جامعة محمد الصديق بن يحي – جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط

دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية جيجل

من إعداد الطلبة

- كمال بوكحيل
- بلال قريمس

تحت إشراف الأستاذ:

– رابح عبورة

السنة الجامعية:2021/2020

شكر وعرفان

الحمد لله السميع العليم ذي العزة والفضل العظيم

والصلاة والسلام على المصطفى الهادي الكريم

وعلى آله وصحبه أجمعين،وبعد

مصدقا لقوله تعالى(ولئن شكرتم لأزيدنكم) نشكر

الله العلي القدير الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة

وأعاننا على إتمام هذا العمل

كما نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير لأستاذنا

الفاضل عبورة رابح لقبوله الإشراف على هذه

الدراسة ،والذي لم يبخل علينا في تقديم النصيحة

طيلة إجراء هذه الدراسة من خلال إرشاداته القيمة

وتوجيهاته في كل خطوات البحث ونسأل الله أن

يوفقه لكل خير

كما نتوجه بالشكر لأساتذة وطلاب قسم علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وأخيرا دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وعرفان	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول والأشكال	
مقدمة	1
الفصل التمهيدي: الفصل التميدي	
1-الإشكالية	4
2- الفرضيات	5
3- أهمية الدراسة	5
4- أهداف الدراسة	6
5- أسباب اختيار الموضوع	6
6- مفاهيم الدراسة	7
6-1- تعريف الأنشطة اللاصفية	7
6-2- تعريف المهارات النفسية	7
6-3- مرحلة المراهقة	9
7-الدراسات السابقة	9
الفصل الثاني: الأنشطة اللاصفية	
تمهيد	15
1- الأنشطة اللاصفية	16
2- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية	16
2-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي	16
2-2- النشاط اللاصفي الخارجي	26
خلاصة الفصل	30
الفصل الثالث: المهارات النفسية	
تمهيد:	32

1- أنواع المهارات النفسية	33
1-1- مهارة القدرة على الاسترخاء	33
1-1-1- تعريف الاسترخاءRelaxation :	33
1-1-2- أهمية الاسترخاء	33
1-1- 3- فوائد الاسترخاء	34
1-1-4- استخدامات الاسترخاء	35
1-2- مهارة الثقة بالنفس	36
1-2- 1- تعريف الثقة بالنفس	36
1-2- 2- أهمية الثقة بالنفس	36
1-2- 3- مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي	36
1-2-4- فوائد الثقة بالنفس	38
1-2-5- طرق تنمية الثقة الرياضية	39
خلاصة الفصل	41
الفصل الرابع: المراهقة	
1- تعريف المراهقة	43
2- مراحل المراهقة	44
3- أنواع المراهقة	45
4- مشاكل المراهقة	46
5- حاجات المراهقين لأنشطة التربية البدنية	48
خلاصة	50
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
1-الدراسة الاستطلاعية	52
2- متغيرات الدراسة	52
3- مجالات الدراسة	53
4- مجتمع وعينة البحث	53

5- منهج الدراسة	54
6- أدوات الدراسة	54
7- الأساليب الإحصائية	56
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
أولا: عرض وتحليل النتائج	58
ثانيا: مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات الجزئية	76
ثالثا: مناقشة النتائج في ضوء الفرضية العامة	77
التوصيات والاقتراحات	78
خاتمة	80
قائمة المراجع	82
الملاحق	
ملخص الدراسة	

فهرس الجداول والأشكال

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	شعور التلميذ باحتمال قدرته على الأداء بصورة جيدة	58
2	حالة معنويات التلاميذ قبيل المباراة	59
3	خوف التلاميذ من عدم الإجادة أثناء المباراة	60
4	احتمال تأثر أداء التلاميذ سلبا من ضغط الجمهور المنافس.	61
5	احتمال اهتزاز الثقة بالنفس عند التلاميذ عند التسبب في تأخر الفريق في النتيجة	62
6	مدى ثقة التلاميذ في أداء بعض المهارات الحركية	63
7	درجة الثقة بالنفس عند اقتراب انتهاء المباراة	64
8	مدى تأثر معنويات التلميذ بعد الخسارة	65
9	مدى خضوع التلميذ لتحضير نفسي قبل المباريات	67
10	مدى قدرة التلميذ على الاسترخاء ليلة المباراة.	68
11	مدى قدرة التلاميذ على الاسترخاء العضلي قبيل المباراة	69
12	مدى قدرة التلاميذ على القيام بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	70
13	مدى قدرة التلاميذ من السيطرة على إنفعالاتهم في المباراة	71
14	مدى قدرة التلاميذ على تهدئة أنفسهم واسترخائها عند الضغط	72
15	مدى قدرة التلاميذ على تركيز الانتباه في حصة التربية البدنية والرياضية	73
16	مدى التلاميذ في المشاركة في التدريب	74

فهرس الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
1	شعور التلميذ باحتمال قدرته على الأداء بصورة جيدة	58
2	حالة معنويات التلاميذ قبيل المباراة	59
3	خوف التلاميذ من عدم الإجادة أثناء المباراة	60
4	احتمال تأثر أداء التلاميذ سلبا من ضغط الجمهور المنافس.	61
5	احتمال اهتزاز الثقة بالنفس عند التلاميذ عند التسبب في تأخر الفريق في النتيجة	62
6	مدى ثقة التلاميذ في أداء بعض المهارات الحركية	63
7	درجة الثقة بالنفس عند اقتراب انتهاء المباراة	65
8	مدى تأثر معنويات التلميذ بعد الخسارة	66
9	مدى خضوع التلميذ لتحضير نفسي قبل المباريات	67
10	مدى قدرة التلميذ على الاسترخاء ليلة المباراة.	68
11	مدى قدرة التلاميذ على الاسترخاء العضلي قبيل المباراة	69
12	مدى قدرة التلاميذ على القيام بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	70
13	مدى قدرة التلاميذ من السيطرة على إنفعالاتهم في المباراة	71
14	مدى قدرة التلاميذ على تهدئة أنفسهم واسترخائها عند الضغط	72
15	مدى قدرة التلاميذ على تركيز الانتباه في حصة التربية البدنية والرياضية	73
16	مدى التلاميذ في المشاركة في التدريب	74

مقدمـــــــة

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

تعتبر التربية الحديثة باتجاهاته المتعددة النشاط اللاصفي من أهم الجوانب التي يجب أن يركز عليها المنهج المدرسي كوسيلة لا غاية، لأنه يساعد في بناء الجوانب المختلفة المهمة للطالب، كالنواحي النفسية الاجتماعية والقيم الحركية والجمالية، كما ان النشاط اللاصفي يعمل على بناء الجوانب المعرفية والتحصيلية والأكاديمية، وقد أصبح اليوم حاجة ماسة وضرورية في مختلف أطوار التعليم، حيث سخرت لها إطارات مؤهلة علميا وتربويا وكذا المرافق والمنشآت والإمكانيات المادية لتنفيذها بشكل ملائم.

من خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع والمتمثل في الأنشطة اللاصفية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، وقد تم تناول الموضوع من جانبيه النظري والتطبيقي في ستة (06) فصول على النحو التالي:

أما الباب الأول والمتعلق بالجانب النظري تناول الباحث فيه أربع فصول.

الفصل التمهيدي بعنوان الإطار المنهجي للدراسة.

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

الفصل الثالث: تطرق الباحث فيه إلى التفصيل في المهارات النفسية، تعريفها، أسبابها، أنواعها، تفسيراتها النظرية والعوامل المؤثرة فيها، وظائفها، مع دراسة المهارة عند الرياضي.

الفصل الرابع: تناول الباحث فيه مرحلة المراهقة، مفهومها، أنواعها، أزمة المراهقة، أشكالها ومشاكلها، كما تطرق إلى خصائصها ومميزاتها وأهمية ممارسة النشاطات الرياضية في هذه المرحلة.

أما فيما يخص الباب الثاني فيتمثل في الجانب التطبيقي ويتضمن فصلين وهما:

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية.

الفصل السادس: تضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان.

وقد خلص الباحث في الأخير إلى خلاصة عامة للبحث ثم بعض الاقتراحات.

الفصل الأول

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

تعد الأنشطة المدرسية من أهم مقومات العملية التربوية التي تساهم في تربية النشء تربية متكاملة في جميع مراحل النمو في مراحل الدراسة المتنوعة، ويمثل النشاط الجانب التقدمي في التربية المعاصرة لأنه يهتم اهتماما كبيرا بالجوانب العملية والحياتية اليومية للطلاب في مختلف مراحلهم، والنشاط جزء لا يتجزأ من البرنامج العام للمؤسسة التعليمية وجزء من المنهج الدراسي بمفهومه الحديث وهو جزء مندمج وليس مضافا بمعنى أن مفهوم المنهج والحياة يمثلان سلسلة من النشاطات المتكاملة.(الفهد،2001،ص101)

ويشير "شحاته" إلى أن الأنشطة المدرسية الصفية واللاصفية جزء مهم من المنهج الدراسي بمفهومه الحديث الذي يترادف فيه مفهوم المنهج والحياة المدرسية وأن الأنشطة اللاصفية أحد العناصر المهمة في بناء شخصية الطلاب وصقلها، فالمنهج الدراسي الحديث يساعد في تكوين عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير لازمة لمواصلة التعلم والمشاركة في التنمية الشاملة.(شحاتة،2004،ص15)

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

إن دور الأنشطة اللاصفية لا يكمن في ذلك الجانب البدني وإنما يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي، فهي تلعب الدور الحاسم والمهم في العملية التربوية والتي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني، الجانب المهاري، والجانب النفسي الاجتماعي، ومع الحاجة الماسة اليوم إلى الاهتمام بالنواحي النفسية والاجتماعية أضحى من الضروري والمهم التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد في الحياة العامة، إذ يكتمل نمو الفرد باكتمال نموه النفسي والوجداني.(البوهي،2001،ص5)

- ويشير محمد حسن أبو عبية (1986م) أن الفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والنفسية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية.

– ويضيف محمد العربي شمعون (1996م) أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

– وتشير نبيلة أحمد محمود إلى أن التصور العقلي يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم المهارات العصبية، فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة، كما تشير إلى أن دافع الإنجاز يعتبر من القوى الدافعة التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في المجال الرياضي، (نبيلة2003، ص12) وأن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا إيجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.

ومن أجل إبراز دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة وطرح التساؤل التالي:

– هل للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

2– الفرضيات:

2–1– الفرضية العامة: للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

2–2– الفرضيات الجزئية:

– للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط.

– للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية الاسترخاء لدى تلاميذ الطور المتوسط.

3– أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة التي تندرج ضمن الدراسات النفسية الاجتماعية في حساسية الموضوع المتناول، فمن الجانب العلمي يكتسي هذا الأخير أهمية بالغة كونه يتناول الأنشطة اللاصفية والدور الذي تقدمه في التقليل من الضغوطات النفسية والتي بدورها حظيت باهتمام كبير في عديد المجالات إلا أنه

حسب حدود علمنا لم يتطرق إليها بشكل واف في المجال التعليمي خاصة في الجانب المتعلق بدور الأنشطة اللاصفية.

أما من الجانب العملي فيمكن تلخيص أهمية دراستنا فيما يلي:

- بيان أهمية ممارسة الأنشطة اللاصفية في حياة المتعلم.

- تعزيز أهمية الأنشطة اللاصفية لدى كل من المدراء والأساتذة وأولياء الأمور.

- استعمال الأنشطة اللاصفية كإستراتيجية مواجهة لمختلف الضغوطات النفسية التي تواجه التلميذ خلال مشواره الدراسي.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف على درجة مساهمة الأنشطة اللاصفية في تنمية بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس والإسترخاء) لدى تلاميذ الطور المتوسط في ولاية جيجل.

- معرفة واقع ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية خاصة في الطور المتوسط لما لها من أدوار مهمة في تنمية الجوانب النفسية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

5-1- أسباب ذاتية:

لعل أبرز سبب هو رغبتنا الشخصية في معالجة هذا الموضوع لما له من أهمية في تكوين شخصية التلميذ في فترة المراهقة وما يصاحبه من تغيرات نفسية وجسمية وإيجاد أفضل إستراتيجية لمواجهة الضغوطات النفسية التي تواجهه.

5-2- الأسباب الموضوعية:

- القيمة العلمية لموضوع الدراسة وتناسبه مع إمكانياتنا.

- إثراء المكتبة الجامعية وتوفير البحوث للدفعات القادمة.

