



جامعة أمجد بوقرة  
كلية العلوم



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية  
تخصص علوم التربية و الحركة

## الموضوع

دور حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الذكاء  
الإنفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية بومرداس خلال الموسم الدراسي 2019 - 2020.

تحت إشراف :  
د/ نويقة رضوان

إعداد الطلبة:  
محال ليليا  
عليوات إيمان

العام الجامعي : 2019 / 2020



جامعة أمجد بوقرة  
كلية العلوم



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص علوم التربية و الحركة

## الموضوع

دور حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الذكاء  
الإنفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية بومرداس خلال الموسم الدراسي 2019-2020.

تحت إشراف :

إعداد الطلبة:

د/ نويقة رضوان

محال ليليا

عليوات إيمان

العام الجامعي : 2019 / 2020

# شكر وعرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، القائل في محكم تنزيله { { إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ..... } } الآية رقم: (07) سورة إبراهيم

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "نويقة رضوان" الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب، فكان نعم المشرف

كما لا ننسى أن نتقدم بكل احترامنا إلى كل من ساعدنا، من قريب أو من بعيد في انجاز هذا البحث المتواضع.

وفي الأخير نحمد الله جل وعلا الذي أنعم علينا بإنهاء هذا العمل.

إهداء

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نهدي عملنا هذا إلى :

كل من علمنا حرفا في حياتنا إلى كل من سهر علينا وربنا وإلى التي حملتنا وهنا  
ووضعتنا وهنا وأرضعتنا وهنا إلى كل أمهاتنا العزيزات إلى أبائنا وإلى وإلى أجدادنا  
وجداتنا

وأهدي عملي إلى من تشاركت معها البحث و التي أبذلت جهدا لكي ننجزه إلى رفيقة  
العمر "إيمان" أشكرها شكرا جزيلا و أشكر كل صديقاتي و حبيباتي:

(كاتية، كهينة، فضيلة، ريمة، أمل، مريم، فروجة، ليتسيا) إلى كل الأساتذة الذين كان لهم  
الفضل علينا منذ بدايتنا الدراسة إلى يومنا هذا إلى طاقم وإدارة التربية قسم علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أحمد بوقرة، من عمال وإداريين وأساتذة.  
إلى كل هؤلاء نهدي عملنا هذا.

ليلى

إهداء

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نهدي عملنا هذا إلى :

كل من علمنا حرفا في حياتنا إلى كل من سهر علينا وربنا والى التي حملتنا وهنا  
ووضعتنا وهنا وأرضعتنا وهنا إلى كل أمهاتنا العزيزات إلى أبائنا والى أجدادنا وجداتنا  
وأهدي عملي إلى من تشاركت معها البحث و التي أبذلت جهدا لكي ننجزه إلى رفيقة  
العمر "ليليا" أشكرها شكرا جزيلا و أشكر كل صديقاتي و حبيباتي:

(كاتية،كهينة،فضيلة،ريمة،أمال،مريم،فروجة،ليتسيا) وإلى كل الأساتذة الذين كان لهم  
الفضل علينا منذ بدايتنا الدراسة إلى يومنا هذا إلى طاقم وإدارة التربية قسم علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أمجد بوقرة، من عمال وإداريين وأساتذة.  
إلى كل هؤلاء نهدي عملنا هذا.

إيمان

## قائمة المحتويات

|    |                      |
|----|----------------------|
| أ  | شكر وتقدير.....      |
| ب  | الإهداء.....         |
| ج  | قائمة المحتويات..... |
| 02 | مقدمة.....           |

## الفصل التمهيدي: مدخل إلى البحث

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| 05.....  | 1- الإشكالية.....                   |
| 06.....  | 2- فرضيات البحث.....                |
| 06 ..... | 3- أسباب اختيار الموضوع .....       |
| 07 ..... | 4- أهمية الدراسة.....               |
| 07.....  | 5- أهداف الدراسة.....               |
| 07 ..... | 6- متغيرات الدراسة.....             |
| 08.....  | 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....   |
| 08.....  | 8- الدراسات السابقة والمثابهة ..... |

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 14..... | تمهيد.....      |
| 15..... | 1- التربية..... |

- 1-2 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.....15
- 1-2-1 أهمية حصة التربية البدنية والرياضية.....16
- 2-2-1 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.....17
- 2-3-1 أغراض حصة التربية البدنية والرياضية.....17
- 2-3-1-1 تنمية الصفات البدنية.....18
- 2-3-2-1 تنمية المهارات الحركية.....18
- 2-3-3-1 النمو العقلي.....18
- 2-4 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية.....19
- 2-5 بناء حصة التربية البدنية والرياضية.....19
- 2-6 الأسس التي يجب مراعاتها عند حصة التربية البدنية والرياضية.....20
- 2-7 شروط حصة التربية البدنية والرياضية.....20
- 2-8 مميزات حصة التربية البدنية والرياضية.....21
- 3-1 أستاذ التربية البدنية والرياضية.....22
- 3-1-1 مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية.....22
- 3-2-1 الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية.....22
- 3-3-1 شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية.....24
- 3-3-1-1 الشخصية التربوية للمدرس.....24
- 3-3-2-1 الشخصية القيادية للمدرس.....24
- 3-4-1 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية.....26
- 3-5 الصفات التي يجب على الأستاذ الاتصاف بها.....26

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 4-التربية البدنية والمراقبة.....                               | 27 |
| 4-1تعريف المراقبة.....                                         | 28 |
| 4-2مراحل المراقبة.....                                         | 28 |
| 4-2-1-مرحلة المراقبة المبكرة.....                              | 28 |
| 4-2-2-مرحلة المراقبة الوسطى.....                               | 28 |
| 4-2-3-مرحلة المراقبة المتأخرة.....                             | 28 |
| 4-3أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق.....        | 29 |
| 4-4علاقة التلميذ المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية..... | 30 |
| 4-5إرشادات للقائمين على تربية تلاميذ مراهقين .....             | 31 |
| خلاصة.....                                                     | 33 |

## الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| تمهيد.....                               | 35 |
| 1-مفهوم الذكاء.....                      | 36 |
| 2-مجالات الذكاء.....                     | 38 |
| 3-العوامل المؤثرة في الذكاء.....         | 38 |
| 4-تعريف الذكاء الانفعالي.....            | 40 |
| 5-مكونات الذكاء الانفعالي.....           | 42 |
| 6-طبيعة الذكاء الانفعالي.....            | 44 |
| 7-المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي..... | 44 |

45.....8- أهمية الذكاء الانفعالي

46.....خلاصة

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث: التعريف بالإجراءات الميدانية

49.....تمهيد

50.....1\_ المنهج العلمي المتبع في الدراسة

50.....1-1- مفهوم المنهج الوصفي

50.....2- الدراسة الاستطلاعية

51.....3- مجتمع البحث

51.....4- عينة البحث

52.....5- وسائل وأدوات جمع البيانات

52.....6 -مجلات الدراسة

53.....7- المنهج الإحصائي

55.....الخلاصة

### الفصل الرابع : عرض وتحليل النتائج

57.....1 - عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالذكور الغير الممارسين

59.....2 - عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالذكور الممارسين

61.....3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالإناث غير الممارسات

63.....4 - عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالإناث الممارسات

## الفصل الخامس : مناقشة الفرضيات

|     |                        |         |
|-----|------------------------|---------|
| 1-1 | مناقشة الفرضية الأولى  | 67..... |
| 2-1 | مناقشة الفرضية الثانية | 67..... |
| 3-1 | مناقشة الفرضية الثالثة | 68..... |
| 4-1 | مناقشة الفرضية الرابعة | 68..... |
| 2-  | الاستنتاج العام        | 69..... |
| 3-  | التوصيات               | 70..... |
|     | الخاتمة                | 72..... |

قائمة المراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

| الرقم | العنوان                                                                                             | الصفحة |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01    | جدول يمثل مستويات الذكاء الانفعالي للتلاميذ الذكور<br>الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية | 57     |
| 02    | جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك <sup>2</sup> ) باستخدام نظام<br>spss                               | 58     |
| 03    | جدول يمثل مستويات الذكاء الانفعالي للتلاميذ الذكور<br>ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية       | 59     |
| 04    | جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك <sup>2</sup> ) باستخدام نظام<br>spss                               | 61     |
| 05    | جدول يمثل مستويات الذكاء الانفعالي للتلاميذ الإناث<br>الغير ممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية | 61     |
| 06    | جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك <sup>2</sup> ) باستخدام نظام<br>spss                               | 62     |
| 07    | جدول يمثل مستويات الذكاء الانفعالي للتلاميذ الإناث<br>ممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية       | 63     |
| 08    | جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك <sup>2</sup> ) باستخدام نظام<br>spss                               | 64     |

## قائمة الأشكال

| الرقم | العنوان                                                                                                    | الصفحة |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01    | أعمدة تكرارية تبين نسبة الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الذكور<br>الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية | 58     |
| 02    | أعمدة تكرارية تبين نسبة الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الذكور<br>ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية       | 61     |
| 03    | أعمدة تكرارية تبين نسبة الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الإناث<br>الغير ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية | 63     |
| 04    | أعمدة تكرارية تبين نسبة الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الإناث<br>ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية       | 65     |

# المقدمة

## مقدمة

تعد التربية البدنية والرياضية في صورتها الحديثة ميدانا هاما لتربية الفرد وتطوره ليقوم بدوره في توجيه وإصلاح المجتمع البشري.

فهي ظاهرة اجتماعية لها دورها ومكانتها في المجتمع خاصة داخل المؤسسات التربوية التي تضمن التطور السليم للمراهق، كونها شرط ضروري وأساسي لاعتناء بالصحة، وتزويده بمختلف المهارات والخبرات الحركية، وتنمية معارفه وقدراته البدنية، ومواهبه الرياضية التي تمكنه من التأقلم والتكيف مع المجتمع.

لهذا فإن الاعتناء بالتربية البدنية في المؤسسات التربوية مرتبطة بالاعتناء بالحصّة التربية البدنية والرياضية التي تعتبر الوحدة المسطرة في البرنامج الدراسي، فالتربية البدنية تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد الأستاذ أن يطبقها لتلاميذه التي تساعده في تنمية شخصيته في جميع النواحي البدنية، الخلقية، كما تساهم في اكتساب التلاميذ القدرة على معايشة النشاط و فهمه و تعديل سلوكهم.

تعتبر حصّة التربية البدنية والرياضية عنصرا هاما وعاملا قويا في إعداد التلميذ الصالح إعدادا كاملا بدنيا واجتماعيا وعقليا ونفسيا، وبذلك من خلال تزويده بخبرات ومهارات التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف مع مجتمعه كما تعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكتساب الفرد مهارات التعامل والتفاعل بين الفرد ومجتمعه، ومع زيادة موجات التغيرات العالمية والتطور الهائل يمر المجتمع بتغيرات اجتماعية واقتصادية متعددة ظهر في ضلها العديد من المشكلات وتأثرها المختلفة على المجتمع من بينها الذكاء الانفعالي من شخص رياضي لآخر وذلك بحسب طبيعة المنافسة والفروق الفردية بين اللاعبين وقد اتفق كل من (فيشر وأشانكاسي) على أن الذكاء الانفعالي هو القدرة على التحكم في العواطف والدوافع و المرونة أثناء التعامل مع الآخرين.

و انطلاقا من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته و مواهبه الرياضية بالإضافة إلى تعديل سلوكه وتحقيق مبدأ التعاون وتنمية روح الجماعة وإدراك مكانته الاجتماعية وذلك من خلال ما يتناسب احتياجات المجتمع.

وهذا ما أدى بنا إلى دراسة دور حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

لقد قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى بابين وذلك كما يلي:

**الباب الأول:** خصصناه للجانب النظري الذي بدوره يتكون من فصلين موزعة كما يلي:

**الفصل الأول:** تناولنا فيه كل ما يتعلق بحصة التربية البدنية والرياضية وإبراز دور الأستاذ فيها، بالإضافة إلى المراقبة باعتبارها مرحلة أساسية يمر بها تلاميذ الطور الثانوي.

**الفصل الثاني:** استعرضنا فيه الذكاء الانفعالي.

**الباب الثاني:** فقد خصصناه للجانب التطبيقي الذي يحتوي هو الآخر على فصلين هما:

**الفصل الثالث:** تناولنا فيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

**الفصل الرابع:** قد خصصناه لتحليل و مناقشة وتفسير النتائج المتحصل عليها من المقياس.

الباب الأول

الجانب التمهيدي

### 01-الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم النشاطات في المدرسة التي تسمح للتلاميذ بتفريغ طاقتهم والتخلص من المشاكل التي يعانون منها ،كما تلعب دور رئيسي في نمو الفرد و تكوينه من جميع النواحي نفسيا وصحيا و اجتماعيا وبذلك أصبحت التربية البدنية والرياضية تمثل عنصرا أساسيا وحيويا في العملية التربوية.

وباعتبار التربية البدنية جزء من التربية العامة وجزأ لا يتجزأ منها و مادة دراسية تساهم من خلال الأنشطة البدنية و الرياضية الممارسة في تنمية مؤهلات المتعلم عن طريق اكتسابه مهارات بدنية إضافة إلى المعارف.

وتعد حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي ، تكمل على تنميته وتطوير بدنه من جميع الجوانب ،كما أن أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات وتنميتها هي الممارسة ،كما تمنح للفرد المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما ومن خلال حصة التربية البدنية والرياضية يتسنى لأستاذ تعليم وتطوير الجانب الحركي والمهاري والعقلي وهذا الأخير من خلال تمارين وألعاب بسيطة إضافة إلى تطوير الجانب العقلي المتمثل في نكاء التلميذ وذلك من خلال إشراكه داخل الحصة وهذا راجع للفهم الجيد للأنشطة الرياضية.

ويعد الذكاء الانفعالي مفهوما عصريا حديثا له تأثيرات واضحة و مهمة في حياة الفرد، وفي طريقة تفكيره وعلاقاته و انفعالاته، ويبرز لنا أهمية التفكير فمن خلال الذكاء الانفعالي يستطيع الفرد التحكم في عواطفه و دوافعه أثناء التعامل مع الآخرين .

من خلال ما سبق ذكره جاء التساؤل العام كالتالي

- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من مستوى الذكاء الانفعالي؟

ويندرج تحت هذا التساؤل العام أربعة تساؤلات جزئية

الأسئلة الجزئية:

- هل الإناث الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية يملكن مستوى ذكاء انفعالي مرتفع؟
- هل الإناث الغير ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية يملكن مستوى ذكاء انفعالي منخفض؟
- هل الذكور الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يملكون مستوى ذكاء انفعالي مرتفع ؟
- هل الذكور الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يملكون مستوى ذكاء انفعالي منخفض؟

### 02-الفرضيات

الفرضية العامة

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الفرضيات الجزئية

- الإناث الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية يملكن مستوى ذكاء انفعالي مرتفع.
- الإناث الغير ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية يملكن مستوى ذكاء انفعالي منخفض.
- الذكور الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يملكون مستوى ذكاء انفعالي مرتفع.
- الذكور الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يملكون مستوى ذكاء انفعالي منخفض.

