



جامعة محمد بوضياف - المسيلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

المهارات النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة

دراسة ميدانية بمتوسطات ولايات المسيلة، برج بوعريريج، سطيف.

إشراف الدكتور:

خوجة عادل

إعداد الطالب :

صواش عيسى

السنة الجامعية 2017/2016

شكر وتقدير

الحمد لله تعالى المتفرد بالجلال والكمال الذي وفقنا إلى إتمام هذا العمل المتواضع، ونصلي
ونسلم على خير الأنام سيدنا محمد عليه أزكى صلاة وسلام، قدوة المؤمنين وقائد الغر
المحجلين.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف الدكتور :خوجة عادل .على ما بذله معنا من
مجهودات وتوجيهات قيمة لإنجاز هذه الرسالة ،فله منا أسمى عبارات الشكر وعظيم الامتنان،
كما لا ننسى كل من ساهم من قريب أو بعيد من أجل انجاز هذه الأطروحة ونخص بالذكر رؤساء
مصلحة التكوين والتفتيش بكل من مديريات التربية لولاية المسيلة وسطيف و برج بوعريريج .

إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى:

والذي رحمه الله تعالى.

إليك أُمي الغالية يا من كنت لي دوماً عوناً وسنداً بالقول والعمل والتضحيات وصادق الدعوات.

إلى زوجتي العزيزة.

إلى إخوتي الأعزاء كل باسمه.

إلى ابنتي الغالية: أريج.

إلى كافة أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة
بسكرة وزملائهم بمعهد المسيلة

إلى الزميل والصديق صابر معيش الذي تحمل معي مشقة وعناء السفر في سبيل إجراء
الدراسة الميدانية

إلى الصديق ورفيق الدرب بن صالح حمزة .

إلى الدكتور جنيدي مبروك الذي لم يخل علينا بنصائحه وتوجيهاته وتحفيزاته.

إلى جميع أساتذتي المحترمين من الإبتدائي وصولاً إلى الجامعة.

إلى كل الأهل والأصحاب

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
3-1	- مقدمة
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث.	
5	1 الإشكالية.
8	2- الفرضيات.
9	3- أهداف البحث.
9	4- أهمية البحث.
11-9	5- تحديد المصطلحات.
12	6- الدراسات السابقة والمشاهدة.
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: المهارات النفسية	
-تمهيد	
27	1- مفهوم المهارات النفسية.
27	2- تعريف المهارات النفسية
27	3- تصنيف المهارات النفسية.
28	3-1- تعريف التصور العقلي
29	3-2- فوائد التصور العقلي
30	3-3- أهمية التصور العقلي
31	3-4- أنواع التصور العقلي
31	3-5- المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي
33	4- تركيز الانتباه:
33	4-1- مفهوم تركيز الانتباه:
34	4-2- مكونات تركيز الانتباه
34	4-3- أبعاد الانتباه.
35	4-4- اتجاه الانتباه
35	4-5 مهارات الانتباه
36	4-6- مشكلات تركيز الانتباه
37	4-7- العوامل التي تعمل على جذب وتركيز الانتباه.

39	4-8- توجيهات لتحسين تركيز الانتباه.
39	5- الثقة بالنفس.
40	5-1- تعريف الثقة بالنفس.
40	5-2- أنواع الثقة بالنفس
41	5-3- فوائد الثقة في النفس
42	5-4- الثقة الرياضية كحالة وكسمة
43	5-5- تفسير التفاعل بين الثقة الرياضية كسمة، والاتجاه التنافسي، والموقف الرياضي.
43	5-6- أهمية الثقة بالنفس.
44	5-7- الفرق بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس.
46	6- القلق
46	6-1- تعريف القلق.
47	6-2- مستويات القلق
48	6-3- أنواع القلق.
49	6-4- العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية
49	6-5- توجيهات تطبيقية لضبط القلق
50	7- دافعية الانجاز الرياضي.
50	7-1- مفهوم الدافعية
51	7-2- وظائف الدوافع
52	7-3- تصنيف وتقسيم الدوافع .
54	7-4- الدوافع والحاجات النفسية
54	7-5- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
55	8- الاسترخاء.
55	8-1- تعريف الاسترخاء.
55	8-2- أهمية الاسترخاء
56	8-3- أنواع الاسترخاء.

58	8-4-استخدامات الاسترخاء
	-خلاصة
	الفصل الثاني: التفوق الرياضي
	- تمهيد
61	1- مفهوم الموهبة.
61	2- تعريف الموهبة.
61	3- التفوق.
64	3-1 تعريف التفوق لغة.
64	3-2-الدلالة الاصطلاحية للتفوق.
65	3-3-التعريف الفدرالي الأمريكي عام 1972
65	3-4-العلاقة بين التفوق العقلي والتفوق الرياضي.
66	4-التفوق الرياضي.
66	4-1-مفهوم التفوق الرياضي.
66	4-2-تعريف التفوق الرياضي.
67	4-3-المحكات والمنبئات وعلاقتها بالتفوق الرياضي.
67	5-العملية التربوية والموهبة.
68	5-2-المحاور الخاصة بالعملية التربوية والموهبة.
69	6- نظرة المجتمعات الحديثة إلى التفوق الرياضي.
69	7-منبئات ومؤشرات التعرف على المتفوقين رياضيا.
69	8-التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي.
70	9-أنماط المتفوقين رياضيا.
71	10-مميزات التلاميذ المتفوقين .
71	10-1-المميزات الجسمية.
72	10-2- المميزات الاجتماعي.
73	10-3-المميزات العقلية.
73	10-4-المميزات الانفعالية والعاطفية.
74	10-5-المميزات النفسية.
75	11- بعض الآراء حول الخصائص النفسية.
75	12- دراسات تناولت خصائص الموهوبين.
76	13-الرعاية الأسرية للمتفوق.

78	14- الأبعاد النفسية لمسايرة للموهوب.
79	15- خصائص دافعية الانجاز العالي.
80	16- معرفة صلاحية الناشئين والناشئات لممارسة النشاط الرياضي.
81	16-1- معنى الاستعداد الرياضي.
82	16-2- كيفية التعرف على الاستعداد عند الناشئين.
83	17- عوامل انتقاء وتحديد الصالحين خلال ممارسة النشاط الرياضي.
85	18- مراحل انتقاء الموهوبين من الناشئين الرياضيين.
88	19- نماذج لانتقاء الناشئين الموهوبين.
91	20- الأسس العلمية بخصوص رعاية الموهوبين
- خلاصة.	
الفصل الثالث: التربية البدنية وأقسام رياضة ودراسة	
- تمهيد	
99	1- مفهوم التربية البدنية .
100	2- تطور مفهوم وأهداف التربية البدنية.
100	3- بعض تطبيقات المدارس الفلسفية في التربية البدنية والرياضية.
101	3-1- تطبيقات الفلسفة المثالية.
102	3-2- تطبيقات الفلسفة الطبيعية
104	3-3- تطبيقات الفلسفة الواقعية.
106	3-4- تطبيقات الفلسفة البراغماتية.
107	4- مادة التربية البدنية والرياضية.
108	5- أهداف التربية البدنية.
110	6- غايات التربية البدنية والرياضية.
111	7- أهمية التربية البدنية والرياضية.
112	8- التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي الجزائري.
112	9- أنواع النشاط البدني الرياضي.
116	10- واجبات النشاط البدني الرياضي.
117	11- مفهوم التعليم المتوسط.
118	12- خصائص نمو تلاميذ الطور المتوسط.
119	13- أقسام رياضة ودراسة.
119	13-1- قرار وزاري مشترك مؤرخ في 11 شعبان عام 1413 الموافق 3 فبراير سنة 1993 يتضمن شروط إحداث أقسام دراسة ورياضة وعملها التربوي.

120	13-2- شروط التكفل بالمواهب الرياضية الشابة لأقسام رياضة ودراسة. -خلاصة.
الفصل الرابع: النشء والمنافسة الرياضية	
-تمهيد.	
125	1- مفهوم المنافسة الرياضية
126	2-تعريف المنافسة الرياضية
126	3- المنافسة الرياضية كعملية.
129	4- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.
131	5-أهداف التنافس الرياضي
131	6-المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
133	7-التعريف بالناشئ الرياضي.
134	8-تأثير المنافسة على سلوك الناشئ
135	8-1-ضغوط المنافسة
136	8-2-تقدير الذات
137	8-3-الدافعية
138	8-4-التنافسية
139	8-5-القيم الأخلاقية
139	8-6-الاتجاهات
140	8-7-تحمل المسؤولية
140	8-8-الاجتماعية.
141	9- دور المدرب في الإعداد الإرادي أثناء المنافسات
141	10-الرعاية النفسية بعد المنافسة
142	11-التوفيق بين التدريب والدراسة
143	12- الدافعية في النشاط الرياضي لدى الناشئ الرياضي.
144	13- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق)
144	14- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي.

144	15- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.
145	16- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.
147	17 - تطور دوافع النشاط الرياضي.
147	18-العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز
151	19-قيمة توجيه الناشئ نحو هدف انجاز الأداء
151	20-مواجهة الضغوط النفسية للناشئ الرياضي
152	1-20-أسباب حدوث الضغوط النفسية.
153	2-20-مظاهر تعرض الناشئ للضغوط النفسية.
155	3-20 -مصادر الضغوط النفسية للناشئ الرياضي.
156	4-20-المهارات النفسية لتجنب الضغوط النفسية السلبية الزائدة
156	5-20-طرق مواجهة الضغوط النفسية والتخفيف منها.
-خلاصة.	
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
- الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
-تمهيد	
161	1-1- الدراسة الاستطلاعية
161	1-2- منهج البحث
161	1-3- مجتمع البحث
163	1-4-عينة البحث وكيفية اختيارها
164	5- أدوات البحث وخصائصها السيكمومترية.
164	5-1-مقياس المهارات النفسية.
168	5-2- مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي
175	6-الأدوات الإحصائية
176	7-مجالات البحث.
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
179	1-1-عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى
185	1-2- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية
188	1-3- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة

190	4-1- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة
193	5-1- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة.
194	6-1- عرض النتائج الخاصة بالفرضية السادسة.
197	7-1- عرض النتائج الخاصة بالفرضية السابعة.
200	2- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضيات
200	2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
201	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
202	2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
203	2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
205	2-5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
206	2-6- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية السادسة
206	2-6- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية السابعة
208	2-7- الاستنتاجات
209	2-8- الاقتراحات
211	- المصادر والمراجع.
	ملخص البحث باللغتين العربية والانجليزية.
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
63	الفرق بين الموهبة والتفوق	01
164	يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس والتخصص الرياضي	02
164	المتوسطات التي تحتوي أقسام رياضة ودراسة بولايات المسيلة، برج بوعرييج، وسطيف	03
165	توزيع أفراد العينة ونسبة تمثيلها للمجتمع الأصلي	04
166	يوضح أبعاد مقياس المهارات النفسية	05
167	يوضح معاملات ثبات مقياس المهارات النفسية بطريقة التجزئة النصفية	06
167	يوضح معاملات ثبات مقياس المهارات النفسية باستخدام معادلة الفا كرونباخ.	07
168	ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية	08
169	معامل ارتباط كل محور مع الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية	09
169	معامل ارتباط كل عبارة مع البعد الذي تنتمي اليه لمقياس المهارات النفسية	10
169	معامل ارتباط كل محور مع الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية	11
170	نتائج الصدق التمييزي لمقياس المهارات النفسية ومحاوره	12
173	معاملات ثبات مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي في البيئة المصرية	13
165	معاملات ثبات مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بطريقة التجزئة النصفية	14
173	معاملات ثبات مقياس المهارات النفسية باستخدام معادلة الفا كرونباخ	15
175	ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي	16

