الممارسين الجدد، وكذلك التعرف على المادة الجديدة المقدمة، وتهدف أيضا إلى التعرف على استجابات التلاميذ في بيئة معينة، واتجاهاتهم نحو التربية البدنية والرياضية.

16 - 6 حصة التدعيم والتثبيت:

تقدم هذه الحصة للتلاميذ الذين سبق لهم أن تعلموا مهارات معينة ولم يتم تثبيتها، والهدف منها تدعيم المهارات المتعلمة من ناحية وتثبيتها من ناحية أخرى بحيث تصل إلى مستوى الخبرة.

16 - 7 الحصة المختلطة:

وفيها تقدم مادة جديدة مع مادة قديمة، حيث تعطى الأهمية للمادة الجديدة التي تأخذ وقتا إضافيا، حيث يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، إحداها تزاوّل المادة الجديدة والأخرى المادة القديمة، ومن ثمة تجرى عملية تبديل الأماكن حسب الوقت المحدد.

16 - 8 حصة التقويم (الاختبار) :

في هذه الحصة تجرى اختبارات لتقويم المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يعلم ذلك مسبقا عن الموضوع الذي سيختبر فيه، ومن الممكن أن يكون لقياس الصفات الحركية أو اللياقة البدنية أو المهارية، ومن الأفضل أن تقدم بعض الألعاب الترويحية بعد إجراء هذا النوع من الحصص².

¹- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 21.

²- محمد عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 118.

17- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الحصة وتزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة بعضها لظروف المؤسسة وامكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات، من حيث يشمل استخدام في أكثر من غرض واحد، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط.

وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معاً، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج¹.

ولا يقتصر على عدد محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي، فالمهم حسن التنظيم.

ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة على الأقل ملعب، حفرة وثب، كرات طبية يتراوح وزنها من (نصف كلغ إلى واحد كلغ)، حبل الوثب العالي، جير لرسم الملعب، ساعة ميقاتية، شريط قياس، كرات صغيرة أعلام صغيرة، شواخص، كرات السلة والطائرة واليد².

كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد، وارجاعها أيضاً وحملها بشكل آمن، وحمايتها من الأمطار، وعدم تعريضها للشمس المحرقة، كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات.

18- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب على معلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال ما يلي:

- *التقويم البدني و المهاري والمعرفي للحصة (تقويم شامل)
- *قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.
- *استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.
- *استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هذه الحصة.
- *تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.
- *استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي : بطاقة التسجيل- التقرير – الملاحظة.

19-خاصية التربية البدنية في المرحلة الثانوية:

تعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة في حياة الفرد باعتبارها تواكب مرحلة المراهقة والتي هي فترة الانتقال من الطفولة الي الرشد وخلالها تتميز التربية البدنية بخصائص وهي:

- * الوعي بالجسم كراس مال يجب المحافظة عليه لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.
- *تمكين التعود على فهم المواقف واختيار الحلول الناجحة في الوقت المناسب.

1- محمد عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 120.

2- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، دار المعارف، الماهرة، 1982 ص 312.

* اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.

* اكتساب الخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.

20- أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة:

من الطبيعي أن التربية البدنية و الرياضية تساعد المراهق على التعرف على قدراته البدنية والعقلية و يكشف من خلالها عن موهبته ، إضافة بطبيعة الحال إلى اكتسابه السلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية له التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية و الشعور بالانتماء من حيث اكتساب القيم الأخلاقية ، الروح الرياضية ، قيم اللعب النظيف ، الالتزام بتطبيق القوانين و قواعد اللعبة ، تحمل المسؤولية و التنافس في سباق تعاوني¹. لذا يجب ان يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، و اكتساب القيم الأخلاقية.

21- أهداف التربية البدنية والرياضية:

1-21- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

- * تساهم في التربية الشاملة بفضل نشاطاتها البدنية والرياضية المختلفة.
- * تساعد التلميذ على مواجهة المواقف المختلفة بداخل وخارج المدرسة.
- * تسهل مساهمة النمو الطبيعي للتلميذ من حيث انسجام والتوازن والتكامل.
- * تؤثر على نمو التلميذ من الجوانب النفسية والحركية والوجدانية.
- * تعتبر الفضاء الذي يسمح بالمحافظة على الصحة والوقاية والامن.
- * تساعد على الاندماج الاجتماعي بفضل المشاركة والمساهمة ضمن الجماعة²

2-21- الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية:

- * تساهم في تربية القدرات الوظيفية والحركية بفضل نشاطاتها المقترحة.
- * تعلم التلميذ ثقافة الاتصال، ثقافة العمل، ثقافة التعايش، ثقافة التعاون وحرية التعبير... الخ
- * توفر للتلميذ الفضاء الملائم الذي يمكنه من الاستجابة لطموحاته وكذا تطوير قدراته وامكانياته التي تساعد على تنظيم حياته خلال مراحل نموه.
- * تطوير طاقة التلميذ المخزنة وتراعي الرغبات المتزايدة³.

¹- خير الدين عويس ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، مكتبة عمان ، الأردن 2001.

²- خير الدين علي عويس ، مرجع سابق ن 2001 ، ص72

³- نفس المرجع ، ص 86.

21-3-الأهداف التعليمية للتربية البدنية والرياضية:

- * تمكن توظيف المكتسبات وتطويرها بفضل الممارسة النشيطة.
- * تساعد على لعب ادوار اجتماعية مفادها المساهمة في تسيير وتنظيم العمل لإنجاز المشاريع الفردية والجماعية.
- * تساهم في تنمية المهارات الحركية المناسبة لطبيعة النشاط المستعمل.
- * تساهم في تنمية قدرة التنفيذ (السلوك الحركي) وكذا قدرات الإدراك.
- * تعطي فرصة التعليم بواسطة الجهد البدني والتعبير الحركي والفكري.
- *تنمي قدرة التكيف مع مختلف المواقف وأوساط العمل.

22-أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

- يجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية البدنية والرياضية وطرق تدريسها.
- إن التربية البدنية والرياضية من خلال درسها، تهدف إلى تنمية صفات حيث تلعب دورا هاما في بناء شخصية الإنسان و تكسيبها طابعها المميز لها ، و من جملة ما يهدف اليه درس التربية البدنية والرياضية :
- * المساعدة على اكتساب المهارات و الخبرات الحركية ، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة مثل : القفز الرمي ... الخ¹
- *المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، الرشاقة ... الخ.
- * اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق في أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية.²
- * تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق.
- * تنمية القدرات العقلية والمعرفية والوجدانية.
- إن درس التربية البدنية و الرياضية يسعى بواسطة أوجه نشاطه المختلفة كالحركات و التمارين والألعاب، و الثقافة البدنية لتحقيق نمو سوي يساعد على التنشئة الاجتماعية، و تزويده بخبرات واسعة من خلال استغلال في الأوقات و الأزمنة الممكنة و المناسبة خلال حياته اليومية.

¹ - محسن محمد حمص ، المرشد في تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، القاهرة ، 1997 ، ص14.

² - عبد الحميد شرفا ، الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق ، ط1، مركز الكتب للنشر القاهرة ، 1999

23-استاذ التربية البدنية والرياضية:**23-1 تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

يعتبر الاستاذ ركنا أساسيا من اركان العملية و يحمل اعباء و ادوار كبيرة بالإضافة الي انه المصدر الرئيسي في نقل المعرفة و العلم، فهو يساهم في تربية اجيال صاعدة و يهيئهم للحياة المستقبلية، و ما حدث من تطورات لا يمكن الاستغناء عنه داخل الوسط التعليمي.¹

وتظهر اهمية الاستاذ في كونه مسؤولا عن تنمية التلاميذ وتطوير شخصيتهم و تعليمهم انماط و الوان النشاط البدني الرياضي الحركي المنظم خلال الحصة.

كذلك ينبغي عليه الاهتمام بمختلف فئات التلاميذ، و ذوي القدرات و المهارات العالية و التلاميذ الذين تقل قدراتهم البدنية و العقلية و من الافضل دائما ضبط برنامج خاصة معدل ليتناسب مع هذه النوعية من التلاميذ.²

23-2-استاذ التربية البدنية و الرياضية و المراهقة:

ان التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يتعرف به (كشباب ناضج) فالشباب يريدون سريعا ان يصبحوا كبارا ، نلاحظ ذلك في طريقة تعاملهم في ملابسهم ، و نستطيع ان نتوقع ان تنتفع بهذه الظواهر في حصة التربية المدنية و الرياضية لان التلميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم و توجيههم لانهم يقلدون الابطال الرياضيين ، فعلى استاذ التربية البدنية و الرياضية ان يعطي لهم مسؤوليات في ادارة الفصل و الإشراف علي المحطات و مساعدة زملائهم ، اثناء النشاط و نلاحظ في هذه المرحلة ان الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوي الأدائي للحركات و يساعد التلاميذ لأستاذ في هذه المرحلة قياس المستويات و تحديد العمل و الراحة.

إن المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطريقة كاملة و جيدة فعلى الأستاذ ان يثبت هذا المهارات، وكذا يفضل التلاميذ في هذه المرحلة مقارنتهم بزملائهم فعلى الأستاذ ان يقدم النصائح التي تقودهم إلى تحسين مستواهم الحركي ، و تزداد رغبة التلاميذ في الالعاب التنافسية و المباريات فعلى الأستاذ ان يراعي ذلك و يكثر من هذه الالعاب و المباريات.³

23-3-الصفات الواجب توفرها لدي استاذ التربية البدنية والرياضية:

يجب ان يعرف كل استاذ ان كرامة مهنته تتطلب منه ان يمتلك عددا من الصفات الجسمية و النفسية و العقلية التي تجعله يحافظ علي استمرار مهنته و تأمين نموها، و لهذا يجب ان تتوفر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله منها:

23-3-1- التعليم:

ينبغي على الاستاذ ان يحصل علي قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطي التلميذ زيادة علي ان يكون ملما بطبائع التلاميذ و طرق معاملتهم ، و كيفية توصيل المعلومات اليهم و هذا يحتم عليه ان يكون مطلعاً على

¹- ناهد محمد سعيد زغول، مصطفى سايج أحمد، تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الإسكندرية، 2004، ص134.

²- أمين أنور الخولي، منهاج التربية البدنية المعاصر، دار الفكر العربي، 2000، ص146.

³- ناهد محمد سعيد زغول و مصطفى السايح أحمد، مرجع سابق، ص214.

أحدث ما ينشر في مجال تخصصه و أن يعمل علي استكمال دراسته و يشترك في المجالات و المطبوعات التي تتعلق بالمهنة.¹

23-3-2- النظافة :

يجب ان يكون الاستاذ قدوة لتلاميذه و ذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية او الملابس الخاصة و يجب ان يكون ذلك غير تبرج و لا مبالغة في الاناقة حيث ان التلاميذ يتأثرون به الي حد كبير.²

خلاصة :

إن حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، والجميع يسعى للارتقاء بها إلى المستوى المطلوب، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة والوزارة الوصية، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي قد يكون أكبر خسارة عرفت لها ولا تزال تعرفها حصة التربية البدنية والرياضية، ذلك لطبيعة العلاقة بين الحصة والنشاط.

¹ - ناهد محمد سعيد زغلول، مرجع سابق، ص214.

² - نفس المرجع، ص215.

الفصل

الفصل

الثاني

الثاني

تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما.

كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام الناس جميعا، فهو يهم الأب و يهم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستغلها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد.

تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شابا ذكر أو أنثى ، إلى المكان المخصص للتعلم أو التدريب و لكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم و التدريب ، فلا شك أن الفائدة من التعلم و التدريب ستكون محدودة ، بمعنى آخر فإنه يمكن للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين ، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية ، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد و العطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم و الممارسة الرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع و الرغبة في التعلم و الممارسة الرياضية و لذلك سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع (موضوع الدوافع).

1- مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي "المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد و الحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة ، و بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى".¹

ونجد الدافع عند **مصطفى عشوي** أنه "حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة".²

ويرى **THOMAS.R** "أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات و البحث عن الأهداف".³

أما عند **أليكسون الدافعية** " مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة".⁴

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان و التي تجعل الجسم في حالة نشاط.

¹- صالح محمد علي أبو جادو ، علم النفس التربوي ، دار الميسرة ، ط ،1الأردن ، بدون سنة ، ص 22

²- مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ، 1990ص 83

³- Thomas.R , Preparation Psychologique du Sportif ,ed ,Vigot ,1991 ,p32

⁴- مصطفى أحمد زكي ، تقديم عثمان نجاتي ، الرعاية الوالدية ، دار النهضة العربية للنشر ، القاهرة ، ، 1974ص 144

2-وظائف الدوافع:

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

1-2-مد السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصاحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وإلى الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما حامل طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشأ من أجل إشباع هذه الحاجات و الرغبات فالدافع تمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليفها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هاذة النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

2-2-أداء وظيفة الاختيار :

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب و يتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلاً، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر " **جوردن ألبرت** " أنه عندما يكون اتجاه عام للمواقف و الميل فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل انتشارها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه.¹

2-3-توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن و النمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها و تحقيقها.