### 03. أسباب اختيار الموضوع

3-1-أسباب ذاتية

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية و الميدانية.
- محاولة إعطاء بعض الحلول و التوصيات لهذا الموضوع.

- قلة الدراسة حول الموضوع.

### 3-2-أسباب موضوعية

- إبراز أهمية حصة التربية البدنية والرياضية من حيث تطوير مستوى الذكاء لدى التلاميذ.

- إبراز أثر حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الذكاء الانفعالي.

### - 04 . أهمية الدراسة

تكمّن أهمية هذه الدراسة في بيان دور حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الذكاء الانفعالي، وإبراز أهمية الأنشطة الرياضية في الوسط المدرسي وعلاقتها في تطوير مستوى الذكاء لدى التلاميذ.

### 05. أهداف الدراسة

- معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على ذكاء التلاميذ من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

- التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى التلاميذ.

- التعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي في ضوء متغير الجنس (ذكور، إناث).

- الكشف على طبيعة العلاقة بين حصة التربية البدنية والرياضية والذكاء الانفعالي.

### 06. متغيرات الدراسة

6-1 المتغير المستقل: حصة التربية البدنية والرياضية.

6-2 المتغير التابع: الذكاء الانفعالي.

### 07- تحديد المفاهيم والمصطلحات

#### 7-1- التربية البدنية والرياضية

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ،حيث تهتم بمعظم الأنشطة التي يقوم بها التلاميذ و منحه التوازن الطبيعي ، وتنشئة أفضل ما يكون عليه من قوة الجسم و سلامة البدن ومظاهر الصحة والحيوية <sup>1</sup>.

#### 7-2- حصة التربية البدنية والرياضية

هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية و الرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها ينشئ للأستاذ تعليم و تطوير مستوى الجانب الحركي و المهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب و طرق تعليمية و تمرينات وألعاب بسيطة <sup>2</sup>.

#### 7-3- الذكاء الانفعالي

عرفه أحمد علوان: بأنه قدرة الفرد على الوعي بحالاته الانفعالية و انفعالات الآخرين و التعاطف و التواصل الاجتماعي مع الأفراد المحيطين به.

#### 7-4- المراهقة

هي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة الرشد و فيها تطرأ على الفتى مجموعة من التغيرات سواء كانت من الناحية البدنية أو الجنسية أو العاطفية أو الاجتماعية <sup>3</sup>.

### 08. الدراسات السابقة

01 . قام بها كل من "بوشاقو كبير إبراهيم، يحيو عز الدين "تحت عنوان "دور النشاط التربوي في تنمية

الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي" دراسة ميدانية لبعض ثانويات بودواو، لنيل شهادة ماستر

للسنة الجامعية 2017 / 2018 و كانت إشكالية بحثه على النحو التالي:

<sup>1</sup>-أنجيلا ميسي، التربية الحديثة، على شاهين بيروت، سنة 1988 ص 129.  
<sup>2</sup>بوعطوط نور الدين وآيت أحمد ساجي "انعكاس حصة التربية البدنية و الرياضية على تكوين مفهوم الذات البدني عند مرافقين في المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر 2016-2017.  
<sup>3</sup>تيفوني سفيان و مسعى هشام بعنوان "دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية "لدى تلاميذ سنة الثانية ثانوي مذكرة ماستر سنة 2017-2018.

ما مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي؟  
و كانت فرضياته على النحو التالي:

الفرضية العامة: النشاط البدني الرياضي التربوي يعمل على تنمية الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ مستوى الثالث ثانوي.

الفرضيات الجزئية:

النشاط البدني الرياضي التربوي له دور هام في زيادة تفاؤل لتلاميذ الثالثة ثانوي.

النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في إدراك مشاعر تلاميذ الثالثة ثانوي.

النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في التحكم بعواطف تلاميذ الثالثة ثانوي.

النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في قدرة على الوعي واستخدام انفعالات تلاميذ الثالثة ثانوي.

واستخدم الباحث في بحثه المنهج الوصفي المسحي، أما عينة البحث فكانت عينة عشوائية بسيطة، أما أدوات البحث فاستخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي شون وآخرون، لقياس الذكاء الانفعالي ويتكون المقياس من 33 فقرة .

وقد توصل في بحثه هذا إلى النتائج التالية :

-أن النشاط البدني الرياضي التربوي يعمل على تنمية الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي.

-يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في إدراك المشاعر كما يساعد في التحكم في عواطف التلاميذ.

-الجانب الانفعالي المرتبط بالذكاء له دور فعال في التحكم في سلوك التلميذ وانفعالاته النفسية والعاطفية.

-الذكاء الانفعالي أساس الاستقرار النفسي و العملي للتلاميذ.

02-أعدت من قبل الطالبان "بوعبد الله برهان، طورش الزين" وذلك لنيل شهادة الماستر تحت عنوان "دور حصة التربية البدنية والرياضية على الإدماج لتلاميذ التعليم المتوسط في جماعة الفئة العمرية (12،14) دراسة ميدانية أجريت على مستوى متوسطات أولاد حملة، عين ميلة.

وكانت فرضياته على النحو التالي:

الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي على إدماج تلاميذ تعليم المتوسط في الجماعة.

الفرضيات الجزئية:

-الرياضة الفردية دور فعال على إدماج تلاميذ تعليم متوسط في جماعة.

-ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم إيجابيا في إدماج تلاميذ تعليم المتوسط في جماعة.

-يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية بدرجة كبيرة في إدماج تلاميذ تعليم المتوسط في جماعة.

حيث استخدم الباحث في بحثه المنهج الوصفي، أما العينة فهي عينة عشوائية بسيطة .

أما الأداة التي اعتمد عليها في بحثه الأسبسياس خاص بالأساتذة وخاص بالتلاميذ وقد تراوحت استمارة أسئلة الاستبيان من 21 سؤال كما تختلف من ناحية نوع الأسئلة (مغلقة، مفتوحة، نصف مفتوحة) وقد توصل الباحث في بحثه هذا إلى النتائج التالية:

-ممارسة التلميذ لحصة التربية البدنية والرياضية في سن ما بين 12و15 سنة نستخلص مدى وعيهم و إدراكهم بالدور الكبير الذي يلعبه حصة التربية البدنية والرياضية وتحقيق الاندماج الايجابي لتلميذ في الجماعة .وذلك عن طريق تمتين العلاقة الاجتماعية فيما بينهم والتخفيف عن مشاكل نفسية واجتماعية

للمراهقين وخلق روح التعاون بين الزملاء بالإضافة إلى إدراكهم للدور الحيوي للزيادة في ممارستهم للرياضة لأنها تساهم في إبعادهم عن بعض الانحرافات الاجتماعية.

**03-دراسة** قام بها الطالب عبدلي نور الدين، سنة 2019، وهي رسالة دكتوراة تحت عنوان "الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و علاقته بالاحتراق النفسي و أساليب مواجهة المشكلات" حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الاستكشافي، واقتضت طبيعة الدراسة إلى استخدام عدة أدوات:

- الدراسة النظرية: اشتملت على مجموعة المراجع العربية و الأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة.
- المقابلة الشخصية: و جرت من خلال الدراسة الاستطلاعية لمعرفة مدى مناسبة المقاييس لأفراد العينة.
- استمارة بيانات عامة: من أجل جمع المعلومات و البيانات الأولية الخاصة بأفراد العينة و تساؤلات الدراسة من إعداد الباحث.
- الاختبارات و المقاييس: تم الاعتماد على مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي و مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد أحمد علوان، و مقياس قائمة المواجهة من إعداد كارفر و آخرون.
- قد توصلت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية الذكاء الانفعالي وقدرته على خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال العلاقة العكسية بينهما، وهذا ما أشارت إليه أونيل (1999) أن الذكاء الانفعالي يجعل الفرد يتحكم في انفعالاته ويتخذ قرارات صائبة ويستطيع مواجهة المشكلات والتعامل معها

الجانب النظري

الفصل الأول

حصة التربية

البدنية والرياضية

### تمهيد :

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل الحديثة للمحافظة على بقاء المجتمع واستمراره، بحيث تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية للفرد.

فالتربية في حد ذاتها تغيير أو تعديل سلوك الفرد اتجاه المواقف التي يواجهها في حياته، وتعتبر مجالا خصبا وثريا بمجموعة من المعارف والمعلومات التي يمكن الوصول إليها عن طريق الممارسة والتجربة ، وتعد حصة التربية البدنية والرياضية الركيزة الأساسية في برنامج التربية الرياضية وبمثابة أصغر جزء في هذا البرنامج و الذي يسعى إلى تحقيق الأغراض المسطرة في التربية البدنية والرياضية ، فمن خلالها يستطيع الأفراد اكتساب المهارات والخبرات الحركية بالإضافة إلى كسب الكثير من المعارف والمعلومات.

## 1- التربية

لغة: إن التفسير اللغوي يرجع إلى الفعل "ربى الرباعي"، فيقال ربى الولد أي غداه و نماه<sup>1</sup>، كما جاء في مجلة اللغة للإعلام، "ربا الشيء" أي زاد و نماه، ربا النعمة أي زادها.<sup>2</sup>

اصطلاحاً: هي عملية تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا من جميع النواحي الشخصية والعقلية والخلقية والجسمية والروحية ، وبالتالي فهي العمل المنسق الهادف إلى نقل المعرفة، وخلق وتكوين الإنسان والسعي به في طريق الكمال من جميع النواحي.<sup>3</sup>

"الغزالي" قد نبه إلى شيء مهم يجب أخذه بعين الاعتبار أثناء عملية التربية وهو الفروق الفردية حيث قال أن الطبيب لو عالج المرضى بعلاج واحد قتل أكثرهم ، وكذلك المربي لو أسار المربين بنمط واحد من الرياضة أهلكهم وأمات قلوبهم.<sup>4</sup>

## 2-تعريف حصة التربية البدنية والرياضية

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات، الفيزياء، العلوم، اللغة.... الخ إلا أنه يختلف عنه بكونه لا يقتضي بتزويد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية فقط، بل يتعدى بتزويدهم أيضا بالمعلومات التي تعطى الجوانب الصحية، النفسية، الاجتماعية.

و حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي فهي الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية في المدرسة و تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>أحسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم و الادارة في التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص102.

<sup>2</sup>المنجد في اللغة والإعلام ، ط29 ، دار المشرق بيروت ، 1987.

<sup>3</sup>جوادي خالد، مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2001، م ص20.

<sup>4</sup>أبو حامد الغزالي، مقدمة التربية البدنية 1306، ص 313.

<sup>5</sup>محمد عوض البسيوني، نظريات و طرق التدريس، ط1، ديوان المطبوعات، جامعة الجزائر 1992، ص94.

ومن خلال هذا نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الأولى لبرنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية و التي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم و تطوير مستوى الجانب الحركي و المهاري لمختلف الفعاليات الرياضية.

## 2-1- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمد عوض البسيوني" الذي يعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية، واللغة، الكيمياء، ولكن تختلف عن هذه المواد ولكن تختلف عن هذه المواد كونها تزود التلميذ بخبرات ومهارات حركية و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الأنشطة الجماعية والفردية التي تتم تحت إشراف التربي من مربين أعدوا لهذا الغرض.<sup>1</sup>

ويحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم.<sup>2</sup>

وتتجلى حصة التربية البدنية والرياضية عند "كمال عبد الحميد" أنها تقوم بتوفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع ومن الضروري تقويم التكيف البدني والمهاري و تطوير المعلومات والفهم.<sup>3</sup>

ونستخلص أن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون الفرد المتكامل من جميع النواحي والقضاء على جميع النقائص عند الفرد .

<sup>1</sup> - محمد عوض البسيوني ، نظريات و طرق التدريس مرجع سابق ص 09.  
<sup>2</sup> - أحمد خاطر: القياس في المجال الرياضي (د ط)، بغداد: 1988م، ص 18.  
<sup>3</sup> - كمال عبد الحميد، مقدمة التقويم في التربية البدنية (د ط)، القاهرة، 1994م، ص 177.

## 2-2- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف و واجبات البرامج على مستوى المدرسة ومن أهم هذه الأهداف:

-الهدف الأسمى لحصة التربية البدنية هو الرفع من القدرة الجسمانية للتلاميذ وذلك من خلال تنمية الصفات البدنية (التحمل ، السرعة، الرشاقة، المرونة) وتنمية المهارات الأساسية (الجري، الوثب، الرمي).

-تكوين شخصية متكاملة ومرتنة أو على الأقل تربية شاملة للفرد .

-اكتساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي، نحو التربية الرياضية، واكتساب العديد من السمات النفسية الايجابية (إرادية خلقية) التي تساهم في تكوين شخصيتهم كالنظام، الطاعة، الشجاعة، الاعتماد على النفس.

-اكتساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي.<sup>1</sup>

## 2-3- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً.

ولقد وضع الكثير من الباحثين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية، فحدد كل من "عباس

صالح السمراني" و"أحمد بسطويسي" فيما يلي:

النمو الحركي العالي، الصفات البدنية ، الصفات الخلقية الجسمية، التعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.

كما أشارت "عنيات محمد أحمد فرج" إلى الأغراض الثانية بالارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات

البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية بالإضافة إلى المعارف الصحية السليمة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>-عباس أحمد السمراني، أحمد البسطوسي، طرق تدريس في مجال التربية البدنية والرياضية (دط)، بغداد، 1984، ص80.

ويمكن تلخيص أغراض التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

### 2-3-1- تنمية الصفات البدنية

من أهم الصفات البدنية التي تنميها حصة التربية البدنية والرياضية القوة العضلية والسرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة، ولا تكون هذه الصفات مهمة في مجال الرياضة المدرسية فقط بل تتعدها حاجة التلميذ لها في الفعاليات الرياضية المختلفة وفي المجتمع.

وتقول "عنيات محمد أحمد فرح" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه تنمية الصفات البدنية وتقصد بها بالصفات الوظيفية للأجهزة في جسم الإنسان و ترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية و الإرادية للفرد.<sup>2</sup>

### 2-3-2- تنمية المهارات الحركية

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية ويقصد بها تنمية المهارات الحركية المتعلم، وتنقسم هذه المهارات إلى مهارات حركية فطرية يزاولها الفرد مثل (العدو، المشي، القفز)، ومهارات حركية رياضية وهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.<sup>3</sup>

### 2-3-3- النمو العقلي

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية للكائن البشري، وهي عملية نضج للقدرات العقلية، بحيث يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصفة خاصة فحصة التربية البدنية والرياضية تزيد في النمو العقلي للتلميذ.