176	معامل ارتباط المحاور فيما بينها ومع الدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي	17
176	معامل ارتباط كل عبارة مع البعد الذي تنتمي اليه لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.	18
177	نتائج الصدق التمييزي لمقياس المهارات النفسية ومحاوره	19
180	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لمقياس المهارات النفسية وأبعاده لأفراد العينة.	20
188	المقارنة حسب الجنس في المهارات النفسية لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.	21
189	نتائج اختبار مان ويتني للمقارنة بين الذكور والاناث في المهارات النفسية.	22
190	المقارنة حسب صنف الرياضة في مستوى المهارات النفسية لأفراد العينة	23
191	نتائج اختبار مان ويتني للمقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية في المهارات النفسية	24
192	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لأفراد العينة.	25
196	المقارنة حسب الجنس في التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.	26
197	نتائج اختبار مان ويتني للمقارنة حسب الجنس في التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.	27
197	نتائج المقارنة حسب نوع الرياضة في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.	28
198	نتائج اختبار مان ويتني للمقارنة حسب نوع الرياضة في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة	29
199	نتائج العلاقة بين المهارات النفسية و التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي	30

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
33	معنى تركيز الانتباه	01
40	منحنى ميو المقلوب يوضح العلاقة بين الثقة في النفس والأداء	02
44	نموذج الثقة الرياضية	03
130	المنافسة الرياضية كعملية عن مارتنز 1987 Martens	04
136	تأثير المنافسة الرياضية على سلوك الناشئ	05
150	تنوع وتعدد العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز لدى الناشئ الرياضي	06
154	نتائج تأثير الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية على الناشئ الرياضي	07
182	أعمدة تكرارية لمستوى مهارة القدرة على التصور لدى أفراد العينة	08
183	أعمدة تكرارية لمستوى مهارة القدرة على الاسترخاء لدى أفراد العينة.	09
184	أعمدة تكرارية لمستوى مهارة القدرة على تركيز الانتباه لدى أفراد العينة	10
185	أعمدة تكرارية لمستوى مهارة القدرة على مواجهة القلق لدى أفراد العينة	11
185	أعمدة تكرارية لمستوى مهارة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة	12
186	أعمدة تكرارية لمستوى مهارة دافعية الانجاز الرياضي لدى أفراد العينة	13
187	أعمدة تكرارية لمستوى المهارات النفسية لدى أفراد العينة	14
193	أعمدة تكرارية لمستوى التوجه نحو ضبط النفس لدى أفراد العينة	15
194	أعمدة تكرارية لمستوى التوجه نحو تحمل المسؤولية لدى أفراد العينة	16
194	أعمدة تكرارية لمستوى التوجه نحو احترام الآخرين لدى أفراد العينة	17
195	أعمدة تكرارية لمستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى أفراد العينة	18

مقدمة

من مميزات عصرنا الحالي أنه يوصف بعصر السرعة والتكنولوجيا نظرا للتطور العلمي والاكتشافات العلمية المتعددة في جميع المجالات والاختصاصات، وهذا ما أوجد العديد من الحلول لكثير من المشكلات التي تواجه الإنسان في حياته اليومية، ومن المجالات التي استفادت من هذا التطور العلمي الهائل المجال الرياضي من خلال مختلف المعارف والنظريات المتوصل إليها من العلوم البيولوجية والاجتماعية والنفسية وغيرها، وهذا ما ساهم بشكل واضح في تطور عالم التدريب ومعه تحسنت النتائج الرياضية في مختلف المنافسات والاختصاصات الرياضية بالاعتماد على التكوين القاعدي للمواهب الرياضية في سن مبكرة والعناية بها من جميع النواحي المهارية والبدنية والنفسية والمعرفية من أجل الوصول بها الى مستوى عال في مختلف الرياضات الفردية والجماعية.

وبما أن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا يتطلب ضرورة العناية والاهتمام بالموهبة الرياضية من خلال عملية الانتقاء الجيد وحسن التوجيه وفق نوع الرياضة المناسبة دون إهمال رغبة الرياضي وتوجهه النفسي، وإعداد البرنامج التدريبي الذي يتماشى مع إمكانيات وقدرات الرياضي البدنية والانفعالية والعقلية، وتعتبر المراحل العمرية الأولى بالغة الأهمية لبروز الموهوبين والمتفوقين رياضيا، غير أن هذه الفئة من المتميزين يجب الاهتمام بها بشكل أفضل من أجل إعطائها فرص أكبر في التفوق الرياضي بتوفير البيئة المناسبة .

ولا شك في أن هناك العديد من الأسباب التي أدت إلى الاهتمام بالمتفوقين رياضيا، وإدراك المجتمعات لأهمية الرياضة والإيمان بضرورة مزاوتها والوصول فيها إلى أعلى درجات الانجاز من جهة ولحاجتها إلى مثل هذه الطاقة البشرية الصحيحة البنية من جهة أخرى، إذ أدى ارتفاع مستوى الحياة وتعقد أساليبها، والتنافس بين الفلاسفة ، والأنظمة الاجتماعية وخاصة في مجال العلوم وكذا المجال الرياضي من خلال التنافس في البطولات العالمية والدورات الأولمبية والقارية، إلى أن تعيد هذه المجتمعات النظر فيما لديها من مصادر بشرية حتى تتمكن من الصمود أمام هذه المنافسات وحتى تستطيع مواجهة ما تتعرض له من مشكلات صحية، في مقدمتها السمنة أو البدانة.

وتعتبر المصادر البشرية من أهم تلك المصادر الأمر الذي دفع العلماء المتخصصين في المجال الرياضي يساندهم رجال وعلماء علم النفس الرياضي والميكانيك الحيوية، وفسولوجيا الرياضة، والطب الرياضي، للقيام بتوجيه دراساتهم بصفة خاصة في هذا المجال، وبدأوا في تصميم وإعداد برامج للكشف عن من لديه قدرة التفوق الرياضي، وهذا هو السبب الذي جعل هذه الفئة تأخذ وضعها الطبيعي والمتميز بين فئات غير العاديين من أمثالهم في نفس المرحلة السنوية (حسن، 2006، 5-7).

والاتجاه الحديث لعلم النفس الرياضي يتعامل مع الناشئ الصغير من منظور أن خصائصه وحاجاته النفسية والتأثير والتأثر بالبيئة الرياضية عامة والمنافسة الرياضية خاصة تختلف عن الخصائص المميزة للرياضيين، وقد اتضح هذا المعنى في دعوى العديد من المهتمين بدراسات علم النفس الرياضي الى ضرورة اكتشاف الطفل الموهوب رياضيا وهو الذي تتوفر لديه مجموعة من القدرات الخاصة التي تساعد على تفوقه وتميزه عن غيره من أقرانه. (درويش، 2007، 11)

حيث أن الاهتمام بالمتفوقين والموهوبين لا يكون بالعمل على توفر البرامج والمناهج والنشاطات التربوية والتعليمية التي تهتم بتنمية قدراتهم العقلية والذهنية، ولا في وضع القوانين والأنظمة التي تنظم حياتهم وتسهل التعامل معهم فحسب، بل يتعدى ذلك إلى رعايتهم نفسيا واجتماعيا وتربويا وجسميا، ووضع البرامج والمناهج التي تضمن لهم نموا جسميا ونفسيا واجتماعيا متكاملًا يحقق الشخصية المتكاملة (تقدير الذات) في جميع جوانبها. (قطناني، 2011، 60).

من أجل هذا الغرض فتحت بالجزائر أقسام خاصة بهذه الفئة من الموهوبين رياضيا تدعى أقسام رياضة ودراسة، بالطور المتوسط وحتى يصبح هؤلاء التلاميذ الرياضيين من المتفوقين مستقبلا يجب العمل على امتلاكهم مقومات التفوق من النواحي البدنية والنفسية و المهاربة منذ المراحل السنوية المبكرة من خلال وضع البرامج التكوينية التي تتماشى مع إمكانياتهم وتوجهاتهم الرياضية، وبما أن الانضمام إلى هذه الأقسام الرياضية يتطلب امتلاك الرياضي توجها عاما نحو الرياضة وتوجها خاصا نحو أبعاد التفوق الرياضي التي تعتبر من المؤشرات الدالة على التفوق الرياضي والمساعدة للوصول إليه من تحمل المسؤولية، وضبط النفس أثناء التنافس الرياضي، واحترام الآخرين من التربويين والمدربين والإداريين والمنافسين، ومن جهة أخرى تعد الحالة النفسية للرياضي من العوامل المؤثرة على تقدم وتطور مستوى اللاعب لذا يجب العمل على تنمية المهارات النفسية كالثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء والقدرة على التصور العقلي، القدرة على مواجهة القلق، بالإضافة إلى القدرة على تركيز الانتباه والدافعية للإنجاز الرياضي كل هذه المهارات النفسية تعتبر ضرورية بالنسبة للرياضي المتفوق وتعتبر مؤشرا على النجاح خاصة إذا تم التدريب عليها منذ المراحل الأولى من الممارسة الرياضية المتخصصة، لأن من الضروري في إعداد فئة المتفوقين رياضيا الاهتمام بجميع النواحي التي تساهم في امتلاكهم الشخصية الرياضية المتكاملة وأن أي نقص أو ضعف في إحدى هذه المهارات النفسية سوف ينعكس بالسلب على أداء الرياضي وإنجازاته خلال مساره الرياضي لذا من الضروري العمل على امتلاك تلاميذ أقسام رياضة ودراسة لهذه المهارات النفسية تماشيا مع الجوانب الإعدادية الأخرى من أجل إدراك الإعداد المتكامل لهؤلاء التلاميذ الرياضيين، لهذا يسلم هذا البحث

الضوء على دراسة مستوى كل من المهارات النفسية و التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة والعلاقة الارتباطية الموجودة بين هذين المتغيرين.

وقد تضمن البحث فصلا تمهيدا للتعريف بالبحث يتضمن العناصر الضرورية في كل بحث علمي ابتداء بطرح الإشكالية وما تتضمنه من متغيرات وتساؤلات إضافة إلى الفرضيات وأهداف البحث وأهميته وصولا إلى تحديد المصطلحات الرئيسية، والجانب النظري ضم أربعة فصول:

الفصل الأول: يتناول موضوع المهارات النفسية الضرورية في المجال الرياضي حيث ضم الفصل التعريف بكل مهارة نفسية وخصائصها وكيفية التدريب عليها من بين المهارات التالية القدرة على التصور، ومهارة القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق ومهارة الثقة بالنفس وكذا دافعية الانجاز الرياضي ومهارة القدرة على تركيز الانتباه .