6- مفاهيم الدراسة:

6-1- تعريف الأنشطة اللاصفية:

يعرفها (اللقاني والجمل، 2003، 59ص) بأنها: « أنشطة تتم خارج الفصل مخططة ومقصودة كالاشتراك في الصفحة المدرسية والإذاعة المدرسية والمسابقات، وإقامة الندوات والمناظرات بين الطلاب، وإقامة المعسكرات والرحلات، وتنمي لدى الطلاب عديدا من المهارات والاتجاهات التي تساعدهم على التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه والمشاركة في حل مشكلاته وقضاياه، وتتم تحت إشراف وتوجيه إدارة المدرسة والمعلمين، كلا في مجال نخصصه.

- **التعريف الإجرائي:** هي أنشطة حرة يمارسها المتعلم خارج الفصل لبناء الخبرات والمهارات الأساسية، يشارك فيها المتعلم من خلال جماعات النشاط مثل الرحلات والتمثيل الموسيقي والرياضة وغيرها من مجالات الهوايات المختلفة في المدرسة.

6-2- تعريف المهارات النفسية:

6-2-1- المهارة:

- مصطلح المهارة له عدة معان مرتبطة، حيث يعرفها "بورجر وسيبورن Borger & Seaborn" على أنها: « نشاط معقد يتطلب فترة من التدريب المقصود والممارسة المنظمة والخبرة المضبوطة، بحيث يؤدي هذا التدريب بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهذا النشاط ووظيفة مغيرة ».(الروبي،1996،ص24)

- ويعرف "وايلتنج Whlting" المهارة على أنها: « الكفاية في إنجاز أو أداء واجبات وأعمال خاصة محددة ».(الدريج،2000،ص20)

6-2-2- المهارة النفسية:

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعملها وتدرب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرب عليها.(علاوي،1987،ص21)

6-2-2- التعريف الإجرائي للمهارات النفسية:

يرى الطالب أن المهارات النفسية تعني قدرة تلميذ المرحلة المتوسطة على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التعلم والتدريب والمنافسة، وكذلك القدرة على الاسترخاء والتركيز والتصور الجيد ووضع الأهداف بواقعية.

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

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

- مهارة الاسترخاء.
- مهارة التصور الذهني.
- الثقة بالنفس.
- مهارة تركيز الانتباه.
- مهارة مواجهة القلق.
- مهارة دافعية الإنجاز الرياضي.

6-3- مرحلة المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أبرز وأهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته ، والتي يمر فيها بجملة من التغيرات النفسية والفسيولوجية والاجتماعية التي تؤثر بدورها على السلوك العام للتلميذ داخل المؤسسة وخارجها.

ومرحلة المراهقة مرحلة يقترب فيها الفرد من اكتمال النمو بمختلف أنواعه، لذا لزم علينا مراعاة الخصائص البنيوية والنفسية والاجتماعية للفرد.

6-3-1- معنى المراهقة:

•لغةً :رهق؛ أي: غشي، أو لحق أو دنا منه، سواء أخذه أم لم يأخذه، والرَّهَق مُحركًا: السَّفَه والخفة، وركوب الظلم والشر، وغشيان المحارم، وراهَق الغلام: قارب الحلم، وترجع كلمة" المراهقة "إلى الفعل العربي" راهق"، الذي يعني الاقترابَ من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق؛ أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقًا؛ أي: قربت منه، والمعنى هنا يُشير إلى الاقتراب من النضج والرُّشد.

•اصطلاحًا :تعرف المراهقة على أنَّها" المرحلة الفاصلة بين مرحلتي الطفولة والنضج (الرشد) ، أمَّا في علم النفس المعاصر، فهي المرحلة التي تلي البلوغ، وهي غالبًا من الثانية عشرة إلى التاسعة عشرة أو الحادية والعشرين.

فعلماءُ النفس يُصنفون مَن كان في هذه السنِّ مُراهِقًا تَحكمه خصائص معينة وطبيعة مُعينة

7-الدراسات السابقة:

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

هدفت هذه الدراسة إلى:

-التعرف على دور الأنشطة اللاصفية في تنمية القيم الأخلاقية-الإجتماعية- الوطنية لدى طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلميهم بمحافظات غزة.

هدفت هذه الدراسة إلى:

– الخروج بمجموعة سبل تسهم في زيادة فاعلية الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم المرحلة الأساسية استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وأعد الباحث استبانة تكونت من ثلاثة مجالات وبلغ العدد الإجمالي لفقرات الاستبانة 57 فقرة، حيث تم تطبيقها على عينة طبقية عشوائية مكونة من 577 معلم ومعلمة

– وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

إن الأنشطة اللاصفية لها دور فعال في تنمية طلبه المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلميهم

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الأخلاقية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس

–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الأخلاقية والاجتماعية تعزى لمتغير التخصص

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

–هدفت هذه الدراسة إلى:

– محاولة الكشف والتعرف على مجموعة الأنشطة الرياضية وأهميتها في تنمية القيم الاجتماعية لدى التلاميذ

– التعرف على درجة مساهمة هذه الأنشطة في بناء وتنمية القيم الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

– التعرف على مدى رغبة التلاميذ في الأنشطة الرياضية اللاصفية

استخدم الباحث المنهج، وأعد الباحث استبانة تكونت من أسئلة مغلقة وبلغ العدد الإجمالي لفقرات الاستبانة 18 فقرة حيث تم تطبيقها على عينة عشوائية مكونة من 150 تلميذ مقسمة بالتساوي على 5 متوسطات، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

– أن للأنشطة الرياضية دور في تنمية القيم الاجتماعية

– أن لتلاميذ المرحلة المتوسطة رغبة في ممارسة هذه الأنشطة

الدراسة الثالثة: دراسة عمراني محمد بعنوان دور التربية البدنية في تفعيل عملتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية لدى المرحلة الثانوية رسالة ليسانس، 2014.

هدفت هذه الدراسة إلى:

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

– معرفة إذا كان للتربية والرياضة دور في تفعيل عملية التنفس من خلال الأنشطة اللاصفية.

– التركيز على أن الممارسة الرياضية اللاصفية أسلوب جديد من أساليب التربية الحركية

وتم اختيار العينة بشكل قصدي وتمثلت في تلميذ لكلا الجنسين

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

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

–إن التنافس ظاهرة تلعب دورا في انشاء علاقات بين الأفراد وبين الجماعات

الدراسة الرابعة:

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

هدفت هذه الدراسة إلى:

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

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

وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الاستبانة والتي شملت منظومة القيم الاجتماعية، ومنظومة القيم الأخلاقية، وقد تم اختيار عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس العامة من المجتمع الأصلي للطلبة في مدينة دمشق ، وذلك بأختيار 10 مدارس لكل من الذكور والإناث وقد اختيرت نسبه 20% للمدارس العشر لكل من الجنسين لتكون العينة الممثلة للمجتمع الأصلي.

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في منظومة الاجتماعية حسب متغير الجنس، كانت النتائج لصالح الإناث في قيم المبادرة والانضباط وآداب الحديث والصداقة.....

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

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

الدراسة الخامسة دراسة نجاري لخضر بعنوان: دراسة انعكاسات النشاط البدني التربوي على الاندماج في الجماعة في مرحلة التعليم المتوسط رسالة ماستر، شلف2011.

هدفت هذه الدراسة إلى:

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

- إبراز دور الرياضة المدرسة في المساهمة الفعالة لإدماج الفرد في الجماعة

استخدم الباحث المنهج الوصفي، وأعد الباحث استبانه تكونت من أسئلته مغلقة، وبلغ العدد الإجمالي لفقرات الاستبانة الموجه للتلاميذ 15 فقرة، حيث تم تطبيقها على عينة عشوائية قوامها، 2000 تلميذ وتلميذة من ثلاث متوسطات و12 فقرة بالنسبة للإستبانة الموجهة للأستاذ التي تلم أيلا أسئلة مغلقة وتضم 16 أستاذ من 9 متوسطات.

وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها:

-أن النشاط البدني له انعكاس ايجابي في ادماج الفرد في الجماعة في المرحلة المتوسطة

- كما يساعد الفرد المراهق التفاعل مع أفراد بيئته والإحساس بالقيم والمثل التي يؤمن بها المجتمع وتمسكه بها على نحو يرضى به نفسه والآخرين وبالتالي إشباع حاجاته وتوجيهه إلى الطريق القويم

لتحقيق التوافق الاجتماعي كما يتيح له أيضا فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها واكتساب الاتجاهات الايجابية والشعور بالمسؤولية

7-1 الاستفادة من الدراسات السابقة:

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

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

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

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

الفصل الثاني:

الأنشطة اللاصفية

تمهيد:

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

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

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

1- الأنشطة اللاصفية:

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

لما كانت ساعات درس التربية البدنية والرياضية غير كافية (2 سا أسبوعيا) لتحقيق أهداف هذا الدرس اكتساب مهارات أولية وأساسية وممارستها ممارسة فعالة كان للنشاطات اللاصفية دورها البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة.(شلتوت،1981،ص126)

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

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

2- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية:

2-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

مفهومه: النشاط الداخلي بالمدرسة هو البرنامج الرياضي الذي تديره المدرسة خارج المنهاج المدرسي لكل من تضمهم هذه المدرسة.(شلتوت،1981،ص126)

- يعتبر هذا النشاط امتداد الدرس التربية البدنية والرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله وقدراته واحتياجاته كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم والتحكم والتسجيل والإعلام. (عزمي،1996،ص127)

– هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدرس داخل المؤسسة التربوية والغرض منه إتاحة الفرصة لكل التلاميذ الممارسة النشاط المحبب لهم ويتم عادة لأوقات الراحة القصيرة والطويلة في اليوم المدرسي وينظم طبقا للخطة التي يصنعها المدرس، سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية.(بسيوني،2002،ص123)

ويعرف النشاط الرياضي كذلك بأنه:

– البرنامج الذي تديره المدرسة خارج أوقات الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي، وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي وإقبال التلاميذ على هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي، ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية الرياضية. (عقيل،1989،ص556)

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

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

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

والنشاط الداخلي هو امتداد الدرس التربية البدنية والرياضية فهو يتيح للتلاميذ فرصة ممارسة وتطبيق ما تعلموه من مهارات أساسية في درس التربية البدنية والرياضية، وتطبيقه على مستوى المنافسات بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط الداخلي يعمل على إكساب التلاميذ اللياقة البدنية والمهارات والحركية، ويوفر للتلاميذ جوا اجتماعيا من خلاله يلتقي عدد كبير من التلاميذ في المؤسسة التربوية ويكسب التلاميذ

عنصر القيادة وتحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل إليهم عن طريق الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة المتنوعة.

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

2-1-1- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

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

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

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

- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام.

- عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.

- مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية.(سعد،1989،ص240)

2-1-2- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

إضافة إلى أن النشاط اللاصفي الداخلي يعتبر تكملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة فأهميته تكمن في أنه من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية الممارسة فعالة في الدرس نفسه، ولكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط الداخلي.(شلتوت،1981،ص29)

2-1-3- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

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

2-1-4- واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الداخلي:

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

2-2- النشاط اللاصفي الخارجي:

- **مفهومه:** النشاط اللاصفي الخارجي لأي هيئة هو ذلك النشاط الذي تتبارى فيه وحدات تمثل هذه الهيئة مع وحدات تمثل هيئات أخرى غالبا ما تكون هذه المباريات بين أفراد ينتمون إلى نفس الجنس . ويعتبر هذا البرنامج جزء متميز من البرنامج العام الشامل للتربية الرياضية إلا أنه يختص الممتازين في الأداء الرياضي وتجرى مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بغرض معرفة الفائز أو الفائزين من بين المشتركين.(شلتوت،1981،ص142)

هذا الجزء الثالث لتحقيق أهداف خطة التربية الرياضية المدرسية والعمل على الخروج من نطاق المدرسة إلى التعامل مع البيئة المحيطة وذلك عن طريق الاشتراك في المسابقات التي تنظمها إدارة التعليم بين مدارس المنطقة أو إقامة أيام رياضية مع المدارس والهيئات المجاورة بهدف اكتشاف المواهب الرياضية وصقلها وتوجيهها لتكون ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأهلي كخدمات صالحة لتمثيل البلاد في المباريات المحلية والدولية أو إشراكهم في النوادي التي تعمل على رعايتهم وتنمية مهاراتهم وتقوم مديرية التعليم بوضع برامج هذا النشاط لكل مرحلة على حدا في الألعاب المختلفة للمنافسة مع باقي المناطق التعليمية أو الهيئات الأخرى وهذا النشاط يعمل على اكتشاف المواهب الرياضية والدفع بها إلى المستويات العليا لتعدها بدنيا ومهاريا واجتماعيا.(عزمي،1996،ص128)

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب في خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب التمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار منتخب المدارس بمختلف المنافسات الإقليمية والدولية.(المندلاوي،1990،ص55)

كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنه:

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

2-2-1- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

وعن أهمية النشاط الخارجي، يرى الدكتور هاشم الخطيب النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية الرياضية ودعامة قوية ترتكز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول الدروس المنهجية. (الخطيب،1988،ص689)

إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضة المدرسية في بداية الموسم الدراسي وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث نصت المادة 07 من التعليمة الوزارية المشتركة رقم 15 أنه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة في أوساط التربية والتكوين. (تعليمة وزارية،1993)

2-2-1- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

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

- **الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي:** إن المباريات الرياضية، ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الآخرين في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد والتدريب المنظم والصحيح، ووضع عال للمستويات المهارية، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن، وقد يكون هذا المستوى موضوعا يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل، ويكون اعتباريا نسبيا كما في الألعاب الجماعية. (شلتوت،1981،ص65)

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

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

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

- **تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب:** عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العلمي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة هذا غرض عقلي اجتماعي فتفهم القوانين نصا وروحا ثم دراسة التكتيك سواء كان فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها وعدم الخروج من إطارها العام.