<sup>1</sup>-عنيات محمد أحمد فرح، منهاج وطرق التدريس التربية البدنية والرياضية (دط)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص11.

<sup>2</sup>-قاسم المنداوي وآخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989، ص21.

<sup>3</sup>-عباس أحمد الساحراني، أحمد بسطوسي، طرق تدريس في مجال التربية البدنية والرياضية (دط)، بغداد، 1998، ص27.

## 2-4- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية

- تساعد على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلميذ.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، تحمل، المرونة، الرشاقة...الخ.
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية مع وضع القواعد الصحية لممارستها داخل أو خارج المؤسسة التربوية مثل القفز، الجري، الوثب، الرمي، المشي..الخ.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.<sup>1</sup>

## 2-5- بناء حصة التربية البدنية والرياضية

حصة التربية البدنية والرياضية هي مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد موضوعية، حيث تنقسم إلى 3 أجزاء الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.<sup>2</sup>

### أ-الجزء التحضيري

يجب أن يحقق الجزء التمهيدي لحصة التربية البدنية والرياضية ثلاث أهداف (موقف تربوي، إعداد بدني، الاستعداد للتمارين)، ففي الهدف الأول يتخلله تطبيق النظام كتغيير الملابس، أخذ الغيابات، الدخول في الصف،الدخول إلى الملعب، والهدف الثاني هي مرحلة الإحماء وفيها يتم إعداد التلاميذ إعدادا بدنيا وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداد للنشاط الحركي الذي سيقومون به، وذلك للوقاية من الإصابات المفاجأة، أما الهدف الأخير فهو الدخول في المرحلة الرئيسية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>-محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية، ص160.

<sup>2</sup>-محمد عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التدريس مرجع سابق ص96.

<sup>3</sup>-عنيات محمد أحمد فرح، مناهج وطرق التدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة ص47.

## ب-الجزء الرئيسي

في هذا الجزء تتحقق جميع الواجبات والأهداف التي تتم تحديدها مسبقاً، لذلك يجب أن يتضمن هذا الجزء الأمور الأساسية، مثل تنمية الصفات البدنية (القوة، السرعة، المداومة)، وتعلم النواحي الفنية والخطية ما يناسب الطلاب ويحقق أغراض الحصة المرسومة.<sup>1</sup>

## ج-الجزء الختامي

يهدف هذا الجزء إلى تهيئة أعضاء الجسم الداخلية، و الرجوع بها إلى حالتها الطبيعية، ويكون نشاطه قصيراً و بطيئاً وذلك من خلال تمارينات مختلفة: كتمرينات التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات طابع هادئ، و قبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج ويشير إلى جوانب الإيجابية والسلبية و الأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة.<sup>2</sup>

## 2-6-الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية

-يجب تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل حصة.

-تحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.

-مراعاة عدد تكرارات التمارين وفترة الراحة.

-تحضير الأدوات عند بداية الحصة.

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

-يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة والتلاميذ ضعاف المستوى.

## 2-7-شروط حصة التربية البدنية والرياضية

-حتى تكون حصة التربية البدنية والرياضية ناجحة وتحقق الأهداف فلا بد أن تتوفر فيها الشروط وصفات

معينة تساعد على تحقيق الأهداف ومن أهم الشروط:

<sup>1</sup>-عنايت محمد أحمد فرح، مناهج وطرق التدريس التربية البدنية، ص48.

<sup>2</sup>-محمد عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التدريس مرجع سابق، ص115-116.

- يجب أن تكون لكل حصة هدف معين يسعى المدرس الوصول إليه، وأن يدرك التلاميذ الهدف بوضوح.  
- مراعاة التدرج في تعلم المهارات الحركية و العقلية للتلاميذ من السهل إلى الصعب والتي تتماشى مع قدراتهم واستعداداتهم.

- يجب أن تحتوي على تمارينات متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.  
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة.  
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات والأجهزة و ترتيبها وأن يسيروا العمل في نظام و طاعة و مرح.  
- يجب أن تتلاءم أوجه النشاط مع الإمكانيات المتوفرة في المدرسة.  
- أن يكون المدرس قدوة للتلاميذ وأن تكون شخصيته مؤثرة في الدرس.<sup>1</sup>

## 2-8- مميزات حصة التربية البدنية والرياضية

- تحديد هدف واضح يرجى الوصول إليه سواء كان تربوياً أو تعليمياً أو الاثنين معاً.  
- يجب مراعاة الجوانب والأسس النفسية كالميول و الاتجاهات والفروق و النمو للتلميذ.  
- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو.  
- العمل على وجود نشاطات حرة التي تخلق جو ترفيهي وتبعث السرور والبهجة بين التلاميذ.  
- العمل على إشراك التلاميذ أطول فترة ممكنة من الحصة.  
- الحرص على تناسق وتسلسل الحصة و جعله مشوقة و مرحة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>-أكرم زكي خطابية ، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط2 دار الفكر 1937، ص142.  
<sup>2</sup>-محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، منشأة معارف الإسكندرية سنة 1996، ص126.

### 3-أستاذ التربية البدنية والرياضية

#### 3-1- مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية

يعتبر أستاذ التربية البدنية المرابي الرياضي، صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعلم والتعليم ولأستاذ دور كبير في إعداد التلاميذ و تربيتهم من خلال المواقف التربوية المختلفة، فضلا على أنه القدوة لهم وعلى منواله يسير الكثير منهم ويتأثرون بشخصيته<sup>1</sup>.

ويرى الدكتور "عبد الله الرشد" والدكتور "نعيم جعيني" في تعريف الأستاذ بأنه: الخبير الذي وظفه المجتمع لتحقيق الأغراض التربوية، فهو من جهة القيم الأمين على تراثه الثقافي و من جهة أخرى العامل الأكبر على تجديد هذا التراث وتعزيزه.<sup>2</sup>

و من خلال تعاريف سابقة، يمكن اعتبار أستاذ التربية البدنية والرياضية ذلك الفرد الذي يتميز بالاتزان و النشاط والحركة القادر على التأثير في تلاميذه والقادر على ممارسة عمله التربوي على أكمل وجه.

#### 3-2- الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر الوسيط بين التلاميذ والمجتمع بحيث يعمل على كشف مهاراته الحركية وقدراته العقلية وتوجيههم للوجهة الصحيحة ، ولكي يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية وظيفته بصفة جيدة وجب أن تتوفر فيه مجموعة من الخصائص منها:

#### 3-2-1- الخصائص الشخصية

مهنة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى تصبح مهنة التعليم سهلة التحقيق منها:

أولاً: العطف و اللين مع التلاميذ

لا يجب أن يكون قاسيا مع التلاميذ ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه، ولا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له.

<sup>1</sup> -د علي يحي المنصور وآخرون، التربية الرياضية للصفين الأول، الثاني معاهد المعلمين و المعلومات، ط1 1986 ص30.

<sup>2</sup> -أكرم زكي خطابية، المنهاج المعاصرة في التربية البدنية الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1997، ص173.

ثانيا: الصبر و التحمل

إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بمنظار التفاؤل فيقبل إلى عمله بنشاط و رغبة فالتلاميذ كونهم غير مسئولين، هو بحاجة إلى السياسة والمعالجة، فهم نفسية التلاميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم.

ثالثا: الحزم و المرونة

لا يجب أن يكون ضيق الخلق، قليل التصرف، سريع الغضب، حيث يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له، وأن يكون طبيعيا في سلوكه مع التلاميذ وزملائه.

### 3-2-2- الخصائص الجسمية

- تمتعه بالياقة البدنية الكافية تمكنه بالقيام بأي حركة أثناء عمله .
- القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص وخاصة تلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي صورته المحترمة التي لها أثر اجتماعي.
- أن يكون دائم النشاط<sup>1</sup>، أن يكون قوي السمع البصر خاليا من العاهات الجسمية.
- يجب أن يتمتع بالاتزان والتحكم العام في عواطفه، فالصحة النفسية والجسدية تمثل شروط هامة في إنتاج درس ناجح ومفيد.

- أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية والاجتماعية للتلاميذ.
- أن يكون قادرا على التحصيل السريع ومصدر لتحديد المعرفة ليكونا قادرين على الابتكار والإبداع.
- إرشاد التلاميذ وتوجيههم بحكمة.<sup>2</sup>

### 3-2-3- الخصائص السلوكية والخلقية

- أن يكون مهتم بكل مشاكل تلاميذه، ومحب لمهنته جاد فيها ومخلصا لها.

<sup>1</sup>-صالح عبد المجيد، التربية و طرق التدريس ط1، دار المعارف مصر 1984 ص20.

<sup>2</sup>-محمد السباعي معلم الغد ودوره ط1، دار المعارف 1985، ص38.

-أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ في جماعة.

-أن يتقبل أفكار التلاميذ ويكون متفتحاً معهم.

### 3-2-4- الخصائص الاجتماعية

أستاذ التربية البدنية والرياضية له تجاربه في الحياة، بحيث أحاط بدراسة علمية قبل أن يكون مربياً أو أستاذاً لذا يعتبر رائداً لتلاميذه وقدوة حسنة لهم، وله القدرة في التأثير في الغير، لذا يجب أن يكون لديه الرغبة في مساعدة الآخرين وتهيئة الجو الذي يبعث الارتياح و الطمأنينة في القسم.

### 3-2-5- الخصائص النفسية

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ذو شخصية سوية متزنة وقوية، كما يجب أن يدع مشاكله خارج الحصة العملية حتى لا يؤثر في تلاميذه.

### 3-3- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية

#### 3-3-1- الشخصية التربوية للمدرس

نظراً للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم و التعلم يجب علينا أن نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ لأنه العنصر الأهم في العملية التعليمية، وذلك من الناحية النفسية و البدنية والاجتماعية. وعلى الأستاذ أن يمتلك الوسائل المادية والمعرفية لمعالجة هذه المجالات الخاصة بالمتعلم ويفترض على الأستاذ التركيز على جانبي النمو و التكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة، كما أن للأستاذ تأثير كبير على جانب القيم والأخلاق.

#### 3-3-2- الشخصية القيادية للمدرس

يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في حياة التلاميذ ويقوم بتدريبهم على مختلف الحركات الرياضية، فالعب استعداد فطري لا يتطلب مجهود من المدرس لاجتذاب التلاميذ، وبما أن اللعب استعداد

فطري فهو محبوب عند التلاميذ وكثيرا ما ينتقل هذا الحب للأستاذ نفسه، وهنا يعظم تأثيره عليهم سواء كان هذا التأثير خيرا أم شرا.<sup>1</sup>

وهذا ما يعتقده "ويليامز الانجليزي" أن دور معلم التربية البدنية والرياضية فعال جدا وذلك إيجابا أو سلبا، بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته ومدرسته و مجتمعه".  
ولقد توصلت "حجر بالي" أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أن أناس يعطون للآخرين إحساس بالارتياح، ولديهم القدرة على إشعارهم بالأمل والانتماء و بعض الاهتمام.<sup>2</sup>

### 3-4-مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية

#### 3-4-1-فهم أهداف التربية البدنية والرياضية

على أستاذ التربية البدنية فهم ومعرفة أهداف التربية سواء كانت طويلة المدى أو قصيرة المدى، مباشرة أو غير مباشرة .

### 3-4-2-تخطيط برنامج التربية البدنية

لمدرس التربية البدنية والرياضية مسؤولية أخرى، حيث يقوم بتخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية وإدارته في ضوء الأغراض، وذلك بتخضيره للوحدة التدريسية و دروسه اليومية من خلال اختياره لطرق التدريس المناسبة، واختيار الأنشطة الملائمة وتطبيقها عمليا بحيث يأخذ بعين اعتباره: احتياجات ورغبات الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم.

وهناك عدة عوامل تتدخل في تجسيد الفترة الزمنية لتنفيذ هذه الأنشطة مثل العمر، الأدوات، حجم الفصل، عدد التلاميذ، وكذلك مراعاة القدرات العقلية والجسمية للمشاركين وتوفير عامل الأمان والسلامة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>-علي يحي منصوري، التربية الرياضية للصفين الأول والثاني، معاهد المعلمين والمعلومات، مرجع سابق ص30.

<sup>2</sup>-أمين أنور الخولي، عدنان درويش، التربية البدنية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص30.

<sup>3</sup>-أمين أنور الخولي، عدنان درويش، التربية البدنية المدرسية، مرجع سابق ص38-39.

### -توفير القيادة

إن توفير القيادة الحكيمة والرشيده تساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية و تأثير ذلك على استجابة التلاميذ لشخصية المعلم وتوجيهاتهم، مما يساعد على تنمية وتطوير النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية لدى التلاميذ .

### 3-4-3-مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية

يحظى أستاذ التربية البدنية والرياضية بتجربة أكبر في تحديد المنهاج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، كما أن من واجب أستاذ التربية البدنية والرياضية الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي، وطرق التدريس، وأساليب حديثة في التعليم.

### 3-4-4- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم

إن عملية تقويم التلاميذ عملية هامة ودقيقة، ولكي يسير بصفة صحيحة وجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات و غيرها من أدوات القياس، وذلك من أجل التعرف على نقاط القوة والضعف لدى الأفراد وعن طريقها يمكن تحديد السمات والخصائص والنواحي الحركية للأفراد.<sup>1</sup>

### 3-5-الصفات التي يجب على الأستاذ الاتصاف بها :

-أن يحب مهنته ويؤمن برسالتها في تربية النشء والشباب.

-أن يكون مخلصا وصادقا في أقواله وأفعاله.

-القدرة على ربط أجزاء المنهاج ببعضها البعض.

-الإعداد الجيد للدرس.

<sup>1</sup>-أكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ص175.

-القدرة على تقويم التلاميذ بطريقة عملية وسليمة.

-القدرة على توجيه التلاميذ توجيهها سليما.

-القدرة على اكتشاف المواهب الرياضية.

-القدرة على إدارة الفصل بطريقة فعالة.

-الحب والإخلاص في العمل.

-احترام كرامة الأفراد.

-تشجيع التلاميذ على تقديم آرائهم.

-القدرة على توصيل المعلومات للتلاميذ.

-تقبل التطور والتجديد.

-القدرة على حل المشكلات.