الفصل الثاني: حمل عنوان التفوق والموهبة الرياضية من خلال التعرف على مفهوم الموهبة بصفة عامة وكذا مفهوم التفوق وعلاقة الموهبة بالتفوق والفرق بينهما وبشكل مفصل تناول الفصل التعريف بالتفوق الرياضي وخصائص ومواصفات المتفوقين رياضيا إضافة إلى طرق العناية بهذه الفئة الخاصة انطلاقا من عملية الانتقاء مروراً بإعداد البرنامج المناسب لهم من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من ذلك.

الفصل الثالث: فيتضمن مفاهيم حول التربية البدنية والرياضية وأهدافها وأغراضها كما تضمن الفصل التعريف بأقسام رياضة ودراسة والجوانب التنظيمية التي تسيورها وكيفية وأهداف إنشائها والتعريف والشروط الواجب توفرها في التلاميذ المراد التحاقهم بهذه الأقسام الخاصة بالموهوبين رياضيا.

الفصل الرابع: تطرق إلى موضوع المنافسة الرياضية وخصائصها وتأثيرها على الناشئ الرياضي من عدة جوانب نفسية وسلوكية بالإضافة إلى الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية لدى الناشئين الرياضيين وطرق مواجهتها.

الجانب التطبيقي فكان في فصلين:

الفصل الأول: يحوي على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

والفصل الثاني: لعرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث وصولا إلى أهم النتائج المتوصل إليها.

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث.

1-الإشكالية:

لا يخلوا أي مجتمع من وجود أفراد يمتلكون قدرات وسمات تميزهم عن غيرهم، تظهر مواهبهم في السنوات الأولى من حياتهم، وتتعدد تلك المواهب التي تكون وثيقة الصلة بالعوامل الوراثية، ويعتبر المجال الرياضي غنياً بأمثال هؤلاء الأشخاص حيث يظهرون صفات حركية وبدنية ونفسية وعقلية تميزهم عن غيرهم من العاديين، ولكن الموهبة وحدها لا تكفي للوصول إلى ادراك التفوق ما لم يصاحب ذلك اهتمام بتطوير الجوانب الضرورية للممارسة الرياضية، فالتفوق الرياضي يعتبر نتاج تفاعل الفرد مع بيئته التي يجب أن توفر له تلك العوامل اللازمة من أجل الوصول إلى مستويات عالية من الانجاز الرياضي، وهنا تكمن ضرورة إعداد البرامج الخاصة للموهوبين، ويجب أن تكون تلك البرامج معدة بشكل مدروس ومتكامل يراعي خصائص تلك الفئة من الرياضيين من جميع النواحي المتداخلة في تكوين الشخصية الرياضية، بدنية ونفسية ومهارية وعقلية وأن التركيز على جانب دون الآخر سيؤدي حتماً وجود نقص في امتلاك صفات ومقومات التفوق الرياضي، ومن بين الموهوبين الذين أعدت لهم برامج تدريب خاصة نجد تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بالطور التعليمي المتوسط، والهدف من إنشاء هذه الأقسام الخاصة هؤلاء الرياضيين هو العناية بهم وتكوينهم من أجل أن يصبحوا متفوقين رياضياً مستقبلاً من خلال خضوعهم للتدريب المنتظم والمشاركة في مختلف المنافسات الرياضية حتى يتمكنوا من إظهار أفضل ما لديهم من قدرات حسب نوع الرياضة التخصصية التي يمارسونها، وفي هذا الصدد يشير المختصون إلى أن التحضير البدني و الخططي والإمكانيات المهارية وحدها لا تكفي لإدراك التفوق، حيث يشير "بطرس" إلى أن السنوات الأخيرة تشهد اهتماماً كبيراً بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي حيث أصبح من المؤلفين تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والخططية. (بطرس، 1991، 124).

حيث تحتاج ممارسة النشاط الرياضي من وجهة النظر السلوكية إلى كثير من المتطلبات النفسية (المعرفية والانفعالية) حتى يمكن للفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء الممارسة للنشاط ويعني هذا أن الفرد الرياضي يكون في مقدوره بجانب ثقل كاهله بالعبء البدني في القيام بالتفكير ويكيف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة أثناء الأداء، وقد حققت الجهود في مجال الارتقاء تقدماً فيما يختص بالسمات النفسية التي تتطلبها أنشطة رياضية معينة. (درويش، 2007، 11)

وبما أن المهارات النفسية من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء ولها دور كبير في تحسينه وتطويره و وجود أي نقص أو خلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل أثناء التنافس، لذا تعتبر المهارات النفسية من مقومات وخصائص الرياضي المتفوق، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب

النفسي من خلال إعداد مناهج و برامج نفسية تقود إلى التعرف على القصور الذي يمكن أن يظهر في إعداد تلاميذ أقسام رياضة ودراسة لأن هذه المهارات النفسية يمكن اكتسابها عن طريق التعلم والتدريب المتواصل من أجل خلق التوازن النفسي والبدني والمهاري، كما أن تعلم المهارات النفسية لا تؤثر فقط في الأداء الرياضي بل يمتد أثرها إلى حياة الفرد، حيث أكد سميث Smith سنة 1999 "إلى أن المهارات النفسية وكيفية تقييمها في حياة الفرد حيث ينظر لمهارات تحسين الأداء الموجهة للرياضة على أنها مهارات حياتية حيث تؤثر بدورها على خصائص الشخصية العامة" (سميث، 1999، 189-204)، وتشمل المهارات النفسية مهارات الثقة بالنفس ومهارة القدرة على الاسترخاء ومهارة القدرة على التصور ومهارة تركيز الانتباه ودافعية الانجاز الرياضي ومهارة القدرة على مواجهة القلق وكل واحدة من هذه المهارات يمكن التدريب عليها وتحسينها من خلال إدراجها في الحصص التدريبية الى جانب تعلم المهارات الحركية وكذا التدريب الخططي حيث يكون ذلك في بداية الحصص التدريبية أو أثناءها أو في المرحلة الختامية منها، وتجدر الإشارة إلى التحسن في إحدى هذه المهارات يؤدي إلى التحسن في غيرها لأن هذه المهارات النفسية تتفاعل فيما بينها فالفرد الذي يملك مستوى مرتفع من الثقة في النفس يكون قادرا على الاسترخاء وتكون له قدرة على تركيز الانتباه، كما يؤكد (شمعون، 1996) على أنه "تكمُن أهمية التدريب على المهارات النفسية في أنها تلعب دورا هاما في عملية التعلم الحركي بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، بالإضافة الى إعداد اللاعب للمنافسة الرياضية، كما تظهر أهميتها أيضا في زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية، حيث يساهم في الاستعداد للاستجابة في المواقف القادمة، كما تساهم المهارات النفسية في تطوير مستوى أداء المهارة" (شمعون، 1996، 31)

كما ترتبط الممارسة الرياضية بضرورة امتلاك الفرد اتجاه إيجابي نحو النشاط الرياضي وأهدافه، فالاتجاهات النفسية مرتبطة بالتكوين الشخصي والتنشئة الاجتماعية وهي نتاج التفاعل مع المحيط وتترسخ منذ مرحلة الطفولة وتصبح واضحة في مرحلة المراهقة، وتمثل جملة المعتقدات التي يبيدها الفرد نحو المواقف والأفراد والأشياء والموضوعات المختلفة، ودراسة هذه الاتجاهات وطبيعتها تعطي فكرة واضحة عن السلوك المتوقع الذي يمكن أن يصدر عن الشخص تبعا لتوجهه النفسي سواء كانا إيجابيا أو عكس ذلك، وتبعا لكيفية التعامل مع الناشئين الرياضيين من طرف القائمين على تكوينهم وتدريبهم تترسخ تلك الاتجاهات نحو مختلف المواقف أثناء التدريب أو المنافسة وغيرها، وهنا تقع مسؤولية كبيرة على هؤلاء المشرفين والمدربين الذين عليهم أن يعملوا على تنمية الاتجاهات الايجابية لدى الرياضيين الذين يقومون بتدريبهم من خلال تقديم التوجيهات اللازمة وحسن التعامل مع مختلف السلوكيات غير المرضية، كما أن عامل القدوة هنا يلعب دورا مهما بالنسبة لهؤلاء لذا يجب أن يكون المدرب لفئة الناشئين الرياضيين مختارا بعناية بناء على تكوينه العلمي وسيرته الذاتية، وخبرته الواسعة في التعامل مع

هذه الفئة الخاصة من المهوبين، وبعدها يصبح من السهل على هؤلاء امتلاك الاتجاهات الايجابية حيث يؤكد ذلك(راتب،2001)أنه "عندما تتاح خبرات النجاح في البرنامج الرياضي، فإن ذلك يؤدي إلى اكتساب تقدير نحو الممارسة الرياضية، كما يمكن أن يتعلم التلميذ من الكبار فوائد الممارسة للرياضة والنشاط البدني والآثار الناتجة عن تحسين الصحة واللياقة، الأمر الذي يجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ويمتد ذلك عبر سنوات."

ومن بين الاتجاهات البالغة الأهمية في المسيرة الرياضية ضرورة امتلاك التلميذ الرياضي التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، حيث أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة نحوها يعتبرون من بين الذين يملكون عوامل البروز والتفوق ويمكنهم النجاح مستقبلا في رياضتهم التخصصية والوصول إلى مستويات عالية من الأداء، حيث تتضمن التوجه نحو ثلاثة أبعاد هي التوجه نحو تحمل المسؤولية واحترام الآخرين والتحلي بضبط النفس أثناء المواقف الحرجة والضاغطة حيث يؤكد (دودو،2013) فيما يتعلق بخصائص الأفراد المتفوقين و الذين يملكون درجات عالية في كل بعد من هذه الأبعاد ففيما يخص التوجه نحو ضبط النفس نجدهم يتميزون بالتحكم في الانفعالات أثناء اللعب، كما يستطيعون السيطرة على اندفاعاتهم نحو إيذاء المنافس والسيطرة على أعصابهم وعدم إظهار العصبية بسبب الخسارة، وفيما يخص التوجه نحو تحمل المسؤولية فهم يتميزون بالتوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسات والتوجه الايجابي نحو المحافظة على الوسائل والأجهزة الرياضية، كما يحاولون التعرف على مستوى قدراتهم مهارية ولياقتهم البدنية، كما يظهرون اتجاهات إيجابية نحو المسؤولية العلمية من خلال المواظبة على حضور الحصص المدرسية و التدريبية ويهتمون بما يوجه إليهم من نقد، و من حيث التوجه نحو احترام الآخرين فلديهم توجه إيجابي نحو ضرورة احترام كل من المدرب والاداري والمعلم والزملاء والمنافسين والحكام والجمهور. (دودو،2013،108)

فهذه العناصر الثلاثة تمثل أبعاد تربوية ونفسية مهمة تتماشى وأخلاقيات الممارسة الرياضية وأحد المفاتيح المهمة لإدراك التفوق في المجال الرياضي وبناء شخصية متزنة ومتكاملة ينبغي إدراك هذه الأبعاد من طرف الناشئ الرياضي وهو في بداية مشواره الرياضي حتى تصبح سلوكا بارزا وإيجابيا بالنسبة إليه، و عليه وانطلاقا من إحساس الباحث بأهمية كل من المهارات النفسية و التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بالنسبة لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وأمثالهم من الرياضيين الناشئين يستهدف هذا البحث معرفة مستوى كل من المهارات النفسية و التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بالإضافة إلى معرفة العلاقة بينهما لهذه الفئة الخاصة من تلاميذ أقسام رياضة ودراسة من خلال طرح التساؤلات البحث التالية :

- ما مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في المهارات النفسية عند لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير نوع الرياضة (جماعية وفردية)؟

- ما مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير نوع الرياضة؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة؟

2-فرضيات البحث:

- المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة في مستوى فوق المتوسط

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير نوع الرياضة.

- مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة فوق المتوسط.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير نوع الرياضة.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند (0,05) بين التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي والمهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

3-أهداف البحث:

- معرفة مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة والفروق حسب الجنس ونوع الرياضة.
- معرفة مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة والفروق حسب متغير الجنس ونوع الرياضة.
- معرفة طبيعة العلاقة بين أبعاد التفوق الرياضي والمهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.
- تسليط الضوء على هذه الفئة من الرياضيين من أجل معرفة خصائصها النفسية و التربوية.

4-أهمية البحث:

- التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي تعني تميز الرياضي المتفوق عن غيره بمجموعة من الصفات الهامة التي تسمح له بالنجاح في المشوار الرياضي .
- الاهتمام بالمهارات النفسية للرياضي والعمل على تطويرها نحو الأفضل بالتوازي مع النواحي البدنية والمهارية من واجبات المشرفين على إعداد الرياضيين المتفوقين .
- العملية التدريبية عملية تربوية تفاعلية تهدف إلى تعديل السلوك لدى التلاميذ الرياضيين.
- في حدود علم الباحث لم يتم التطرق من قبل إلى دراسة المهارات النفسية في علاقته بأبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

5-تحديد المصطلحات:

- 5-1-المهارات النفسية: "هي قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب" (علاوي،2002،193).

"مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الانجازات الرياضية وتساوم في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب". (الخفاف، 2002، 13)

يشير علاوي نقلا عن ستيفان بيل Bull وجون ألبينسون Albinson وكريستوف شامبروك Sambrouk على أن الجوانب والمهارات النفسية الهامة للأداء الرياضي هي:

- القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء

- القدرة على التركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق

- الثقة بالنفس - دافعية الانجاز الرياضي. (علاوي، 1998، 543)

- الاسترخاء: ويقصد به انسحاب الشخص مؤقتا ومتعمدا من النشاط بما يسمح له الاعادة والاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية (راتب، 2004، 123)

- التصور: وهو مهارة نفسية أو عقلية يمكن تعلمها واكتسابها، وينظر اليها على أنها وسيلة عقلية او اداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب لكي يستجيب طبعا لهذه البرمجة (علاوي، 2007، 248)

-الثقة بالنفس: تعرف بأنها خاصية ثابتة نسبيا ومكونة من درجة مرتفعة من التفكير الايجابي، والتفاؤل والاعتقاد بأنك في تحكم وسيطرة، وتحكم مدرك مع امتلاك المهارات والقدرات للنجاح. (Cox، 2005، 29)

-الانتباه: يعرفه بلوك-Block النباهة وتعني الاستمرار في حالة اليقظة للعمليات العقلية. (شمعون، 1996، 254).

- القلق: وهو الذي يخيره الشخص في الأحوال الطبيعية كرد فعل للضغط النفسي أو الخطر، أو عندما يستطيع الشخص ان يميز بوضوح شيئا يهدد أمنه أو سلامته، وهو ما يطلق عليه القلق خارجي المنشأ، أما القلق داخلي المنشأ فهو خوف مزمن من دون مبرر موضوعي، مع توافر أعراض نفسية وجسمية شتى دائمة الى حد كبير. (فايد، 2005، 222).

-دافعية الانجاز الرياضي: تتضمن الدوافع والحوافز والاتجاهات والميول، والدافعية عبارة عن قوى تثير الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين (علاوي، 1998، 42).

ويعرف الباحث المهارات النفسية بأنها تلك القدرات النفسية والعقلية التي تمكن الرياضي من التكيف مع مختلف المواقف التي تواجهه خاصة في ظروف التنافس مما يعكس إيجابيا على السلوك والأداء الرياضي و يمكن للناشئين الرياضيين اكتسابها عن طريق التدريب وتمثل هذه المهارات النفسية في كل من الثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة القلق، ومهارة التصور الذهني والاسترخاء، والقدرة على تركيز الانتباه، وكذا دافعية الانجاز الرياضي كلها مهارات بالغة الأهمية بالنسبة للرياضي لا يمكن إهمال أي منها لأنها تتفاعل فيما بينها فتؤثر أحداها في الأخرى .

5-2-2- التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

5-2-1- التوجه: مأخوذة من الاتجاه الذي "هو تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النسبي للمعتقدات التي يعتقدونها الفرد نحو موضوع أو موقف ويهيئه لاستجابة تكون لها الأفضلية" (الحكيم علي سلوم، 2004، 256)

5-2-2- التفوق الرياضي: "إن التفوق الرياضي بالنسبة للفرد يعني ما وصل إليه الفرد في أدائه في رياضته التخصصية إلى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال (الرياضي) وغيره من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي الوظيفي للفرد، بشرط أن يكون أدائه في المجال (النشاط) الذي اتخذه موضع احترام بينه وبين نفسه، وبينه وبين الآخرين." (حسن، 2006، 19)

يعرف الباحث التفوق الرياضي إجرائيا كما يلي: هو إمتلاك الفرد الرياضي لمجموعة من الخصائص النفسية والبدنية والمهارية والسلوكية تجعله قادرا على تحقيق مستوى انجاز عالي في الرياضة التخصصية مقارنة مع أمثاله من العاديين.

وفي بحثنا هذا يشمل التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي التوجه نحو الأبعاد الثلاثة المتمثلة في ضبط النفس وما تتضمنه من قدرة الرياضي على التحكم في مختلف الانفعالات السلبية التي تصاحب فترة التنافس الرياضي وتفادي السلوكيات العنيفة والعدوانية تجاه المنافسين وتقبل الهزيمة بروح طيبة، و البعد الثاني هو التوجه نحو احترام الآخرين وهي أن يكون لدى الرياضي اتجاهها إيجابيا نحو احترام الآخرين ممن هم في محيطه أمثال زملائه اللاعبين والمدربين والجمهور ومنافسين، والتوجه نحو تحمل المسؤولية من خلال ما تفرضه طبيعة الممارسة الرياضية من التزامات إضافية على الرياضي القيام بها أثناء التدريب والمنافسة وعدم إهمال واجباته المدرسية.

5-3- أقسام رياضة ودراسة: "يمكن إحدات أقسام خاصة تدعى أقسام رياضة ودراسة داخل المؤسسات التربوية والتعليمية والتكوينية، تتكفل أقسام الرياضة والدراسة، بتوفير الشروط التي تضمن تدريس ملائم وملتطلبات

الممارسة الرياضية للنخبة لفائدة المواهب الرياضية الشابة المكتشفة والمنتقاة مسبقاً" (الجريدة الرسمية، 1989، 2138).

- ويعرف الباحث تلاميذ أقسام دراسة ورياضة إجرائياً كما يلي: تلاميذ يزاولون الدراسة كغيرهم في الطور التعليمي المتوسط تم انتقاؤهم ويخضعون إلى تدريب رياضي منتظم حسب نوع الرياضة التي يمارسونها والهدف الوصول بهم إلى مستويات رياضية عالية لأنهم يعتبرون من الناشئين الذين يملكون مؤهلات التفوق الرياضي وهم من الذين يتنبأ لهم بالتفوق الرياضي مستقبلاً.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال البحث المكتبي وفي مختلف المراجع العربية والأجنبية المتمثلة أساساً في الكتب والمجلات العلمية وفي حدود إمكانيات الباحث ومن أجل التوصل إلى أكبر قدر ممكن من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث معاً أو أحدها المتمثلة في المهارات النفسية في المجال الرياضي وكذا متغير البحث الثاني المتمثل في أبعاد التفوق الرياضي توصل الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي قام بعرضها حسب تسلسلها الزمني من الأقدم إلى الأحدث:

- دراسة سترايب كروستفر (1996): هدفت إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي للتصور العقلي في تحسين المهارات النفسية لدى الرياضيين، مستخدماً المنهج التجريبي على عينة بلغت 49 رياضي من جامعة ميامي لمختلف الألعاب، وقد استخدم الباحث برنامج المهارات النفسية واختبارات قياس هذه المهارات كأداة لجمع البيانات، وأسفرت النتائج عن تحسين 5 من 6 مهارات نفسية هي الاسترخاء، التصور، الانتباه، الثقة بالنفس، بناء الأهداف، وأن التصور العقلي له تأثير واضح على المهارات الأساسية قيد الدراسة.

- دراسة توماس، وفورجاتي **Thomas, R.P & Forgaty, G.T (1997)**: وتهدف إلى معرفة تأثير التصور والتدريب على الحديث الذاتي على المهارات النفسية ومستويات الأداء في رياضة الغولف، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، أداة البحث تمثلت في استخدام الاستبيان يحتوي على خمس مهارات وهي الأفكار السلبية والإعداد العقلي والآلية الحركية، والأداء المهاري، البحث عن التحسين، وتم استخدام برنامج للتدريب العقلي مدته 8 أسابيع كأداة لجمع البيانات، على عينة بلغت 32 من لاعبي الغولف، وقد توصلت النتائج إلى أن التوافق بين التصور العقلي والحديث إلى الذات ساهم في تحسين الأداء في رياضة الغولف إضافة إلى العوامل

النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي، المشاركة في وحدات التدريب العقلي لها أهمية كبيرة باعتبارها أساسية في برنامج التدريب العام.

- دراسة ستيوارت(1998):هدفت إلى معرفة أهم المهارات النفسية المستخدمة لدى لاعب الهوكي، حيث اعتمد الباحثون المنهج التجريبي باستخدام اختبارات نفسية ومهارية لجمع البيانات على عينة تتكون من 10 لاعبين، أسفرت النتائج أن عناصر السيطرة على الاستثارة، والاستعداد النفسي وتركيز الانتباه، والشعور الإيجابي عناصر مهمة لرياضي المستوى العالي.