- **اكتساب الصحة البدنية والعقلية والمحافظة عليها وتنميتها:** لقد أمست الصحة وفقا على خلو الجسم من الأمراض، بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي والمقدر على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل القرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتنافس يؤدي إلى توازن الشخصية .والمباريات الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير عن النفس تعتبر مجال الإفصاح عن المشاعر والعواطف، كما أنها في كثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فاشتراك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاته و امتيازه .

- **التدريب على القيادة:** من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس، وتنص قوانين اغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الرياضي الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا تدريب على القيادة.(شلتوت،1981،ص1981)

2-2-3- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي: يكتمل مفهوم النشاط الرياضي الخارجي بسائر أجزاء البرنامج، من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد له تحديات رياضية

متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي، ولكي تتيح فرص النجاح للنشاط الرياضي الخارجي برى الدكتور محمد الحماحمي في كتابه (أسس بناء التربية الرياضية. ص 180)، أن من أهم هذه الأسس التي يجب مراعاتها ما يلي:

– مراعاة المرحلة السنية للطالب عند اختبار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء، الاهتمام بتحديد فترات التدريب أعضاء الفرق الرياضية وبحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.

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

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

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

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

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

- ✓ أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة متقنة على مدار السنة.
- ✓ أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية.
- ✓ أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة.
- ✓ أن تحضا بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب ومدربين مؤهلين.
- ✓ أن تحقق أدنى طموحات الطلاب وأن تحقق أهداف الرياضة المدرسية (السمر،2001،ص209)

3-2-4- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

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

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.

-إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (بسيوني،1996،ص37)

2-2-5- واجب المدرس اتجاه النشاط الرياضي اللاصفي:

- الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.

- تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وبرمجة لقاءات رياضية ودورية معها.

- الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية.(حمص،1997،ص18)

2-2-6- مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.

- الكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا أخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأصلي.

- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية.

- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.

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

- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والخليقة الاجتماعية والصحية.

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.

– تعلم النواحي الخططية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.

– خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي .(حلمي،1999،ص127)

2-2-7- الفرق الرياضية المدرسية: لغرض إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية أنه كل مؤسسة تربوية يجب أن تنشئ جمعية رياضية.

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

– نصت المادة 05 أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية.

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

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

ويؤكد السيد دبيشي رشيد المدير التقني الوطني للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية أن السبيل الوحيد لنشاط الجمعية الثقافية الرياضية هو الانضمام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية حتى تتمكن من الاشتراك في المنافسات الرياضية المبرمجة من طرف الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية ونظرا لشساعة القطر وللتخفيف على الاتحادية من جهة وعلى الجمعيات الرياضية من جهة ثانية تتم إنشاء رابطة للرياضة المدرسية على مستوى كل ولاية من ولايات الوطن، وتعتبر الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بمثابة حلقة وصل بين الجمعيات الرياضية على مستوى المؤسسات التربوية والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية بالجزائر العاصمة .

2-2-8- طرائق اختيار الفرق الرياضية المدرسية:

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

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

- يقوم مدرس التربية الرياضية باختيار أعضاء الفرق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة، وكذلك الممتازين منهم من قدامى اللاعبين والمستجدين بالمدرسة وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة، دروس التربية البدينة والرياضية والنشاط الداخلي، يتم تنفيذ ما سبق بإعلان عن موعد تصفية الراغبين للانضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الاختبارات القياس مستوى اللاعبين وقدراتهم، تسجيل أسماء المختارين من اللاعبين في سجل خاص بكل فريق، وينجز لكل طالب استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداده و مواظبته، وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في العملية التدريبية يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي للمدرسة، وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الطبية، حيث يوقع ويختم الطبيب على ظهر الرخصة الشخصية لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي.(المندلاوي،1990،ص56)

2-2-8-1- العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية:

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

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

- ويرى الدكتور قاسم المندلاوي وآخرون أنه على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفريق قبل بدء المباريات بأشهر مع إقامة بعض المباريات لقياس مستوى الطلاب، والتكييف على المنافسة. (المندلاوي،1990،ص56)

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

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

2-2-8-2- اشتراك الفرق المدرسية في المنافسات الرياضية:

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

- تطوير العلاقات الاجتماعية والإنسانية بين الطلبة عن طريق المنافسة الحرة الشريفة، والاحتكاك المباشر بين الطلبة من مختلف المدارس والمناطق، إظهار مواهب وقدرات الطلبة من خلال المشاركة الفعلية في السباقات، تنمية الروح الرياضية والمعنوية العالية، والميل إلى التعاون والتماسك بين أعضاء

الفريق، تعليم نظام الطاعة، تنفيذ الخطط والتصاميم، تفهيم القوانين والتعليمات الخاصة بالمسابقات اكتساب المهارة الفنية في الألعاب المختلفة، رفع اللياقة الصحية البدنية والنفسية للطلبة من خلال المشاركة المنتظمة في التدريبات والمسابقات وحب المدرسة وحب الوطن من خلال التمثيل الصادق في السباقات والمباريات المدرسية.

ومن واجب أستاذ التربية البدنية والرياضية المشرف على إعداد فريق رياضي أو أكثر أن يولي اهتماما خاصا للمنافسة وأن يعد المدرس المباراة عنصرا تربويا مهما، فيعمل على رفع مستوى اللاعبين فنيا وخلقيا وأن يجعل روح المباراة وسيرها شأنا كبيرا، وعلى المدرس أن يجعل التعاون بين الطلاب من أهم العناصر الأساسية ليس بين أفراد الفريق بل بينه وبين الفرق الأخرى لغرض رفع الروح وجعل المباراة سليمة ونظيفة ومنتظمة.(الخطيب،1988،ص689)

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

– وضع منظومة وطنية لكشف المواهب الشابة الرياضية وانتقائها خاصة في الوسط التربوي والتكوين تحدد كيفيات إنشائها وتنظيمها وتسييرها عن طريق التنظيم، تشكل النخبة الوطنية الرياضية من حاصل هذا المسار.(الجريدة الرسمية،1989)

2-2-9- معوقات النشاط الرياضي اللاصفي:

التكليف المستمر من قبل مديرية النشاط المدرسي لمدرسي التربية الرياضية في أمور التحكيم والتدريب والمرافقة مما تجعله يترك مدرسته وفرقه بدون رعاية، كثرة الشواغر في المدرسة تحول دون أداء المدرس لواجبه بصورة منظمة، عدم صلاحية العديد من المدارس وعدم وجود ساحات رياضية في المدرسة تحد من نشاط المدرس، وتجعل العملية الإشرافية صعبة التحقيق، قلة عدد دروس التربية الرياضية وكثرة الدروس التي بعدهم مما يفوت عليه الفرصة في التدريب الذي يعتبر مهما في إعداد الفرق، قلة التجهيزات الرياضية وعدم تخصيصها للمداري يعيق أعمال المدرس وعدم وجود محفزات

المدرسي التربية البدينة والرياضية وتكليفات عديدة من بعض الجهات تعطل الجزء الأكبر من عمل مدرس التربية البدنية والرياضية. (عقيل،1989،ص289)

خلاصة الفصل:

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

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

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

الفصل الثالث:

المهارات النفسية

تمهيد:

إن حصول الفرد على أحسن النتائج الرياضية تتطلب منه ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والنفسية لأقصى درجة، ولقد أصبح الإعداد النفسي يلعب الدور الكبير في تطوير الأداء، وأصبح من المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها أنه من الضروري التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية التي توجه سلوك الفرد، وتعتبر المهارات النفسية جانب من هذه الجوانب التي يجب العمل على تنميتها لدى الرياضيين وذلك من أجل ضبط سلوكاتهم وإعطائهم ثقة أكبر في قدراتهم البدنية والمهارية.

1- المهارة النفسية: هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها وتدرب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرب عليها. (علاوي،2002،ص71)

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

2- أنواع المهارات النفسية:

2-1- مهارة القدرة على الاسترخاء:

2-1- تعريف الاسترخاء Relaxation : يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام الاسترخاء العضلات وهذا يعني فك اسر أو إطلاق سراح إي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.(علاوي،2002،ص216)

- ويعرفه أسامة كامل راتب بأنها: "انسحاب الشخص مؤقتا ومتعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية". (كامل راتب،2004،ص12)

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

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

- تخفض مستوى التوتر العالي المستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل وأثناء المنافسة الرياضية

- تحقق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.

- التغلب على حالات القلق.

- مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.

- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البيئية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة.

- يعتبر الاسترخاء مدخلا للاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي.

2-3- فوائد الاسترخاء: تتعدد فوائد الاسترخاء لتشمل المجالات الفسيولوجية والبدنية والنفسية على النحو التالي:

2-3-1- الفوائد الفسيولوجية:

- عمق وبطء التنفس واحتاج أقل لـO2.

- خفض معدل ضربات القلب.

- استرخاء العضلات .

- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.

- خفض موجات المخ Alpha وتحقيق التوافق الأفضل بين الموجات.

- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة.

2-3-2- الفوائد البدنية:

- الزيادة الطبيعية لضغط الدم .

- التخلص من الأرق

- تأخير ظهور التعب.

-المعدل الطبيعي للوزن.

- الكشف المبكر عن التوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء العضلي.

- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.

2-3-3- الفوائد النفسية:

- الشعور بالهدوء والأمان.

-تطوير الصحة العقلية والثقة بالنفس وتقدير الذات.

- تطوير الذاكرة والانتباه والتركيز.

- تطوير التوافق بين الجسم والعقل.

- عدم الاستجابة للاستشارات السلبية.

- زيادة التحكم من الألم.

- خفض القلق والتوتر والسلوك السلبي.

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

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

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

2-4-2- عند تعلم مهارة أو خطة جديدة:

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

2-4-3- في نهاية الإحماء: حيث تساعد تمرينات الاسترخاء في هذا التوقيت للوصول إلى مستوى من التهدئة يحقق حالة الاتزان ويقلل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر.

2-4-5- قبل التدريب العقلي: إن ممارسة تمرينات الاسترخاء هي الخطوة الأولى في تطوير المهارات العقلية قبل وأثناء وبعد المنافسة، مما يجعل المهارات أكثر عمقا.