فالدكتور **حلمي المليجي** يلخص وظائف الدوافع فيما يلي:²

- إثارة الآليات و الأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.
- مد السلوك بالطاقة اللازمة و بمساعدة المثيرات الخارجية التي تستثير السلوك.
- اختيار نوع النشاط و تحديده.
- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت.

¹- حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، دار المعرفة العربية ، ط ، 6بيروت ، 1984ص 94 -95

²- حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، مرجع سابق ، ص 95

3- تصنيف و تقسيم الدوافع:

3-1- تصنيف الدوافع :

يوضح " ساج SAGE > " < عام 1999 أن أحاد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدافع الداخلي والدافع الخارجي ، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر:

" 1931 عام " " " " FOUSSE " et " TROPPEMAN فوس " و " ترويمان
" 1932 عام " " " " BLUCKER " et " LIEWELIN ليولن " و " بلوكز
" محمد علاوي " عام " 1933 . 1934 . عام " " " SINGER سنجر " 1933 . عام DROTHY
" " " HARRIS دروش هارس.

- الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1931 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به ، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه ، وهذه السعادة تخوله الحصول على مكسب مادي أو مكافأة خارجية.

إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء.¹

- الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة ، وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها.

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها .²

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي ، وعادة تقابل الدافعية الداخلية دافعية خارجية ، فالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافآت مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور ، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي. أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله ، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافآت مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

¹- أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ، 1990 ص 38

²- أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، مرجع سابق ، ص 38

3-2- تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

- الدوافع الأولية : وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين سم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الراحة ، الحاجة الجنسية ، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) و الحاجة إلى الحركة والنشاط.....الخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع ب" الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

- الدوافع الثانوية :وتسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها و تصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية: الحاجة إلى التفوق و المركز أو المكانة ، السيطرة و القوة و الأمن و التقدير و الانتماء و الحاة إلى إثبات الذات.....الخ.¹

4-الدوافع والحاجات النفسية :

يرى " مصطفى عشوي " أنه "ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع، فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده ، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبيرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة ، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته ، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا ، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات و سلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة".

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:²

❖ الحاجة إلى الاطمئنان.

❖ حاجة التفوق.

❖ حاجة التبعية.

❖ حاجة التعلم والمعرفة.

4-1-الدوافع النفسية :

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية اجتماعية . نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب الحاة إلى احترام وتقدير الذات والحاة إلى تأكيد الذات.¹

¹- محمد حسن علوي ، سيكولوجية التدريب و المناقسة ، دار المعارف ، ط، 6الفاهرة ، ، 1987ص 205

²- مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ، 1990ص 34

4-2- خصائص الدوافع النفسية :

يشير **مصطفى عشوي** أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع .²

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقييد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر **GROS. G** أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوكا عقليا ، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة .³

6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير **MACOLIN** " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي ، أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب" ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية.

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي⁴.

7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

¹- مصطفى عشوي ، نفس المرجع ، ص 87

²- مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس ، مرجع سابق ، ص 90

³- Gerard , Bet Gros.G , in " l'entrainement de Basket-ball " ed ,vigot ,Paris ,1985 ,p223

⁴- Macolin (revie). Les Facteurs qui contribuent a la performance indidelle ou d une equipe .N 02.Spécial -4 Sport .Février 1998.p12

7-1- شدة الجهد :

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

7-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة..... إلخ.

7-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة الذي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب¹.

8-دافع الإنجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء:

- اختيار النشاط : يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

- الجهد من أجل تحقيق الأهداف : ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل: حضور 91% من جرعات التدريب في الأسبوع.

- المثابرة : ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف و مثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية².

8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

❖ تعبر عن العلاقة بين:

- مفهوم القدرة

-صعوبة الواجب

¹ - أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، ط ، 1 القاهرة ، ، 1997ص 42.

² - أسامة كامل راتب ، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور ، مرجع سابق ، ص 47

-الجهد المبذول

❖ وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان المفاهيم المختلفة هما:

-هدف الاتجاه نحو الأداء

-هدف الاتجاه نحو الذات .¹

من خلال ما تم التكلّم عنه عن دافعية الإنجاز أو التفوّج نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة و متابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب – واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية و السرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح و الفوز.

8-3-وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

❖ ماذا تقرر أن تفعل؟ اختيار نوع الرياضة.

❖ ما مقدار تكرار العمل؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

❖ كيفية إجادة العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المتابعة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب و صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة. أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة².

9-أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

9-1-الدوافع المباشرة لنشاط الرياضي :

ومن أهمها:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز، التزلج على الثلج، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

1- صدقي نور الدين محمد ، المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط ، 1 القاهرة ، ، 1998ص 11

2- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضة ، المفاهيم ، التطبيقات ، دار الفكر العربي ، ط ، 2 القاهرة ، ، 1997ص 25

■ الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية الت تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.

■ تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

9-2- الدوافع غير المباشرة لنشاط الرياضي :

ومن أهمها:

■ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.

■ ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

■ الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.

■ الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا .¹

كما قامت **وداد الحامي** بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي:

◆ الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.

◆ الترويح، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.

◆ اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين.

حيث قام **محمد صالح علوي** في سنة 1991 بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى:

◆ المكاسب الشخصية.

◆ التمثيل الدولي

◆ تحسين المستوى.

◆ التشجيع الخارجي.

◆ اكتساب نواحي اجتماعية.

◆ اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية.

¹- محمد حسن علوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسة ، مرجع سابق ، ص 208

◆ اكتساب سمات خلقية.

◆ الميول الرياضية.

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم ¹.

11-تطور دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها.

يقسم - اوي - الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي:

❖ مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي، وتكون في مدة 6سنوات إلى 14سنة.

❖ مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي، وتكون من 15سنة إلى 18سنة.

❖ مرحلة المستويات الرياضية العالية، وتكون من 18سنة فما فوق.

وبما أن المرحلة الثانية هي التي تهتمنا، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة.

وهذه المرحلة تربط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا لكرة السلة أو في كرة القدم أو جمباز مثلاً.

ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة²:

❖ ميل خاص نحو نشاط معين.

❖ اكتساب قدرات خاصة.

❖ اكتساب معارف خاصة.

❖ الاشتراك في المنافسات.

❖ اكتساب سمات خلقية وإرادية.

❖ اكتساب نواحي عقلية ونفسية.

¹- محمد صالح علوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987، ص162

²- محمد صالح علوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 165

11- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:**11-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة) :**

الانسحاب أو عدم الميل و الرغبة في المشاركة)، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة.

- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة: ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف و مدى إدراكه لنجاح تحقيقها.

- نظرية دافعية الكفاية: و يشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته و قدراته، حيث أنه المفترض أن الناشئ الذي يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه يميل إلى الانسحاب من هذا النشاط بحثا عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته، هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية و الاجتماعية و المعرفية.

- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر: ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء و مقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو كنتيجة لافتقاده القدرة على التوتر المزمّن الناتج عن المنافسة.

11-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ لرياضة :

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة: الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز.

أما الأسباب البدنية، فيأتي في مقدمتها: تعلم مهارات وقوانين اللعب، أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة: مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقا¹.

12- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا.

في سنة 1913م، اقترح " وود ورت woodworth " "" في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه. " "motivology" أو علم الدافعية "motivational psychology علم النفس الدافعي و في سنة 1961م ، تنبأ "فاينكي fayniki " "" بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1932م ، أشار كل من ليولن وبلوكر Liewelln and Blucker " " في كتابهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية و التطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 41% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضة خلال العقدين الآخرين.

1- اسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة ، مفاهيم وتطبيقات ، مرجع سابق ، ص 27

وفي سنة 1934م أشار وليام وارن William Warren " " في كتابه: التدريب والدافعية، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل من 91% - 91% من العملية التدريبية ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطئية، ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية: إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة.¹

خلاصة:

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم وأننا من خلال هذا العرض البسيط و العام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع و الدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة و الموجزة في فهم أعمق و أدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

الفصل

الفصل

الثالث

الثالث

تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته بمراحل متعددة، بدءاً بالطفولة، فالمراهقة، فالرشد، فالشيخوخة إلى أن ينتهي به العمر، لقوله تعالى: "الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفاً وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير" صدق الل العظيم¹.

ولكل مرحلة عمرية خصائصها التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو وخلال هذا النمو فإن استعدادات الفرد تتفاعل مع البيئة الاجتماعية وبفضل هذا التفاعل يصبح الفرد شخصية فاعلة في المجتمع إذا ما وجدت تنشئة سليمة.

وتعد مرحلة المراهقة واحدة من مراحل النمو التي يجتازها الفرد والتي يطلق عليها العلماء مرحلة الميلاد الجديد، لما لها من خصوصيات ومطالب تنفرد بها عن باقي المراحل ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى إحداث تغيير عام على المستوى الجسدي والعقلي والجنسي والنفسي والانفعالي الاجتماعي وحتى على المستوى الخلقي والديني، ونظراً لما تتميز به هذه المرحلة فلقد تناولنا في هذا الفصل ثلاث مباحث، وكل مبحث ينقسم إلى ثلاث مطالب، ففي المبحث الأول تطرقنا إلى تعريف المراهقة وتحديد الفترة لها وإلى خصائص النمو التي تتميز بها وكذلك إلى الأزمة التي يعاني منها.

بالإضافة إلى أنواع ومشكلات المراهقة، وفي المبحث الأخير تناولنا علاقة الأستاذ المربي بالمراهق وواجبات الآباء والمربين نحو الشباب في مرحلة المراهقة مع ربط المراهقة بالممارسة الرياضية فذكرنا الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق وخصائص الأنشطة الرياضية للمراهق وتأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق وأهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق.

1- مفهوم المراهقة :

من الناحية اللغوية يعرفنا (فؤاد البهي السيد) على أنها :

تفيد معنى الاقتراب، أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنا من، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج² والمراهقة مصطلح وصفي لفترة من العمر وهي مشتقة من الفعل اللاتيني $\alpha\delta\omicron\lambda\epsilon\sigma\chi\epsilon\rho\epsilon$ تعني الاقتراب والدنو من النضج والاكتمال فهي مصطلح وصفي لفترة من العمر التي يكون الفرد بينها غير ناضج، وتكون خبراته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي والبدني³.

فالمراهقة من الناحية اللغوية تفيد معنى الاقتراب، والدنو من الحلم وهي مرحلة حساسة في عمر الإنسان، يمكن أن نتدبر أمرها ونحقق سلامتها، إذا وعى القائمون على التربية خصائصها، والعوامل الكامنة وراءها وكيفية التعامل معها.

¹- سورة الروم ، الآية 54 .

²- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص275.

³- سعيدة محمد علي بهادر، في سن المراهقة، ط 1، إدار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص25.

وتكمن دراسة المراهقة وقيمتها تربويا، من حيث أنها المرحلة التي تتفتح فيها القدرات والاستعدادات والميول، وسمات الشخصية التي يكتسب فيها الفرد من العادات السلوكية ما يؤهله لأن يصبح ما سيكون عليه في المستقبل.¹

أو كما يعرفها أحمد زكي صالح على أنها: " مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة، تبدأ بنهاية الطفولة، وتنتهي بإبتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي أن المراهقة هي المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد الغير الناضج جسميا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.²

أما (موريس دوبار) فيذهب إلى أن: " المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد، ولما نتحدث عن مرحلة البلوغ نقصد بها الجانب العضوي للمراهقين، وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية، أما مصطلح الشباب تعني به الجانب الاجتماعي للمراهقين.³

2-تحديد مرحلة المراهقة :

يختلف علماء علم النفس في تحديد فترة المراهقة، فبعضهم يتجه إلى التوسع في تحديدها، فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها العاشرة والحادية والعشرون سنة بينها يحفزها بعض العلماء في الفترة ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر سنة ويطلقون عليها ($\Psi\epsilon\alpha\rho\sigma\ \tau\epsilon\epsilon\nu\ \tau\eta\epsilon\ \approx$)⁴

وترى اليزابيت مبرك في هذا العدد أن المراهقة بمعناها العام تمتد من النضج الجنسي إلى أن يتمكن الفرد التأكيد القانوني لاستقلاله عن الكبار، وترى انه من الصعب تحديد بسن المراهقة بأكثر من تحديد سن الطفولة، وذلك في ضوء المتوسط العام، لان النضج العقلي والاجتماعي والانفعالي يحد هويتهم في أعمار تختلف من فرد إلى آخر، الأمر الذي يتوقف من الناحية الأخرى على الفرص التي توفرها البيئة التي يعيش فيها، وأن سن 21 سنة هو السن الذي يعني اكتمال النضج في نهاية مرحلة المراهقة.⁵

3-أنواع المراهقة:

المراهقة تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضريّة التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها من المجتمع المتحضر وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض

¹- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982ص 158.

²- أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط 10، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1972ص 193.

³ - debesse , Maurice,l'adolescent,p.u.f. paris, 1971, p 89.

⁴- م .محي الدين ،محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص.163

⁵- ميخائيل خليل "مشكلات المراهقين في المدن والريف" دار المعارف، القاهرة ، ، 19701ص.73

الكثير من القيود والأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها " مارجریت مد " وهي من علماء الأنتروبولوجيا أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في:

3-1- المراهقة المكيفة :

خالية من المشكلات والصعوبات وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، ويتميز فيها المراهق مع الآخرين بالحس والتفتح.

3-2- المراهقة الإنسحابية :

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانعزال بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة المتكيفة .

3-3- المراهقة المنحرفة :

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين .

3-4- المراهقة العدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتخلي بالصفات الأخلاقية¹.

4- خصائص مرحلة المراهقة :

4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي :

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة، أو تعرف بعدم الانتظام والتناظر في النمو، وتدل الدلائل إن الفتيان في المتوسط يكونون أطول من الفتيات ويحتفظون بهذا التوقف، كما تتمثل هذه المرحلة في تغيرات فيزيولوجية تتمثل في نمو القلب وزيادة الضغط، ونمو الرئتان، واتساع الصدر عند الأولاد أكبر عند البنات، كما تكبر أجزاء الجهاز الهضمي، ويتضح ذلك في إقبال المراهق على الغذاء .

ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسمك، أما الوصلات بين الألياف العصبية فتزداد ويرتبط هذا بنمو وتطور العمليات العقلية كالتفكير، التذكر، الانتباه، وتكبر الغدد العرقية مما يجعلها تفرز كميات هائلة من العرق عند بذل أي جهد ولو كان بسيطاً، إلى جانب ذلك نجد أن الغدد الصماء لها تأثيرها المباشر وغير المباشر على الحياة الانفعالية للمراهق وأهمها الغدد النخامية التي تساهم في نمو

¹ - عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس النمو ، ط ، 8 دار المعرفة الجامعية ، سنة ، 1995 ص 42.

العظام عند زيادة إفرازاتها ، وكذا الغدد الدرقية التي تفرز هرمون الدرقية الذي يؤدي إلى إسراع جميع العمليات الكيميائية وبمساعدة على نمو الفرد.¹

4-2-النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة في النمو الحركي حيث يرى " كولين " أن حركات المراهق في سن 13 سنة تتميز في الاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.²

أما هدى محمد فناوي فتري أن " المراهقة فترة ارتباك حركي و اضطراب، ويمكن تلخيص مواطن هذا الاضطراب، و الارتباك الحركي بين 12 و 15 سنة كالتالي :

-الارتباك العام، أي انعدام التناسق والانسجام في الحركات.

-اكتساب الرشاقة المكتسبة من قبل نقص في القدرة على التحكم الحركي، واعاقة في اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.

-التعارض في السلوك الحركي العام .

أما في المرحلة ما بين 15-18 سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك الحركي والاضطراب. أما بعد 18 سنة حتى 21 سنة، يصل الفرد إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية، المرونة والرشاقة، وبذلك يصل إلى المستوى الأعلى فأكثر.

4-3-النمو العقلي:

ويتضح هذا النمو فيما يلي:

الذكاء :

هو محصلة النشاط العقلي كله، وجب في هذه المرحلة استخدام اختبارات الذكاء، والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة، واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى.³

الانتباه :

تزداد في مرحلة المراهقة عملية الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه، فالمراهق يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بسهولة، أي يبلى شعوره على كل شيء في مجاله الإدراكي.⁴

¹- محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية للتلميذ التعلم العام-جدة- دار الشروق- بدون تاريخ ، ص155-156.

²- محمد حامد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، دار الهناء للطباعة والنشر ، بدون تاريخ ص386.

³- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975 ص283.

⁴- محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية للتلميذ التعلم العام ، مرجع سبق ذكره، ص 157.

التذكر:

تؤكد الأبحاث العديدة أن عملية التذكر تنمو في المراهقة، وتنمو مع هذا قدرة المراهق على التعرف والاحتفاظ.

التخيل:

يتسم خيال المراهقة بأنها الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان، ولها وظائف عدة، فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح لمطامع غير المحققة.¹

الإدراك:

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية وعلى هذا الأساس وبهذا التطور نجدها لا تتقبل الأفكار الجاهزة والتي لا تقوم على البرهنة والإقناع.

4-4- النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة وتعتبر دراسة هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد وتوجيه المسار الإنمائي لشخصيته.²

4-5- النمو الجنسي:

تنمو أعضاء التناسل وتتكاثر نموا واضحا في هذه الفترة وهذه الأعضاء يزيد وزنها في الفترة الواقعة بين 14 و18 سنة، كما تتميز بظهور الشعر في العانة وتحت الإبطين ونمو الثدي لدى البنات.³

4-6- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وقد دلت بعض الدراسات الحديثة التي أجرتها لمعرفة اتجاهات المراهقين الاجتماعية على ما يلي:

- الرغبة في مساعدة الآخرين في المرحلة المتأخرة من المراهقة وبعد تكامل النضج العقلي، وازدياد استعداده للمشاركة الوجدانية بحيث ينظر إلى مشكلات المجتمع نظرة فاحصة ويتجه اتجاهها إنسانيا.

- يختار المراهق أصدقائه بنفسه ولما كان يصر على اختيار أصدقائه دون توجيه الكبار، بحيث يرى المراهق في صديقه له القدرة على المساعدة، واطاحة الفرصة للتحدث عن متاعبه ورغباته دون تكلف.

- الميل إلى الزعامة، بما أن أنواع الميول في مرحلة المراهقة مختلفة ومتعددة أدى ذلك إلى وجود أنواع مختلفة من الزعامات مثل : الزعامة الاجتماعية والذهنية والرياضية.⁴

¹- د. محي الدين مختار، محاضرات علم النفس الاجتماعي، قسنطينة، 1998ص166.

²- ميخائيل إبراهيم اسعد ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الأفاق الجديدة ، بيروت، بدون تاريخ، ص 302.

³- برايم تشقوق، سيكولوجية المراهقة، ط 3، المكتبة الانجلومصرية، 1989ص127.

⁴- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، مرجع سابق، ص 168.

5-العوامل المؤثرة في المراهقة:

هناك عدة عوامل تؤثر في المراهقة ونذكر منها ما يلي:

1-5-الوراثة:

نشير في معناها العام إلى انتقال صفات معينة من جيل إلى جيل، وفي إطار هذا المعنى يسميها البعض النقل الثقافي بالوراثة الاجتماعية ويرون أن شخصية الإنسان هي نتاج وراثتين: الوراثة الاجتماعية والوراثة البيولوجية.

والوراثة البيولوجية عبارة عن عملية الانتقال للجينات أو العوامل الوراثية عن طريق الخلايا الجنسية من الآباء إلى الأبناء.

2-5-العوامل البيولوجية:

لا شك في أن سلوك الفرد ونموه يتأثر تكوينه البيولوجي، فقد تبين في السنوات الأخيرة أهمية تأثير التفاعل الكيميائي في الجسم على السلوك، ولها علاقة كبيرة بالجينات التي تحدد وجود أو غياب إنزيم ويحدد طبيعته¹، أي يتأثر بالتركيب الجسدي العام، وما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء.²

3-5-البيئة:

يقصد بها كل العوامل التي يتفاعل معها الفرد، ويشير إلى هذه العوامل أحيانا بأنها جميع المواقف أو المثيرات التي تستجيب لها الفرد، ويرى البعض أنها تشمل البيئة الداخلية والخارجية مثل العوامل الطبيعية كالحرارة والرطوبة، وأي مثيرات ضوئية أو صوتية، فشخصية الفرد تتكون تدريجيا في المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيها، لذلك تعتبر الأسرة أول بيئة اجتماعية تتلقى الطفل وهي تعتبر أهم وأول وسط في عملية التطبيع.³

كما تتأثر المراهقة بالعوامل المتاحة، إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة، وفي المناطق المعتدلة من 12-13 سنة، أما في المناطق المدارية والاستوائية فتبدأ من 10-12 سنة.⁴

4-5-النضج:

يتميز بان يكون السلوك عاما في كل أفراد الجنس، إذ يحدث في الكائن الذي لم يصل إلى أي درجة من النضج تمكنه من تكوين واكتساب عادات ثابتة، أي يظهر السلوك عند الكائن دون سابق فرصة لأي خبرة أو معرفة أو رؤية عن طريق فرد آخر⁵، ويرى البعض انه لا يمكننا تعريف النضج إلا في ضوء التعلم لأنهما عمليتان تمثل كل منها ذلك التفاعل بين الفرد والبيئة.

¹- انتصار يونس، السلوك الإنساني، (ب.ط)، مصر، المكتبة الجامعية، 2002ص 53.

²- محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، (بط)، دار الثقافة، 1973ص 137.

³- انتصار يونس، السلوك الإنساني، مرجع سبق ذكره، ص 54.

⁴- محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، مرجع سبق ذكره، ص 137.

⁵- انتصار يونس، السلوك الإنساني، مرجع سبق ذكره ص 55.

5-5-التعلم:

هو عملية أساسية في حياة الفرد، معظم أنواع النشاط البشري يتضمن عملية التعلم بعدة طرق، وكثيرا ما يرتبط السلوك بمثيرات خارجية تزيد قوة تعلمه، ففي مواقف الحياة الواقعية نجد أن الفرد يتعلم أنواع السلوك التي تتفق مع معايير الجماعة، وتتقبل الجماعة هذا السلوك الذي يزيد من قوته، والعلاقات الاجتماعية التي يتفاعل بداخلها الفرد وقد تساعد على تعلمه لسلوك غير سوي.¹

5-6-الجنس:

تصل البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين سنة أو سنتين أو اقل، فقد أكدت الدراسات التي أجريت على عدة آلاف من البنين في (الو. م. أ) أنهم لا يبلغون سن 14 سنة ونصف في حين تصل البنات إليها في سن 16 سنة ونصف.

5-7-التغذية :

تدل الأبحاث على أن التغذية والبيئة الصالحة تساعد في إسراع النضج، وبالعكس فإن التغذية البيئية والأمراض الشديدة تؤخر النضج عند المراهقين.²

6-مشاكل المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من أهم المشكلات التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه أو المدرسة والهيئات الاجتماعية، والبيوت وكلا المنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلما مسؤولية على حياة هؤلاء الصغار في الوقت الحالي، بحيث تتمثل هذه المشكلات فيما يلي:

6-1-المشكلات النفسية:

من المفروض أن هذه المشاكل قد تثير في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقلالية وثروته لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها، واحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحص الأمور ويناقشها، ويزنها بتفكيره وعقله، وعند ما يحس المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد، لهذا فهو يسعى دون قصد لأنه يؤكد بنفسه، بثروته، بتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع به حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وان يكون شيئا يذكر، يعترف به الكل، أي أن تكون له فقيمة داخل المجتمع.³

¹- انتصار يونس، السلوك الإنساني، مرجع سبق ذكره، ص72.

²- سعدة علي بهادر، البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا الموجه لأطفال الرياض بين النظرية والتطبيق، (ب.ط) ، دار البحوث العلمية، 1983 الكويت ، ص 863.

³- ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والريف، (ب.ط)، دار المعارف، مصر، 1971ص 161.

6-2-المشكلات الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق الاجتماعية تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع، والمدرسة كمصادر السلطة على المراهق.

وعليه إن كل الأسرة والمدرسة والمجتمع يشكلون مصدر سلطة بالنسبة للمراهق¹، وعلى هذا الأساس فإن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع، ونحو العادات والتقاليد، والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينقد نواحي النقص، والعيوب الموجودة فيها، ويكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع وتفاعله معه يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته وتحقق استغلاله وفرديته، وأنا نلاحظ مقاومة وثورة تمردا من المراهق إذا ما ضغطت أو أعيقت هذه الرغبات من طرف المدرسة أو المجتمع.²

6-3-المشكلات الأخلاقية والقيمية:

تشير المشكلات الأخلاقية والقيمية إلى أهمية الدين والأخلاق في حياة المراهق، وأي خروج عنه يعد مخالفة يرتكبها المراهق ويشعر بالذنب، لا يقتصر دور الدين على القيام بوظائف الضبط والتحكم في نزوات المراهق، وإنما يشبع حاجات نفسية أكثر عمقا في نفوس المراهقين، ومن أكثر المشكلات الأخلاقية والقيمية شيوعا لدى المراهق في هذا المجال ما يلي:

-ابتعاد المراهق عن الدين.