-العناية بالمواد و الأدوات المستخدمة.<sup>1</sup>

#### 4-التربية البدنية والمراهقة

##### 4-1-تعريف المراهقة

**لغتا:** تعيد معنى الاقتراب و الدنو من الحلم، و ذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى

غشا أو لحق، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو إلى الحلم واكتمال النضج.<sup>2</sup>

##### اصطلاحا:

عرفها العالم "هوروكس" على أنها الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي

ويبدأ التعامل معه والاندماج فيه.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>د محمد سعيد عزمي، درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي من النظرية والتطبيق، جامعة الإسكندرية، 1996، ص25.

<sup>2</sup>خضر الدين جابر، علاقة أسلوب التقبل الرفض الوالدي بتكيف الأبناء، رسالة دكتوراه دولة 3 علم النفس، سنة 1998-1999 جامعة قنطية ص61.

<sup>3</sup>سعيدة علي بهادر، منهاج التربية البدنية والرياضية، 1980 ص27.

ويعرفه "مصطفى فهمي" أن كلمة مراقة مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESETE ومعناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي والانفعالي والعقلي وهذا يتضح الفرق بين كلمة مراقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية و اكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج.<sup>1</sup>

#### 4-2- مراحل المراهقة

تنقسم المراهقة إلى (03) مراحل وهي كالتالي:

##### 4-2-1- مرحلة المراهقة المبكرة: (11 إلى 14 سنة)

في هذه المرحلة يتضاءل السلوك الصباني وتبدأ المظاهر الجسمية الفيزيولوجية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، ويرغب المراهق في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبه التقطن الجنسي.

##### 4-2-2- مرحلة المراهقة الوسطى: (15-17 سنة)

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي وتزايد التغيرات الجنسية والفيزيولوجية وصحته الجسمية وقوة جسمه مع زيادة الشعور بذاته.

##### 4-2-3- المراهقة المتأخرة: (18 إلى 21 سنة)

تكون هذه المرحلة بين (18 إلى 21 سنة) وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي، ويطلق عليها مرحلة الشباب وتعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، ويصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي وبروز بعض العواطف

<sup>1</sup> مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، ط3، مصر، 1986، ص189.

الشخصية الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس مع البحث عن المكانة الاجتماعية.<sup>1</sup>

#### 4-3-أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق

التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية، وذلك عن طريق بحيث تكمن هذه الأهمية من:

##### 4-3-1-من الناحية البيولوجية

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ المراهق، فالنشاط البدني الرياضي له دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية.<sup>2</sup>

##### 4-3-2-من الناحية النفسية

تلعب التربية البدنية عنصرا بارزا في بناء الشخصية السوية الناضجة، بحيث تعالج الكثير من الانحرافات النفسية إلى أنها تشغل الطاقة الزائدة للفرد فتحرره الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الوقت إلى مرض نفسي حاد.

ولهذا فإن الأنشطة الرياضية هي التي تبعد الفرد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية الشعور بالسرور والانفعال الداخلي للتلميذ.

<sup>1</sup> -حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1، القاهرة، ص263.

<sup>2</sup> -م مختل، رعاية المراهقين، دار الغرب للطباعة، عمان 1991، ص147.

#### 4-3-3- من الناحية الاجتماعية

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

وهكذا نرى أن باستطاعة التربية البدنية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواطف وخلق نظرة متفائلة و جميلة للحياة.<sup>1</sup>

#### 4-4- علاقة التلميذ المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية

إن العلاقة بين الأستاذ والتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصية المراهق إلى درجة أنه يمكن اعتبارها مفتاح للنجاح في الموقف التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ كمرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فإن أظهر روح التفتيح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد و حزم فإننا نجد نفس الصفات عند تلاميذه فتكون النتيجة مطابقة لصفته، أما إذا كان المعلم يميل إلى السيطرة ويستعمل القوة في معاملة التلاميذ فالنتيجة التي يجنيها تكون سلبية.

حيث يميل التلاميذ إلى الانسحاب والعدوان أو الانحراف.

إذ أن العلاقة التي تربط التلميذ بالأستاذ ليس أمرا سهلا كما يتصوره البعض، بحيث أن العلاقة التي تربط الطرفين علاقة مبنية على أساس الصداقة والمحبة لا على أساس السلطة والسيادة.

ففي الحقيقة أن المعلم الناجح هو القادر على التأثير بصورة بناءة في حياة الناشئ وبذلك يؤدي دوره في مساعدته على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها، و الصمود أمام صعوباته وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته.

<sup>1</sup> تشارلز بيوكر، صلاح عدده، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، المكتبة المصرية، القاهرة سنة 1964 ص37.

ومما سبق نجد أن العلاقة ما بين الأستاذ والتلميذ تتسم بالتقارب وذلك لأسباب متعددة:

- كون أن حصة التربية البدنية والرياضية مميزة يعمها النشاط والحرية .
- يبرز التعبير الجسمي الذي يعبر بدوره على شخصيات التلاميذ والأساتذة.
- يستهلك التلاميذ طاقاتهم ويرتحون من التعب الذهني والضغط النفسي ويدركون التغيرات التي تحدث على أدائهم المهاري.

-تجذب الأنشطة الرياضية انتباه التلاميذ وتبرز قدراتهم(القوة، التحمل، المهارة الحركية، الرشاقة، السرعة...الخ).

وإذا كان الأستاذ حيويًا ومجدًا في عمله ومنتبهًا لتلاميذه يصبح نموذجًا يقتدي به التلاميذ، والشيء الذي يبين أن الأستاذ وصل إلى دوره كأستاذ و مربّي ليس عن طريق إتقان التحضير والانجاز للدروس فحسب ولكن سلوكه ومزايه الإنسانية ونضجه التي تعزز مكانته ودوره في المنظومة التربوية.<sup>1</sup>

#### 4-5-إرشادات للقائمين على تربية تلاميذ مراهقين

- إعطاء المراهقين جانبًا من الحرية وتحمله لمسؤوليات تتناسب مع استعداداته و قدراته.
- عدم إجباره وفرض قيود شديدة عليه.
- عدم إحراجه أمام زملائه حتى لا ينفّر منك.
- لا تكن قاسيًا حتى لا ينفّر منك ولا تكن لينًا حتى لا يتجاوز حدوده.
- عدم استخدام العقاب الجسدي لكي لا تتولد لديه أزمات نفسية.

<sup>1</sup>سعدية علي بهادر، منهاج التربية البدنية والرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية سنة 1996 ص17.

-عدم التحيز في المعاملة حتى لا يشعر بالفروق الفردية والجهوية.

### خلاصة

من خلال ما عرضنا في هذا الفصل نستخلص أن حصة التربية البدنية و الرياضية تحتل مكانة هامة في المنظومة التربوية، و هذا من خلال ما تقدمه من قواعد معتبرة في حياة التلاميذ، كما تعد من أبرز و أهم العوامل لتكوين وبناء الأجيال القادمة بطريقة متكاملة سواء من الناحية النفسية الاجتماعية وهذا من خلال الأنشطة و الحصص البدنية .

# الفصل الثاني

## الذكاء الانفعالي

### تمهيد

الذكاء الانفعالي عامل مؤثر في العلاقات الإنسانية المختلفة سواء كانت علاقته بنفسه أو علاقته بغيره كعلاقات الصداقة أو العمل أو غيرها. كما أن تعلم مهارات الذكاء الانفعالي يجعل الفرد من أكثر قدرة على تفهم نفسه و انفعالاته أولاً و على التعامل و التعاطف وتقبل مختلف الشخصيات بجميلها و قبحها ثانياً ،و من خلال هذا الفصل سنحاول استعراض مفاهيم الذكاء و مجالاته ثم نتطرق إلى تعاريف و مبادئ و أهمية الذكاء الانفعالي.

## 1-1 مفهوم الذكاء :

من أكثر المواضيع جدلا في علم النفس ،وفي غيره من العلوم الإنسانية الأخرى و العلوم الطبيعية ،مفهوم الذكاء ، و يعود ذلك إلى الميزة الفلسفية التي اتسم بها هذا الجدل الطويل حول مفهوم الذكاء ، و هو مفهوم علمي غير محسوس بالمعنى الذي يصرح به العلماء "الذكاء شيئا ماديا محسوسا ،كما أنه لا يقاس قياسا مباشرا"<sup>1</sup> لكن ذلك لا يقلل من أهميته كمفهوم علمي و من بين أهم الاتجاهات التي حاولت أن تقدم تفسيراً حول طبيعة الذكاء نجد :

### 1. 1. 2. المفهوم البيولوجي للذكاء :

يتلخص الذكاء البيولوجي في الاستعدادات الفطرية الموجودة في الكائن الحي و التي تسمح له بالقدرة على التكيف مع المواقف الفيزيائية .

كما يعتقد العالم (جيلفورد) أن الذكاء "هدية بيولوجية تولد مع الإنسان و تساعد على الربط بين انطباعات عديدة و منفصلة و يساعد على التكيف المستمر للعلاقات الداخلية و الخارجية" إن الذكاء البيولوجي يركز على السلوك الإنساني الذي يحدث في حياتنا اليومية<sup>2</sup> فالمعنى البيولوجي للذكاء يتلخص في قدرة الشخص على التوافق بين متطلبات الحياة الداخلية للفرد و بين البيئة الخارجية و هذا التوافق يسمح للفرد بالتطور.

### 1. 1. 3. المفهوم الاجتماعي للذكاء :

يرى (محمد أبو حطب) الذكاء الاجتماعي على أنه "قدرة الفرد في تذكر أو تجهيز المعلومات من الأشخاص الآخرين فيما يصل بأفكارهم و مشاعرهم و اتجاهاتهم الشخصية أو أدائهم المميز"<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. سليمان الخضري شيخ ، الفروق الفردية في الذكاء ، دار المسيرة للنشر ، عمان ، 2008 ، ص 43.

<sup>2</sup>. فخري عبد الهادي ، علم النفس المعرفي ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2010 ، ص 205.

<sup>3</sup>. الشراقوي فتحي مصطفى ، الفروق الفردية و أصول القياس النفسي ، جامعة عين الشمس ، القاهرة ، 2005 ، ص 33-34 .

يمكن تلخيص المعنى الاجتماعي للذكاء في مدى نجاح الفرد في حياته الاجتماعية و تفاعله مع المجتمع الذي يعيش فيه.

### 1.1.4. المفهوم الفيزيولوجي للذكاء :

تدل الأبحاث أن التكامل الوظيفي للجهاز العصبي المركزي يلعب أهمية في مستوى الذكاء وخاصة القشرة المخية ، وهذا ما دعمه (Binet) لمفهوم الذكاء عندما قسم بين النشاط العقلي و مستوى النشاط لأن عدد الخلايا تؤثر على سعة النشاط ، في حين أن نسبة الذكاء تعتمد على المستوى أكثر من السعة. حيث أن الذكاء و الوظائف العقلية تتدرج في نظام هرمي وأن المخ يعمل كنظام كلي لا جزئي<sup>1</sup> و عليه فإن المعنى الفيزيولوجي للذكاء يقوم في جوهره على تحديد معنى الذكاء في إطار التكوين الفيزيولوجي التشريحي للجهاز العصبي المركزي و القشرة المخية .

### 1.1.5. المفهوم اللغوي للذكاء :

إذا ما بحثنا عن كلمة الذكاء في اللغة العربية ، فإننا نجد أنها مشتقة من الفعل الثلاثي "ذكاء" ويذكر لنا المعجم الوسيط أن أصل الكلمة ذكت النار ذكا، أما ذكا تعني اشتد لهيبا و اشتعلت وذكا فلان بمعنى أسرع فهمه وتوقد ، كما تشير كلمة ذكاء إلى تمام الشيء و السرعة و القبول<sup>2</sup>.

### 1.1.6. المفهوم الإجرائي :

يظهر المفهوم الإجرائي لأي ظاهرة علمية في الجانب التجريبي التطبيقي ، و عليه تتحدد المفهوم الإجرائي فيما تقيسه اختبارات الذكاء لحساب نسبة الذكاء والطريقة التي طبق بها و الخطوات الأساسية التي يقوم بها الباحث لحساب هذه النسبة<sup>3</sup> وعليه فإن التعريف الإجرائي للذكاء هو ما تقيسه اختبارات الذكاء التي يمكن قياسها و تقديرها.

<sup>1</sup>. السيد فؤاد البهي ، الذكاء ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000 ، ص 205.

<sup>2</sup>. غانم محمد الحسين ، الذكاء كيف تنمي ذكائك ، مكتبة الأنجلو المصرية الإسكندرية 2010 ص 44.

<sup>3</sup>. السيد فؤاد البهي ، الذكاء ، نفس المرجع السابق ، ص 49.

## 1. 2 مجالات الذكاء :

إن الذكاء عامل هام رئيسي يتدخل في كل جوانب الشخصية سواء كانت اجتماعية أو انفعالية أو حسية أو معرفية عقلية ، فالذكاء هو الذي يسم الطفل السمة الغالبة على سلوكه ، لأن العقل هو مجرد محور إدارة السلوك الذاتي و تنظيمه .

• الذكاء يحدد مجال حركة المراهق و توجهاته .

• الذكاء يحدد مجال دراسة الطفل و توجهه نحو المهن المستقبلية.

• الذكاء يحدد أنماط شخصية الطفل في المواقف المختلفة.

• الذكاء يقود سلوك الطفل في المواقف المختلفة.

• الذكاء يحول الطفل إلى مخلوق اجتماعي حضاري .

• الذكاء هو ما يميز الطفل و توجهاته المستقبلية.

إن مجالات الذكاء المختلفة تزود الطفل بخصائص الشخصية ، و تجعله فريدا مميزا يطلب خدمات و معاملة خاصة ، لذلك تحتاج معاملة الطفل إلى خبرة و تدريب في مجالات الذكاء حتى لا يحرم من فرص استثمار ذكائه في ظروف بيئية مشجعة على إظهار قدراته على الصورة ، أداءات جسمية أو معرفية أو اجتماعية أو انفعالية<sup>1</sup>

## 1. 3 العوامل المؤثرة في الذكاء :

الذكاء هو قدرة عقلية عامة تختلف من شخص لآخر، فليس لكل فرد من المعمورة نفس النسبة من الذكاء ، هذا ما أثبتته جميع البحوث و الدراسات و النظريات التي قدمها علماء النفس نظرا للفروق الفردية لكل شخص ، من وراثة و بيئة و ثقافة....الخ

<sup>1</sup>. نايفة قطامي ، تفكير الطفل ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2009 ، ص 90.

من العوامل التي تؤثر بشكل مباشر و غير مباشر على ذكاء الفرد سلبا و إيجابيا بشكل تدريجي ، ذلك لأن ذلك لأن الذكاء شأنه أي صفة أخرى من الصفات القابلة للتغيير خلال تعرضه لهذه العوامل الآتية :

### 1.3.1 الوراثة البيئية :

الوراثة البيئية عاملان مؤثران لا يمكن الفصل بينهما ، حيث بين علماء النفس أن الذكاء قدرة كامنة في الفرد نتيجة تكوينه الوراثي الأصلي للفرد ، وهذه القدرة الوراثية مرتبطة بالظروف البيئية التي تدفعها للظهور و النمو و الإنتاج .