3- مهارة الثقة بالنفس:

3-1- تعريف الثقة بالنفس: بالرغم من تحدث كل من الرياضيين والمدرسين والمدربين عن الثقة بالنفس إلا انه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح إذ يعرفها علماء النفس الرياضي على أنها " الاعتقاد بإمكانية النجاح بأداء سلوك مرغوب" والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضات أو الاستمرار في نظام تدريبي محدود. (محمود، 2005، ص277)

- هذا التعريف يماثل تعريف قاموس "chambre" للثقة على أنها "الاعتقاد الثابت فينتمي لشيء ماويعرفها "رو السرت "rolsrts" بأنها «درجة الاعتقاد التي تمكنك من تأدية سلوك مرغوب بنجاح. (ogilvie, 1981, p126)

- أما محمد حسن علاوي فيعرفها بأنها: "درجة التأكد واليقين بان اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة".(علاوي،2002،ص51)

3-2- أهمية الثقة بالنفس: تعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين، ولهذا كان لدى علماء علم النفس الرياضة بصفة تقليدية مبني لثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي، وهي نظرية فعالية الذات "لبا ندورا 1977 والتي اتخذت للتنبؤ بالسلوك بقياس توقعات الفعالية، التركيز على النجاح المتكرر لفرد خلال مشاركاته، ونظرية واقعية الكفاية لـ "هارتر" (1978) التي حاولت أن تكفيها لإدراك الكفاية في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الانجاز ونظرية إدراك القدرة لـ" نيكولز (1980)، والذي ميز بين توجه الفرد الرياضي نحو الذات وتوجه نحو المهمة وإدراكه لقدراته.(صدقي،2004،ص36)

3-3- مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

على تحديد مصادر الثقة بالنفس لدى R Velay لقد حرصت" فيالي الرياضيين، وعلاقتها بنموذج الثقة الرياضية والذي تحققت من صدقه، وفي سبيل ذلك وقد اشتمل على (SSCQ) طوررت مقياسا لقياس هذه المصادر هو (استبان مصادر الثقة نسخة 9 مصادر للثقة الرياضية وهي:

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

3-3-2- إظهار القدرة: ويستمد إظهار الرياضيين لمهاراتهم بالنسبة للآخرين، أو إظهار مزيد من القلق اكثر من منافسيهم، حيث تشير القدرة إلى وجود سمة عامة من الفرد عبر الاهرة، ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة.

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

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

3-3-5- التأييد الاجتماعي: ويستمد من إدراك التأييد الاجتماعي من الآخرين ذوي الأهمية بالنسبة للرياضي: قبل المدرب، العائلة الزملاء في الفريق وقد عرف هذا المصدر على انه حصول الفرد على تغذية رجعية ايجابية وتشجيع من المدرب، وأعضاء الفريق، والوالدين...

- ويرى هارت (harter 1981) أن التعزيز الفعال من قبل الآخرين هو أحد أساليب التسيير الهامة لأدرك الكفاية.

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

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

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

3-3-8- البيئة المريحة (الملائمة): ويستمد هذا المصدر الثقة من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل: صالة التدريب الخاصة المزودة بالإمكانات اللازمة للتدريب أو التنافس لا شك أن توافر مثل هذه الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد وبذل الجهد والاحترام بالتدريب والتعلم فيتحسن المستوى المهاري وهذا يطور ثقة الرياضي بقدراتها المختلفة.

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

3-4- فوائد الثقة بالنفس: عندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فان ذلك يساعده على تطوير أدائها الرياضي من خلال طرق مختلفة تناقش أهمها على النحو التالي:(RICHARD, 1981,p222)

3-4-1- الثقة كثير الانفعالات الايجابية: تؤثر الثقة في العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، والمتعة والرضا، ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالإنسانية والمزيد من القوة والسرعة، إضافة إلى ما سبق فان الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

3-4-2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه: وذلك في المباراة، ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب نتيجة ضعف الثقة، ويصبح موجها الاهتمام نحو الأداء، فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يتملكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي.

3-4-3- الثقة تؤثر على بناء الأهداف: يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستشير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستشير القدرات الكامنة لدى الرياضي، بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، ولذلك يبذل أقصى جهده، ولا يستشير أقصى طاقاته.

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

3-4-5- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية: يتضح من دراسة خصائص الثقة بالنفس الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي، ولكن تجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها لا تختلف بطلا، فما قيمة أن يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس، ولا يكن لا يتقن المهارات الرياضية تفقد إلى اللياقة البدنية.

3-5- طرق تنمية الثقة الرياضية: هناك العديد من الوسائل والأساليب التي يمكن استخدامها بتنمية الثقة الرياضة لدى اللاعبين، ولقد أشار ستيفان بل (1996) Bell إلى النصائح التالية كأساسيات المساعدة على تنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين:(باهي وشلبي،1998،ص65)

- حاول تنمية قدراتك على استخدام الكلام الذاتي الرياضي الايجابي.

- استخدم طرق" إيقاف التفكير " في النقاط السلبية واستبداله فورا بالتفكير في النقاط الايجابية.

- حاول أن تركز على الأداء بأفضل ما يمكنك الا تركز على قدرة وصولك إلى أقصى درجات الإتقان في مدة تقوم فيها بالأداء أو الاشتراك في المنافسة.

- حاول مراجعة نقاط قوتك ونقاط ضعفك وحاول أن تتعلم من نقاط ضعفك ثم قم بنسيانها وتذكر فقط نقاط قوتك.

- حاول أن تتصور بنفسك في مواقف النجاح في الأداء أو تتصور بعض اللاعبين الرياضيين في المواقف التي يقومون فيها بالأداء بأفضل ما عندهم وبدورية عالية من الثقة بالنفس.

- حاول أن تثير لديك الدافع والرغبة في الاستمتاع بالاشتراك في المنافسات التي تتطلب التحدي.

3-5-1- التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين:

- يجب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج، حيث ينظر إلى توقع النتائج على انه مدى احتمال المكسب أو الخسارة في المسابقة، بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر

عن النتائج يوحد ثلاثة أنماط شائعة من الثقة لدى الرياضيين الافتقاد إلى الثقة أو ضعف الثقة، الثقة الزائدة أو الزائفة، والثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة.

– يتميز الرياضيون الذين يتمتعون بالمستوى الأمثل من الثقة بالنفس بالفهم الجيد لقدراتهم ويضعون أهدافا واقعية، ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراته.

– بالرغم من اعتبار الثقة بالنفس شيئا هاما للتفوق الرياضي، ولكن الثقة وحدها لا تضمن التفوق في الأداء، وإنما يجب تطوير كل من الكفاية البدنية والمهارية، والرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاءة البدنية والمهارية يعني أنه يتم بالثقة الزائفة.

– إن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس كافون من الفشل بدرجة كبيرة، وممكن الخطورة أن هذا الحق من الفشل يقودهم إلى المزيد من الفشل.

– تعتبر انجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة من أهم العوامل التي تساهم في بناء الثقة لدى الرياضيين.

– يمكن الاستفادة من مهارة التصور والتمرين الذهني في تدعيم الثقة لدى الرياضيين، ويتحقق ذلك بصفة خاصة من خلال مراجعة الصورة الذهنية لخبرات النجاح الأداء السابق، أو الأداء المتوقع مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعية الأهداف، ويمكن أن يكون للحديث الداخلي تأثيرا كبيرا وذلك بمواجهة الأفكار السلبية باستعمال الأفكار الإيجابية، فالحديث الداخلي يمكن أن يستعمل كتقنية معرفية لتقوية الثقة بالنفس وبالتالي السلوك الرياضي.

ومما سبق نستنتج أن الثقة بالنفس تتميز بتوقع عالي للنجاح وهذا ما يساعد على استثارة الانفعالات الايجابية وبالتالي يسهل التركيز، ووضع الأهداف ويزيد من الجهد والإصرار على تحقيق النتائج

ويجب الإشارة إلى أن الاعتقاد أن الثقة بالنفس هي تحقيق المكسب والفوز هو اعتقاد خاطئ ويؤثر سلبا على ثقة الرياضي ويجب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية والخططية لتحقيق الأداء الجيد، فالرياضيين الذين يمتلكون الثقة دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديهم الثقة الزائفة.(RICHARD, 1981,P30)

خلاصة الفصل:

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

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

الفصل الرابع:

المراهقة

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة:

تفيد كلمة المراهقة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنى منه. (الزعبلاوي،1998،ص14)

والمراهقة باللغتين الفرنسية والانجليزية "Adolescence " مشتقة الفعل اللاتيني Adolescere وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال.(السيد،1975،ص275)

2-2- اصطلاحا: يرى مصطفى زيدان في المراهقة، تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي سبعة إلى ثماني سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرون بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات .وحسب "دورتي روجرز" المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة.(زيدان،1979،ص152)

ويرى تركى رابح المراهقة بأنها الاقتراب والدنو من الحلم، والمراهق هو الطفل الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي وكلمة المراهقة من الفعل اللاتيني Adolescere وتعني كبر ونمى بمعنى التدرج في النضج في جميع الخصائص البدنية، الجنسية العقلية والانفعالية للمرء. (تركي، 1989، ص18)

وفي علم النفس تعني المراهقة مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين: (11-21سنة).(العمرية،2011،ص187)

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

3- مراحل المراهقة:

3-1- مرحلة المراهقة المبكرة: يطلق عليها اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى 14 سنة وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعال وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق في هذه الفترة إلى الآباء والمدرسين على أنهم أعلى سلطة في المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقائه الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.(القدافي،1997،ص353)

3-2- مرحلة المراهقة الوسطى

تبدأ من 14 إلى 17 سنة، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى.(الوافي،2007،ص55)

وتسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وهي المرحلة المعنية بالدراسة، حيث يميس هذه المرحلة ، الجنسي نسبيا وتزايد التغيرات الجسمية والفسيولوجية كما تصبح حركات المراهق في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه واهتمامه بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته، كما تتسع المدارك و تنمو المعارف ويستطيع وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من مجردا الحقائق نفسها بل يصل إلى ما ورائها وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تتضح الرغبة في تأكيد الذات مع الرغبة في مسايرة الجماعة، كما تزداد الملامسات والانفعالات الجنسية في هذه المرحلة.(العمرية،2011،ص232)

ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية :

- النمو البطيء.
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.(خطابية،1997،ص72)

3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

- تبدأ من سن 17 إلى (21-22سنة)، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب.(الوافي، 2007، ص59)

هي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شبابه ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة.(ألقذافي،1997،ص375)

4- أنواع المراهقة:

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر، فإنها تختلف أيضا باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربي في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عن المجتمع المتحضر كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي.(مختار،1988،ص148)

ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

4-1- المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات والانفعالات الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين بع علاقة طيبة، كما يشعر بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.(مختار، 1988، ص148)

4-2- المراهقة الإنسحابية (المنطوية):

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

والاتجاه إلى النزعة الدينية المتطرفة بحثا عن الراحة النفسية والخلاص من مشاعر الذنب.(العيسوي،1995،ص44)

4-3- المراهقة العدوانية:

وهي التي يكون فيها ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء.(زيدان،1979،ص155)

يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في السلوك كالتدخين، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا متمثلا في الإيذاء أو العناد، ومن أهم العوامل المؤثرة في هذا النوع هو التربية الضاغطة والتسلطية وصرا امة القائمين على تربية المراهق، والتركيز على الدراسة فحسب ونبذ الرياضة والنشاط الترفيهي وقلة الأصدقاء وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.(العيسوي،1995،ص44)

4-4- المراهقة الجانحة (المنحرفة):

تأخذ صورة الانحلال الخلقي التام والانهيار النفسي الشامل والانغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات والسرقة وتموين العصابات والانهيار العصبي وقد وجد أن بعضهم قد تعرض شاذة وصدمات مريرة وتجاهل لرغباته وحاجاته وتدليل زائد وتكاد تكون الصحبة السيئة والضعف البدني والشعور بالنقص والفشل الدراسي، والعوامل العصبية عاملا مهما في هذا النوع. (الأشول،1989،ص240)

5- مشاكل المراهقة:

5-1- المشاكل النفسية:

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

يعاملونه كفرد مستقل، في حين أنه يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر حتى يتعرف الكل بقدرته وقيمته.(معوض1971،ص73)

5-2- المشاكل الاجتماعية: إن مشاكل المراهقة تنشا من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية للحصول على مركز في المجتمع والمدرسة كمصدر من مصادر السلطة على المراهق، فالمدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي المراهق معظم أوقاته فيها وسلطة المدرسة تعرض لثورة المراهق، فالتلميذ يحاول أن يتخطاها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل انه يرى أن سلطة المدرسة اشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريده في المدرسة ولهذا فهو يأخذ موقفا سلبيا للتعبير عن توتره كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل أحيانا إلى درجة التمرد والخروج على سلطة المدرسة والمدرسين حتى درجة العدوان.(معوض1971، ص46)

5-3- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو في عنف انفعالاته وحدة اندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي أسبابه ليست نفسية خالصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر بالافتخار وكذلك يشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.(معوض1971، ص72)

5-4- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في المراهقة هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب اخذ حمية، ويجب استشارة طبيب مختص، فقد تكون ورامها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على الطبيب بانفراد للاستماع إلى متاعبهم، لأنه لدى المراهقين إحساس فائق بان أهله لا يفهمون شيئا.(معوض1971، ص72)

6- مشاكل المراهقة في المتوسطة:

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

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

7- حاجات المراهقين لأنشطة التربية البدنية:

الحقيقة التي لا شك فيها أن جسم الإنسان وحدة كاملة يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى واشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته، اجل هناك أسس أخرى تؤثر في المراهق، منها التغذية والراحة، ولمن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته فأضحى قليل الحركة، والمراهق مثله مثل أي إنسان حركته محدودة حتى كادت أن تنعدم عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، والمواصلات السريعة، فأصبح تبعا لهذا كله ملازما لفترة طويلة مكانه.(ماسترز وسيتر،1998،ص129)

وتظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق كمادة مكيفة لشخصيته ونفسيته، فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات، والتي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة، فتجعله يحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطرابات والعدوان بصورة

مقبولة اجتماعيا، وفي هذا الشأن يتفق "ريشار الدرمان عام 1983" مع "فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط.(الأفندي1995، ص245)

خلاصة:

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

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1-الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه, فبعد الإحساس بالمشكلة تم الإتصال بالمسؤولين على مستوى مديرية التربية لولاية جيجل لإعطائنا ترخيص يسمح لنا بإجراء البحث الميداني.