- دراسة أبو طالب(2003) بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في درجة الخصائص النفسية والتوجه الرياضي للنشء الرياضي وفقا لتصنيف الأنشطة الرياضية واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأداة البحث تمثلت في مقياس "البروفيل" النفسي للنشء الرياضي من إعداد "راتب وخليفة" ومقياس "التوجه الرياضي" من إعداد "علاوي" وتكونت عينة البحث من 440 ناشئ رياضي، وأسفرت النتائج عن ما يلي:

❖ تميز لاعبي الأنشطة الجماعية بارتفاع درجة بعض الخصائص النفسية مقارنة بلاعبي الأنشطة الفردية.

❖ تميز لاعبي أنشطة الاحتكاك بدرجة مرتفعة في بعض الخصائص النفسية مقارنة بباقي لاعبي الأنشطة الفردية.

-دراسة رجائي(2003): هدفت إلى معرفة تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي في الوثب العالي لدى طلبة التربية البدنية والرياضية بجامعة الزقازيق، حيث قام الباحث بوضع برنامج مقترح للتدريب العقلي، مستخدما المنهج التجريبي، بالاعتماد على أدوات تمثلت في المقياس الخاص بالمهارات النفسية ومقياس المستوى الرقمي للقفز العالي، على عينة ممثلة في طلبة الفوج الثالث تخصص ألعاب القوى، وأسفرت النتائج إلى أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تطوير المهارات النفسية قيد البحث، وتحسن المستوى الرقمي للطلبة في منافسة القفز العالي.

- دراسة مصطفى أحمد(2003): هدفت دراسته إلى بناء مقياس للتفكير الخططي للملاكمين الناشئين وذلك للتعرف على العلاقة بين التفكير الخططي وبعض المهارات النفسية وفاعلية الأداء المهاري التنافسي وكذا التعرف على الفروق الفردية بين الملاكمين الناشئين في التفكير الخططي وبعض المهارات النفسية وفاعلية الأداء المهاري التنافسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة بلغت 40 ملاكما باستخدام مقياس التفكير الخططي من

تصميمه كأداة لجمع البيانات، وقد أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التفكير الخططي وبعض المهارات النفسية لدى الملاكمين.

- دراسة عبد الله عطية(2005) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المهارات النفسية لتحسين مستوى أداء الشقلبة الأمامية السريعة كنهاية على عارضة التوازن، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة بلغت 48 طالبة من الفوج تخصص جهماز بكلية التربية البدنية بنات بجامعة الزقازيق واستخدمت الباحثة أدوات قياس واختبارات بدنية ونفسية مثل اختبار الذكاء ومقياس المهارات النفسية، وأسفرت النتائج الى أن البرنامج التدريبي ذو فعالية في تحسين الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي، ومن جهة أخرى أدى التحسن في المهارات النفسية إلى تحسين أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة، وأن الجمع بين التدريب على المهارات النفسية والتدريب المهاري أدى إلى تحقيق نتائج أفضل من الاكتفاء بالتدريب المهاري.

- دراسة الحياي(2006)هدفت إلى: التعرف على الفروق الفردية لدى لاعبي رياضة المعاقين وبعض لاعبي الألعاب الفردية والجماعية من أقرانهم الأسوياء في أبعاد التفوق الرياضي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وأداة البحث تمثلت في مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، وقد شملت عينة البحث لاعبي رياضة المعاقين وبعض لاعبي الرياضات الفردية والجماعية، كانت أهم الاستنتاجات: أن لاعبي رياضة المعاقين والألعاب الفردية أكثر اتجاهها نحو التفوق الرياضي وأبعاده من لاعبي الألعاب الجماعية .

- دراسة عباس علي(2006) بدراسة هدفت إلى ما يلي:

❖ معرفة مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

❖ مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حده.

❖ علاقة الارتباط بين السلوك التنافسي و التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي مستخدمة(مقياس السلوك التنافسي)، وكذا (مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) الذي يهدف إلى قياس التوجه نحو الأبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي.

وقد بلغت عينة البحث (50) لاعبا من لاعبي فرق تمثل أندية (الكرخ و الطالبية و الاعظمية و اوهان و نادي الهومتين) بنسبة (80%) من فرق الأندية المشاركة في دوري الشباب، الاستنتاجات كانت:

- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي ، وتميزوا أيضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير ، مما يشير إلى أن لاعبي فرق العينة ليسوا على مستوى متقارب فيما بينهم.

- أشارت الدراسة إلى أن متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قد كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة إلى حد ما.

- **دراسة كل من حتاملة، والعلوان ومغايرة(2007)** بدراسة هدفت إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبي المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة، والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها وكذا التعرف على طبيعة العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبين واستخدام الباحثون المنهج الوصفي وجمع البيانات الأداة تمثلت في ثلاثة أجزاء يقيس الجزء الأول المعلومات الشخصية، ويقاس الجزء الثاني المهارات النفسية والتي تضمنت 6 محاور هي(القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس ودافعية الانجاز) أما الجزء الثالث فيقيس السمات الدافعية الرياضية من خلال 11 بعدا متمثلة في (العدوان، القيادة، الحافز، التصميم، المسؤولية، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين)

تكونت عينة الدراسة من 37 لاعبا ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وبصورة مسحية من مجتمع الدراسة الذي يضم جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الأردني الأول للكرة الطائرة موسم 2007 وتمثلت المعالجات الإحصائية في كل من معامل الارتباط بيرسون، متوسطات حسابية، انحرافات معيارية، نسبة مئوية، ألفا كرونباخ ت ستودنت.

وقد توصلت الدراسة الى تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبي كرة الطائرة والتي جاءت بالترتيب التالي(العدوان، التدريبية، التحكم الانفعالي، الصلابة، الحافز، الثقة بالنفس، التصميم، القيادة، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الضمير الحي)، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية والمهارات النفسية المميزة للاعبي المنتخب الأردني للكرة الطائرة، بالإضافة الى وجود فروق في المهارات النفسية تعزى لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق تبعا لمتغير العمر التدريبي، وفيما يخص السمات الدافعية فالفرق كانت دالة تبعا لمتغير الجنس وغير دالة حسب متغير العمر التدريبي.

- **دراسة عبد العظيم عبد الموجود(2008)** بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات النفسية على مستوى الدفاع لمسكة الوسط العكسية للناشئين في المصارعة واستخدام الباحث المنهج

التجريبي وتمثلت أدوات جمع البيانات في المقابلات الشخصية والاستبيان واختبارات وقياسات نفسية مختلفة وبلغ حجم العينة 100 مصارع من سن 18 - 20 سنة وقد أسفرت النتائج عن تحسن المجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد البحث وتفوقها على المجموعة الضابطة مما أدى إلى تطوير مستوى الدفاع لمسكة الوسط العكسية للمجموعة التجريبية.

- **دراسة الأطرش (2008)** بدراسة هدف إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية (الاسترخاء التصور العقلي، تركيز الانتباه) على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم باستخدام المنهج التجريبي، استغرق البرنامج التدريبي 8 أسابيع بواقع أربعة حصص تدريبية في الأسبوع، على عينة قدرت ب30 لاعبا من ناشئي كرة القدم أقل من 15 سنة بجنين الفلسطينية ، أسفرت النتائج إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم.

- **دراسة محمد عوض (2009)** بدراسة تهدف إلى تحديد أهم المهارات النفسية لبعض الأنشطة الرياضية التخصصية قيد البحث لطالبات قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين والتعرف على العلاقة بين المهارات النفسية المقاسة ومستوى الأداء المهاري في بعض الأنشطة التخصصية مستخدمة المنهج الوصفي باستخدام مقياس المهارات النفسية و درجة مستوى الأداء المهاري من مجموع الدرجات العلمية المتحصل عليها في النشاط الرياضي التخصصي على عينة بلغت 94 طالبة وقد أسفرت النتائج عن اختلاف المهارات النفسية باختلاف الأنشطة الرياضية التخصصية ووجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات النفسية المميزة للأنشطة الرياضية ومستوى الأداء المهاري للطالبات.

- **دراسة سعايدية (2009)** بدراسة المهارات النفسية التي يتميز بها التلاميذ المتفوقون في الرياضات الجماعية وعلاقتها بالسمات الدافعية (المسؤولية، القيادة، الحافز، العدوان، الضمير الحي، الثقة بالآخرين) باستخدام المنهج الوصفي، أداة البحث تمثلت في مقياس المهارات النفسية، وكذا مقياس الدافعية الرياضية المصمم من قبل كل من (تتكو) و (ريتشارد) والمغرب من قبل علاوي، على عينة عمدية قوامها 45 من التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية لبعض ثانويات غليزان بالجزائر، وقد أسفرت النتائج عن تميز التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية بدرجة عالية في كل من السمات (المهارات) النفسية والدافعية الرياضية، وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين السمات النفسية والدافعية.

- **دراسة نزار (2010)** بدراسة متغيرين رأى بأنهما جديران بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد وذلك لدورها الكبير في التأثير على مستوى الرياضي وتحقيق

التفوق في اللعبة التي يمارسها، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، كما شملت الدراسة لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد في إقليم كردستان- العراق وذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس (المهارات النفسية) و مقياس (التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، معامل الارتباط البسيط، اختبار (ت) لعينة واحدة).

وقد استنتج الباحث ما يلي:

- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد(التوجه نحو ضبط النفس) لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً.
- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- دافعية الانجاز الرياضي)، فلم تحقق ارتباطاً معنوياً. ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على التصور- الثقة بالنفس).
- عدم وجود علاقة دالة معنوياً بين بعد التوجه نحو احترام الآخرين لمقياس التفوق الرياضي وأبعاد المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على مواجهة القلق - القدرة على التركيز الانتباه- الثقة بالنفس) فلم تحقق ارتباطاً معنوياً ما عدا مع بعدين اثنين من أبعاد المهارات النفسية وهي(القدرة على الاسترخاء- دافعية الانجاز الرياضي).

- **دراسة يحيى عزت زكي(2010)** بدراسة هدفت إلى بناء مقياس للمهارات النفسية لدى لاعبات الجمباز من التعرف على أهم المهارات النفسية المميزة للاعبات الجمباز، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأداة البحث تمثلت في مقياس المهارات النفسية من تصميم الباحثة، عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية من بين لاعبات الجمباز التي تتراوح أعمارهن بين 9-15 سنة بجمهورية مصر العربية حيث بلغ حجم العينة 70 لاعبة جمباز، وقد اعتمدت على أدوات إحصائية ممثلة في كل من (المتوسط الحسابي، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط، والتحليل العاملي)، وتوصلت الباحثة إلى أن مقياس المهارات النفسية للاعبات الجمباز يتضمن المهارات التالية: التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي، مواجهة القلق، الاسترخاء، حيث تعتبر

دافعية الانجاز الرياضي أهم مهارة نفسية مميزة للاعبات الجمباز بينما مهارة القدرة على مواجهة القلق أقل مهارة لديهن.