-الشعور بالندم لعدم المواظبة على الصلاة

-الحاجة إلى معرفة الكثير عن الأمور الدينية.

-الشعور بالاضطراب والتوتر بسبب القيام بأعمال لا يرضاها الل عز وجل.

-الخشية من عقاب الله.³

6-4-المشكلات الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقين بالسمنة البسيطة المؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على طبيب أخصائي، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع طبيب للاستماع إلى متاعبهم، وهو في حد ذاته جوهر العلاج، لان للمراهق إحساس يخنقه، يحتم عليه التسليم بان أهله لا يفهمونه.⁴

ومن جهة أخرى هناك المراهق المريض الذي يظهر مرضه، وبهمل بذلك واجباته وأعماله، ويغيب عن المدرسة، كما انه لا يشارك في النشاط الاجتماعي والرياضي، وهناك أصحاب العاهات الجسمية الذين لا

¹- ميخائيل خليل معوض، مرجع سبق ذكره، ص 162.

²- محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ، (ب.ط)، دار المعارف للطباعة والنشر، لبنان ،،1974ص 220.

³- سامي محمد ملحم، علم النفس النمو، ج ، إدار الفكر، ،2004ص 387.

⁴- سامي محمد ملحم ، علم النفس النمو ،مرجع سابق، ص 387.

يستطيعون بذل الجهد في النشاطات، وقد يتعرضون للسخرية من بين أقرانهم، وقد يميل بهم الحال إلى العزلة والانطواء.¹

5-6 المشكلات الجنسية:

يعاني المراهق في هذه المرحلة من عدم معرفته حقيقة الجنس وطبيعة مشكلاته بحيث يلجا في كثير من الحالات للحصول على معلومات حول الجنس من أقرانه، أو رفقاء السوء، مما ينتج عن ذلك القلق الحيرة نظرا لتناقص المعلومات التي يمكن الحصول عليها، وتتمثل المشكلات الجنسية للمراهق فيما يلي:

- الحاجة إلى معرفة الأضرار الناجمة عن العادة السرية وكيفية التخلص منها.

- عدم القدرة على مناقشة الوالدين في المسائل الجنسية.

- التفكير في الحصول على زوجة مناسبة له.

- الشعور بالذنب لقيام المراهق بأفعال جنسية متكررة.²

6-6 مشكلة عدم الوضوح:

إن الغموض الذي يكتنف الكبار من أباء ومربين حول عدد من المفاهيم التي يسعى المراهق لتحقيقها، في هذه المرحلة مثل السلطة والحرية والنظام والطاعة والديمقراطية وغيرها، وعدم قدرة هؤلاء الكبار إيصالها إلى أبنائهم مما يحدث تشويشا واختلافا واضحا في وجهات نظر الطرفين، أي الكبار وأبنائهم.³

7-6 مشكلة الاختيارات والقرارات:

على المراهق أن يتخذ قراراته التي تحدد مستقبله في الحياة، خاصة تلك القرارات التي تربط بتعليمه، أو اختيار مهنته، أو ما يتعلق بالزواج وتكوين الأسرة، وممارسة بعض الهوايات.⁴

7- احتياجات المراهق:

إن المراهق بحكم المرحلة التي يمر بها، تنقصه عدة اختيارات والتي تتمثل فيما يلي:

1-7- الحاجة إلى المكانة :

إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته فهو يريد أن يكون شخصا هاما وان تكون له مكانة في جماعته، وان يعترفوا به كشخص ذو قيمة، وهذه المكانة أهم عنده من مكانته عند أبويه ومعلميه، بحيث

¹ عبد الفتاح دويرار، سيكولوجية النمو والارتقاء، (ب.ط)، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ص 238.

² سامي محمد ملحم، علم النفس النمو ، مصدر سابق، ص 383.

³ سامي محمد ملحم، علم النفس النمو ، مصدر سابق، ص 385.

⁴ سامي محمد ملحم، علم النفس النمو ، مصدر سابق، ص 387.

يفضل أن تكون له مكانة عند رفاقه أكثر من مكانته عند الآخرين أي الوالدين والمعلمين، لان المراهق حساس وحريص أن يعامل كأنه طفل.¹

7-2- الحاجة إلى الانتماء:

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل فوسيلة إرضاء هذه حاجة أن يشعر التلميذ بأنه ليس قائماً بمفرده، وإنما هو عضو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقة طيبة بينه وبين غيره، ولذلك كان من أقصى العقوبات التي يمكن أن تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم من وسخط زملائه ويعزلهم عن نشاطهم، فواجب المدرسة أن تتيح فرصة العمل الجماعي.²

7-3- الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات.

7-4- الحاجة إلى الأمن:

يتمثل الأمن في الأمن الجسمي والصحة والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة.

7-5- الحاجة إلى تأكيد الذات:

تشمل تأكيد الذات في تعزيز الانتماء لجماعة الرفاق والحاجة إلى مراكز والقيم الاجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والحاجة إلى المساواة مع رفاق السن أو الزملاء في المظهر واللباس والمصاريف

7-6- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

تشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيع الفكر، والحاجة إلى الخبرات الجديدة والحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى التعبير عن النفس.

7-7- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية والحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر، والحاجة إلى التوافق الجنسي، حيث يعتبر الجنس من أهم المشاكل التي تمثل خطورة على المراهق.³

¹- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، (ب.ط)، دار العلم للملايين، بيروت، 1976، ص21.

²- يو الفتوح رضوان، المراهق في المدرسة والمجتمع، (ب.ط)، المكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1973، ص40.

³- عبد الرحمان الوافي، زيدان سعيد، مرجع سبق ذكره، ص63.

8-المراهق والعلاقات الاجتماعية:

إن المراهق له علاقات اجتماعية داخل الوسط العائلي والمجتمع والمدرسة:

8-1-علاقة المراهق بالأسرة :

إن السنوات الواقعة بين 16 – 12 من أصعب السنين من حيث العلاقات الشخصية في البيت، فالطفل يثور على المراقبة والتوجيه ويبدأ بإرادة تفكير نفسه، والتصرف كشخص حر مستقل¹. لان مسالة إقامة علاقة سليمة بين المراهق وأسرته حيزا مهما وبارزا بين المهمات الأساسية للمراهق، وذلك باعتباره فيما مضى على الاتكال على أهله، حيث تعطيه الأسرة أدوات ثانوية فقط، ثم ينتقل إلى مرحلة تحتم على الاستقلالية حيث يحرك الأشياء بإرادته.

على الآباء والمربين أن يفرقوا بين معاملة المراهق بعد البلوغ وبين معاملته وهو طفل صغير، حيث يفرضون عليه قيود، ولا يباليون بتحولاته وتطلعاته إلى الاستقلال والحرية، وهي المطالب التي تطلبها هذه المرحلة².

8-2-علاقة المراهق بالأصحاب:

ببلوغ سن المراهقة لا يبقى الجو الأسري محور التفاعل لدى المراهق كما كان في مرحلة الطفولة، بل يمتد هذا المجال إلى علاقات خارجية تتمثل أكثر في تكوين الأصدقاء وتصبح الصداقة التي كانت تتصف بالسطحية، تصبح تتصف بالتماسك والثبات والصداقة في المراهقة ليست فقط مظهر من مظاهر النمو الاجتماعي، بل هي مظهر من مظاهر زيادة الشعور بالذات، فهي تدل على رغبة المراهق في تدعيم موقفه إزاء الراشدين، وتحقيق تحرره من سلطة الكبار، كما أن جماعة الرفاق لها تأثير على سلوك المراهق أكثر من الأسرة والمدرسة³.

8-3-علاقة المراهق بالمدرسة:

للمدرسة تأثير قوي في تشكيل مفهوم للمراهق عن ذاته، وعمن من هو سيكون في الغد، وتوفر المدرسة منذ عمر السادسة له فرضا لاختبار قواه، واكتشافها واكتشاف قدراته وجوانب عجزه وقصوره، ففيها يتعرض الناشئ للفشل أو النجاح⁴.

حيث تشكل المدرسة حيزا معقدا أكثر من الأسرة، وتترك أثرها على اتجاهات الناشئة وعاداتهم وأراءهم، حيث نجد المراهق يتأثر تأثيرا قويا بالخبرات المكتسبة التي يتعرض لها في المدرسة كما يتأثر بالعلاقات السائدة فيها.

¹- محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ ط 7، دار المعارف للطباعة والنشر، 1974ص22.

²- محمد رفعت، مرجع سبق ذكره، ص 22.

³- انتصار يونس، مرجع سبق ذكره، ص 194.

⁴- ميخائيل إبراهيم سعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، ط 1، دار الآفاق الجديدة ، بيروت، 1991ص 392.

والمدرسة توفر للمراهق حياة الجماعة التي يصعب له أن يجدها في الأسرة لاختلاف نوع التفاعل وشكل العلاقات بداخلها، وهي بذلك تؤثر في تغيير اتجاهات المراهق حيث يوجد الجو الاجتماعي الذي يؤدي إلى تغير في التفكير والاتجاهات.¹

9- خصائص ومميزات التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية :

تتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني، فيستعيد الفتى والفتاة تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة.

ويزداد نمو العضلات كالجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى الاتزان الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجه البدني الكامل تقريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة، وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة، بالنسبة للفتاة تتميز بالطراوة والليونة، ويتحسن شكل القوام، ويزداد حجم القلب، ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية بالتحسن والرفي لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي والعصبي بدرجة كبيرة.

وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات واتقانها وتثبيتها.

بالإضافة إلى ذلك عاملي زيادة قوة العضلات الذي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة يساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجيمباز الرياضي والجمباز الحديث وتساهم عملية التدريب المنظم في الدخول إلى المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عمليات التركيز العالية والإدارة القوية دورا هاما في نجاح التعلم والتدريب وبلوغ درجة التفوق.²

11- علاقة الأستاذ المربي بالمراهق:

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق بدرجة يمكن اعتبارها المفتاح للوصول إلى نجاح تعليمي أو فشله إذ يعتب التلميذ مرآة تعكس تأثره و اقتدائه به ، فعلاقة الأستاذ بالتلميذ يجب أن تكون مبنية على أساس الاحترام و المحبة لا على أساس السلطة و السيادة فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصفة بناءة في حياة التلميذ، و من الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي و يساعده على اكتشاف قدراته العقلية و تحقيقها و مساعدته على الصمود أمام العراقيل و المشاكل في حياته الخاصة.³

12- واجبات الآباء والمربين نحو الشباب في مرحلة المراهقة:

¹- انتصار يونس، مرجع سبق ذكره ، ص 392.

²- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية، ط 4، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 147.

³- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلة الطفولة و المراهقة ، ط 4، دار الأفاق الجديدة ، 1994، ص 155.

قلنا إن مرحلة المراهقة هي حساسة وهامة جدا وباعتبار المنزل والمدرسة المسؤولة الأولى عن التوجيه والتكفل بالمراهقة وحب على الآباء والمربين تقديم كل ما بوسعهم من نصائح ومساعدات مختلفة لخصها في الأمور التالية:

من الناحية الجسمية: بالعناية بغذاء المراهق من حيث الكمية والنوعية لأنهم سريعو النمو والعناية بإعطائهم قدرا مناسباً من الهواء الطلق والراحة والألعاب الرياضية المختلفة.

من الناحية العقلية: اختبار المواد التي تناسب نمو عقولهم، والكتب التي تحمل إليهم جميع الأفكار وإتاحة الفرصة لهم لإظهار الميول والاستعدادات تمهيدا للاختبار العلمي والتوجيه المهني في المرحلة الجامعية. من الناحية الاجتماعية الخلقية الوجدانية: بالإقلال من الأوامر والضغط وتكوين الجمعيات والأندية المختلفة وتقدير مجهوداته وتشجيعه كذلك والاعتناء به واحاطته بقيم الدين الإسلامي الحنيف وغرس عقيدة التوحيد في قلبه واحياء المعاني الرياضية في قلبه ولا يكون ذلك إلا بالعلم النافع والأيمان الصادق والعبارة الخاصة والخلق القوم فهذه هي أغذية الروح وهي مميزات الإنسان.

13- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

تشير النتائج والبحوث المعنية بدراسة دوافع المشاركة أو الانسحاب من الرياضة وخاصة للأطفال المراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد والتنوع، ومن أمثلة عن الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة في الرياضة، الرغبة في تحقيق الاستمتاع، والمشاركة واكتساب الأصدقاء، وتحسين وتطوير مهاراتهم والارتقاء والتقدم بمستوى اللياقة البدنية، وتحقيق خبرات النجاح والتفوق، وقد استطاع كل من "ويس" و"بيتاشكوف" تصنيف أسباب مشاركة النشء في الرياضة إلى فئات أربعة هي:

.الكفاية.

.الانتماء.

.اللياقة.

.الاستمتاع¹.

ولقد حاول العالم البحث "روديك RUDIK" تحديد أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وتقسيمها إلى نوعين هي: ²

الدوافع المباشرة:

-الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة والصعبة.

-المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة، وجمال الحركات.

-الإحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهداً أو وقتاً وخاصة إذا ارتبط بالنجاح.

-المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركناً لها من أركان النشاط البدني والرياضي.

¹- بوري ودمان، "التدريب الرياضي علم وفن" ترجمة عصام بدوي وكامل أسامة راتب القاهرة، دار الفكر العربي، 2004ص 100.

²- سعد جلال، علاوي محمد، علم النفس التربوي، دار المعارف، مصر، 1986ص.87.

الدوافع الغير المباشرة:

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد.
- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني.
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي.

14-خصائص الأنشطة الرياضية للمراهق:

لقد أكدت الدراسات والبحوث الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية الاجتماعية، وان النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية من أخرى، وتحقيقاً لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق.

ألا يقطع على النشاط البدني لفترات طويلة، ولتحقيق هذا يكمن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديد برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.
- تعلم القوانين والألعاب وكيفية ممارستها.
- تعلم كيفية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية¹.

15-المراهقة وممارسة النشاط البدني والرياضي:

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه، إضافة بطبيعة الحال اكتسابه للسلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها تأثيراً إيجابياً على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث:

- اكتساب القيم الأخلاقية.
- الروح الرياضية.
- قيمة اللعب النظيف.
- الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب.
- تحمل المسؤولية.
- التنافس في سياق التعاون.

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية¹.

¹- سامة كامل، راتب إبراهيم، عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999ص

16-تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس للعب احد العوامل المساعدة على تحقيق من فضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يخص ما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب التي التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه. ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور من ناحية أخرى وكيفية تقبل مرافق التنافس لتلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن واللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يعبر الفرد من خلالها على نفسه.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح الفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف، والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.²

17-أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

التربية البدنية والرياضية هدفها هو تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وذلك عن طريق النشاط البدني الذي اختير لغرض تحقيق الأهداف تحقيق الأهداف على مستوى المؤسسة التربوية.

17-1-من الناحية البيولوجية:

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ المراهق، فالنشاط البدني والرياضي له دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

17-2-من الناحية النفسية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في الناحية النفسية، وتعد عنصرا بارزا في بناء الشخصية السوية والناضجة، كما أن التربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات النفسية إلى أنها تشغل الطاقة الزائدة للفرد فتحرره من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الوقت إلى مرض نفسي حاد. ولهذا فإن الأنشطة الرياضية ضمن الجماعات التي تبعد الفرد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما تلعب دور كبير في عملية الشعور بالسرور والانفعال الداخلي للتلميذ.³

¹- أسامة كامل، راتب إبراهيم، عبد ربه خليفة، مرجع سابق، ص127.

²- م. ميخائيل، رعاية المراهقين، دار الغريب للطباعة، عمان، 1991ص 147.

³- فيصل محمد خير الزارد، مشكلات المراهقة والشباب، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، ص 25-26.

17-3- من الناحية الاجتماعية:

إن عامل الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات وتعلمه التعاون مع الغير والثقة بالنفس ويتعلم كيف يوفق بين ما هو صالح للمجتمع أو ضار، ويتعلم من خلال الأنظمة والقوانين الخاصة بالمجتمع، فهذه العلاقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي.¹

خلاصة:

المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، وتعتبر من المراحل الحساسة وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل التالية من عمره.

وتتسم هذه المرحلة بمحاولة وصول المراهق إلى التوافق النفسي والاجتماعي والاندماج الاجتماعي قصد تحقيق الذات والحصول على مكانته الاجتماعية، وذلك بالاستقلال الاقتصادي عن الأسرة، أي الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، والانتماء إلى جماعات وذلك حتى يكتشف قواه الحقيقية، ويفهم ميوله ورغباته واهتماماته الأساسية، وبالتالي يتقبل ذلك ويثق في نفسه ويلبي حاجاته.

واستخلصنا كذلك أن المراهقة تختلف باختلاف الزمان والمكان ومن جماعة إلى أخرى، ومن فرد إلى آخر وبالتالي فلا يمكن أن نحكم نفس الأحكام على نفس المراهقين لأن المراهقة تتأثر بالأنماط الثقافية والمواقع الجغرافية، وتتدخل فيها العوامل الوراثية والبيولوجية، وهكذا فهي عبارة عن تفاعل كلي للمراهق بينه وبين ذاته من جهة وبينه وبين مجتمعه وثقافته من جهة أخرى.

كما يبين أن الاشتراك في النشاطات الرياضية يعد عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين، بحيث يهيئ المراهقين نوعا ما للتوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والتغير المستمر.

¹- فيصل محمد خير الزاد، مشكلات المراهقة والشباب، نفس المصدر، ص26.

الجانبي

الجانبي

التطبيقي

التطبيقي

الفصل

الأول

1- منهج الدراسة:

إن اختيار منهج البحث يعد من أهم المراحل أو الخطوات المتبعة في البحث العلمي فهو الطريقة العلمية أو مجموعة الخطوات المتبعة من قبل الباحث في دراسته لاكتشاف الحقيقة و الإجابة عن الأسئلة التي تغيرها لإيجاد الحلول الممكنة و يرتبط استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يدرسه و بما إننا نسعي إلى دراسة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الإسهام من رفع دافعية الانجاز عند تلاميذ المرحلة الثانوية ولما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع و قد كنا بحاجة إلي وصف ظاهرة محددة و جمع البيانات و البيانات حولها ، و قد اقتضى ذلك منا إتباع منهج دراسة حالة و كذا المنهج الوصفي ، و الذي عرفه الوبعي على انه :

" كل استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية و النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها و بين ظواهر تربوية أو نفسية أو اجتماعية أخرى".

و المنهج الوصفي و إن كان ينطلق من وصف الظاهرة كما هي في الواقع فانه لا يتوقف عند هذا الحد حيث يقول " م شفيق " إن الدراسات الوصفية لا تقف عند مجرد جمع البيانات و تحليلها و تفسيرها لاستخلاص دلالتها و تحديدها بالصورة التي هي كميًا و كيفيًا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها ، و من ثم يمكن القول أن هذا المنهج يمكننا من الحصول علي معلومات شاملة حول متغيرات المشكلة و استطلاع الموقف العلمي او الميداني الذي تجرى فيه الدراسة ، قصد تحديدها و صياغتها صياغة علمية دقيقة و تعيين مصادر جمع المعلومات و التأكد من صلاحية أدوات جمعها ، و معرفة الإمكانية المسيرة و المتاحة التي تؤثر على سير البحث ، و يعتبر المنهج الوصفي من أكثر المناهج استخداما في الدراسات السلوكية ، كما أن استخدامه لا يقتصر علي الاتجاه الأفقي في جمع المعلومات و البيانات و ترتيبها و إنما يتعدى ذلك إلى الاتجاه العمودي للموضوع "العمق" بما في ذلك الجمع بين الوصف و المقارنة درجة عالية من الثبات و ذلك بواسطة معادلة سبيرمان براون حيث جاء الارتباط عالي و قدر ب 0.87 بالنسبة للمقياس و هي أعلى من الجدولية¹.

2-مجتمع وعينة الدراسة:**1-2 مجتمع الدراسة:**

نعني بمجتمع البحث جميع المفردات التي يقوم بدراستها الباحث وفي واقع الامر ان دراسة المجتمع الاصلي كله يتطلب وقتا وجهدا شاقا وتكاليف مادية مرتفعة ويكفي ان يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع البحث، بحيث تتحقق اهداف البحث وتساعده على انجاز مهمته، وفي دراستنا يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا في ولاية بومرداس، بحيث يقدر عددهم 8111 تلميذ وتلميذة الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في 51 ثانوية.

¹ - عبد الجليل الزويبي : مناهج البحث التربوي ، مكتب التربية لدول الخليج المنامة ، البحرين 1983 ، ص 73

3- عينة الدراسة ومواصفاتها:

إن العينة وحدة مصغرة من المجتمع الأصلي حيث أنه يصعب إجراء اتصالات وبحوث لعدد كبير من المعنيين الدراسة، وهي أيضا مجموعة جزئية من مجتمع البحث يتم اختيارها بطريقة معينة، وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها في كامل مجتمع الدراسة.

إن العينة باعتبارها حسب التعريف **GRAWTIZ** هي الجزء من الكل يمثلته تمثيلا صادقا لذلك حاولنا أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي حتى يمكن الاعتماد على نتائجها وقد تم ذلك وفق المجالات التالية²:

* المجال الجغرافي للعينة : هو مدينة بومرداس و بالتحديد ثانوية محمد العيد ال خليفة و الاخوة دراوي و فرانز فانون و تاريكات رابح.

* المجال البشري : هو مجموعة من التلاميذ المراهقين الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية

المجال الزمني: امتدت مدة بحثنا هذا من شهر فيفري و توقفنا عن البحث لمدة ستة اشهر وواصلنا في شهر سبتمبر و ذلك بالنسبة للجانب النظري ،اما بالنسبة للجانب التطبيقي فتعذر لنا انجازه نظر للظروف الصحية للبلاد.

* حجم العينة : قمنا باختيار عينة الدراسة و التي تتمثل في التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و كانت تتكون من 736 تلميذ و نظرا لطبيعة بحثنا و الذي يتمثل في إسهام التربية البدنية و الرياضية في الرفع من دافعية الانجاز عند تلاميذ الثالثة ثانوي ، فهذا قادنا الي استعمال نوع من العينة و هي العينة القصدية.

4- الدراسة الاستطلاعية:

تعريف: إن الدراسات الاستطلاعية يعد أمرا ضروريا في الكثير من البحوث حيث يقابل الباحث صعوبات تواجهه في مختلف مراحل بحثه، سواء تحديد المشكلات الهامة ذات القيمة العلمية أو في مراحل صياغة التساؤلات صياغة دقيقة.

و في هذه يقوم الباحث بمحاولة قصد تحديد و معرفة طبيعة الميدان و كذلك وضع الشروط العلمية الموضوعية قصد جمع المعلومات و البيانات و تعديل أدوات البحث و معرفة خصوصيات العينة، و بعد قيامنا بالدراسة الاستطلاعية يمكن حصر أهم الأهداف من تلك الدراسة مما يلي:

* اكتشاف ميدان البحث بكل معطياته و الإلمام بصعوبات البحث.

* التأكد من صلاحيات الأدوات "مقياس دافعية الإنجاز".

* حصر جميع الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الطالب الباحث وأفراد العينة أثناء تجريب الأدوات والحصول على الظروف الملائمة للتطبيق.

5- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

دراسة علمية لا بد أن تنطلق من أهداف محدد لأنه بتحديد هذه الأهداف يمكن حصر موضوع الدراسة والنقاط المهمة الواجب مراعاتها خلال البحث وكذا تحديد مختلف الوسائل والطرق التي تتم بواسطتها ويمكن تلخيصها دراستنا الميدانية فيما يلي:

* تدعيم الجانب النظري للدراسة .

* التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل مناقشة النتائج .

* الخروج بنتائج عامة حول الموضوع .

التوصل إلى بعض الاقتراحات التي تمس أهم الجوانب في الموضوع.

وفي دراستنا الحالية يتمثل مجتمع الدراسة الذي اتخذته الطالبتين مجالا بشريا والذي يتمثل في تلاميذ الثالثة ثانوي على مستوى ثانويات ولاية بومرداس التي يقدر 8111 تلميذ وتلميذة في 51 ثانوية. لقد تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة قصدية على مستوى اربعة ثانويات مدينة بومرداس وهي محمد العيد ال خليفة، الاخوة دراوي، تاريكات رابح، فرانتز فانون، التي تقدر ب 736 تلميذ وتلميذة من القسم النهائي.

وتعذر اجراء الدراسة وعدم توزيع الاستبيان ومقياس دافعية الإنجاز نظرا للظروف الصحية للبلاد.

6- التقنيات و الأدوات المستخدمة في البحث :

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات و الوسائل التي يستخدمها الباحث و من اجل تحصيل القدر الكافي من المعلومات و المعطيات للتوصل إلي الحقائق التي يسعى للحصول عليها و في بحثنا اعتمدنا على :الاستبيان و مقياس دافعية الانجاز .