قمنا بدراسة إستطلاعية على 8 تلاميذ خارج عينة الدراسة يدرسون في كل من متوسطة رويبح حسين ومتوسطة بوغنوط رابح، مكنتنا من التأكد من سلامة مكان الدراسة ومدى صلاحية الأداة المستعملة وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها وقد خلصنا لمجموعة من الإستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضياتنا و كذلك الإستبيان.

2- متغيرات الدراسة:

بناءا على الفرضيات سابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج اكثر علمية و موضوعية.

- **المتغير المستقل:**

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج، (Deslandes neve , 1976 , p20)

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: **الأنشطة اللاصفية.**

- **المتغير التابع:**

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت على قيم المتغير المستقل سيظهر على المتغير التابع. (علاوي،1999،ص219)

وفي بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في:

المهارات النفسية.

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج و الجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

3- مجالات الدراسة :

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي تريد تحقيقها قمنا بتحديد إثنين من المجالات :

المجال البشري: يتمثل في تلاميذ الطور المتوسط لبعض متوسطات ولاية جيجل وكان عددهم 30 تلميذ من أصل المجتمع 120 على مستوى متوسطتي رويبح حسين وبوغنوط رابح انحصر مجال بحثنا على فئة تلاميذ السنة الرابعة متوسط ذكور وإناث المشاركين في الأنشطة الرياضية اللاصفية والمسجلين في السنة الدراسية 2021/2020.

- **المجال الزماني:** لقد استغرق البحث عدة أشهر في السنة الجامعية 2020-2021، حيث خصصت المدة الأولى من فيفري إلى أواخر مارس للجانب النظري، أما الفترة الممتدة من أفريل إلى أواخر ماي خصصت للجانب التطبيقي.
- **المجال المكاني:** قسم إلى جانبين هما:

- **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدينة والرياضية، مكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومكتبات أخرى.
- **الجانب التطبيقي:** تم توزيع الإستبيان على تلاميذ بعض متوسطات ولاية جيجل، والتي سبق ذكرها.

4- مجتمع وعينة البحث:

4-1- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في تلاميذ مستوى الرابعة متوسط المشاركين بصفة دورية ومستمرة في الأنشطة اللاصفية سواء كانت داخلية أو خارجية على فئة الذكور على مستوى بعض متوسطات ولاية جيجل.

4-2- مفهوم العينة:

هي جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة وبطريقة تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتغني الباحث عن مشقة دراسة المجتمع الأصلي (عطوي2007،ص85)، من أجل دراسة بحثنا هذا تم اختيار العينة العشوائية.

حيث وبعد تحديد مجتمع البحث المتمثل في 120 تلميذ مشارك في الأنشطة اللاصفية مستوى 4 متوسط ممن لهم خبرة تسمح لهم بالتعبير عن آرائهم واستيعاب أسئلة الاستبيان المطروحة، تم عمل قصاصات مرقمة من 1 إلى 120 كل رقم يوافق لقب وإسم التلميذ، ثم تم سحب 30 قصاصة عشوائيا يقابلها 30 تلميذ والذي يشكل لنا عينة البحث.

5- منهج الدراسة:

-**المنهج العلمي المتبع:** في مجال البحث العلمي يعتمد إختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا ،ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بات من الضروري إستعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسبا لدراستنا.

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

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

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

والمنهج الوصفي يهدف إلى:

- جمع معلومات حقيقة ومفصلة لظاهرة موجودة فعلا في مجتمع معين.

- تحديد المشاكل الموجودة في تلك الظاهرة.

- كشف جوانبها.

- تحديد العلاقة بين عناصرها.(موسى،1996،ص18)

6- أدوات الدراسة:

6-1- الاستبيان: لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها تساهم في الحصول من على الحقائق والبيانات والمعلومات ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها تساهم في الحصول من العينات في أقل وقت وجهد.

6-2- أشكال الاستبيان:

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

- **الأسئلة المتعددة الأجوبة:** وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسبا.(محمد عبد الحفيظ،2000،ص83)

وجاء الاستبيان إجرائيا كما يلي:

- استبيان يضم ستة عشر (16) عبارة موزعة على محورين وكل محور يحتوي على ثمانية (08) أسئلة.

6-3- أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه على بعض الأساتذة بغرض المعاينة والتحكيم والموافقة عليه من طرف المشرف، قمنا بتوزيع معظم الاستمارات بطريقة مباشرة أي منا إلى التلاميذ.

6-4- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

- **صدق الاستبيان:** إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار، حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.(علاوي،1999،ص224)

- ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.(عوض،2002،ص167)

- للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

- **الصدق الظاهري (صدق المحكمين):**

تم عرض استمارة الاستبيان على ثلاثة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

الثبات:

يعرف الثبات في البحث العلمي بأنه الخاصية التي تعبر عن تقارب القيم والقراءات الخاصة بمعيار القياس في كل مرة يطبق فيها، أو مقدرا عدم تغير معيار القياس عند تكرار استعماله في أوقات مختلفة وعينات مختلفة.

7- الأساليب الإحصائية:

إن طبيعة دراسة المنهج المتبع وأدوات البحث تقتضي تحديد الأدوات الإحصائية المستخدمة، وذلك ما دفعنا إلى الاعتماد على حساب النسب المئوية لمحاور الاستبيان وتحليل المحتوى باستخدام القانون التالي:

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

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

أولا: عرض وتحليل النتائج

1- الثقة بالنفس:

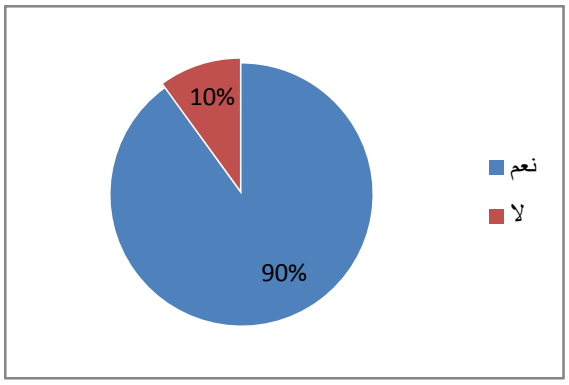
السؤال الأول: هل تشعر بقدرتك على الأداء بصورة جيدة؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور التلميذ باحتمال قدرته على الأداء بصورة جيدة.

الجدول رقم 1: يبين شعور التلميذ باحتمال قدرته على الأداء بصورة جيدة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	%90
لا	3	%10
المجموع	30	%100

الشكل رقم 1: يبين شعور التلميذ باحتمال قدرته على الأداء بصورة جيدة



تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم1 نلاحظ أن نسبة 90% من التلاميذ يشعرون باحتمال قدرتهم على الأداء بصورة جيدة، في حين أن 10% من التلاميذ قالوا أنهم لا يشعرون بقدرتهم على الأداء بصورة جيدة.

***المناقشة والاستنتاج:** نستنتج أن أغلب التلاميذ يشعرون باحتمال قدرتهم على الأداء بصورة جيدة وهذا راجع إلى ثقتهم في أنفسهم.

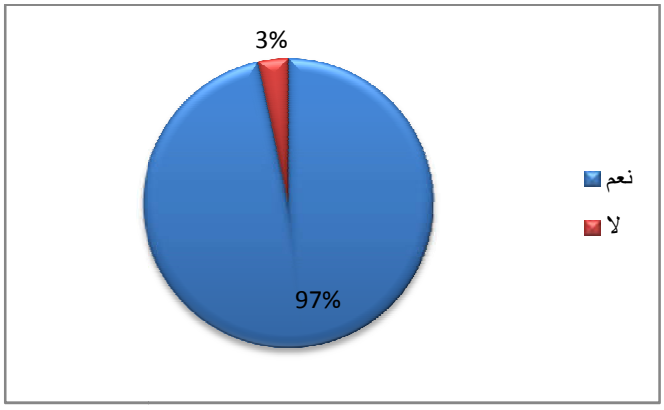
السؤال الثاني: هل تكون معنوياتك عالية قبيل المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة حالة معنويات التلاميذ قبل المباراة.

الجدول رقم 2: يبين حالة معنويات التلاميذ قبيل المباراة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	29	%96.66
لا	1	%3.33
المجموع	30	%100

الشكل رقم 2: يبين حالة معنويات التلاميذ قبيل المباراة



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول2 نلاحظ أن نسبة 96.66% من التلاميذ تكون معنوياتهم عالية قبيل المباراة في حين أن نسبة 3.33% من التلاميذ لا تكون معنوياتهم عالية قبيل المباراة.

***المناقشة والاستنتاج:** نستنتج أن غالبية التلاميذ تكون معنوياتهم عالية قبيل المباراة أي أن ثقتهم في أنفسهم كبيرة.

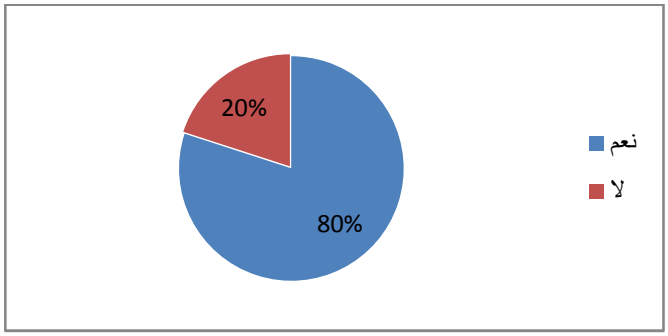
السؤال 3: هل تخشى من عدم الإجادة في الأداء أثناء المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة خوف التلاميذ من عدم الإجادة أثناء المباراة.

الجدول رقم3: يبين خوف التلاميذ من عدم الإجادة أثناء المباراة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	24	%80
لا	6	%20
المجموع	30	%100

الشكل رقم 3: يبين خوف التلاميذ من عدم الإجادة أثناء المباراة



***تحليل نتائج الجدول:**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم3 نلاحظ أن نسبة 80% من التلاميذ لا يخافون من عدم الإجادة أثناء المباراة في حين 20% من التلاميذ يخشون من عدم الإجادة.

ما يمكننا استنتاجه هو أن أغلب التلاميذ قد لا يخافون من الإجادة في الأداء في أثناء المباراة وهذا راجع لثقتهم القوية في إمكاناتهم.

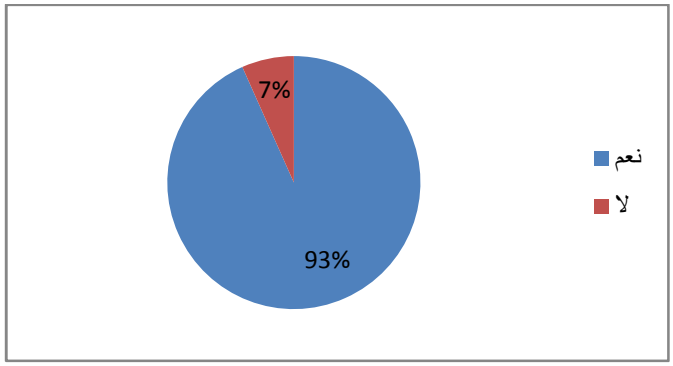
السؤال الرابع: هل يؤثر ضغط جمهور الفريق المنافس سلبا على أدائك؟

الغرض من السؤال: معرفة احتمال تأثر أداء التلميذ سلبا من ضغط الجمهور.

الجدول رقم 4: يبين احتمال تأثر أداء التلاميذ سلبا من ضغط الجمهور المنافس.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	28	%93.33
لا	02	%6.66
المجموع	30	%100

الشكل رقم 4: يبين احتمال تأثر أداء التلاميذ سلبا من ضغط الجمهور المنافس.



تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم4 نلاحظ أن نسبة 93.33 % من التلاميذ لا يتأثرون سلبا من ضغط الجمهور المنافس في حين أن 6.66 % يتأثر آدائهم سلبا من ضغط الجمهور المنافس .

***المناقشة والإستنتاج:**

نستنتج أن ضغط الجمهور المنافس لا يؤثر سلبا في أداء أغلب التلاميذ وهو ما يعزز ثقتهم بأنفسهم وتركيزهم أثناء المباراة.

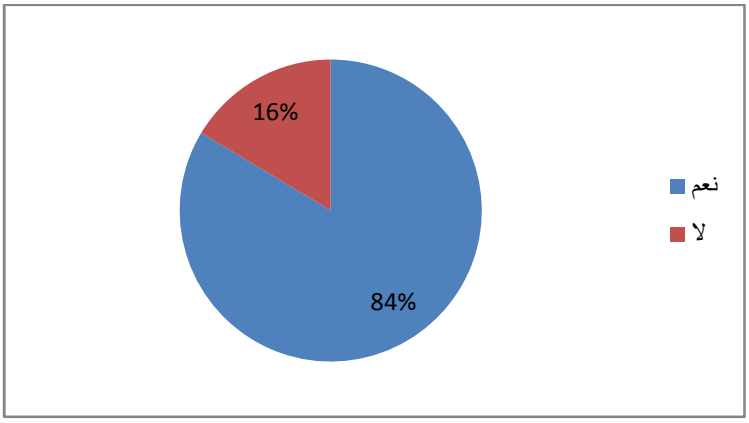
السؤال الخامس: إذا تسببت في خطأ أدى إلى تأخر فريقي في النتيجة فإني أفقد الرغبة في مواصلة اللعب؟

الغرض من السؤال: معرفة احتمال اهتزاز الثقة بالنفس عند التسبب في تأخر الفريق في النتيجة.

الجدول 5: يبين احتمال اهتزاز الثقة بالنفس عند التلاميذ عند التسبب في تأخر الفريق في النتيجة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	%83.33
لا	05	%16.33
المجموع	30	%100

الشكل رقم 5: يبين احتمال اهتزاز الثقة بالنفس عند التلاميذ عند التسبب في تأخر الفريق في النتيجة



تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم5 نلاحظ أن نسبة 83.33% من التلاميذ لا تهتز ثقتهم في أنفسهم عند التسبب في تأخر الفريق في النتيجة في حين أن نسبة 16.33% منهم ليس لهم الرغبة في مواصلة اللعب في نفس الحالة.

المناقشة والاستنتاج:

نستنتج أن غالبية التلاميذ لا تهتز ثقتهم بأنفسهم عند التسبب في تأخر الفريق في النتيجة وهذا راجع إلى قدرتهم على الحفاظ على ثقتهم في اللحظات الحرجة من المباراة.

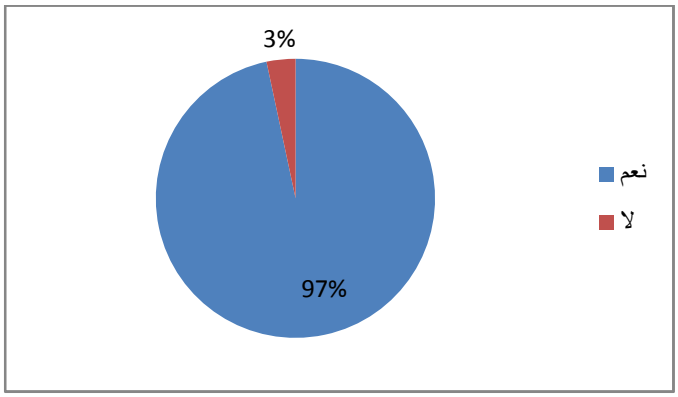
***السؤال السادس:** هل تعاني من عدم ثقتك في أداء بعض المهارات الحركية في المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى ثقة التلاميذ في إمكانياتهم لغرض أداء بعض المهارات الحركية في المباراة.

الجدول رقم6: يبين مدى ثقة التلاميذ في أداء بعض المهارات الحركية

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	29	%96.66
لا	1	%3.33
المجموع	30	%100

الشكل رقم6: يبين مدى ثقة التلاميذ في أداء بعض المهارات الحركية



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم6 نلاحظ أن نسبة 96.66% من التلاميذ لا يعانون من عدم ثقتهم في أنفسهم في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكهم في المباراة في حين أن نسبة 3.33% منهم يعانون من ذلك.

***المناقشة والاستنتاج:**

من خلال هذا التحليل نستنتج أن التلاميذ يشعرون بالثقة بالنفس في آداء بعض المهارات الحركية أثناء المباراة.

السؤال السابع: عندما لا تكون النتيجة لمصلحتي فإن ثقتي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء؟

الغرض من السؤال: معرفة درجة الثقة بالنفس عند اقتراب انتهاء المباراة.

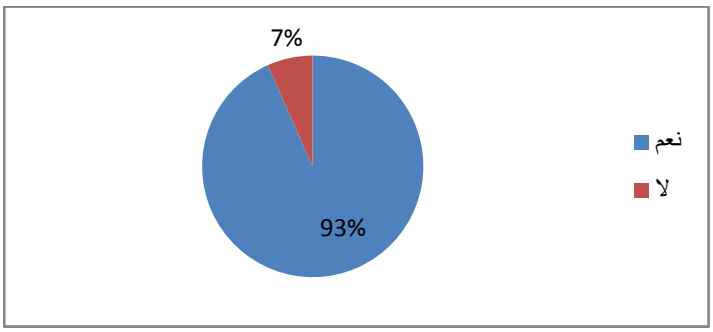
الجدول رقم 07 : يبين درجة الثقة بالنفس عند اقتراب انتهاء المباراة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	28	%93.33
لا	2	%6.66
المجموع	30	%100

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم7 نلاحظ أن نسبة 93.33% من التلاميذ عندما لا تكون نتيجة المباراة لمصلحتهم فإن ثقتهم بأنفسهم لا تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء، في حين أن 6.66% من التلاميذ تقل.

الشكل رقم 07 : يبين درجة الثقة بالنفس عند اقتراب انتهاء المباراة



***المناقشة والاستنتاج:**

من خلال هذا التحليل نستنتج أنه عندما لا تكون نتيجة المباراة لمصلحة التلميذ فإن ثقتهم بأنفسهم لا تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء وبالتالي فهم يتمتعون بثقة عالية في أنفسهم.

السؤال الثامن: هل تؤثر خسارة المباراة على معنوياتك سلبا في اللقاءات القادمة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثر معنويات التلميذ سلبا بعد الخسارة في باقي اللقاءات.

الجدول رقم8: يبين مدى تأثر معنويات التلميذ بعد الخسارة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	24	%80
لا	06	%20
المجموع	30	%100

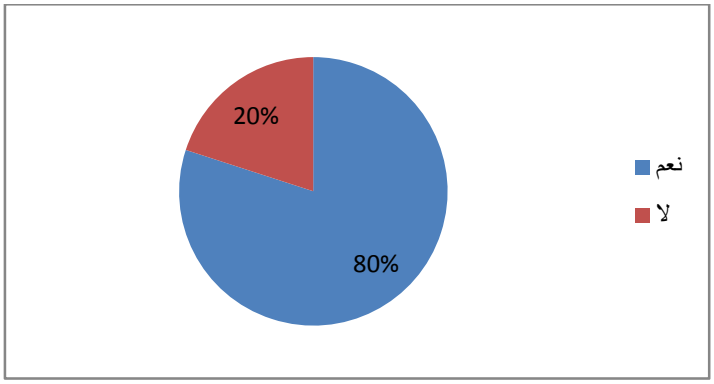
تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 8 نلاحظ أن نسبته 80% من التلاميذ لا تتأثر معنوياتهم سلبا بعد خسارة المباراة في باقي اللقاءات بينما 20% من التلاميذ فإن معنوياتهم تقل في اللقاءات القادمة.

المناقشة والاستنتاج:

نستنتج أن أغلب التلاميذ لا تتأثر معنوياتهم سلبا بعد خسارة المباراة ويحتفظون بثقة عالية قي باقي اللقاءات.

الشكل رقم8: يبين مدى تأثر معنويات التلميذ بعد الخسارة



2- الاسترخاء

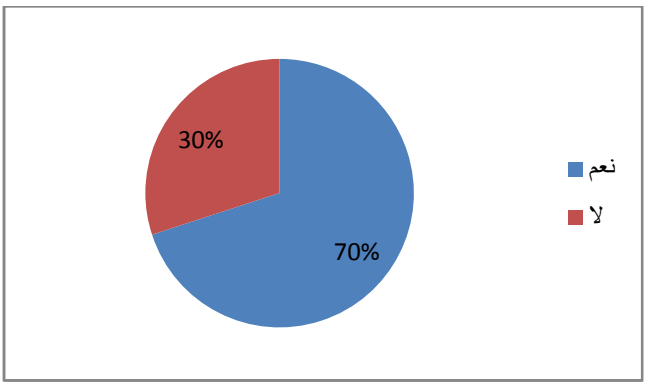
السؤال التاسع: هل تخضع إلى تحضير نفسي قبل الاشتراك في المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى خضوع التلميذ لتحضير نفسي قبل المباراة.

الجدول رقم9: يبين مدى خضوع التلميذ لتحضير نفسي قبل المباريات

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	21	%70
لا	09	%30
المجموع	30	%100

الشكل رقم9: يبين مدى خضوع التلميذ لتحضير نفسي قبل المباريات



تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 9 نلاحظ أن نسبة 70% من التلاميذ يخضعون لتحضير نفسي قبل المباريات وأن نسبة 30% منهم لا يخضعون لأي تحضير نفسي.

من خلال هذا التحليل نستنتج أن أغلبية التلاميذ يخضعون إلى تحضير نفسي قبل المباريات وهو ما يساعدهم على الاسترخاء.

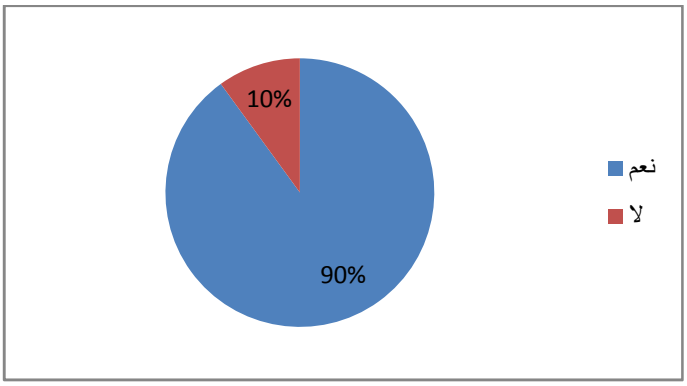
***السؤال العاشر: هل يحسبك الأرق (عدم النوم) ليلة المباراة.**

الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة التلميذ على الاسترخاء ليلة المباراة.

الجدول رقم 10: يبين مدى قدرة التلميذ على الاسترخاء ليلة المباراة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	27	%90
لا	3	%10
المجموع	30	%100

الشكل رقم 10: يبين مدى قدرة التلميذ على الاسترخاء ليلة المباراة.



تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم10 نلاحظ أن نسبة 90% من التلاميذ لا يصيبهم الأرق ليلة المباراة في حين أن 10% منهم يواجهون صعوبات في النوم ليلة المباراة.

***المناقشة والاستنتاج:** نستنتج أن أغلب التلاميذ لا يعانون من مشكل عدم النوم (الأرق) ليلة المباراة أي أن لهم قدرة كبيرة على الاسترخاء ليلة المباراة.

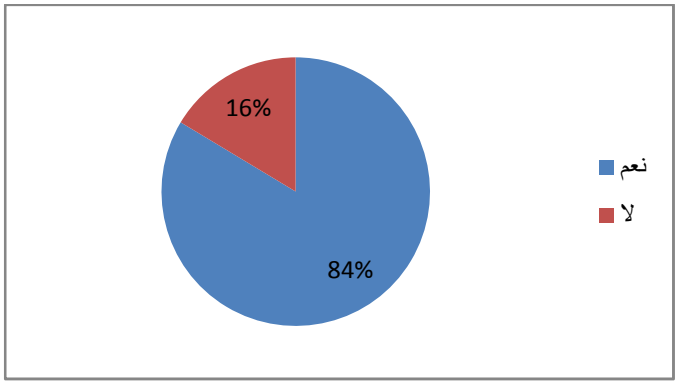
السؤال الحادي عشر: هل تكون عضلاتك متوترة قبيل المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة التلاميذ على الاسترخاء العضلي قبيل المباراة.