ذلك لأنه لا يمكن التعرف على قدرة الفرد الذكائية إلا من خلال مواقف معينة في صورة اختبارات الذكاء .  
يختلف الأفراد في عدد متنوع من السمات الوراثية كالتطول أو الوزن أو الشكل و جوانب عدة من الشخصية ، و كذلك هو الحال بالنسبة للذكاء وتلعب الجينات و البيئة دورا أساسيا في ارتقاء هذه الصفة وفي نموها بشكل متكامل معا و إن ارتفاع عامل الوراثة لا يعني عدم وجود تأثير من البيئة على السمة ، أو أنه لا دخل للتعلم فيها فمثلا الأفراد الذين يسعون لتعلم عدد كبير من المفردات لامتلاكهم صفة ذكاء وراثية تساعدهم البيئة التي تحتوي على وفرة المفردات التي تكون متاحة للجميع<sup>1</sup> .

### 1.3.2 الأسرة :

الأسرة أو البيئة العائلية هي أول وسط خارجي يتعرض له الطفل منذ ولادته ، و من المعروف أن جوانب شخصية الفرد تنمو و تصقل داخل أسرته وبين أفرادها ، الذي يكون لكل واحد منهم دور هام في ذلك بدءا من الأم و الأب و الأخوة و الأقارب ، حيث أثبتت جميع الدراسات أنه كلما تمتع الطفل داخل أسرته بالعناصر الأساسية للرعاية الأسرية كالإشباع والأمن و الاستقرار و التعلم ، كلما كان نمو العقلي بصفة عامة و الذكاء بصفة خاصة جيدا و مستمرا .

<sup>1</sup>. عبد الواحد يوسف إبراهيم ، الذكاءات المتعددة، المكتبة العصرية ، القاهرة ، 2010 ، ط1 ، ص 142.

فالمواقف الحياتية و الخبرات التي يتعرض لها الطفل داخل الأسرة من شأنها تزيد محصوله الذكائي<sup>1</sup> .

### 1. 3. 3 الدافعية :

للدافعية دور مهم في التعلم المدرسي للطلبة ، و ذلك لأنه لا يمكن عزل الشخصية و الاستعدادات عن عملية النمو العقلي بصفة و ارتقاء بصفة خاصة ، وتؤثر في ميول الفرد و اتجاهاته و مفهومه عن ذاته بكونه المتعلم في انفتاحه أثناء قيامه بعملية التعلم ، و رغبة منه في تعلمها جيداً و شدة تركيزه و انتباهه و حتى المدة الزمنية التي يخصصها لعملية التعلم<sup>2</sup>

و تعد الدافعية من أهم العوامل المؤثرة في عملية التعلم و في نفس الوقت تتأثر بعوامل أخرى لاستعدادات الوراثة و البيئية و غيرها و عند تفاعلها مع هذا المؤثرات تصبح بسيطة و تستمر في الظهور و النمو بالتالي تؤثر في النمو المعرفي و العقلي للفرد .

### 1. 3. 4 المدرسة :

المحيط المدرسي بصفة عامة دور كبير و مؤثر في النمو المعرفي للطفل و خاصة في تلك المرحلة المبكرة من السن ، حيث تساهم العملية العقلية التربوية في تنمية قدرات الفرد العقلية والذكائية على وجه الخصوص ، و تسمح للمتعلّم بالتعرف على قدرات الفرد و دعمها بالبرامج التعليمية التي تساعد في إبقاء ذكائه إلى أبعد نقطة ممكنة<sup>3</sup>.

### 1. 4 تعريف الذكاء الانفعالي:

يعرفه "جولمان" مجموعة من المهارات الأساسية لممارسة الحياة ، أي أن يكون قادرين مثلاً على التحكم في نزعاتنا و نزواتنا و أن نقرأ مشاعر الآخرين الدفينة و نتعامل بمرونة في علاقاتنا مع الآخرين<sup>4</sup> ، هذه القوة

<sup>1</sup>. فخري عبد الهادي ، علم النفس المعرفي ، مرجع سابق ص 83.

<sup>2</sup>. صالح الدين محمود ، القياس و التقويم التربوي و النفسي ، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع ، ط5 ، القاهرة ، 2011 ، ص 201.

<sup>3</sup>. محمد ساسون ، تكامل الذكاءات المتعددة ، دار الوفاء لدين الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2006 ، ص 59.

<sup>4</sup>. جولمان دانييل ، الذكاء العاطفي ، (ترجمة ليلي حيالي ، مراجعة مجد يونس ) سلسلة عالم المعرفة يصدرها المجلس الوطني والفنون و الآداب أكتوبر ، الكويت ، 2000 ص 55.

الانفعالية هي التي تدفعنا إلى تحقيق الانجازات و بهذا المعنى يكون الذكاء الانفعالي كفاءة حكمة ، أي قوة تؤثر في قدراتنا تأثيرا عميقا سواء كان على مستوى تسهيلها أو التدخل فيها.

ويعرفه "بيتر ايدس" على أنه :عبارة عن " كوكبة من العواطف المرتبطة بإدراك الذات و الواقعة في أسفل مستويات الشخصية ويشير إلى إدراك الفرد لذاته من خلال قدرته العاطفية.

وقام كل من "سالوفي و ماير" أولا بتعريفه على أساس أنه "مجموعة من عناصر الذكاء الاجتماعي تتضمن قدرة الفرد على التحكم بعواطفه و أحاسيسه"<sup>1</sup>.

وفي عام 1997 طور هذان العالمان من تعرفهما للذكاء الانفعالي إذ عرفاه بأنه "القدرة على الوصول للانفعال أو توليده أو كليهما" وفي عام 2000 أحدث العالمان التطور الثالث على تعريفهما فعرفاه بأنه "القدرة على معالجة المعلومات الانفعالية بما تتضمنه من إدراك و استيعاب و فهم وإدارة الانفعالات"<sup>2</sup>.

فالذكاء الانفعالي عند "ماير و زملاؤه" تم تعريفه في ضوء ثلاثة مصطلحات :

✚ أنه تفكير عقلاني.

✚ أنه مجموعة من السمات الشخصية.

✚ أنه مجموعة من القدرات العقلية.

ويعرفه "بارون" بأنه منظومة من القدرات العقلية غير المعرفية ، و الكفاءات و المهارات التي تؤثر في قدرة المرء على النجاح في مواجهة مطالب البيئة و ضغوطها<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> حسين محمد عبد الهادي ، تنمية الذكاء العاطفي (مشاغل تدريبية ) ، (تنسيق مرجعية لغوية : الرامي - فواز فتح الله ) ، دار الكتاب الجامعي العين (الإمارات العربية المتحدة ) ، 2006 ص 16.

<sup>2</sup> نوفل محمد بوبكر ، الذكاء المتعدد في غرفة الصف (النظرية و التطبيق) دار المسيرة ، ط1 ، عمان (الأردن) ، 2007 ، ص 75.

<sup>3</sup> -محمد علا عبد الرحمان ، الذكاء الوجداني و التفكير الابتكاري عند الأطفال ، دار الفكر ناشرون و موزعون ، ط1 ، عمان الأردن ، 2009 ، ص 20.

## 1. 5 مكونات الذكاء الانفعالي:

لقد أجمعت البحوث و الدراسات على أن الذكاء الانفعالي يتكون من عدة أبعاد تتشابه فيما بينهما فقد ذكر مايرو سالوفي "أن الذكاء الانفعالي يتكون من 04 أبعاد هي " :

- ✓ إدراك الانفعالات: يعني قدرة الفرد على معرفة انفعالات الوجوه و التصميمات.
- ✓ قياس و استخدام الانفعالات: وذلك بهدف تحسين التفكير بمعنى توظيف الانفعالات.
- ✓ فهم الانفعالات: ويعني التعرف على الانفعالات و التفكير المنطقي.
- ✓ تنظيم الانفعالات: أي إدارة وتوجيه الانفعالات.

أما بارون قد قسم مكونات الذكاء الانفعالي إلى 07 أبعاد هي:

- البعد الشخصي.
- البعد تكوين العلاقات مع الآخرين .
- التكيف .
- التحكم في الضغوط.
- المزاج العام.
- الانطباع الايجابي.<sup>1</sup>

وقدم "ديلوكس و هيخر" تقسيما لمكونات الذكاء الانفعالي يتكون من 05 عوامل هي:

- الوعي بالذات: معرفة لمشاعره واستخدامه في اتخاذ قراراته.
- تنظيم الذات: إدارة الفرد لانفعالاته بشكل يساعده والقدرة على تأجيل إشباع الحاجات.

<sup>1</sup> -سعاد حير سعاد، الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ط1 ، ص 09.

- حفز الذات: استخدام الفرد لقيمه و تفضيلاته العميقة لأجل تحفيز ذاته وتوجيهها لتحقيق أهدافها.
- التعاطف: القدرة على فهم مشاعر الآخرين والإحساس بها و على إدارة نزاعات وانفعالات الآخرين.
- المهارة الاجتماعية: القدرة على فهم مشاعر الآخرين و الإحساس بها وعلى إدارة نزاعات و انفعالات الآخرين من خلال علاقاته معهم وإظهار الحب والاهتمام بهم واستخدام مهارات الإقناع و بناء الثقة وتكوين علاقات ناجحة والعمل بصورة ايجابية فاعلة<sup>1</sup>.

و اقترحت "فوقية راضية" 04 أبعاد للذكاء الانفعالي هي:

- ضبط الانفعالات: أي قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته و ضبط دوافعه والتعامل مع المشاعر لنكون ملائمة ،و تحويل الانفعالات السلبية إلى إيجابية و إيجاد طرق التعامل مع الغضب و القلق.
- التعاطف: الحساسية لمشاعر و مخاوف الغير و التواصل معهم.
- إدارة العلاقة: التأثير الإيجابي و الفعال للفرد وعلاقته مع الآخرين عن طريق فهم انفعالاتهم و الإحساس بنبض مشاعرهم و التعامل بلطف و مودة.
- الدافعية الذاتية: أي المهارة في استخدام الانفعالات والمثابرة و حث النفس على الاستمرار في مواجهة الاحباطات والشعور بالأمل والتفاؤل في مواجهة العقبات من أجل تحقيق الأهداف<sup>2</sup>.

ولقد أجمعت دراسات الباحثين حول الذكاء الانفعالي فيما بينهما على النقاط التالية:

1. إدراك الفرد لمشاعره و وعيه بها و فهمه لها.
2. إدراك الفرد لمشاعر الآخرين وتقديرها و تفهمها.
3. تنظيم الانفعالات و المشاعر وضبطها والتحكم فيها.
4. توظيف الانفعالات واستخدام المعرفة الانفعالية لزيادة الدافعية و تطوير السلوكيات الايجابية .

<sup>1</sup>-الدردير عبد المنعم أحمد، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، عالم الكتاب القاهرة، 2004، ص28.

<sup>2</sup>-سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم، الذكاءات المتعددة، المكتبة العصرية القاهرة، 2010 ط1، ص 372.

5. التفاعل الاجتماعي و التواصل مع الآخرين و التعاطف معهم.

### 1-6- طبيعة الذكاء الانفعالي:

إن مفهوم الذكاء الانفعالي قد انطلق بفعالية في مجال علم النفس إلا أن الدراسات التي تناولت هذا المفهوم قليلة .

ويرى "ماير و آخرون" أن نموذج الذكاء الانفعالي ينطلق من فكرة أن الانفعالات تتضمن معلومات متعلقة أيضا بتغير اتجاه هذا الشخص أو الشيء أو الموضوع، فالذكاء الانفعالي هو مهارة معرفة معنى الانفعالات و العلاقات فيما بينهما و استخدامها كقاعدة في التفكير حل المشكلات.<sup>1</sup>

### 1-7- المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي:

حسب "سيازو و نايت" فإن مفهوم الذكاء الانفعالي يقوم على 08 مبادئ أساسية تتلخص فيما يلي:

✚ كل واحدة منا في وضعية تحكم مسؤولية تجاه فعالة.

✚ لا أحد يمكنه التحكم في مشاعرنا و انفعالاتنا إلا إذا سمحنا له بذلك.

✚ الأشخاص مختلفون يختبرون العالم بشكل مختلف، يشعرون بشكل مختلف ويردون أشياء مختلفة.

✚ تقبل الآخر واحترامه وعدم الحكم عليه.

✚ المشاعر و السلوك شيئان منفصلان، فإذا أمسست مشاعرنا فهذا لا يعني أننا لا نستطيع التحكم في

أنفسنا وسلوكنا.

✚ كل المشاعر مبررة و مهمة.

✚ أحداث التغيير ممكن بما فيها تغيير أنفسنا.

<sup>1</sup> -Mayer.J.D. Salovey –P-causo –D- Rsitari G (2001) ,Emotionnel in lelligence astandarded intelligence Emotion – vol -1- N°3, PP232-242.

✚ كل الناس لديهم ميل طبيعي نحو التطور والصحة.<sup>1</sup>

### 1-8- أهمية الذكاء الانفعالي:

-يلعب الذكاء الانفعالي دورا هاما في توافق الطفل مع والديه وإخوانه وأقرانه و بيئته ، بحيث ينمو سويا.

-يؤدي إلى تحسين و رفع كفاءة التحصيل الدراسي.

-امتلاك مهارات التعاطف الذي هو جوهر الذكاء الانفعالي بما يوفر من قدرة على إقامة علاقات وثيقة

بآخرين

-توافق الفرد مع بيئته من خلال القدرة على فهم نفسه و فهم الآخرين.<sup>2</sup>

-امتلاك المهارات الكفيلة بالتعامل مع الضغوط المحيطة.

<sup>1</sup>-Navak –T-D .A dictionary of testing sience education – vol 47 .1963.

<sup>2</sup>-السمادوني وافي ابراهيم ، الذكاء الوجداني أسسه و تطبيقاته و تسميته ، دار الفكر ، عمان ، ط1، 2007، ص150.

### خلاصة :

يعتبر الذكاء الانفعالي من أهم أنواع الذكاء التي يهتم بها الباحثون والسبب في ذلك يكمن في الذهنية البالغة التي يتمتع بها و يمثل طاقة مزدوجة لدى الإنسان تشمل مجموعة من القدرات العقلية و المهارات الاجتماعية و السمات الشخصية و يقوم هذا الذكاء على فكرة مفادها أن نجاح الفرد في الحياة الاجتماعية والمهنية لا يتوقف على القدرات العقلية فقط و لكن على ما يمتلكه الفرد من انفعالية و اجتماعية التي تشمل على فهمه لذاته و مشاعره و إدارته لها و كذلك فهم انفعالات ومشاعر الآخرين.