6-1-1-الاستبيان:

يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة تعطى للأشخاص المعنيين من أجل الحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها، و بواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها، لكنها غير مدعمة بحقائق³

و قد اعتمدت الباحثتان على الاستبيان حيث كانت الاسئلة مغلقة و تكون الاجابة ب :نعم او لا .

6-1-1-محاور الاستبيان:

الرقم	المحور	الأسئلة
01	المحور الأول	من السؤال 01 إلى السؤال 10
02	المحور الثاني	من السؤال 11 إلى السؤال 20
03	المحور الثالث	من السؤال 21 إلى السؤال 30

جدول يبين تقسيم أسئلة الاستبانة على محاور الدراسة

³ - عمار بوحوش و آخرون، 1999.

6-1-2-خطوات بناء الاستبيان:

قامت الباحثتان باتباع الخطوات التالية لبناء الاستبانة حيث قامت بما يلي:
أولاً: مراجعة بعض المراجع التي لها صلة بالدراسة كالكتب و الدراسات المشابهة و ذلك من أجل تحديد العبارات التي تمثل محتوى الاستبانة.
ثانياً: الاتصال بالأساتذة الذين لديهم علاقة بالاختصاص واستشارتهم من أجل الاستفادة من خبراتهم.
ثالثاً: وضع محاور الاستبانة والتي اهدت إليها الباحثتان بعد مراجعته بعض المراجع والدراسات السابقة.

6-1-3-الصدق السيكمي للابستبيان:

صدق وثبات الاستبيان: تعذر علينا التعرف على صدق وثبات هذا الاستبيان لعدم قدرتنا على توزيعه وذلك بسبب الاوضاع الصحية للبلاد، وانقطاع تلاميذ الطور الثانوي عن الدراسة.

6-2-المقياس:

تعتبر المقاييس من اهم الوسائل والطرق المستخدمة في الحصول على المعلومات التي قد تمثل صعوبة في الحصول عليها باستخدام الطرق الاخرى.

كذلك تساهم المقاييس في تعزيز البحث العلمي لتميم الاستفادة على الصعيد العلمي والثقافي يتكون مقياس الدافع للإنجاز لهيرمنز تقنين وترجمة فاروق عبد الفتاح موسى من 28 عبارة أو فقرة مصاغة على شكل جمل ناقصة يليها أربع أو خمس عبارات أ، ب، ج، د، أو أ، ب، ج، د، هـ ويوجد أمام كل عبارة مكملة لذا قوسين، يطلب من المفحوص وضع إشارة (×) أمام العبارة التي يعتقد أنها تكملة للجملة⁴.

6-3-التعقيب:

تم تكييف المقياس الذي يتناول درس بحصة التربية البدنية والرياضية والجامعة بالسنة الثالثة ثانوي لتنماشى مع الدراسة الحالية.

7-أبعاد الاختبار:

عبارات المقياس مصاغة في الاتجاهين الايجابي والسليبي بواقع 19بندا موجبا، وتسعة بنود سالبة وهي كالتالي:

الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
2-5-6-7-8-11-12-13-14-17-18-	1-3-4-9-10-15-16-27-28
19-20-21-22-23-24-25-26.	

7-1-طريقة إعطاء الأوزان:

تتبع طريقة تدرج الدرجات تبعاً لدرجة ايجابية الفقرة أو سلبيتها، حيث أنه في الفقرات 19 الموجبة تعطى الإجابات أ، ب، ج، د، هـ ال درجات 5، 4، 3، 2، 1 على التوالي، أما في حالة الفقرات التسع السالبة فتعطى الإجابات أ، ب، ج، د، هـ الدرجات على 1، 2، 3، 4، 5 التوالي.

⁴ - مقاييس البحث العلمي : <https://drasah.com>

7-2- مستويات الاختبار:

من الدرجة 28 إلى الدرجة 64 يعني دافعية منخفضة للإنجاز. من الدرجة 64 إلى الدرجة 129 يعني دافعية مرتفعة للإنجاز⁵

8- متغيرات البحث:

استنادا إلى الفرضيات التي قمنا بصياغتها يبين لنا جليا انه هناك متغيران:

- المتغير المستقل: هو الأداة التي تؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم المتغيرات الأخرى، و تكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب و النتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النتائج و المتغير المستقل في دراستنا هذه هو حصة التربية البدنية و الرياضية.

- المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغير الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على قيم المتغير التابع.

و المتغير التابع في بحثنا هذا هو دافعية الانجاز عند تلاميذ المرحلة الصف النهائي للطور الثانوية.

9- اساليب التحليل الاحصائي:

-النسب المئوية: اعمدة ودوائر نسبية.

-المتوسط الحسابي.

-اختبار T student لدراسة الفروق.

-معامل الفا كرومباخ لدراسة صدق والثبات .

-معامل الاتساق الداخلي(معامل بيرسون لدراسة الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية للمقياس).

-برنامج SPSS.

⁵ - بوردبالة شهرزاد، 2003.

الفصل

الثاني

1-1- الدراسة الأولى:

دراسة الطلبة: معلوم صديق ولعربي محند لنيل شهادة الماستر بعنوان: دراسة العلاقة الارتباطية بين إدراك الجو الدفاعي ودافعية ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي. بجامعة: محمد بوقرة، بومرداس.

الإشكالية كانت كالتالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين إدراك الجو الداخلي ودافعية ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

والفرضية العامة: الجو الدفاعي عن أستاذ التربية البدنية والرياضية له انعكاس على دافعية التلاميذ.

استعمل الباحثان المنهج الوصفي على مجتمع الدراسة تتمثل في تلاميذ الطور الثانوي بحيث يبلغ عددهم 2144 تلميذ وتلميذة في أربع ولايات: بومرداس، العينة تم أخذ نسبة 10% منهم تقدر ب 214 تلميذ تم اختيارها بطريقة عشوائية.

ومن خلال عرض ومناقشة نتائج الاستبيان توصلوا إلى تحقيق كل فرضيات الدراسة والتي كانت كالتالي:

- الجو الدفاعي الناتج عن أستاذ التربية البدنية والرياضية له انعكاس على دافعية التلاميذ.

- يتميز تلاميذ الطور الثانوي بالدافعية الداخلية بالدرجة الأولى.

- يكون إدراك الجو الدفاعي الناتج عن أستاذ التربية البدنية والرياضية متوجها نحو المهمة أكثر من الأنا.

- توجد علاقة ارتباطية طردية بين الدافعية وإدراك الجو الدفاعي الموجه نحو المهمة.

1-2- الدراسة الثانية:

دراسة الطالب: شايط هشام بعنوان: دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية دافعية التلاميذ على المشاركة الفعالة في حصة التربية البدنية والرياضية، لنيل شهادة الماستر في علوم وتكنولوجيات النشاطات البدنية الرياضية بجامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية.

الإشكالية كانت كالتالي: هل يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي؟

والفرضية العامة: يؤثر أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي، واستعمل الباحث المنهج الوصفي على مجتمع دراسة متمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية وعينة تقدر ب 100 تلميذ تم اختيارها بطريقة عشوائية.

نتائج:

- لا توجد فروق بين الذكور والإناث والأدبيين والعلميين في الدور التحفيزي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

- المكافآت التي يضعها الأستاذ وطريقة اختيار الألعاب الرياضية وكذلك طريقة تقديم حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في تحفيز التلاميذ على المشاركة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية.

- وحيث يتوجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية تجنب أسلوب العقاب والتهديد والتوبيخ في الحصة.

1-3- الدراسة الثالثة:

دراسة الطلبة دحماني بشير وكرمان إبراهيم بعنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي بجامعة الجليلي بونعامة، خميس مليانة.

الإشكالية كانت كالتالي: هل حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية؟

الفرضية العامة: لحصة التربية البدنية والرياضية فعالية في تطوير العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية.

اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي استعمل على مجتمع دراسة متمثلة في: أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى ثانويات تيبازة عددهم 15 أستاذا وعدد التلاميذ المقدر ب 800 تلميذ.

وعينة تقدر ب 80 تلميذ من 3 ثانويات و15 أستاذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

ولخصت الدراسة النتائج التالية:

- من خلال النتائج المتحصل عليها فإن لحصة التربية البدنية والرياضية دور هام جدا في تطوير العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية.

- لأستاذ التربية البدنية دور إيجابي في تفعيل العلاقات بين تلاميذ المرحلة الثانوية.

2-المقارنة بين الدراسات السابقة والمشابهة:**1-2 اوجه التشابه: تشابهت الدراسات السابقة والمشابهة فيما يلي:**

- الدراسة الاولى والثالثة اجرينا في ولاية بومرداس.
- كل الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي كمنهج دراسة.
- كل الدراسات اجرينا لنيل شهادة الماستر.
- كل الدراسات قامت باختيار العينة بطريقة عشوائية.
- كلا الدراسات الاولى والثانية اجرينا في السنة الدراسية 2017_2018.
- كل الدراسات تمت على المستوى الثانوي.
- كلا من الدراسة الاولى والثانية تناولت نفس المتغير التابع: الدافعية.
- كلا من الدراسة الثانية والثالثة تناولت نفس المتغير المستقل: التربية البدنية والرياضية.
- كل الدراسات توصلت الى النتيجة ان لأستاذ التربية البدنية دور فعال في رفع من دافعية التلاميذ وتحفيزهم على الانجاز في المرحلة الثانوية.

2-2- اوجه الاختلاف: اختلفت الدراسات السابقة والمشابهة فيما يلي:

- الاختلاف في حجم العينة المدروسة.
- الاختلاف في الثانويات التي اجريت فيها الدراسات.
- الاختلاف في الولايات بحيث الدراسة الاولى والثالثة في بومرداس والثانية في البويرة.
- الاختلاف في المتغير المستقل بالنسبة الدراسة الاولى والثانية، الاولى والثالثة.
- اختلاف الفرضيات المقترحة.
- اختلاف عناوين المذكرات والمتغيرات وطريقة صياغتها.

3-المقارنة بين الدراسات السابقة والمشابهة والدراسة الحالية:**اوجه التشابه:**

- تقدمت الباحثان في الدراسة بحيث تناولتا الدراسة الثانية من الدراسة السابقة كجزء من محور في الدراسة الحالية (المحور الثالث).
- نتائج الدراسة الثانية تكاد تتطابق مع الفرضية الثالثة للدراسة الحالية.
- تشابه الدراسة الثالثة مع المحور الاول للدراسة الحالية (الدراستين تناولت دور حصة التربية البدنية والرياضية).
- طبقت الدراسات السابقة والمشابهة مع الدراسة الحالية نفس المنهج وهو المنهج الوصفي.
- كل الدراسات كانت لنيل شهادة الماستر.

اوجه الاختلاف: اختلفت الدراسات السابقة والمشابهة مع الدراسة الحالية فيما يلي:

- اختيار العينة.
- المتغيرات.
- النتائج التوصل اليها.
- الدراسات السابقة والمشابهة طبقت ادوات البحث العلمي اما الدراسة الحالية فتعذر علينا تطبيقها بسبب الظروف الصحية للبلاد.

خاتمة

خاتمة

خاتمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مظهر من مظاهر الصحة البدنية ونظاما من مجموعة النظم التربوية مكملة للتربية العامة ككل، وكذلك تعتبر الدافعية الانجاز شرط اساسي لنجاح العملية التربوية' فهي تساعد وتدفع المتعلم الي التحصيل والانجاز وتساهم في زيادة الجهد والطاقة والمبادرة والمثابرة لدى المتعلم' وتزيد من قدرته على معالجة المعلومات.

واقع الدراسة التي قمنا بالبحث عنها والتي هدفت الي معرفة مدى اسهام التربية البدنية والرياضية في الرفع من دافعية الانجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي. حيث تعذر علينا تطبيق ادوات البحث العلمي لأسباب الصحية للبلاد ونتج عن ذلك عدم التوصل لنتائج تحقيق او نفي الفرضيات التي قمنا بطرحها والتي تتمثل فيما يلي:

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بشكل فعال في رفع من دافعية الانجاز لدى تلاميذ البكالوريا.

-النشاطات الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في الرفع من دافعية الانجاز عند تلاميذ البكالوريا.

-لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في الرفع من دافعية الانجاز لدى تلاميذ البكالوريا.

و ما هذه الدراسة النظرية الا محاولة بسيطة محصورة في حدود الامكانيات المتوفرة لدينا , و رغم ذلك نود ان تكون نقطة بداية لبحوث اخرى في هذا المجال .

قائمة المصادر المراجع

1- قائمة المصادر:

- القرآن الكريم: سورة الروم، الآية 54.

المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط 1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1973.
- 2- أحمد خاطر: الميأس في المجال الرياضي، بغداد، 1988.
- 3- اسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 4- أمين أنور الخولي، منهاج التربية البدنية المعاصر، دار الفكر العربي، 2000.
- 5- انتصار يونس، السلوك الإنساني، (ب.ط)، مصر، المكتبة الجامعية، 2002.
- 6- براهم تشقوك، سيكولوجية المراهقة، ط 3، المكتبة الانجلومصرية، 2001.
- 7- بودربالة شهرزاد، 2003
- 8- تشارلز بيكور: أسس التربية. ترجمة: حسن معرف وكمال صالح عبده، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة. 1994.
- 9- حسن شلتوت، حسن معوض: التنظيم والإدارة في التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 10- حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط 6، بيروت، 1984.
- 11- خير الدين عويس، طرق التدريس في التربية الرياضية، مكتبة عمان، الأردن، 1996.
- 12- د. محي الدين مختار، محاضرات علم النفس الاجتماعي، قسنطينة، 1998.
- 13- سعدي علي بهادر، البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا الموجه لأطفال الرياض بين النظرية والتطبيق، (ب.ط)، دار البحوث العلمية، 1983 الكويت.
- 14- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، دار الميسرة، ط 1، الأردن، بدون سنة.
- 15- صدقي نور الدين محمد، المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط، القاهرة، 1998.
- 16- عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي: طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984.
- 17- عبد الجليل الزوبعي: مناهج البحث التربوي، مكتب التربية لدول الخليج المنامة، البحرين 1983،
- 18- عبد الحميد شرفا، الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط 1، مركز الكتب للنشر القاهرة، 1999.
- 19- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس النمو، ط 8، دار المعرفة الجامعية، سنة، 1995.
- 20- عبد العالي نصيف: الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1998.
- 21- عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000.
- 22- عدنان درويش وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 23- عنايات محمد أحمد فرح: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- 24- فايز مهند: التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دمشق، 1987.
- 25- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.

- 26-قاسم المندلاوي وآخرون: أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989.
- 27-كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، الماهرة، 1994.
- 28-محسن محمد حمص، المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 1997.
- 29-محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي، ط 2، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 30-محمد حسن علوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط 6، القاهرة، 1987.
- 31-محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية للتلميذ التعلم العام-جدة-دار الشروق-بدون تاريخ.
- 32-محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط 2 ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 33-محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، (بط)، دار الثقافة، 1973.
- 34-محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ، (ب.ط)، دار المعارف للطباعة والنشر، لبنان.
- 35-مديرية التعليم الثانوي، المنهاج والوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 2017.
- 36-مروان عبد المجيد إبراهيم: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
- 37-مصطفى أحمد زكي، تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974.
- 38-مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 39-مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول: منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 40-ميخائيل إبراهيم اسعد، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الأفق الجديدة، بيروت، بدون تاريخ.
- 41-ميخائيل خليل "مشكلات المراهقين في المدن والريف" دار المعارف، القاهرة، 1970.
- 42-ناهد محمد سعيد زغلول، مصطفى سايح أحمد، تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط 2، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.
- المراجع باللغة الأجنبية:**

- 1 - Debesse ,Maurice,l'adolescent,p.u.f. paris, 1971.
 - 2 - Gerard ,BetGros.G ,in " l'entrainement de Basket-ball " ed ,vigot ,Paris ,1985.
 - 3 - Gould,d. 1987. Understanding attrition in children's sport. In
 - 4-D.Gould&M. R.Weiss (eds), advances in pediatric sciences: Vol 2 Behavior issues (pp.61-85). Champaign. Illinois : human Kinetics.
 - 5- Macolin (revie). Les Facteurs qui contribuent à la performance individuelle ou d uneequipe .N 02.Spécial Sport .Février 1998.
 - 6- Madeleine Grawitz : lexique des sciences sociales 7^{eme} édition ; Dalloz ; 2000.
 - 7 - Thomas.R, Preparation Psychologique du Sportif, ed, Vigot ,1991.
- WWW.ELAZAYEM.COM. / a (40). Htm- 15/03/2007.
- 7- <https://drasah.com>

الملاحق

الاستبيان

لا	نعم	العبارات
		1-هل يكون لديك أي مداخلات في الأنشطة التي تقام أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
		2-هل تساعد حصة التربية البدنية والرياضية في بناء صداقات مع زملاء؟
		3-هل تشعر بالراحة في حصة التربية البدنية والرياضية؟
		4-هل تمارس حصة التربية البدنية والرياضية؟
		5-هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في غرس سلوكيات أخلاقية لدى التلاميذ؟
		6-هل تكون أكثر تفاعلا مع زملاء في حصة التربية البدنية والرياضية؟
		7-من خلال أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية هل يكون العمل والتواصل أكثر جدية؟
		8-في حصة التربية البدنية والرياضية أكون متحمسا جدا ومليء بالحيوية
		9-هل تخاف من ارتكاب أخطاء عند القيام بالأنشطة في حصة التربية البدنية والرياضية؟
		10-هل تعتبر الرياضة ميدانا من ميادين التفوق والنجاح؟
		11-سر تفوقي منافستي للآخرين
		12-أسعى لأكون متميزا بين زملائي
		13-أفضل الاعمال التي يتهرب منها زملائي
		14-أفضل أن لا أكون مسؤولا عن الآخرين
		15-يضايقني الفشل عن أداء مهماتي أمام زملائي
		16-أساعد زملائي بجدية
		17-أتهرب من التزاماتي ومسؤولياتي في الأعمال الجماعية
		18-أشعر بقلّة التقبل و المساندة من الآخرين
		19-أحاول عقد علاقات و صداقات مع زملائي
		20-يزيد تقديري لنفسي كلما زادت روح الصداقة مع زملائي في العمل
		21-أحب أن يهتم الأستاذ بقدراتي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية
		22-أفضل القيام بالعمل الرياضي ضمن مجموعة من زملائي عندما يأمرني أستاذي
		23-أستمتع بالأفكار الجيدة التي أتعلمها من أستاذ التربية البدنية و الرياضية
		24-يدفعني أستاذ التربية البدنية و الرياضية إلى حب حصة النشاط البدني و الرياضي
		25-أتواصل بشكل جيد مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية أثناء الحصة
		26-يصغي إلي أستاذ التربية البدنية و الرياضية عندما أتحدث أو أطرح فكرة
		27-أنتبه عندما يكون أستاذ التربية البدنية و الرياضية عندما يشرح النشاطات
		28-يمثل أستاذ التربية البدنية و الرياضية قدوتي في تصرفاته
		29-يمتلك أستاذ التربية البدنية و الرياضية شخصية قوية
		30-عدل أستاذ التربية البدنية و الرياضية بين التلاميذ يجعلني أحب حصة النشاط البدني

ملحق رقم 2: مقياس الدافعية للإنجاز

إن المقياس الذي وضع بنّ يديك، وضع أساساً لأغراض علمية بحثية تهدف إلى معرفة مستوى الدافعية للإنجاز لديك يتكون المقياس من (28) فقرة عنّ كاملة، و يلي كل منها عدد من العبارات التي يمكن أن تكمل كل منها الفقرة، ويوجد أمام كل عبارة قوسان.

اقرأ الفقرة الناقصة ثم اختر العبارة التي ترى انها تكمل الفقرة و ضع علامة (*) بين القوسين الموجودين أمام هذه العبارة، لا تضع أكثر من علامة في السؤال الواحد. 4- لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة و إنما لكل إجابة وزنها و قيمتها الخاصة، لذلك نرجو منك مراعاة الصراحة و الصدق عند الإجابة لأن قيمة الإجابة التي سوف تقدمها لذا وزن و تأثير كبيرين على مصداقية النتائج التي سوف يتوصل إليها البحث العلمي الذي أنت تساهم في إنجازه من خلال إجاباتك.

أذكر بالترتيب الشعب الأربعة الأولى التي قمت باختيارها في بطاقة الرغبات الخاصة بالكالوريا:

الاختيار الأول:

الاختيار الثاني:

الاختيار الثالث:

الاختيار الرابع:

1-إن العمل شيء:

() (أ) أتمنى ألا افعله.

() (ب) لا أحب أداءه كثيراً جداً.

() (ج) أتمنى أن أفعله.

() (د) أحب أداءه.

() (هـ) أحب أداءه كثيراً جداً

2-في الجامعة يعتقدون أنني:

() (أ) أعمل بشدة جداً.

() (ب) أعمل بتركيز.

() (ج) أعمل بغير تركيز.

() (د) غير مكترث بعض الشيء.

() (هـ) غير مكترث جداً

3-أرى أن الحياة التي لا يعمل فيها الإنسان:

- () (أ) مثالية.
() (ب) سارة جدا.
() (ج) سارة.
() (د) غير سارة.
() (هـ) غير سارة جدا

4-أن تنفق قدرا من الوقت للاستعداد لشيء هام:

- () (أ) لا قيمة لو في الواقع.
() (ب) غالبا ما يكون أمرا ساذجا.
() (ج) غالبا ما يكون مفيدا
() (د) لو قدر كبن من الأهمية.
() (هـ) ضروري للنجاح.

5-عندما أعمل تكون مسؤوليتي أمام نفسي:

- () (أ) مرتفعة جدا.
() (ب) مرتفعة.
() (ج) لا مرتفعة و لا منخفضة.
() (د) منخفضة.
() (هـ) منخفضة جدا

6- عندما يشرح الأستاذ الدرس:

() (أ) أعقد العزم على أن أبدل قصارى جهدي و أن أعطي عن نفسي انطبعا حسنا.

- () (ب) أوجه عادة انتباها شديدا إلى ما يقولو الأستاذ.
() (ج) تنتشت أفكارا كئنا في أشياء أخرى.
() (د) لي ميل كبن إلى الأشياء التي لا علاقة لها بالجامعة.

7-أعمل عادة:

- () (أ) أكثر بكثير مما قررت أن أعمله.
() (ب) أكثر بقليل مما قررت أن أعمله.
() (ج) أقل بقليل مما قررت أن أعمله.
() (د) أقل بكثير مما قررت أن أعمله

- 8- إذا لم أصل إلى هدفي و لم أؤدي مسؤوليتي تماما عندئذ:
() (أ) أستمر في بدل قصارى جهدي للوصول إلى هدفي.
() (ب) أبذل جهدي مرة أخرى للوصول إلى هدفي.
() (ج) أجد من الصعوبة أن أحاول مرة أخرى.
() (د) تجدني راغبا في التخلي عن هدفي.
() (هـ) أتخلى عن هدفي عادة.

9- أعتقد أن عدم إهمال الواجب الدراسي:

- () (أ) غير هام جدا.
() (ب) غير هام.
() (ج) هام.
() (د) هام جدا.

10- إن بدء أداء الواجب الدراسي يتطلب:

- () (أ) مجهودا كبيرا.
() (ب) مجهودا كبيرا.
() (ج) مجهودا متوسطا.
() (د) مجهودا قليلا جدا.

11- عندما أكون في الجامعة فإن المعايير التي أضعها لنفسي بالنظر إلى دروسي تكون:

- () (أ) مرتفعة جدا.
() (ب) مرتفعة.
() (ج) متوسطة.
() (د) منخفضة.
() (هـ) منخفضة جدا.

12- إذا دعيت أثناء الواجب الدراسي إلى مشاهدة التلفزيون أو سماع الراديو فإني بعد ذلك:

- () (أ) دائما أعود إلى المذاكرة مباشرة.
() (ب) أستريح قليلا ثم أعود إلى العمل.
() (ج) أتوقف قليلا قبل أن أبدأ العمل مرة أخرى.
() (د) أجد الأمر شاقا جدا كي أبدأ مرة أخرى.

13- إن العمل الذي يتطلب مسؤولية كبيرة:

- () (أ) أحب أن أؤديه كثيرا.
() (ب) أحب أن أؤديه أحيانا.
() (ج) أؤديه فقط إذا كوفئت عليه جيدا.
() (د) لا أعتقد أنني أكون قادرا على تأديته.
() (هـ) لا يجذبني تماما.

14- يعتقد الآخرون أنني:

- () (أ) أذاكر بشدة جدا.
() (ب) أذاكر بشدة.
() (ج) أذاكر بدرجة متوسطة.
() (د) لا أذاكر بشدة جدا.
() (هـ) لا أذاكر بشدة.

15- أعتقد أن الوصول إلى مركز مرموق من المجتمع يكون:

- () (أ) غير هام.
() (ب) له أهمية قليلة.
() (ج) ليس هاما جدا.
() (د) هاما إلى حد ما.
() (هـ) هاما جدا.

16- عند عمل شيء صعب فإنني:

- () (أ) أتخلى عنه سريعا جدا.
() (ب) أتخلى عنه سريعا.
() (ج) أتخلى عنه بسرعة متوسطة.
() (د) لا أتخلى عنه سريعا جدا.
() (هـ) أظل أو اصل العمل عادة.