الجدول رقم11: يبين مدى قدرة التلاميذ على الاسترخاء العضلي قبيل المباراة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	%83.33
لا	5	%16.33
المجموع	30	%100

الشكل رقم11: يبين مدى قدرة التلاميذ على الاسترخاء العضلي قبيل المباراة



تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 11 نلاحظ أن نسبة 83.33% من التلاميذ لا تكون عضلاتهم متوترة قبيل المباراة عكس 16.33% الذين يشعرون بتوتر في العضلات قبيل المباراة.

***المناقشة والاستنتاج:**

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

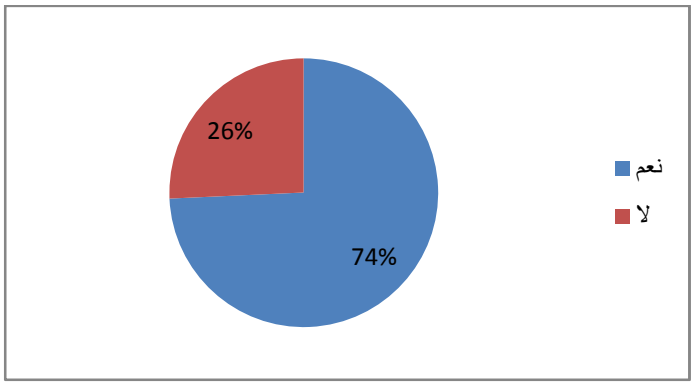
السؤال الثاني عشر: هل تعرف كيف تقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا يستطيع التلميذ القيام بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة.

الجدول رقم 12: يبين مدى قدرة التلاميذ على القيام بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	26	%86.66
لا	04	%13.33
المجموع	30	%100

الشكل رقم 12: يبين مدى قدرة التلاميذ على القيام بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة



تحليل النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 12 نلاحظ أن نسبة 89.66 % من التلاميذ يستطيعون القيام بالاسترخاء في الأوقات الحاسمة في المباريات أما نسبة 13.33% لا يفعلون ذلك .

***المناقشة والاستنتاج:**

نستنتج أن أغلبية التلاميذ يقومون بالاسترخاء في الأوقات الحساسة أثناء المباراة.

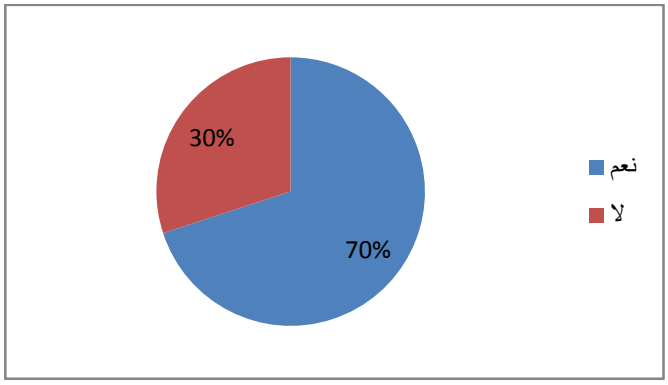
السؤال الثالث عشر: هل تشعر بالقلق إذ لم يلعب الفريق جيدا؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة التلاميذ من السيطرة على انفعالتهم في المباراة.

الجدول 13: يبين مدى قدرة التلاميذ من السيطرة على إنفعالاتهم في المباراة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	21	%70
لا	09	%30
المجموع	30	%100

الشكل 13: يبين مدى قدرة التلاميذ من السيطرة على إنفعالاتهم في المباراة



***تحليل النتائج:**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 13 نلاحظ أن نسبة 70% من التلاميذ لا يشعرون بالقلق إذا لم يلعب الفريق جيدا في حين أن نسبة 30 من التلاميذ يشعرون بذلك.

***المناقشة والاستنتاج:**

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن مهارة الإسترخاء تقلل من الشعور بالقلق في المباريات.

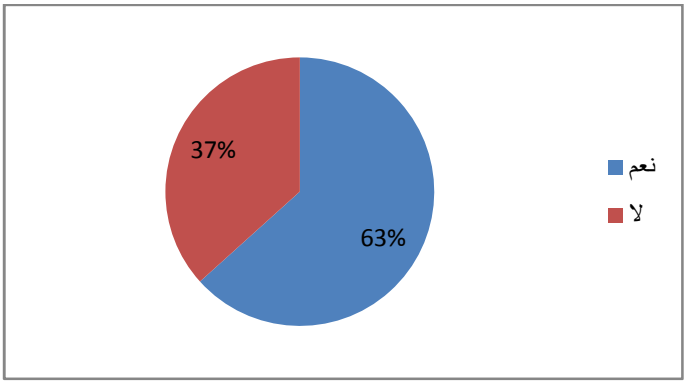
السؤال الرابع عشر: هل تلك القدرة على تهدئة نفسك عندما تشعر بالضغط أثناء المباراة.

الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة التلاميذ على تهدئة أنفسهم واسترخائها عند الضغط.

الجدول رقم 14: يبين مدى قدرة التلاميذ على تهدئة أنفسهم واسترخائها عند الضغط

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	%63.33
لا	11	%36.66
المجموع	30	%100

الشكل رقم 14: يبين مدى قدرة التلاميذ على تهدئة أنفسهم واسترخائها عند الضغط



*** تحليل النتائج:**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 14 نلاحظ أن نسبة 63.33% من التلاميذ لديهم القدرة على تهدئة أنفسهم وإسترخائها عند الشعور بالضغط أثناء المباراة في حين أن 36.66% من التلاميذ ليس لديهم القدرة على ذلك.

***المناقشة والاستنتاج:**

من خلال تحليل الجدول يتبين لنا أن غالبية التلاميذ لديهم القدرة على الإسترخاء عند الشعور بالضغط.

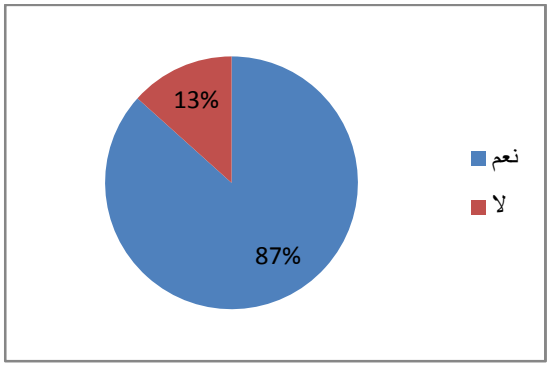
السؤال الخامس عشر: هل تجد مشكلة في فقدان تركيز الانتباه في بعض أوقات التدريب.

* الغرض من السؤال: معرفة احتمال فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات التدريب.

الجدول 15: يبين مدى قدرة التلاميذ على تركيز الانتباه في حصة التربية البدنية والرياضية

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	26	%86.66
لا	04	%13.33
المجموع	30	%100

الشكل 15: يبين مدى قدرة التلاميذ على تركيز الانتباه في حصة التربية البدنية والرياضية



***تحليل نتائج الجدول:**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 15 نلاحظ أن نسبة 86.66% من التلاميذ لا تواجههم مشكلة فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات التدريب أما نسبة 13.33 %من التلاميذ فيفتقدون التركيز.

***المناقشة والاستنتاج:**

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن معظم التلاميذ يركزون أثناء القيام بالتمارين والأنشطة البدنية والرياضية، وهذا ما يساعدهم في زيارة تحصيلهم المعرفي في باقي الموارد الأخرى.

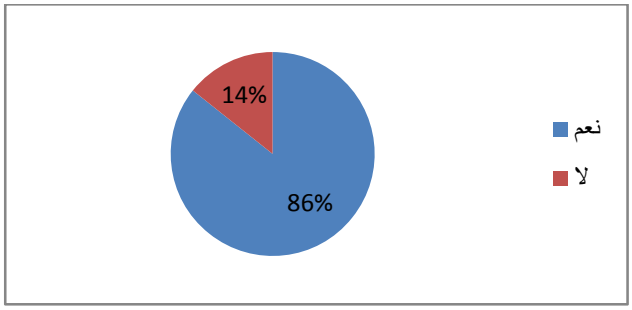
***السؤال السادس عشر: هل تفضل دائما الاشتراك في التدريب؟**

*الغرض من السؤال: معرفة نسبة رغبة المشاركة في التدريب.

الجدول رقم16: يبين مدى التلاميذ في المشاركة في التدريب

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	24	80%
لا	06	20%
المجموع	30	%100

الشكل رقم16: يبين مدى التلاميذ في المشاركة في التدريب



***تحليل نتائج الجدول:**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 16 نستنتج ان نسبة 80 من التلاميذ يرغبون في المشاركة في التدريب بينما 20 %لا يريدون ذلك.

***المناقشة والاستنتاج:**

ما يمكننا استنتاجه هو أن أغلبية التلاميذ يرغبون في المشاركة في التدريب وهذا بفضل القابلية والتحمس الناتج من مهارة الاسترخاء.

ثانيا: مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات الجزئية

- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى تبين وجود فروق في إجابات التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية حيث أكد معظمهم على ثقتهم في قدرتهم على الأداء بصورة جيدة، والحفاظ على معنوياتهم العالية قبل المباراة وعدم يأسهم من نتيجة المباراة عندما لا تكون في مصلحتهم وعدم تأثرهم بضغط الجمهور المنافس عقب خسارة المباراة وعدم إهتزاز ثقتهم عند التسبب في تأخر فريقهم في النتيجة واكتسابهم ثقة كبيرة عند أداء المهارات الحركية، مما يفسر أن الأنشطة الرياضية اللاصفية لها دور فعال في تنمية الثقة في النفس لدى تلاميذ الطور المتوسط الممارسين للنشاطات الرياضية اللاصفية.

ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى تحققت.

- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

بعض عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية تبين وجود فروق في إجابات التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية حيث أن أكد أغلبهم على قدرتهم على الاسترخاء ليلة المباراة وفي الأوقات الحساسة وكذا الاسترخاء العضلي وعدم شعورهم بالقلق إذا لم يلعب الفريق جيدا بالإضافة إلى رغبتهم في الاشتراك في التدريب والقدرة على تهدئة النفس عند الضغط وهذا يدل على أن الأنشطة الرياضية اللاصفية لها دور بارز في تنمية مهارة الاسترخاء لدى تلاميذ الطور المتوسط الممارسين للنشاطات الرياضية اللاصفية.

ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.

ثالثا: مناقشة النتائج في ضوء الفرضية العامة:

بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية العامة تبين وجود فروق في إجابات التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية حيث أنهم أظهروا قدرتهم على تركيز الانتباه وتمتعهم بالثقة في النفس كما تميزوا بالقدرة العالية على الاسترخاء ومواجهة القلق ودافعية الإنجاز، وهو ما يفسر بأن الأنشطة الرياضية اللاصفية لها دور فعال في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط وهذا ما يتفق مع ما حثت عليه مختلف النظريات النفسية ومع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة منها دراسة نبيلة أحمد محمود 2000 والتي خلصت نتائجها إلى أن لاعبات كرة السلة يتميزن بالمهارات التالية:

– الثقة بالنفس، القدرة على التصور الاسترخاء حيث استعملت في هذه الدراسة مقياس المهارات النفسية الذي صممه كل من " بل والبنسون وشامبروك".

مما سبق نستنتج أن الفرضية العامة والتي تنص على أن للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط قد تحققت.

التوصيات والاقتراحات

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

– ضرورة التدعيم والمساندة لممارسة الأنشطة اللاصفية بصورتها الكاملة من أجل الرفع من اتجاهات التلاميذ نحوها في التخصصات.

بث الوعي والاهتمام بالأنشطة الرياضية من خلال وسائل الإعلام، وربطها بعلاقتها في تحقيق المهارات النفسية.

– ومن خلال التعرف على أهمية اللاصفية في تنمية المهارات النفسية أضحت الضرورة ملحة على إدراج مادة التربية البدنية ففي منهاج الطور الابتدائي وهذا لضمان نشوء جيل متوازن نفسيا وبدنيا وهذا ومع مراعات الخصائص البدنية لهؤلاء النشء.

– زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية وأهمية التأكيد أن كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.

– اعتماد " استخبار المهارات النفسية لقياس الجوانب النفسية في مجال الرياضي.