الحائب التطفيفي

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية

للدراصة

### تمهيد

الدراسة العلمية هي عبارة عن مزيج متكامل بين الجانب النظري والتطبيقي، وهذا ما يستوجب الانتقال السلس والسليم بين مختلف خطوات البحث وتوخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم، مع إعطاء الأهمية البالغة للإجراءات الميدانية، والحرص الشديد على حسن استغلال الأدوات والتحكم الجيد فيها، وحسن استخدام الوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة تخدم موضوع الدراسة من خلال حل مشكلة بحثه. وبعد تطرقنا للجانب النظري انتقلنا إلى الجانب التطبيقي محاولين من خلال هذا الفصل تسليط الضوء على مختلف الطرق والوسائل المستعملة للوصول إلى البيانات ومعالجتها من أجل استخلاص نتائج تخدمنا في إيجاد حل لمشكلة البحث.

### 3-1- المنهج المتبع في الدراسة:

"إن المنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة"<sup>1</sup>. و ينص المنهج على كيفية تصور وتخطيط العمل حول موضوع دراسة ما، إنه يتدخل بطريقة أكثر أو أقل إلحاحاً أو أقل دقة في كل مراحل البحث أو في هذه المرحلة أو تلك"<sup>2</sup>. وعليه تقتضي ضرورة البحث تحديد المناهج التي يستند إليها البحث من أجل وبالنسبة لدراستنا هذه قمنا باستخدام:

### 3-1-1- المنهج الوصفي:

هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة<sup>3</sup>، فهو "الطريقة التي يعتمد عليها الباحث في الحصول على معلومات دقيقة تصور الواقع الاجتماعي، وتساهم في تحليل الظواهر"<sup>4</sup>. وقد استخدمنا هذا المنهج نظراً لطبيعة الموضوع، ذلك أن دراستنا تتناول دور حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### 3-2 الدراسة الاستطلاعية:

من أجل ضبط متغيرات البحث ضبطاً دقيقاً، كان لا بد علينا القيام بدراسة أولية حيث قمنا ببناء مقياس وزعناه على تلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي في كل من ثانوية كريم بالقاسم (بسر) وثانوية حميدي إبراهيم (قورصو) بهدف تقصي الواقعية التي يتطلبها البحث الميداني، والتي بواسطتها يتضح للباحث الوجهة التي يسير عليها بدون الخروج عن الأهداف المسطرة والغرض من الدراسة الاستطلاعية هو تحديد عينة البحث وطريقة استيعاب العينة للأسئلة في المقياس.

<sup>1</sup>-عمار بوحوش، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998، ص 07.  
<sup>2</sup>-موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصبة للنشر، الجزائر، 2004، ص 99.  
<sup>3</sup>-محمد الحسين إحسان، عبد المنعم الحسن، طرق البحث الاجتماعي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 1981، ص 157.  
<sup>4</sup>-محمد الغريب عبد الكريم، البحث العلمي التصميم المنهج الإجراءات، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1982، ص 32.

### 3-3- مجتمع البحث

يعرف حسب كل من دلال القاضي ومحمود البياتي بأنه "جميع المفردات التي لها صفة أو صفات مشتركة وجميع هذه المفردات خاضعة للدراسة أو البحث من قبل الباحث"<sup>1</sup>. حيث تضمن مجتمع البحث التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في ثانوية أحمدى إبراهيم قورصو حيث بلغ عددهم (536) تلميذ كما يبلغ عدد التلاميذ في ثانوية كريم بلقاسم يسر (432).

### 3-4- عينة البحث

#### 3-4-1- تعريف العينة :

تعرف العينة على أنها جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة وتضم عددا من أفراد المجتمع الأصلي<sup>2</sup>. كما يمكن تعريف العينة حسب عامر إبراهيم قنديلجي بأنها "نموذج يشمل ويعكس جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث، تكون ممثلة له، بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراستها"<sup>3</sup>. وتتمثل عينة بحثنا في (60) تلميذ (30) ممارس و (30) غير ممارس للتربية البدنية والرياضية.

#### 3-4-2- كيفية اختيار العينة

لقد قمنا في اختيار العينة بإتباع طريقة الاختيار القسدي، حيث لا يعتمد هذا النوع من طرق الاختيار على مبدأ العشوائية وهذا ما يؤكد كل من علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم بقولها هي "طريقة غير عشوائية فالباحث في هذه الحالة قد يختار معالم إحصائية تمثل المجتمع وهذه تعطي نتائج

<sup>1</sup>-دلال القاضي ومحمود البياتي، مرجع سابق، ص 148.

<sup>2</sup>- دوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط5، عمان، 1996، ص 23.

<sup>3</sup>- عامر إبراهيم قنديلجي، منهجية البحث العلمي، دار البازوري، عمان، الأردن، سنة 2012، ص 186.

أقرب ما تكون إلى النتائج التي يتمكن أن يصل إليها الباحث بمسح المجتمع كله<sup>1</sup>. فقمنا بقصد كل التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في كل من ثانوية كريم بالقاسم (يسر) و ثانوية حميدي إبراهيم (قورصو).

### 3-5 وسائل وأدوات جمع البيانات:

تعتبر الأدوات التقنية المتبعة لجمع المعلومات الشيء الأساسي في دراسة الظواهر لأنها "الوسيلة التي يجمع بها الباحث البيانات التي تلزمه في بحثه"<sup>2</sup>. وقد استعملنا في دراستنا:

#### 3-5-1- المقياس

هو أحد وسائل جمع المعلومات في البحث العلمي هو نموذج يضم مجموعة من الأسئلة التي تدور حول موضوع ما، عينة من السلوك يتميز بمفتاح و درجات معينة. قد استعملنا في بحثنا مقياس اختبار الذكاء الانفعالي الذي يضم (17) سؤال بهدف قياس مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

### 3-6 مجالات الدراسة

#### 3-6-1- المجال الزمني:

قمنا بتوزيع المقياس على تلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي في نهاية شهر فيفري ، أما بالنسبة للجانب النظري كان بداية شهر ديسمبر حتى بداية شهر فيفري .

<sup>1</sup>- علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم، أساسيات ومناهج (اختبار الفرضيات، تصميم التجارب)، مكتبة المجمع العربي، الطبعة الأولى، سنة 2014، ص228.

<sup>2</sup>- عبد الحميد لطفي، علم الاجتماع، دار النهضة العربية، بيروت، 1981، ص 333.

3-6-2-المجال المكاني: حدد المجال المكاني لتمرير المقياس في كل من :

- ثانوية كريم بلقاسم (يسر).

- ثانوية حميدي إبراهيم (قورصو).

### 3-7 المنهج الإحصائي:

هو تطبيق الوسائل الرياضية على الظواهر، وهو بذلك يعكس نتائج البحث العلمي في صورة رياضية بالأرقام أو الرسوم البيانية، أي بصورة كمية، ومن ثم تسهيل المقارنة". كما يعرف كذلك بأنه "عبارة عن مجموعة من الأساليب المتنوعة المستعملة لجمع المعطيات الإحصائية وتحليلها رياضياً، لغرض إظهار الاستدلالات العلمية التي قد تبدو في الغالب غير واضحة.

تم الاستعانة با "Microsoft office Excel 2007"

برنامج ال Spss الذي يعتبر من أفضل برامج الإحصاء اللازمة لتحليل بيانات الأبحاث العلمية وكلمة spss هي اختصار statistique package for social أي بمعنى حزمة البرامج للعلوم الاجتماعية، ويعمل من برنامج ويندوز windows سواء الإصدارات القديمة أو الحديثة.

ولقد استخدمنا هذا المنهج في الجانب الميداني من الدراسة، حيث تم تفريغ بيانات المقياس في جداول إحصائية بسيطة ومركبة، وتحويلها إلى نسب مئوية، ثم قمنا بحساب كاً أي  $X^2$  للتعرف على وجود الدلالة الإحصائية.

قانون معالجة تكرارات كا<sup>2</sup>(كاف تربيع):

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود الفروق المعنوية في إيجابيات على أسئلة المقياس:

$$(ت م - ت ن)^2$$

$$\frac{\text{كا}^2 = \text{مجموع}}{\text{ت ن}}$$

ت ن

ت م : التكرارات المشاهدة

ت ن: التكرارات النظرية

درجة الخطأ المعياري:  $0.05=a$

درجة الحرية:  $n=h-1$ ، حيث  $h$  تمثل عدد الفئات أو الأعمدة

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، بالإضافة إلى توضيح أهم الطرق و الأدوات المستعملة في جمع المعلومات و تنظيمها وتوضيح كيفية استعمالها، و كذا المجالات التي تمت فيها الدراسة، كما أننا حددنا كل من المجتمع و عينة البحث، الذي تمحورت عليه الدراسة.

و هذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه يخلو أي بحث دون وجود هذا الفصل، لأنه يعتبر ركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث.

الفصل الرابع

عرض وتحليل

النتائج

### 1- مستويات الذكاء الانفعالي: للتلاميذ الذكور

#### 1.1- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالذكور الغير ممارسين:

جدول رقم (01) يمثل مستويات الذكاء الانفعالي للتلاميذ الذكور الغير ممارسين لحصة (ت.ب.ر).

| الإجابات  | عدد التكرارات | النسبة المئوية |
|-----------|---------------|----------------|
| منخفض جدا | 01            | 10%            |
| منخفض     | 07            | 70%            |
| متوسط     | 02            | 20%            |
| المجموع   | 10            | 100%           |

من خلال الجدول (01) نلاحظ تباين في مستويات ذكاء التلاميذ حيث نجد 07 تلاميذ غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية من مجموع العينة يملكون نسبة ذكاء انفعالي منخفضة وهذا ما يعادل 70 %، بينما نجد أن هناك تلميذين غير ممارسين يمتلكون ذكاء انفعالي متوسط ل وهذا ما يعادل 20 % من مجموع العينة، كما سجلنا تلميذ واحد يمتلك مستوى ذكاء انفعالي منخفض جدا مما يعادل 10% من مجموع العينة ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يمتلكون مستوى ذكاء انفعالي منخفض، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك<sup>2</sup>) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

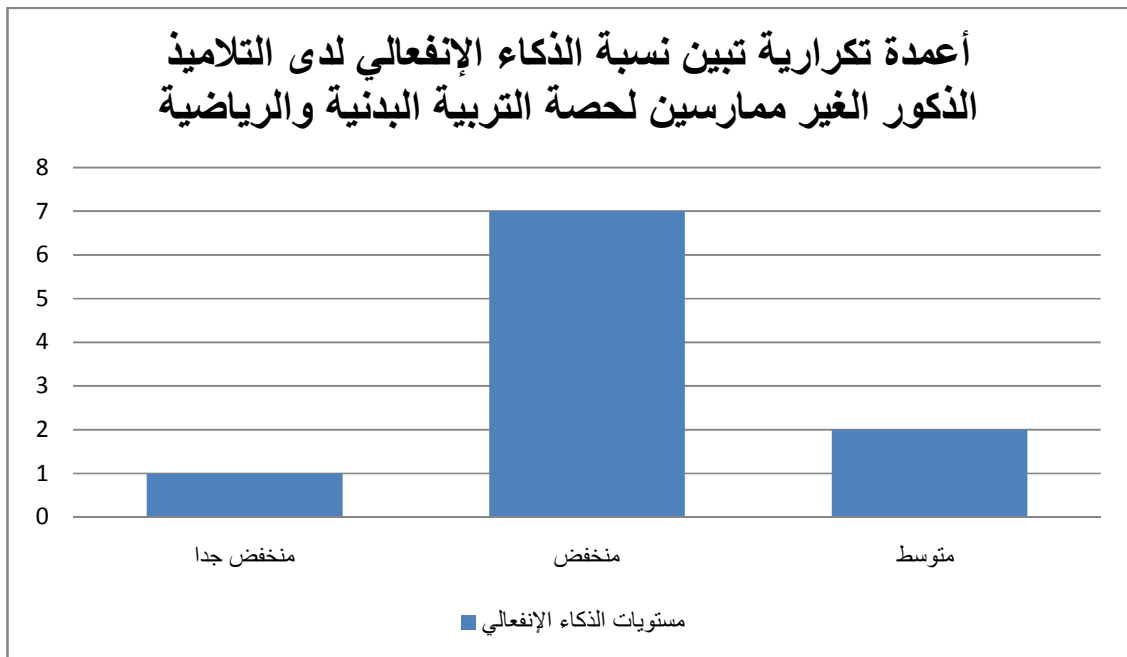
الجدول (1-2): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك<sup>2</sup>) باستخدام نظام SPSS

| الإجابات  | التكرارات<br>المشاهدة<br>(fo) | التكرارات<br>المتوقعة<br>(fe) | fo - fe | ك <sup>2</sup> | درجة<br>الحرية | الدلالة<br>الإحصائية |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------|---------|----------------|----------------|----------------------|
| منخفض جدا | 01                            | 3,3                           | -2,3    | 06,2           | 2              | دال                  |
| منخفض     | 07                            | 3,3                           | 3,7     |                |                |                      |
| متوسط     | 02                            | 3,3                           | -1,3    |                |                |                      |

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج

أنه توجد دلالة إحصائية لصالح المستوى المنخفض.

والشكل التالي يوضح مقدار هذه النسب.