17- أنا بصفة عامة:

- () (أ) أخطط للمستقبل في معظم الأحيان.
() (ب) أخطط للمستقبل كثيرا.
() (ج) لا أخطط للمستقبل كثيرا.
() (د) أخطط للمستقبل بصعوبة كبيرة.

18- أرى زملائي في الجامعة الذين يذكرون بشدة:

- () (أ) مهذبين جدا.
() (ب) مهذبين.
() (ج) مهذبين كالآخرين الذين لا يذكرون بنفس الشدة.
() (د) غير مهذبين.
() (هـ) غير مهذبين على الإطلاق.

19- أعجب بالأشخاص الذين يحققون مراكز مرموقة في الحياة:

- () (أ) كثيرا جدا.
() (ب) كثيرا.
() (ج) قليلا.
() (د) بدرجة الصفر.

20- عندما أرغب في عمل شيء أتسلى به:

- () (أ) عادة لا يكون لدي الوقت لذلك.
() (ب) غالبا لا يكون لدي الوقت لذلك.
() (ج) أحيانا يكون لدي الوقت لذلك.
() (د) دائما يكون لدي الوقت.

21- أكون عادة:

() (أ) مشغولا جدا.

() (ب) مشغولا.

() (ج) غير مشغول كثيرا.

() (د) غير مشغول.

() (ه) غير مشغول على الإطلاق.

22- يمكن أن أعمل في شيء ما بدون تعب لمدة:

() (أ) طويلة جدا.

() (ب) طويلة.

() (ج) متوسطة.

() (د) قصيرة.

() (ه) قصيرة جدا.

23- إن علاقتي الطيبة بالأساتذة في الجامعة:

() (أ) ذات قدر كبير جدا.

() (ب) ذات قدر.

() (ج) أعتقد أنها ليس لها قدر.

() (د) أعتقد أنها مبالغ في قيمتها.

() (ه) أعتقد أنها غير هامة تماما.

24- يتبع الأولاد آباءهم في إدارة الأعمال لأنهم:

() (أ) يريدون توسيع و امتداد الأعمال.

() (ب) محظوظون لأن آباءهم مديرون.

() (ج) يمكن أن يضعوا أفكارهم تحت الاختبار.

() (د) يعتبرون هذا أسهل وسيلة لكسب قدر كبير من المال.

25- بالنسبة للجامعة أكون:

- () (أ) في غاية الحماس.
() (ب) متحمسا جدا.
() (ج) غير متحمس بشدة.
() (د) قليل الحماس.
() (هـ) غير متحمس على الإطلاق.

26- التنظيم شيء:

- () (أ) أحب أن أمارسه كثيرا جدا.
() (ب) أحب أن أمارسه.
() (ج) لا أحب أن أمارسه كثيرا.
() (د) لا أحب أن أمارسه على الإطلاق.

27- عندما أبدأ شيئا فإني:

- () (أ) لا أنهيه بنجاح على الإطلاق.
() (ب) أنهيه بنجاح نادرا.
() (ج) أنهيه بنجاح أحيانا.
() (د) أنهيه بنجاح عادة.

28- بالنسبة للجامعة أكون:

- () (أ) متضايقا كثيرا جدا.
() (ب) متضايقا كثيرا.
() (ج) أتضايق أحيانا.
() (د) لا أتضايق مطلقا.

ملحق رقم 3: مقياس الدافعية للإنجاز المعدلة

إن المقياس الذي وضع بنّ يديك، وضع أساسا لأغراض علمية بحثية تهدف إلى معرفة مستوى الدافعية للإنجاز لديك يتكون المقياس من (28) فقرة غير كاملة، ويلي كل منها عدد من العبارات التي يمكن أن تكمل كل منها الفقرة، ويوجد أمام كل عبارة قوسان.

اقرأ الفقرة الناقصة ثم اختر العبارة التي ترى انها تكمل الفقرة و ضع علامة (*) بين القوسين الموجودين أمام هذه العبارة، لا تضع أكثر من علامة في السؤال الواحد. 4- لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة و إنما لكل إجابة وزنها و قيمتها الخاصة، لذلك نرجو منك مراعاة الصراحة و الصدق عند الإجابة لأن قيمة الإجابة التي سوف تقدمها لذا وزن و تأثير كبيرين على مصداقية النتائج التي سوف يتوصل إليها البحث العلمي الذي أنت تساهم في إنجازه من خلال إجاباتك.

أذكر بالترتيب الشعب الأربعة الأولى التي قمت باختيارها في بطاقة الرغبات الخاصة بالباكوريا:

الاختيار الأول:

الاختيار الثاني:

الاختيار الثالث:

الاختيار الرابع:

1- إن اللعب في حصة التربية البدنية و الرياضية شيء:

() (أ) أتمنى ألا افعله.

() (ب) لا أحب أداءه كثيرا جدا.

() (ج) أتمنى أن أفعله.

() (د) أحب أداءه.

() (هـ) أحب أداءه كثيرا جدا

2- في حصة التربية البدنية و الرياضية يعتقدون أني:

() (أ) أعمل بشدة جدا.

() (ب) أعمل بتركيز.

() (ج) أعمل بغير تركيز.

() (د) غير مكترث بعرض الشيء.

() (هـ) غير مكترث جدا

3-أرى أن الحياة التي لا يعمل فيها الإنسان:

- () (أ) مثالية.
() (ب) سارة جدا.
() (ج) سارة.
() (د) غير سارة.
() (هـ) غير سارة جدا

4-أن تنفق قدرا من الوقت للاستعداد لحصة التربية البدنية و الرياضية :

- () (أ) لا قيمة لو في الواقع.
() (ب) غالبا ما يكون أمرا ساذجا.
() (ج) غالبا ما يكون مفيدا
() (د) لو قدر كبن من الأهمية.
() (هـ) ضروري للنجاح.

5-عندما أعمل في حصة التربية البدنية و الرياضية تكون مسؤوليتي أمام نفسي:

- () (أ) مرتفعة جدا.
() (ب) مرتفعة.
() (ج) لا مرتفعة و لا منخفضة.
() (د) منخفضة.
() (هـ) منخفضة جدا

6- عندما يشرح الأستاذ تمارين و الحركات:

() (أ) أعقد العزم على أن أبدل قصارى جهدي و أن أعطي عن نفسي انطبعا
حسنا.

- () (ب) أوجه عادة انتباها شديدا إلى ما يقولو الأستاذ.
() (ج) تنتشت أفكارا كئنا في أشياء أخرى.
() (د) لي ميل كبن إلى الأشياء التي لا علاقة لذا بالحصة.

7-أعمل في حصة التربية البدنية و الرياضية عادة:

- () (أ) أكثر بكثير مما قررت أن أعمله.
() (ب) أكثر بقليل مما قررت أن أعمله.
() (ج) أقل بقليل مما قررت أن أعمله.
() (د) أقل بكثير مما قررت أن أعمله

8- إذا لم أصل إلى هدفي و لم أؤدي مسؤوليتي تماما في اداء التمارين عندئذ:
() (أ) أستمر في بدل قصارى جهدي للوصول إلى هدفي.

() (ب) أبذل جهدي مرة أخرى للوصول إلى هدفي.

() (ج) أجد من الصعوبة أن أحاول مرة أخرى.

() (د) تجدني راغبا في التخلي عن هدفي.

() (هـ) أتخلى عن هدفي عادة.

9- أعتقد أن عدم إهمال حصة التربية البدنية و الرياضية:

() (أ) غير هام جدا.

() (ب) غير هام.

() (ج) هام.

() (د) هام جدا.

10- إن بدء اداء النشاطات الرياضية اثناء الحصة يتطلب:

() (أ) مجهودا كبيرا.

() (ب) مجهودا كبيرا.

() (ج) مجهودا متوسطا.

() (د) مجهودا قليلا جدا.

11- عندما أكون في حصة التربية البدنية و الرياضية فإن المعايير التي أضعتها لنفسى
بالنظر إلى النشاطات تكون:

() (أ) مرتفعة جدا.

() (ب) مرتفعة.

() (ج) متوسطة.

() (د) منخفضة.

() (هـ) منخفضة جدا.

12- إذا دعيت أثناء الواجب الدراسي إلى مشاهدة التلفزيون أو سماع الراديو فإني بعد
ذلك:

() (أ) دائما أعود إلى المذاكرة مباشرة.

() (ب) أستريح قليلا ثم أعود إلى العمل.

() (ج) أتوقف قليلا قبل أن أبدأ العمل مرة أخرى.

() (د) أجد الأمر شاقا جدا كي أبدأ مرة أخرى.

13- إن النشاطات الصعبة التي تتطلب مسؤولية كبيرة:

() (أ) أحب أن أؤديها كثيرا.

() (ب) أحب أن أؤديها أحيانا.

() (ج) أؤديه فقط إذا كوفنت عليها جيدا.

() (د) لا أعتقد أنني أكون قادرا على تأديتها.

() (هـ) لا تجذبني تماما.

14- يعتقد الآخرون أنني:

() (أ) أذاكر بشدة جدا.

() (ب) أذاكر بشدة.

() (ج) أذاكر بدرجة متوسطة.

() (د) لا أذاكر بشدة جدا.

() (هـ) لا أذاكر بشدة.

15- أعتقد أن الوصول إلى مركز مرموق من المجتمع يكون:

() (أ) غير هام.

() (ب) له أهمية قليلة.

() (ج) ليس هاما جدا.

() (د) هاما إلى حد ما.

() (هـ) هاما جدا.

16- عند عمل شيء صعب فإنني:

() (أ) أتخلى عنه سريعا جدا.

() (ب) أتخلى عنه سريعا.

() (ج) أتخلى عنه بسرعة متوسطة.

() (د) لا أتخلى عنه سريعا جدا.

() (هـ) أظل أواصل العمل عادة.

17- أنا بصفة عامة:

() (أ) أخطط للمستقبل في معظم الأحيان.

() (ب) أخطط للمستقبل كثيرا.

() (ج) لا أخطط للمستقبل كثيرا.

() (د) أخطط للمستقبل بصعوبة كبيرة.

18- أرى زملائي في الثانوية الذين يمارسون النشاط البدني بشدة:

() (أ) مهذبين جدا.

() (ب) مهذبين.

() (ج) مهذبين كالآخرين الذين لا يذكرون بنفس الشدة.

() (د) غير مهذبين.

() (هـ) غير مهذبين على الإطلاق.

19- أعجب بالأشخاص الذين يحققون مراكز مرموقة في الحياة:

() (أ) كثيرا جدا.

() (ب) كثيرا.

() (ج) قليلا.

() (د) بدرجة الصفر.

20- عندما أرغب في عمل شيء أتسلى به:

() (أ) عادة لا يكون لدي الوقت لذلك.

() (ب) غالبا لا يكون لدي الوقت لذلك.

() (ج) أحيانا يكون لدي الوقت لذلك.

() (د) دائما يكون لدي الوقت.

21- أكون عادة:

() (أ) مشغولا جدا.

() (ب) مشغولا.

() (ج) غير مشغول كثيرا.

() (د) غير مشغول.

() (ه) غير مشغول على الإطلاق.

22- يمكن أن أعمل في شيء ما بدون تعب لمدة:

() (أ) طويلة جدا.

() (ب) طويلة.

() (ج) متوسطة.

() (د) قصيرة.

() (ه) قصيرة جدا.

23- إن علاقتي الطيبة بالأساتذة في الثانوية:

() (أ) ذات قدر كبير جدا.

() (ب) ذات قدر.

() (ج) أعتقد أنها ليس لها قدر.

() (د) أعتقد أنها مبالغ في قيمتها.

() (ه) أعتقد أنها غير هامة تماما.

24- يتبع الأولاد آباءهم في إدارة الأعمال لأنهم:

() (أ) يريدون توسيع و امتداد الأعمال.

() (ب) محظوظون لأن آباءهم مديرون.

() (ج) يمكن أن يضعوا أفكارهم تحت الاختبار.

() (د) يعتبرون هذا أسهل وسيلة لكسب قدر كبير من المال.

25- بالنسبة للثانوية أكون:

- () (أ) في غاية الحماس.
() (ب) متحمسا جدا.
() (ج) غير متحمس بشدة.
() (د) قليل الحماس.
() (ه) غير متحمس على الإطلاق.

26- التنظيم شيء:

- () (أ) أحب أن أمارسه كثيرا جدا.
() (ب) أحب أن أمارسه.
() (ج) لا أحب أن أمارسه كثيرا.
() (د) لا أحب أن أمارسه على الإطلاق.

27- عندما أبدأ شيئا فإني:

- () (أ) لا أنهيه بنجاح على الإطلاق.
() (ب) أنهيه بنجاح نادرا.
() (ج) أنهيه بنجاح أحيانا.
() (د) أنهيه بنجاح عادة.

28- بالنسبة للثانوية أكون:

- () (أ) متضايقا كثيرا جدا.
() (ب) متضايقا كثيرا.
() (ج) أتضايق أحيانا.
() (د) لا أتضايق مطلقا.