– ضرورة قيام مدرس التربية البدنية بتنمية وتطوير المهارات النفسية عند الطور المتوسط بما يتناسب مع أعمارهم ومستوياتهم لاعتبارها أحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

في الأخير يتمنى الطالب أن تكون الدراسة الحالية ونتيجتها مجرد انطلاقة وقاعدة بحاجة إلى المزيد من الإسهامات من خلال بحوث ودراسات أخرى أكثر عمقا، وهذا من خلال إدراج عدد أكبر من مقاييس المهارات النفسية ومعالجة أبعاد أخرى تعني بالمهارات النفسية ومقارنتها ببيئات مختلفة للاحتكاك أكثر والاستفادة من تجارب الأخرين في هذا الميدان، مع استخدام أكثر من أداة للتحقق من النتائج وتطبيقها.

الخاتمـــة

لقد تعددت أشكال الممارسة الرياضية وأصبحت أكثر اتساعا من حيث المفهوم والأهمية وهذا راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب والمنافسات الرياضية ولقد أصبحت الممارسة الرياضية تؤدى دورا كبيرا وهاما في تكوين شخصية الفرد.

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

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

ومن خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة هذا الموضوع والمتمثل في " دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط" واستنادا إلى هذه الدراسة توصل الطالبان إلى كشف حقيقة تأثير الأنشطة اللاصفية على المهارات النفسية لدى العينة قيد الدراسة وهذا يتضح من خلال تمييز التلاميذ الممارسين للنشاط اللاصفي بالمهارات الآتية: مهارة الثقة بالنفس ومهارة القدرة على الاسترخاء وهذا ما يؤكد أن ممارسة الأنشطة اللاصفية تؤثر إيجابيا في تنمية المهارات النفسية وكلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات.

قائمة المراجع

I- المراجع باللغة العربية

أولا: الكتب

1- أحمد عمر سليمان الروبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي: ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1996.

2- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.

3- أسامة كامل راتب النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004،.

4- الاشول عادل عز الدين، علم النفس النمو، الطبعة 2، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1989.

5- أكرم زاكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، الطبعة 1، دار الفكر، عمان، 1997،.

6- البوهي ومحفوظ: الأنشطة المدرسية، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2001.

7- تركي رابح، أصول التربية والتعليم، نيوان المطبوعات الجامعية، الطبعة 1 ، الجزائر، 1989.

8- جودن عزت عطوي: أساليب البحث العلمي، دار الثقافة، ط1، عمان، الأردن، 2007.

9- حسن شلتوت وآخرون: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، مطبعة دار الفكر العربي، العراق، سنة 1981.

10- رمضان محمد القذافي، علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية 1997.

11- شحاته حسن: النشاط المدرسي "مفهومه ووظائفه ومجالات تطبيقه"، الطبعة الثامنة، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، 2004،.

12- صدقي نور الدين محمد: علم نفس الرياضة "المفاهيم النظرية التوجيه والإرشاد المقياس"، الطبعة 1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2004.

13- صدقي نور الدين، علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية –التوجيه والإرشاد، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، .

14- صلاح الدين العمرية، علم النفس النمر، الطبعة | مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن 2011.

15- عبد الرحمن العيسوي، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995.

16- عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد، النمر من الطفولة إلى المراهقة، ديوان المطبوعات الجامعية 2007.

17- عبد العزيز عبد المجيد محمود: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ،2005.

18- عقيل عبد الله وأخرون : الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، بغداد، سنة 1989.

19- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية، 2002.

20- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، الطبعة4، دار الفكر العربي، القاهرة، .

21- قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج2، الموصل 1990.

22- القانون العام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية والانضمام والتأهيل، المادة 02، الجزائر.

23- اللقاني، أحمد والجمل، علي: معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس ط2، عالم الكتب، القاهرة، 2003.

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

25- محمد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتاب، القاهرة، 1995.

26- محمد الدريج: تحليل العملية التعليمية، قصر الكتاب، البليدة، .

27- محمد السيد محمد الزعبلاوي ، خصائص النمو في المراهقة، الطبعة 1، مكتبة التوبة، مصر 1998.

28- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

29- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

30- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدينة والرياضية وعلم النفس دار الفكر العربي، 1999، ص 2019.

31- محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة، مصر، 1999.

32- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.

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

34- محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق الأسس الصحية والنفسية، دار الشروق، جدة 1979.

35- محمد موسى، أسس ومناهج البحث، مكتبة زهراء الشرق، ظاهرة، 1996.

36- محي الدين مختار، محاضرات علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، قسنطينة، 1988.

37- مخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971.

38- مصطفى حسين باهي وأمينة إبراهيم شلبي: الدافعية -نظريات و تطبيقات، مركز الكتاب للنشر 1998.

39- مكارم حلمي وآخرون مناهج التربية البدنية والرياضية، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 1999.

40- منذر هاشم الخطيب: تاريخ التربية الرياضية، ج2 ، بغداد، 1988.

41- ناهد محمود سعد وآخرون :طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، .

42- ويليام ماسترز ورالف سيتر، المراهقة والبلوغ، ترجمة خليل زروق، دار الحرف العربي ودار المناهل، 1998.

ثانيا: الرسائل والبحوث الجامعية

43- نبيلة أحمد محمود: المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة، نقلا عن أحمد يحياوي، التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية، بحث منشور، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة السويد.

ثالثا: المجلات

44- الفهد عبد الله، معوقات النشاط الطلابي في التعليم العام بالمرحلة الابتدائية والمتوسطة بمنطقة الرياض من وجهة نظر رواد الأنشطة،مجلة مستقبل التربية العربي، المجلد 7، العدد (20)، جامعة المنصورة، 2001.

القوانين

45- القانون 39/03، مؤرخ في 14 فبراير 1989، يتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية وتطويرها.

القرارات الوزارية

46- تعليمة وزارية مشتركة رقم 15 مؤرخة في 03 فيفري 1993، متعلقة بتنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية.

II- المراجع باللغة الأجنبية

47- Bruce ogilvie et thomas Tut ko «Les athlètes a problèmes-relation entraîneur-entraine» Edit. Vigot -Paris-1981 Traduit de l'anglais par M.Jossen.
48- Deslandes Neve, L’introduction à la recherche.Edition, paris : 1976.

الملاحـــق

الملحق رقم (01)

الاستمارة قبل التعديل

الاستمارة:

1: الثقة بالنفس

1- هل تشعر بقدرتك على الأداء بصورة جيدة؟

نعم ☐ لا ☐

هل تكون معنوياتك عالية قبيل المباراة؟

نعم ☐ لا ☐

هل تخشى من عدم الإجادة في الأداء أثناء المباراة؟

نعم ☐ لا ☐

هل تساعد الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب على تشتيت إنتباهك في التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

أفقد التركيز إذا تسببت في خطأ ؟

نعم ☐ لا ☐

هل تعاني من عدم ثقتك في أداء بعض المهارات الحركية في المباراة؟

نعم ☐ لا ☐

عند ما لا تكون النتيجة لمصلحتي فإن ثقتي بنفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء؟

نعم ☐ لا ☐

هل تؤثر خسارة المباراة على معنوياتك سلبا في اللقاءات القادمة؟

نعم ☐ لا ☐

2: الاسترخاء:

تخضع إلى تحضير نفسي قبل التركيز في المباريات؟

نعم ☐ لا ☐

هل من السهولة بالنسبة لديك قدرتك على إسترخاء عضلاتك قبل إشتراكك في المبارات؟

نعم ☐ لا ☐

هل تعرف كيف تقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة؟

نعم ☐ لا ☐

هل تشعر بالقلق في الملعب؟

نعم ☐ لا ☐

هل لك القدرة على تهدئة نفسك عندما تشعر بالضغط أثناء المباراة؟

نعم ☐ لا ☐

هل تجد مشكلة في فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

هل تفضل دائما الاشتراك في التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

الملحق رقم (02)

الاستمارة بعد التعديل

الاستمارة:

1: الثقة بالنفس

1- هل تشعر بقدرتك على الأداء بصورة جيدة؟

نعم ☐ لا ☐

هل تكون معنوياتك عالية وقبيل المباراة؟

نعم ☐ لا ☐

هل تخشى من عدم الإجادة في الأداء أثناء المباراة؟

نعم ☐ لا ☐

هل يؤثر ضغط جمهور الفريق المنافس سلبا على أدائك؟

نعم ☐ لا ☐

إذا تسببت في خطا أدى إلى تأخر فريقي في النتيجة فإني أفقد الرغبة في مواصلة اللعب؟

نعم ☐ لا ☐

هل تعاني من عدم ثقتك في أداء بعض المهارات الحركية في المباراة؟

نعم ☐ لا ☐

عند ما لا تكون النتيجة لمصلحتي فإن ثقتي بنفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء؟

نعم ☐ لا ☐

هل تؤثر خسارة المباراة على معنوياتك سلبا في اللقاءات القادمة؟

نعم ☐ لا ☐

2: الاسترخاء:

تخضع إلى تحضير نفسي قبل التركيز في المباريات؟

نعم ☐ لا ☐

هل تكون عضلاتك متوترة قبل المباراة؟

نعم ☐ لا ☐

هل تعرف كيف تقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة؟

نعم ☐ لا ☐

هل تشعر بالقلق إذا لم يلعب الفريق جيدا؟

نعم ☐ لا ☐

هل لك القدرة على تهدئة نفسك عندما تشعر بالضغط أثناء المباراة؟

نعم ☐ لا ☐

هل تجد مشكلة في فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

هل تفضل دائما الاشتراك في التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة:

– مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

– معرفة واقع ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية لدى التلاميذ.

– معرفة مدى فهم واهتمام التلاميذ بهذه الأنشطة الرياضية.

مشكلة الدراسة: هل ممارسة تلاميذ المرحلة المتوسطة للأنشطة الرياضية اللاصفية يساهم في تنمية المهارات النفسية لديهم؟

فرضيات الدراسة:

– ممارسة الأنشطة اللاصفية يساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

– ممارسة الأنشطة اللاصفية يساهم في تنمية الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

عينة الدراسة: 30 تلميذ يدرسون مستوى الرابعة متوسط المشاركين بصفة دورية ومستمرة في الأنشطة اللاصفية.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

أدوات الدراسة: استبيان متكون من 16 عبارة على محورين بالتساوي

أهم النتائج المتوصل إليها:

– أن للأنشطة الرياضية اللاصفية دور في تنمية قيم التعاون والاحترام والتسامح لدى التلاميذ.

– أن بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية لا يولون الاهتمام الكافي واللازم بهذه الأنشطة.

– أن هذه الانشطة يحبها الكثير من التلاميذ ويرغبون في المشاركة فيها.

– أن تنمية المهارات النفسية تختلف من متوسطة إلى أخرى.

أهم الاستنتاجات والاقتراحات

– إعداد برنامج يخص الأنشطة الرياضية اللاصفية من طرف مختصين.

– توفير أدوات والوسائل اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية.

– زيادة الاهتمام بممارسة هذه الأنشطة لدى التلاميذ.

– إعادة النظر في الوقت المخصص لممارسة هذه الأنشطة.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة اللاصفية، المهارات النفسية، المرحلة المتوسطة.

Résumé :

L'objectif de cette étude est de :
- connaître l'impact des activités extrascolaires sportives sur le développement psychologique des collégiens.
- connaître la réalité de la pratique des activités extrascolaires sportives chez les élèves.
- savoir à quel point les élevés sont intéressées à ces activités sportives.

Problématique : la pratique des activités extrascolaires sportives contribue-t-elle au développement psychologique des collégiens ?

Hypothèses :

- Les activités extrascolaires sportives aident les collégiens à avoir la confiance et à croire en eux-mêmes.
- Les activités extrascolaires sportives aident les collégiens à se détendre.

Échantillon d'étude :

- 30 élevés en dernière année de collège qui participent de manière régulière aux activités extrascolaires sportives.

Méthodologie : approche descriptive.
Outils : sondage.

Principaux résultats :
- Les activités extrascolaires sportives apportent de bons valeurs humaines aux collègiens telles que : le respect, l'aide, le pardon.
- Certains enseignants de sport négligent ces activités.
- Les élèves aiment ces activités et souhaitent y participer.
- Le développement psychique varie d'un collège à un autre.

Conclusion et proposition :
- Mettre en place un programme pour les activités extrascolaires sportives.
- Mettre à la disposition des élevés le matériel nécessaire pour la pratique de ces activités.
-Valoriser la pratique de ces activités chez les élèves.
- Revoir les créneaux dédiés à la pratique de ces activités.

Mots clé :

Activités extra-scolaire, développement psychique, les années de collège.