## 1.2 - عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالذكور الممارسين:

جدول رقم (02) يمثل مستويات الذكاء الانفعالي للتلاميذ الذكور الممارسين لحصة (ت.ب.ر).

| النسبة المئوية | عدد التكرارات | الإجابات  |
|----------------|---------------|-----------|
| 20%            | 02            | منخفض جدا |
| 50%            | 05            | منخفض     |
| 20%            | 02            | متوسط     |
| 10%            | 01            | مرتفع جدا |
| 100%           | 10            | المجموع   |

من خلال الجدول (02) نلاحظ تباين في مستويات ذكاء التلاميذ حيث نجد 05 تلاميذ ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية من مجموع العينة يملكون نسبة ذكاء انفعالي منخفضة وهذا ما يعادل 50 %، بينما نجد أن هناك تلميذين ممارسين يمتلكون ذكاء انفعالي متوسط وهذا ما يعادل 20 % من مجموع العينة، إضافة إلى تلميذين ممارسين يمتلكون ذكاء انفعالي منخفض جدا وهذا ما يعادل 20 % من مجموع العينة، كما سجلنا تلميذ واحد يمتلك مستوى ذكاء انفعالي مرتفع جدا مما يعادل 10% من مجموع العينة ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية يمتلكون مستوى ذكاء انفعالي منخفض، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك<sup>2</sup>) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

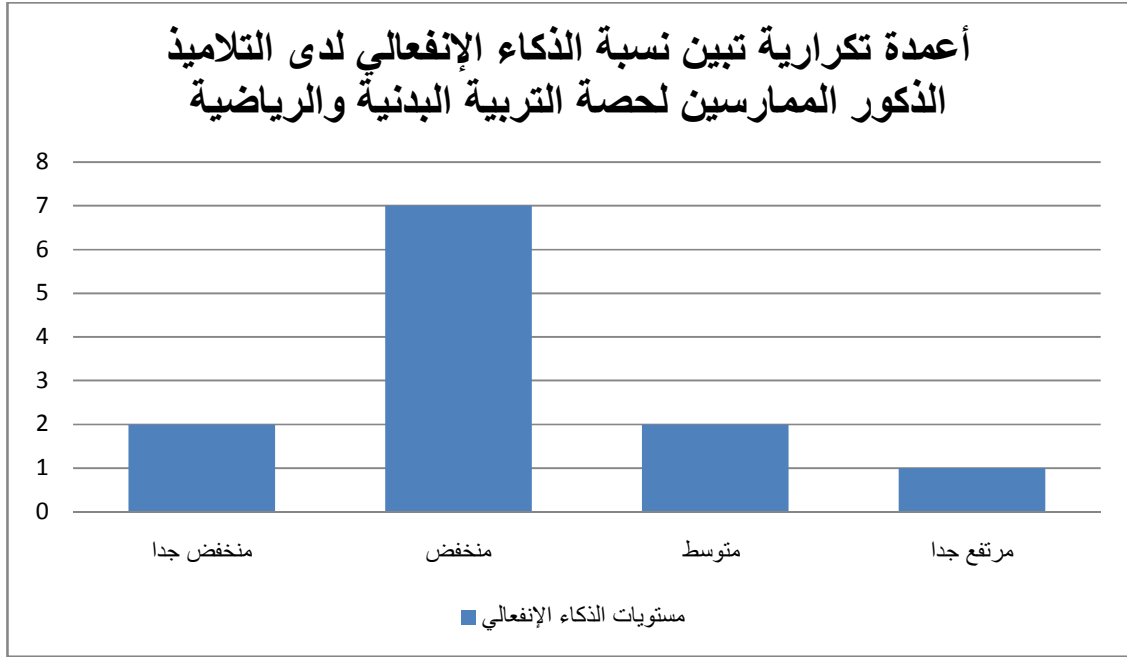
الجدول (2-2): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك<sup>2</sup>) باستخدام نظام SPSS

| الإجابات  | التكرارات<br>المشاهدة<br>(fo) | التكرارات<br>المتوقعة<br>(fe) | fo – fe | ك <sup>2</sup> | درجة<br>الحرية | الدلالة<br>الإحصائية |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------|---------|----------------|----------------|----------------------|
| منخفض جدا | 02                            | 2,5                           | -,5     | 3,6            | 3              | غير دال              |
| منخفض     | 05                            | 2,5                           | 2,5     |                |                |                      |
| متوسط     | 02                            | 2,5                           | -,5     |                |                |                      |
| مرتفع جدا | 01                            | 2,5                           | -1,5    |                |                |                      |

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أكبر من 0,05 ومنه نستنتج أنه

لا توجد دلالة إحصائية لصالح المستوى المنخفض.

والشكل التالي يوضح مقدار هذه النسب.



#### 1- مستويات الذكاء الانفعالي: للتلاميذ الإناث

#### 1.3- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالإناث الغير ممارسات:

جدول رقم (3-1) يمثل مستويات الذكاء الانفعالي للتلاميذ الإناث الغير ممارسات لحصة (ت.ب.ر).

| النسبة المئوية | عدد التكرارات | الإجابات  |
|----------------|---------------|-----------|
| 10%            | 02            | منخفض جدا |
| 45%            | 09            | منخفض     |
| 40%            | 08            | متوسط     |
| 5%             | 01            | مرتفع جدا |
| 100%           | 20            | المجموع   |

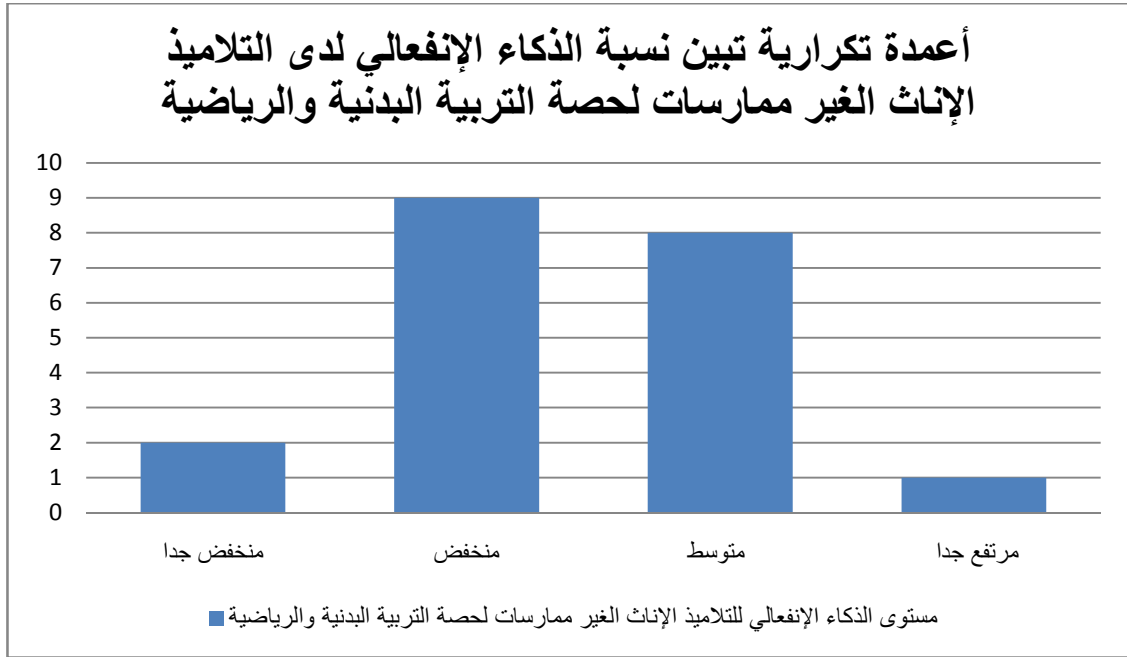
من خلال الجدول (03) نلاحظ تباين في مستويات ذكاء التلميذات حيث نجد تلميذتين غير ممارستين لحصة التربية البدنية والرياضية من مجموع العينة يملكون نسبة ذكاء انفعالي منخفضة جدا وهذا ما يعادل 10 %، بينما نجد أن هناك 09 تلميذات غير ممارسات يمتلكن ذكاء انفعالي منخفض وهذا ما يعادل 45 % من مجموع العينة، كما نجد أن هناك 8 تلميذات غير ممارسات يمتلكن ذكاء انفعالي متوسط وهذا ما يعادل 40 % من مجموع العينة، كما سجلنا تلميذة واحدة تمتلك مستوى ذكاء انفعالي مرتفع جدا مما يعادل 05 % من مجموع العينة ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب التلميذات الغير ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية يمتلكن مستوى ذكاء انفعالي منخفض، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك<sup>2</sup>) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

الجدول (3-2): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك<sup>2</sup>) باستخدام نظام SPSS

| الإجابات  | التكرارات<br>المشاهدة<br>(fo) | التكرارات<br>المتوقعة<br>(fe) | fo – fe | ك <sup>2</sup> | درجة<br>الحرية | الدلالة<br>الإحصائية |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------|---------|----------------|----------------|----------------------|
| منخفض جدا | 02                            | 5,0                           | -3,0    | 10             | 3              | دال                  |
| منخفض     | 09                            | 5,0                           | 4,0     |                |                |                      |
| متوسط     | 08                            | 5,0                           | 3,0     |                |                |                      |
| مرتفع جدا | 01                            | 5,0                           | -4,0    |                |                |                      |

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أصغر من 0,05 ومنه نستنتج أنه توجد دلالة إحصائية لصالح المستوى المنخفض.

والشكل التالي يوضح مقدار هذه النسب.



#### 1.4 - عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالإناث الممارسات:

جدول رقم (4-1) يمثل مستويات الذكاء الانفعالي للإناث الممارسات لحصة (ت.ب.ر).

| النسبة المئوية | عدد التكرارات | الإجابات  |
|----------------|---------------|-----------|
| 35%            | 07            | منخفض     |
| 50%            | 10            | متوسط     |
| 15%            | 03            | مرتفع جدا |
| 100%           | 10            | المجموع   |

من خلال الجدول (04) نلاحظ تباين في مستويات ذكاء التلاميذ حيث نجد 07 تلميذات ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية من مجموع العينة يملكون نسبة ذكاء انفعالي منخفضة وهذا ما يعادل 35 %، بينما نجد أن هناك 10 تلميذات ممارسات يمتلكن ذكاء انفعالي متوسط وهذا ما يعادل 50 % من مجموع العينة، إضافة إلى 03 تلميذات ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية يمتلكن ذكاء انفعالي مرتفع جدا وهذا ما يعادل 15 % من مجموع العينة، ومن خلال هذا يمكن القول أن أغلب التلميذات الغير ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية يمتلكن مستوى ذكاء انفعالي متوسط، وللتأكد من هذا قمنا باستعمال اختبار (ك<sup>2</sup>) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب.

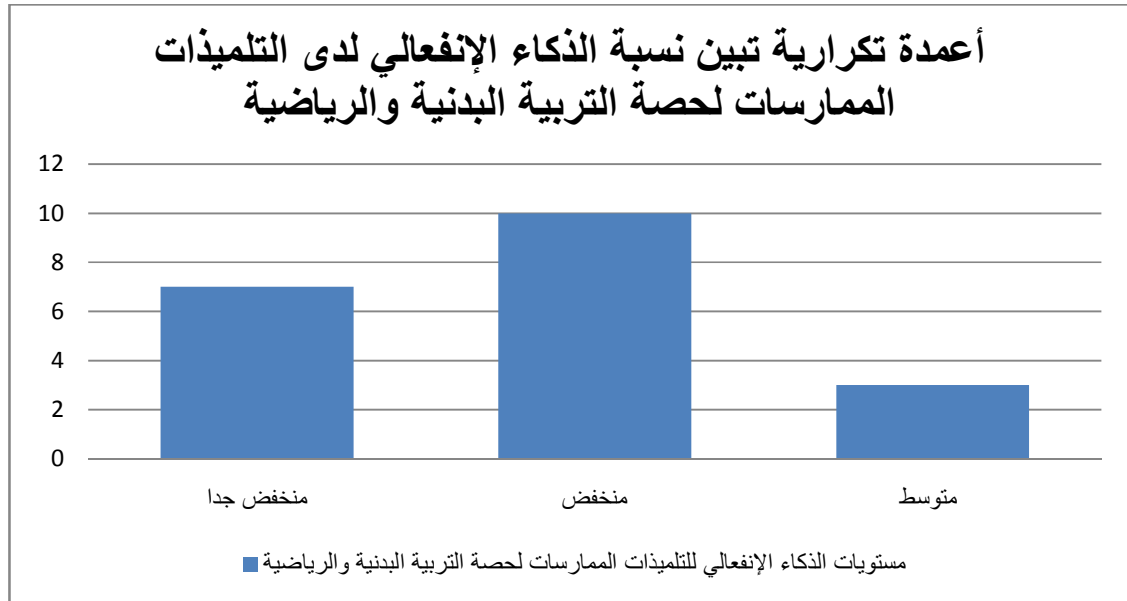
الجدول (4-2): جدول إحصائي يبين نتائج اختبار (ك<sup>2</sup>) باستخدام نظام SPSS

| الإجابات  | التكرارات<br>المشاهدة<br>(fo) | التكرارات<br>المتوقعة<br>(fe) | fo – fe | ك <sup>2</sup> | درجة<br>الحرية | الدلالة<br>الإحصائية |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------|---------|----------------|----------------|----------------------|
| منخفض     | 07                            | 6,7                           | ,3      | 3,7            | 2              | غير دال              |
| متوسط     | 10                            | 6,7                           | 3,3     |                |                |                      |
| مرتفع جدا | 03                            | 6,7                           | -3,7    |                |                |                      |

من خلال نتائج الجدول الإحصائي نلاحظ أن الدلالة الإحصائية أكبر من 0,05 ومنه نستنتج أنه لا توجد دلالة

إحصائية لصالح المستوى المتوسط.

والشكل التالي يوضح مقدار هذه النسب.





# الفصل الخامس

## مناقشة النتائج

### مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

بعد تحليلنا لنتائج عينة البحث يحق لنا أن نتحقق من صحة الفرضيات و مدى تطبيقها مع الواقع و مع النتائج المتحصل عليها.

و انطلاقا من الفرضية الأولى و التي مفادها: أن الإناث الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية يمكن ذكاء انفعالي مرتفع، ومن خلال نتائج الجدول رقم(04) الذي يبين لنا أن نسبة 15% من الإناث يمكن ذكاء انفعالي مرتفع و هذه النسبة ضئيلة مقارنة بالنسب الأخرى، و للتأكيد من هذا قمنا باستعمال اختبار(ك<sup>2</sup>) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب و ربما يعود هذا إلى عدم أخذ المقياس على محمل الجد، و تكون الإجابة بطريقة عشوائية، و هذا ما أكدته كل من "سالوفي و ماير" خلال تعريفهم للذكاء الانفعالي بأنه القدرة على الوصول للانفعال أو توليده أو كليهما، كما نجد "بارون " يؤكد من خلال تعريفه للذكاء بأنه منظومة من القدرات العقلية غير المعرفية، و الكفاءات و المهارات التي تؤثر في قدرة المرء على النجاح في مواجهة مطالب البيئة و ضغوطها.

لفرضية الثانية:الإناث الغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية يمكن ذكاء انفعالي منخفض.

بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها من اختبار المقياس الموجه للإناث غير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية، فمن خلال الجدول رقم (04) تبين لنا أن نسبة 45% يمكن ذكاء انفعالي منخفض، و للتأكد من صحة النتائج قمنا باستعمال اختبار ك<sup>2</sup> باستخدام نظام SPSS لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب، فمن خلال نتائج الجدول الإحصائي،لاحظنا أنه توجد دلالة إحصائية لصالح المستوى المنخفض.