- دراسة كل من عطا الله، وزيتوني، وبن قاصد على(2011): بدراسة هدفت الى التعرف على الطرق والوسائل التي يتبعها القائمون في عملية انتقاء المتفوقين في بعض الأنشطة الرياضية ضمن أقسام رياضة ودراسة، وعلى الأسباب التي تحول دون تحقيق المستوى المنشود، ولتحقيق هذا قام الباحثون بالاستعانة باستمارة مكونة من خمسة أسئلة للتعرف على مختلف الطرق والوسائل المتبعة في عملية انتقاء الموهوب رياضيا وعلى الأسباب التي تحول دون تحقيق الهدف المنشود.

وقد تكونت عينة البحث من (20) مشرف على عملية الانتقاء في مؤسسات الشباب والرياضة في الموسم 2011/2010 وأظهرت النتائج أن عملية الانتقاء تخضع الى أساليب غير مقننة أو مضبوطة علميا، بينما تعتمد على الملاحظة العابرة ولا تعتمد على تخطيط طويل المدى.

ومن بين التوصيات المنبثقة عن هذه الدراسة ضرورة وضع أسس علمية للانتقاء، ووضع خطط سهلة وواضحة يمكن تنفيذها، بالإضافة الى الاعتماد على بطاريات انتقاء نفسية واجتماعية وتكوين للمكونين.

- دراسة إبراهيم صالح(2011): فهدفت إلى وضع برنامج مقترح للتدريب العقلي والتعرف على تأثيره على بعض المهارات النفسية لدى ناشئي كرة الطائرة، مستخدما المنهج التجريبي معتمدا الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية وبرنامج التدريب العقلي ومدته 6 أسابيع على عينة من 22 ناشئي في الكرة الطائرة دون سن 15، وقد أسفرت النتائج على أن برنامج التدريب العقلي المستخدم أثر ايجابيا على تطوير المهارات النفسية قيد البحث لدى العينة بالإضافة إلى تأثيره الايجابي في رفع مستوى الأداء المهاري.

- دراسة أحمد خطاب(2011) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة، وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي، وأدوات البحث تمثلت في كل من برنامج الإيقاع الحيوي على الحاسب الآلي، مقياس المهارات النفسية، اختبار الأداء المهاري بكرة السلة، والمقابلات الشخصية، مجتمعت البحث تمثل في لاعبي نادي الطوز لكرة السلة للموسم الرياضي 2008-2009 حيث بلغ عدد أفراد العينة 10 لاعبين، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية: مستوى اللاعبين في الاختبارات المهارية أفضل من المهارات النفسية في يوم القمة للإيقاع الحيوي النفسي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الاختبارات المهارية والمهارات النفسية في يوم القعر للإيقاع الحيوي النفسي، مستوى الاختبارات المهارية أفضل في يوم القمة للإيقاع الحيوي النفسي منه في يوم القعر.

- دراسة يحيوي، وحرشاي(2011): بعنوان التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، تم استخدام المنهج الوصفي، وتمثلت أداة البحث في مقياس المهارات النفسية الذي صممه كل من (بل)، و(جون البنسون)، و (كريستوفر شامبروك) من على عينة من التلاميذ قوامها 150 ذكور و 120 إناث من الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، 50 تلميذ من غير الممارسين موزعين بالتساوي من الجنسين، وقد بينت النتائج تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ذكورا وإناث في المهارات التالية : مهارة دافعية الانجاز الرياضي، ومهارة الثقة بالنفس، ومهارة القدرة على مواجهة القلق ، ومهارة القدرة على الاسترخاء مقارنة مع غير الممارسين.

- كذلك بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المهارات النفسية التالية: القدرة على التصور الذهني، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، والثقة بالنفس.

- توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية والرياضية في بعدي القدرة على الاسترخاء، ودافعية الانجاز الرياضي لصالح الذكور.

-دراسة الزاملي، وغازي، ولايخ(2011):هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية لكرة القدم، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته لطبيعة البحث، واستخدم الباحثون مقياس القدرة على الاسترخاء ومقياس القدرة على مواجهة القلق، وكذا مقياس القدرة على تركيز الانتباه، وكذا الاستبيان الخاص بالشخصية القيادية، بلغ عدد أفراد العينة 17 لاعبا من بين لاعبي منتخب جامعة القادسية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة بنسبة تمثيل 68% وكانت أهم الاستنتاجات أن الشخصية القيادية تتأثر كثيرا بالاسترخاء، كما تتأثر أيضا بالقلق وتركيز الانتباه.

-دراسة كايزي كوين(2012):هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تدريب المهارات النفسية المتمثلة في مهارتي تحديد الأهداف والتصوير العقلي على مستويات القلق على مراحل مختلفة من الموسم الرياضي للقسم الأول لدى لاعبات كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واستخدم اختباري الثقة بالنفس والقلق، على عينة مكونة من 21 لاعبة من فريق مركز كوناكتيكات الجامعي، بسن يتراوح بين 17-22 سنة، وكان أفراد العينة يلتقون باستشاري

في علم النفس الرياضي في المركز مرة كل أسبوعين بمعدل 30-60 دقيقة خارج أوقات الدراسة، وبينت نتائج الدراسة أن تدريب المهارات النفسية المتمثلة في مهارتي تحديد الأهداف والتصور العقلي قد ساهم في خفض القلق بنوعيه قلق الحالة وقلق السمة، وكذا المعرفي والبدني لدى لاعبات الفريق.

-دراسة صواش(2013):هدفت إلى التعرف على مستوى كل من السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بالطور المتوسط، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث 72 تلميذ من تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمتوسطات ولاية المسيلة، استخدم الباحث مقياسي السلوك التنافسي ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وتمثلت أهم نتائج البحث فيما يلي:

- مستوى السلوك التنافسي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة في مستوى فوق المتوسط .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك التنافسي حسب متغير الجنس لصالح الذكور ومتغير نوع الرياضة لصالح الرياضات الجماعية لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة عند مستوى دلالة 0,05.
- مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي كان فوق المتوسط وعليه يمكن القول أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة لديهم توجه إيجابي نحو أبعاد التفوق الرياضي بصورة خاصة ونحو الممارسة الرياضية بصفة عامة وهذا ما يفسر التحاقهم بهذه الأقسام الخاصة بالمتفوقين رياضياً.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة ودراسة حسب متغير الجنس لصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة حسب متغير نوع الرياضة.
- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين السلوك التنافسي و التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة عند مستوى دلالة 0,05.

- دراسة دودو(2013) بدراسة تحليلية لاتجاهات التفوق الرياضي لدى مشتركوي البطولة الوطنية للرياضة المدرسية -ألعاب جماعية-وعلاقتها ببعض المتغيرات، اعتمد الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وأدوات البحث تمثلت في مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وكذا مقياس أساليب المعاملة الوالدية، وبلغ

عدد أفراد عينة البحث 240 (107 إناث و 133 ذكور) من بين المشتركين في البطولة الوطنية للرياضة المدرسية في الألعاب الجماعية (كرة الطائرة، كرة القدم، كرة اليد) خلال الموسم الدراسي 2011/2012 شمل البحث تلاميذ ولايات باتنة ومستغانم والشلف، وخلص البحث إلى أن الاتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى أفراد العينة ايجابية بنسبة كبيرة، كما لا توجد فروق في الاتجاه نحو التفوق الرياضي حسب متغير الجنس ونوع الرياضة باعتبارها كلها رياضات جماعية، كما أكدت الدراسة أن الأسر المتسامحة تساهم بصورة غير مباشرة في تفوق أبنائها.

- **دراسة يحيياوي (2014)** بدراسة هدفت إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، لذا لجأ الباحث إلى دراسة متغيرين رأى أنهما جديران بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية والتوافق، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة تمثلت في تلاميذ الطور الثانوي بمدينة حمام بوحجر بولاية عين تموشنت 40 تلميذ 30 تلميذة من الممارسين للتربية البدنية والرياضية و50 تلميذ وتلميذة معفى من التربية البدنية والرياضية، وأدوات البحث تمثلت في مقياسي المهارات النفسية ومقياس التوافق النفسي، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة بعض المهارات النفسية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ذكورا وإناثا وغير الممارسين وهذا لصالح التلاميذ الممارسين، وهذه المهارات النفسية هي (دافعية الانجاز الرياضي، القدرة على مواجهة القلق، القدرة على الاسترخاء، الثقة بالنفس)

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة أبعاد التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ذكورا وإناثا وغير الممارسين والفرق لصالح الممارسين.

- **دراسة بزويو (2015)**: هدفت الدراسة إلى معرفة اثر برنامج تدريب ذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام عينة تجريبية طبق عليها برنامج المقترح وعينة شاهدة استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي، وتمثلت أدوات البحث في الاختبارات النفسية الممثلة في اختبار قلق المنافسة الرياضية، واختبار التصور العقلي واختبار الاسترخاء، واختبار القدرة على تركيز الانتباه، تمثلت العينة في 16 لاعبا من لاعبي نادي سيدي خالد لأقل من 17 سنة بولاية بسكرة حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة، وكانت أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي أثر ايجابي في تحسين المهارات

النفسية(القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور العقلي، القدرة على تركيز الانتباه) وكذا التقليل من قلق المنافسة الرياضية.

- التعليق على هذه الدراسات السابقة:

بما أن البحث العلمي ذو طبيعة تراكمية تكتسي الدراسات السابقة أهمية بالغة في أي بحث علمي فهي توفر للباحث نقطة بداية تمكنه من اختيار موضوع بحثه وتحديد الإشكالية والفرضيات بالإضافة إلى المنهج العلمي الذي يمكن إتباعه والأدوات التي سوف يستخدمها وبذلك يتوفر لدى الباحث نظرة استشرافية لسيرورة البحث من خلال مختلف المعلومات المتحصل عليها من الدراسات السابقة وبخاصة النتائج النهائية المتحصل عليها يستطيع الباحث الاستدلال بها في تفسير ومناقشة النتائج.

الدراسات السابقة التي تناولت متغير المهارات النفسية كان هناك إجماع على أهميتها ودورها الفعال من حيث التأثير على نواحي بدنية أو مهارية أو في علاقتها مع متغيرات نفسية أخرى، حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أن التدريب على تطوير وتحسين المهارات النفسية ساهم في الرفع من مستوى الأداء المهاري والخططي في مختلف الرياضات مثل دراسة (الأطرش-2008) و(سترايب كروستفر 1996)(ابراهيم صالح 2011) والتي توصل فيها إلى أن التدريب على التصور العقلي أدى إلى تحسين في بعض المهارات النفسية .

ومن بين الدراسات التي تناولت متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي دراسة (الحيالي 2006) تمحورت حول دراسة الفروق في التوجه نحو أبعاد التفوق بين اللاعبين في الرياضات الجماعية والفردية وذوي الاحتياجات الخاصة، حيث توصل الباحث إلى أن لاعبي الرياضات الفردية والمعاقين أكثر اتجاهًا نحو أبعاد التفوق الرياضي، ودراسة (دودو 2013) من خلال معرفة اتجاهات التلاميذ المشتركين في الرياضات الجماعية للرياضة المدرسية نحو أبعاد التفوق الرياضي حيث تميز أفراد العينة بمستوى مرتفع في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

وفي حدود إمكانيات الباحث توصل إلى دراسة واحدة(نزار 2010) تناولت العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالدوري الممتاز العراقي توصل فيها إلى وجود علاقات إرتباطية بين بعض أبعاد المتغيرين المدروسين.