وهذا ما أكدته نظرية غاردنر عند تصنيفه لأنواع الذكاء فالذكاء الجسمي الحركي يتجلى في قدرة الفرد على استخدام جسمه أو استخدام تشكيل الأشياء للتعبير عن أفكاره و مشاعره فمن خلال هذه النظرية يمكننا القول عن صحة هذه الفرضية، كما نجد "الغزالي" نبه إلى شيء مهم يجب أخذه بعين الاعتبار أثناء عملية التربية و هو الفروق الفردية حيث قال أن الطبيب لو عالج المرضى بعلاج واحد قتل أكثرهم، و كذلك نفس الشيء مع المربي لو سار المربين بنمط واحد من الرياضة أهلكهم و أمات قلوبهم، وذلك يمكن القول أن قد يعود هذا إلى الطريقة التي يسير بها الأستاذ مع تلاميذ، كون أن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال تطبيقاتها أن تكون الفرد المتكامل من جميع النواحي و القضاء على جميع النقائص عند الفرد.

**الفرضية الثالثة: تمثلت هذه الفرضية في الذكور الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يملكون ذكاء انفعالي منخفض.**

و من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدول رقم (01)، حيث وجدنا نسبة كبيرة من الذكور و المتمثلة في 70% يملكون ذكاء انفعالي منخفض، و للتأكيد من هذا قمنا باستخدام اختبار (ك<sup>2</sup>) لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النسب، و منه استنتجنا أنه توجد دلالة إحصائية لصالح المستوى المنخفض.

و في هذا الصدد يقول كينغ king : نكون أكثر ذكاء عندما نفهم بشكل صحيح انفعالاتنا، و تفسر بشكل دقيق انفعالات الآخرين، بالإضافة إلى أن المشاعر و الأحاسيس ضرورية للتفكير و تساهم التلميذ في إرشاده، فالمزاج الإيجابي ينشط الإبداع و يساهم إيجابيا في حل المشكلة فالانفعالات القوية تؤثر على التركيز و تعطل القدرة العقلية و هذا ما يجعل التلاميذ ذوي درجات القلق يمتلكون ذكاء منخفض ،كونهم دائما بدون حركة و بدون نشاط و بهذا لا يعطون لأنفسهم المجال لإبراز قدراتهم و مواهبهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

الفرضية الرابعة: تتمثل في الذكور الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يملكون ذكاء انفعالي مرتفع.

من خلال نتائج الجدول التي تم عرضها في الجدول رقم (02)، أن نسبة 10% من الذكور يملكون ذكاء انفعالي مرتفع، و بهذا نلاحظ غياب الذكاء الانفعالي لدى الذكور الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية، و ربما هذا راجع إلى عدم أخذ التلاميذ المقياس على محمل الجد، أو الإجابة عليه بطريقة عشوائية.

#### الاستنتاج العام:

من خلال عرض النتائج و مناقشتها توصلنا إلى:

- الإناث الغير ممارسات لحصة التربة البدنية يملكن ذكاء انفعالي منخفض.
- الذكور الغير ممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية يملكون ذكاء انفعالي منخفض.
- الإناث الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية لا يملكن ذكاء انفعالي مرتفع.
- الذكور الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية لا يملكون ذكاء انفعالي مرتفع.

الخاتمة

## خاتمة:

استنادا على الدراسة التي قمنا بها من خلال البحث و تحليل النتائج المتحصل عليها استخلصنا أن التلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يملكون ذكاء انفعالي منخفض، أما التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية لا يملكون ذكاء انفعالي مرتفع.

فبرغم من ما تحتويه حصة التربية البدنية من تنوع في النشاطات الرياضية، سواء كان ذلك في الألعاب الفردية و الجماعية نجد أن أغلبية التلاميذ لديهم دافعية حب اللعب و الاكتشاف و الممارسة بالإضافة إلى خلق روح المنافسة.

فمن خلال دراستنا هذه اتضح لنا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية لا تلعب دور كبير في رفع من مستوى الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

فالبرغم من هذه النتائج لا يمكن لأحد أن يجادل في مكانة التربية البدنية و الرياضية كون أن الذكور و الإناث الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية لم تتحقق هذه الفرضيات، إلا أن النتائج لم تكن سيئة كون أن هناك تباين في مستويات الذكاء الانفعالي، وعلى هذا الأساس فمن الواجب أن نعطيها حقها من الاهتمام ليتمكن التلاميذ من التعبير عن أنفسهم من خلال ممارسة النشاطات الرياضية فيجب على العاملين في هذا المجال توجيه التلاميذ على ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، سواء كان ذلك داخل المؤسسة أو في مختلف المركبات و النوادي الرياضية .

وأخيرا ما حصلنا عليه من نتائج إلا أنها تبقى أولية، و هذا ما يفتح المجال نحو دراسة مكملّة سواء في هذا الميدان أو ميادين أخرى، ونأمل أن تضيف دراستنا هذه و لو القليل من الجزء اليسر و القليل من المعرفة و أن يأخذ منطقاً لأبحاث أشمل و أوسع.

# الأقترحات

## الاقتراحات:

- 1- إعطاء أهمية كبيرة لممارسة التربية البدنية في جميع المستويات.
- 2-حث المربين على البحث في تطوير أساليب و طرق تعليم الأنشطة البدنية و ذلك لتنمية الذكاء الانفعالي.
- 3-القيام بخلق فضاءات وطنية للاحتكاك مع زملائهم في مختلف الجبهات الوطنية هذا من خلال دورات رياضية وطنية.
- 4-ضرورة استخدام الأساليب المحفزة من قبل أساتذة التربية البدنية و الرياضية من اجل الإقبال على الممارسة من قبل الذكور و الإناث الغير الممارسين.
- 5-تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المدرسة سواء من طرف الأساتذة أو من طرف الأولياء لأن ذلك يجعلهم ينشغلون و يجعلهم الأكثر هدوءا و ابداعا.

# قائمة المراجع

🚩 قائمة المراجع العربية

- 1- أحسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم و الإدارة في التربية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، (دط)، بغداد 1988.
- 3- أحمد زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط2، دار الفكر 1937.
- 4- أكرم زكي خطابية ، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط2 دار الفكر 1937.
- 5- الدريد عبد المنعم أحمد، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ،عالم الكتاب القاهرة ،2004.
- 6- تشارلز بيوكر، صلاح عدده ، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، المكتبة المصرية، القاهرة سنة 1964 .
- 7- الجوادي خالد، مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، دالي براهيم، الجزائر، 2001.
- 8- جولمان دانييل ، الذكاء العاطفي ، (ترجمة ليلي حيالي ، مراجعة مجد يونس ) سلسلة عالم المعرفة يصدرها المجلس الوطني والفنون والآداب ، الكويت ، 2000.
- 9- حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1، القاهرة.
- 10- حمد السباعي، معلم الغد ودوره، ط1، دار المعارف 1985.
- 11- دوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط5 ، عمان، 1996 .
- 12- سعاد حير سعاد، الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ط1.
- 13- سليمان الخصري شيخ ، الفروق الفردية في الذكاء ، دار المسيرة للنشر ، عمان ، 2008.
- 14- سليمان عبد الواحد يوسف إبراهيم، الذكاءات المتعددة ،المكتبة العصرية القاهرة ،2010 ط1 .

- 15- السيد فؤاد البهي ، الذكاء ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000 .
- 16- الشرقاوي فتحي مصطفى ، الفروق الفردية و أصول القياس النفسي ، جامعة عين الشمس ، القاهرة ، 2005 .
- 17- صالح الدين محمود ، القياس و التقويم التربوي و النفسي ، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع ، ط5 ، القاهرة ، 2011.
- 18- صالح عبد المجيد ، التربية و طرق التدريس ط1، دار المعارف مصر 1984.
- 19- عامر إبراهيم قنديلجي، منهجية البحث العلمي، دار اليازوري، عمان، الأردن، سنة 2012.
- 20- عباس أحمد السمراني، البسطويسي أحمد البسطويسي، طرق التدريس في مجال التربية البدنية ،(دط) بغداد 1984.
- 21- عباس أحمد السمراني، بسطويسي أحمد البسطويسي، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، (دط) بغداد، 1984.
- 22- عبد الحميد لطفي، علم الاجتماع، دار النهضة العربية، بيروت، 1981.
- 23- عبد الواحد يوسف إبراهيم ، الذكاءات المتعددة ، المكتبة العصرية ، القاهرة ، 2010 ، ط1 .
- 24- علي سلوم جواد ومازن حسن جاسم، أساسيات ومناهج (اختبار الفرضيات، تصميم التجارب)، مكتبة المجمع العربي، الطبعة الأولى، سنة 2014.
- 25- علي يحي المنصور وآخرون، التربية الرياضية للصغار الأول، الثاني معاهد المعلمين و المعلومات، ط1، 1986 .
- 26- عمار بوحوش، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1998 .

27- عنيات محمد أحمد فرج، مناهج و طرق التدريس في مجال التربية البدنية، (دط)، دار الفكر العربي القاهرة، 1988.

28- غانم محمد الحسين ، الذكاء كيف تنمي ذكائك ، مكتبة الأنجلو المصرية الإسكندرية 2010.

29- فخري عبد الهادي ، علم النفس المعرفي ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2010 .

30- قاسم المنداوي وآخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989 .

31- كمال عبد الحميد، مقدمة التقويم في التربية البدنية، (دط)، القاهرة 1994.

32- مخائيل، رعاية المراهقين، دار الغريب للطباعة، عمان 1991.

33- حمد الحسين إحسان، عبد المنعم الحسن، طرق البحث الاجتماعي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 1981.

34- محمد الغريب عبد الكريم، البحث العلمي التصميم المنهج الإجراءات، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1982 .

35- محمد ساسون ، تكامل الذكاءات المتعددة ، دار الوفاء لدين الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2006.

36- محمد سعيد عزمي، أساليب التطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية.

37- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، منشأة معارف الإسكندرية سنة 1996.

38- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية.

39- محمد سعيد عزمي، درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي من النظرية والتطبيق، جامعة الإسكندرية، 1996.

40- محمد عبد الهادي ، تنمية الذكاء العاطفي (مشاغل تدريبية )، (تنسيق مرجعية لغوية : الراميني - فواز

فتح الله ) ، دار الكتاب الجامعي العين (الإمارات العربية المتحدة ) ، 2006.

41- محمد علا عبد الرحمان ، الذكاء الوجداني و التفكير الابتكاري عند الأطفال ، دار الفكر ناشرون و موزعون

، ط1 ، عمان الأردن ، 2009 .

42- محمد عوض المسوني وآخرون، نظريات وطرق التدريس، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992.

43- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار المعارف الجديدة ، ط3 ، مصر، 1986،

ص189.

44- سعدية علي بهادر منهاج التربية البدنية والرياضية، الديوان الوطني للمطبوعات المديرية سنة 1996.

45- مورييس أنجريس، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، دار القصة

للنشر، الجزائر ، 2004.

46- نايفة قطامي ، تفكير الطفل ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2009.

47- نصر الدين جابر، علاقة أسلوب التقبل الرفض الوالدي بتكيف الآباء، رسالة دكتورا دولة 3 علم النفس،

سنة 1998-1999 جامعة قنطية.

48- نوفل محمد بوبكر ، الذكاء المتعدد في غرفة الصف (النظرية و التطبيق)، دار المسيرة ، ط1 ، عمان

(الأردن) ، 2007 .

المراجع باللغة الفرنسية:

01 - fédération internationale des luttes association, règle internationale de la lutte, p16-17

02 - Cebactien chambinaud (la lutte conaitre comprendre pratique

Page 14/1503- Marcelli abzacomier: "psychologie de l'adolescent", maison paris 1983, p03

03- M: khiat, " léssentiel en pédiatrie ", entreprise nationale de livre tome1 1996, p252

04- jean yves resznieski kokawa **la lutte traditionnelle ou nigersepiea** 2005 p 6

05 –D. drissi bouzid, football concepts et méthodes, place centrale –ben aknoun –  
alger p 36

Navak –T-D .A dictionary of testing science education – vol 47 .1963

Mayer.J.D. Salovey –P-causo –D- Rsitari G (2001) ,Emotionnel in intelligence  
standardized intelligence Emotion –vol -1- N°3, PP232-242.

Navak –T-D .A dictionary of testing science education – vol 47 .1963



الملاحق

| الأسئلة                                                                                             | معظم الوقت | أغلب الأوقات | أحيانا | نادرا | أبدا تقريبا |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------|-------|-------------|
| عندما أشعر بالانزعاج لا أعرف من أزعجني أو ما هو الشيء الذي أزعجني .                                 |            |              |        |       |             |
| كل شخص لديه مشكلات... ولكن هناك أشياء كثيرة خاطئة عندي...ولذا لا أستطيع أن أحب نفسي .               |            |              |        |       |             |
| بعض الأشخاص يجعلونني أشعر أنني شخص سيئ مهما فعلت .                                                  |            |              |        |       |             |
| عندما أخطئ أقول عن نفسي عبارات تحطم من نفسي مثل: إنني شخص فاشل، غبي، لا أستطيع أن أعمل عملا ناجحا . |            |              |        |       |             |
| أشعر بالحرج و الارتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفني .                                            |            |              |        |       |             |
| تأتي حالات مزاجية أشعر فيها أنني قوي و قادر وكفاء .                                                 |            |              |        |       |             |
| عندما أشرف على إنجاز أمر ما أو هدف معين، تأتيني عقبات تمنعني من الوصول إلى أهدفي .                  |            |              |        |       |             |
| لا أستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي .                                                            |            |              |        |       |             |
| من الأفضل أن أبقى باردا وحياديا إلى أن أعرف الشخص الآخر بشكل جيد .                                  |            |              |        |       |             |
| لدي صعوبة في قول أشياء مثل أحبك حتى عندما أشعر بذلك بشكل حقيقي .                                    |            |              |        |       |             |
| إنني أشعر بالضجر (الملل، السأم).                                                                    |            |              |        |       |             |
| إنني أقلق على أمور لا يفكر فيها الآخرون عادة .                                                      |            |              |        |       |             |
| يقول لي الآخرون أنني أبالغ في ردودي على مشكلات صغيرة.                                               |            |              |        |       |             |
| أحتاج إلى الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري .                                                          |            |              |        |       |             |
| حياتي مليئة بالطرق المغلقة .                                                                        |            |              |        |       |             |
| لست راضيا عن عملي إلا إذا امدحه شخص ما .                                                            |            |              |        |       |             |
| يقول لي الآخرون أنني أبالغ في ردودي على مشكلات صغيرة لست سعيدا لأسباب لا أفهمها.                    |            |              |        |       |             |

## المفتاح :

معظم الوقت = 1 ، أغلب الأوقات = 3 ، أحيانا = 5 ، نادرا = 7 ، أبدا تقريبا = 9.

اجمع الدرجات وتحصل على درجة ذكائك الانفعالي.

ذكاء انفعالي منخفض جدا = من 50 إلى 70

ذكاء انفعالي منخفض = من 70 إلى 85

ذكاء انفعالي متوسط = من 85 إلى 110

ذكاء انفعالي مرتفع جدا = من 110 إلى 130

ذكاء انفعالي عبقري = من 130 إلى 150