منهج البحث: وفيما يخص المنهج المستخدم فهناك من الدراسات من اعتمد المنهج الوصفي ومنها ما استخدمت المنهج التحريبي من خلال وضع برامج تدريبية للمهارات النفسية أو التركيز على احداها مثل التدريب على مهارة

التصور العقلي خاصة وعليه يمكن القول أن هناك استخدام لكلا المنهجين الوصفي والتجريبي في الدراسات السابقة.

مجتمع البحث والعينة:

فيما تعلق بعينات البحث فقد تم الاعتماد من خلال الدراسات السابقة على عينات مختلفة تنوعت بين تلاميذ، وطلبة، ورياضيين، وأمام هذا التنوع في المجتمعات البحثية المدروسة كان التنوع في الفئات العمرية ومن الجنسين أيضا ذكورا وإناثا، بالإضافة إلى الاختلاف في نوع الرياضة الممارسة لدى أفراد العينة حيث تعددت الاختصاصات الرياضية بين الألعاب الفردية والجماعية. ونوع العينة اختلف بين العينة القصدية وكذا العينة العشوائية البسيطة.

وتمثلت عينة البحث الحالي في تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بالطور التعليمي المتوسط الذين يعتبرون من الناشئين الموهوبين في المجال الرياضي وهم يجمعون بين مواولة الدراسة مثل أقرانهم بالإضافة إلى التدريب المنتظم في رياضتهم التخصصية حيث من الدراسات السابقة توجد دراسة واحدة تناولت موضوع الانتقاء طرقه ووسائله لهذه الفئة من تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول: المهارات النفسية

تمهيد :

لقد ساهم علم النفس الرياضي بشكل لافت في تفسير السلوك الرياضي وكذا تقديم حلول للعديد من المشكلات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي مثل القلق، وضغوط المنافسة الرياضية، وكذا دافعية الانجاز الرياضي، ومن بين المواضيع المهمة لهذا العلم موضوع المهارات النفسية في المجال الرياضي حيث تعتبر هذه المهارات بالغة الأهمية في مجال الممارسة الرياضية بمختلف مستوياتها واختصاصاتها لذا سوف نتطرق في هذا الفصل الى مضمون هذه المهارات النفسية ومعرفة تأثيرها على الأداء الرياضي وكيفية التدريب على اكتسابها.

المهارات النفسية تساعد على تعبئة قدرات الفرد وطاقات اللاعبين لتحقيق أقصى وأفضل أداء لذا نلاحظ بعض اللاعبين الذين يشتركون في المنافسات لديهم قدرات متميزة تزيد من المهارات البدنية وهي أنهم يمتلكون قدرات في الاعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة والقدرة على مواجهة الضغوط والقدرة على التركيز الجيد والقدرة على وضع الأهداف التي تثير التحدي، ولكن بصورة واقعية فنجد أنهم يتمتعون بالقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه في نحو جيد ويتوقع وجود علاقة بين تلك المهارات النفسية وبالتالي فالتحسن في احادها يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى. (راتب،2000،80-81).

1- مفهوم المهارات النفسية:

يسعى مدرسو التربية البدنية والرياضية فيما يهدفون من برامجهم التعليمية إلى إكساب المهارات النفسية لتلاميذهم أو إتقان ما تعلموه من مهارة، ولعله من الطبيعي القول أن التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف أو القدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب، وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة، وكما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة فإن التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف إلى الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخططية وتطويرها ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني والمهاري والنفسي للرياضي. (عنان،1995،375).

2- تعريف المهارات النفسية:

تعرفها الخفاف بأنها "مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الانجازات الرياضية وتساهم في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب". (الخفاف،2002،13).

3- تصنيف المهارات النفسية: تصنف إلى المهارات التالية

- 1- مهارات القدرة على التصور الذهني.
- 2- مهارات القدرة على تركيز الانتباه.
- 3- مهارات القدرة على الثقة بالنفس.
- 4- مهارات القدرة على دافعية الانجاز.

5- مهارات القدرة على الاسترخاء.

6- مهارات القدرة على مواجهة القلق. (راتب، 2000، 90)

وسوف نتطرق في هذا الفصل بالشرح المفصل إلى كل هذه المهارات النفسية .

3-1-تعريف التصور العقلي: "إعادة تكوين واسترجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا" (شمعون، 2001، 210)

التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء....ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه.

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية visualization برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم، أو ترتيبات من هذه الحواس. (راتب، 2004، 131)

كما عرفه عبد المجيد "إعادة تكوين خبرة ايجابية سابقة أو صور لأحداث جديدة للإعداد النفسي العقلي قبل الأداء. " (عبد العزيز، 2009، 213)

كما يعرفه ريتشارد سون: "جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية" (ريتشارد، 1980، 179)

س: هل التصور العقلي يعتمد على الرؤية البصرية فقط؟

ج: برغم أن الرؤية البصرية تعتبر عنصرا هاما في التصور العقلي، إلا أن التصور العقلي يتضمن العديد من الحواس الأخرى مثل السمع، الشم، التصور، التذوق، وكلما زادت الحواس تحقق التصور العقلي على نحو أفضل من خلال وضوح ونقاوة الصورة، أنت لا ترى فعلا كرة السلة أو تسمع ارتدادها على الأرض، أو تحس بسطح الكرة، ولكن تؤدي خبرة الحواس تلك في العقل أو ما يطلق عليه التصور العقلي. (راتب، 2004، 132)

س: هل يؤدي التصور العقلي دائما إلى تحسن الأداء؟

ج: ليس من الضروري أن يؤدي التصور العقلي إلى تحسن الأداء، لأن التصور العقلي أداة أو وسيلة يتوقف تأثيرها على مدى استخدامها بالشكل الصحيح، ويجب أن نتعامل مع تدريب المهارات النفسية ومنها التصور العقلي بشيء من المرونة، بحيث يستفيد اللاعب بما هو مناسب له وفقا لخبراته وأهدافه، ولا يشعر أنه مجبر لعمل أشياء تجعله في حالة غير طبيعية أو يتعارض مع رغبته (راتب، 2004، 132)

3-2-2- فوائد التصور العقلي:

3-2-1 تحسين التركيز: التصور العقلي للأشياء التي نريد عملها، وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل كذلك فإن التصور العقلي يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه ومن ذلك على سبيل المثال أن نتصور بعض المواقف التي يعتاد أن يفقد فيها التركيز ثم نتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية:

- تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبه سهلة على السلة.

- أو تصور استعادة الانتباه بعد أداء إرسال خاطئ في الكرة الطائرة.

3-2-2 بناء الثقة في النفس: عندما نواجه بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكننا استبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس. فعلى سبيل المثال إذا كنت تشعر بالخوف عند الإرسال في الكرة الطائرة أو التنس، يمكنك أن تتصور أنك تؤدي الإرسال بقوة ودقة لتدعيم الثقة.

وإذا كنت تشعر بالتردد وعدم الثقة في النفس عند أدائك ضربة جزاء، تصور عقليا خبرة سابقة لأداء ضربة جزاء ناجحة.

كذلك إذا كنت تشعر بالتوتر الناتج عن الجمهور الكبير الذي يشجع منافسك، فانك تتصور عقليا أنك تؤدي المباراة بين جمهورك ومشجعيك والملعب الذي تفضل اللعب فيه. (راتب، 2004، 134)

3-2-3 السيطرة على الانفعالات: يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الشعور بالغضب والاستشارة تجاه أحد حكام المباريات أو المسابقات، هذا الحكم احتسب ضدك خطأ متعمدا... يمكنك أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل ايجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب. (راتب، 2004، 134)

3-2-4- ممارسة المهارات الرياضية: ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل تصور أداء حركة الرمي للرمح، سباحة الظهر، حركة الخطف في المصارعة، جملة حركية في الجمباز أو الغطس،... الخ. (راتب، 2004، 134)

كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم إصلاح الخطأ، كما يمكن أن يطلب من اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها.

3-2-5- تطوير استراتيجية اللعب: يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة استراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق مثال ذلك أن يتصور اللاعب المدافع ما يجب أن يفعله لمواجهة المهاجمين، كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة مهاجمين... الخ

3-2-6- مواجهة الألم والإصابة: يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى. (راتب، 2004، 136)

3-3- أهمية التصور العقلي: تكمن أهمية التصور العقلي في النقاط التالية:

- يساعد في وصول اللاعب إلى ما أفضل ما لديه في التدريب والمنافسة.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباعثة على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف. (شمعون، 2001، 211-212).

س: متى يستخدم التصور العقلي؟ بالرغم أنه يمكن التصور العقلي في أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة مثل قبل وبعد التمرين، قبل وبعد المنافسة، الفترات البينية للمسابقة، الوقت الشخصي، الاستشفاء من الإصابة. (راتب، 2004، 138).

3-4 أنواع التصور العقلي: اتفق معظم الخبراء في مجال علم النفس الرياضي، إلى تقسيم التصور العقلي إلى نوعين وهما التصور الخارجي والتصور الداخلي.

3-4-1-التصور العقلي الداخلي: وفيه يستحضر اللاعب صورة عقلية لأداء نابع من داخل الفرد وهذا يعطي الفرصة لانتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة، ويلعب الإحساس الحركي دورا أكبر من الحواس الأخرى في هذا النوع من التصور. (عبد العزيز، 2009، 219-220).

3-4-2- التصور العقلي الخارجي: وهو الهدف الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء. (راتب، 1995، 317-318).

3-5- المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي: هناك مبادئ تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي نتناول أهمها:

3-5-1 الاسترخاء: يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تمارين الاسترخاء، التي تساعده على التخلص من التوتر، وتساعد الجهاز العصبي على القيام بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم، وتؤدي تمارين الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا تتجاوز عشر دقائق، وينصح بالتركيز على تمارين الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي أربع مرات إلى خمس مرات، كذلك يراعى أن تؤدي تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود، حيث أن التمارين من وضع الرقود قد تؤدي إلى الشعور بالحاجة إلى النوم وضعف المقدرة على التركيز.

3-5-2 الأهداف الواقعية: يجب أن تكون تمارين التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود الأداء الفعلي للاعب، وحتى عندما يتضمن التصور العقلي أداء مهام تفوق مستوى اللاعب، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق، وبالطبع ذلك لا يتعارض مع الحاجة إلى تطوير صعوبة الأهداف مادامت في إمكانيات اللاعب، انه من الأهمية أن يؤخذ في الاعتبار أن التصور العقلي الناجح يعتمد على مهارة وضع وبناء الأهداف. (راتب، 2004، 141).

3-5-3 الأهداف النوعية: نظراً لأن التصور العقلي يحقق الفائدة المرجوة فيه، كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة، لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية، فعلى سبيل المثال إذا أراد لاعب الكرة الطائرة أن يؤدي التصور العقلي لمهارة الضرب الساحق، فعليه أن يستحضر الصورة العقلية من خلال الإجابة على التساؤلات التالية(راتب،2004،141)

- الموقع الذي يؤدي عند الضربة الساحقة، هل عند الشبكة؟ أم عند منتصف الملعب؟
- هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها؟
- ما المكان المقترح لسقوط الكرة؟
- ما مقدار القوة المطلوبة لأداء الضربة الساحقة؟
- من المنافس الذي يؤدي معه الضربة الساحقة؟

3-5-4-تعدد الحواس: كمبدأ عام كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلي كان ذلك أفضل وكلما استطاع اللاعب أن يتعرف على ما هي الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء تحقق تمرين التصور العقلي بأكثر فائدة، هل هي حاسة البصر أم حاسة السمع أو الإحساس الحركي؟ مع التقدم في تمرين التصور العقلي يستطيع اللاعب استخدام الحواس الأخرى مثل حاستي الشم أو التذوق.

3-5-5-سرعة الأداء: بشكل عام يجب مراعاة أن التصور العقلي يتم بمعدل السرعة للأداء الفعلي، فعلى سبيل المثال فان السباح الذي يسبح 100 م في الدقيقة، يؤدي التصور العقلي لمدة دقيقة حيث ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة بالأداء، كذلك فان لاعب الجري الذي يرغب في الجري في مسافة الميل في ست دقائق من المناسب أن يؤدي تمرين التصور العقلي لهذه الفترة المحددة، ويمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل سرعة أبطأ من الأداء الفعلي في بعض الحالات :

- عند بداية تعلم المهارات الجديدة، أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة باعتبار أن انخفاض معدل السرعة للتصور يسمح للاعب باكتساب الإحساس الحركي الصحيح للمهارة، مع الأهمية أن يأخذ في الاعتبار أن ذلك يعتبر خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي وفقاً لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المسابقة. (راتب،2004،143)

- عندما يحتاج اللاعب إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء، أو يريد إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء، حيث أن انخفاض معدل سرعة التصور العقلي

- يساعد في التخلص من الأخطاء، على أن يكون ذلك خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي وفقا لمعدل السرعة الفعلي. (راتب، 2004، 143)

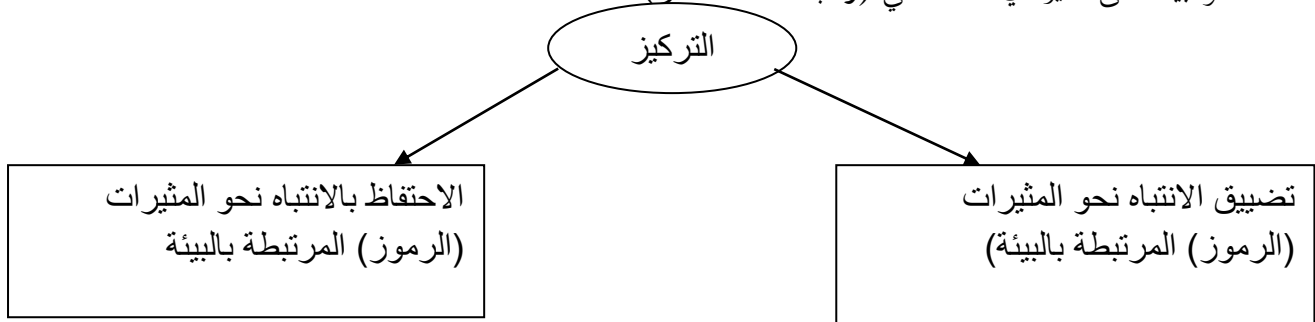
3-5-6- الممارسة المنتظمة: التصور العقلي باعتباره مهارة يحتاج إلى التدريب والممارسة والتكرار بانتظام، ويساعد على تحقيق ذلك في أي مكان أو زمان، وهناك فروق كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية اللاعب، المهم في ذلك أن اللاعب يستطيع الاحتفاظ بالهدوء و لا يعاني من مصادر تشتت الانتباه، ومعنى ذلك أنه يمكن أن يعتاد اللاعب ممارسة التصور العقلي لفترات قصيرة ولكن لعدة مرات في اليوم.

3-5-7- الممارسة باستمتاع: التصور العقلي وسيلة يمكن أن تكون مصدرا للأفكار الإيجابية أو السلبية، ومن الأهمية أن تكون دائما مصدرا للاستمتاع والنجاح وخبرات التحدي، أو عندما يشعر اللاعب بأنها مصدر للملل أو التوتر أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا، ويمارس أي أنشطة أخرى في البرنامج التدريبي. (راتب، 2004، 144).

4- تركيز الانتباه:

4-1- مفهوم تركيز الانتباه:

يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة فهو الأساس لنجاح عملية التعلم، والتدريب والمنافسة وعدم التركيز يؤثر سلبا على الأداء الحركي وقد يستخدم مصطلح التركيز concentration أو الانتباه attention على نحو مترادف وفي الواقع أن الانتباه أهم من التركيز وان التركيز هو تضيق الانتباه وتثبيته على المثير أي أنه انتقائي. (راتب، 2001، 36).



شكل رقم (1) يوضح معنى تركيز الانتباه (راتب، 2004، 283)

4-2-2-مكونات تركيز الانتباه:

4-2-1- تضييق الانتباه نحو المثيرات(الرموز) المرتبطة بالبيئة: يتوقع وجود مثيرات مرتبطة بالبيئة، وأخرى غير مرتبطة بالبيئة، بينما يتطلب التركيز تضييق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة، فانه من الأهمية التخلص وعزل المثيرات غير المرتبطة فعلى سبيل المثال عندما يؤدي لاعب كرة السلة الرمية الحرة في موقف حرج لنتائج المباراة، فان المثيرات المرتبطة التي يركز عليها الاهتمام هي النظام الروتيني المعتاد قبل أداء الرمية الحرة مثل ارتداد الكرة ثلاث مرات، أخذ الشهيقي العميق، توجيه النظر لأعلى السلة، تركيز بؤرة الاهتمام على حلقة السلة، ومن ناحية أخرى هناك المثيرات غير المرتبطة التي يجب عزلها وعدم التأثر بها لتأثيرها السلبي على تشتت الانتباه ونقص التركيز، من بينها اصطفااف اللاعبين لانتظار ارتداد الكرة، ضوضاء وصياح الجمهور.

ان مقدرة اللاعب على تركيز الانتباه للمثيرات المرتبطة، مقابل عزل نفسه عن المثيرات غير المرتبطة يعتبر شيئا هاما لنجاح الأداء.

4-2-2- الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات(الرموز) المرتبطة بالبيئة: تعتبر مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه طوال فترة أداء المنافسة هي الجزء الثاني من مفهوم التركيز لأن الكثير من اللاعبين يظهرون تركيز متميز في الأداء في اللحظات أو فترات قليلة أثناء المنافسة بينما القليل يستطيعون إظهار مستوى عال من التركيز والانتباه خلال طول فترة المنافسة(راتب،2004،284).

4-3- أبعاد الانتباه: يشير العربي شمعون(1996) إلى أن هناك بعدين للانتباه:

البعد الأول: سعة الانتباه، وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

البعد الثاني: اتجاه الانتباه ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب أو خارجيا وشعوره بالأحداث في البيئة المحيطة للتعرف على متطلبات الانتباه للأنشطة الرياضية، ويجب أن يوضع في الاعتبار هذان البعدان معا ومنتقسم سعة الانتباه من حيث الدرجة إلى:

-الانتباه الواسع: هو احد المتطلبات في معظم الأنشطة الجماعية ويعني إدراك العديد من الأحداث في وقت واحد.

-الانتباه الضيق: وهو أحد المتطلبات لبعض الأنشطة الرياضية مثل الرماية، الرميات الحرة في كرة السلة وضربات الجزء في كرة القدم، ويعني عزل المثيرات غير المرتبطة وتوجيه الانتباه إلى الهدف فقط

وفي بعض الأنشطة الرياضية يتطلب التحويل من الانتباه الواسع إلى الانتباه الضيق ثم العودة إلى الانتباه الواسع مرة أخرى، بينما يتطلب الانتباه الضيق تركيز الانتباه طوال فترة الأداء في الأنشطة الرياضية المغلقة. (شمعون، 1996، 260-261)

4-4- اتجاه الانتباه: يهدف اتجاه الانتباه إلى نوعين على أساس مصدر المنبه هل من داخل اللاعب نفسه أي الأحاسيس والمشاعر والأفكار، أم من خارج اللاعب أي البيئة المحيطة به.

- **تركيز الانتباه الخارجي:** يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل أداة اللعب، تحركات المنافس أو الزملاء في الفريق.

- **تركيز الانتباه الداخلي:** يوجه نحو الذات ويسمى بالتركيز الذاتي **self-focus** ويشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس ومثال ذلك عندما يحلل المدرب اللعب دون الأداء الفعلي أو عندما يفكر لاعب الوثب كيف يؤدي خطوات الاقتراب للمهارة. (راتب، 2004، 289)

4-5 مهارات الانتباه: تشمل مهارات الانتباه على :

4-5-1- انتقاء الانتباه: القدرة على اختيار المثيرات أو الرموز الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

4-5-2- تحويل الانتباه: عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي يعمل على تحقيق الأهداف ويمثل المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقاً لمتطلبات الموقف، ويجب أن يتعامل مع المثيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو المنافسة، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم في تحويل سعة واتجاه الانتباه.

4-5-3- شدة الانتباه: يتمثل في إحدى مهارات الانتباه الهامة حيث أن بعد اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه حيث يجب على اللاعب أن يكون لديه القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة. وتتضمن شدة الانتباه بعدين هما:

- **تركيز الانتباه:** يعني القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن وعادة ما يسمى ذلك مدى الانتباه. (شمعون، 2001، 256-266)

اليقظة: حيث ترجع درجة اليقظة إلى الوعي بالمشير الواقع على الحواس أو استجابة الفرد إلى البيئة. (شمعون، 2001، 266)

4-6-6- مشكلات تركيز الانتباه: يقر الكثير من اللاعبين أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة وعادة فإن هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة ولكن نظراً لتشتت انتباههم بالأفكار والأحداث الأخرى والانفعالات وناقش فيما يلي بعضاً من تلك المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه لدى اللاعبين:

4-6-6-1- الانشغال بالأحداث الماضية: بعض اللاعبين لا يستطيعون نسيان الأحداث السابقة، وخاصة إذا كانت خبرات سلبية فتركيز الانتباه في الأحداث الماضية يسبب التراجع المفاجئ للعديد من الرياضيين الموهوبين.

4-6-6-2- الانشغال بالأحداث المستقبلية: يمكن أن تتضمن مشكلات التركيز الانشغال بالأحداث المستقبلية، فالنشء الرياضي خاصة ينشغلون بالتفكير المستقبلي من حيث النتائج المتوقعة لأفعال معينة هذا التفكير عادة يتخذ شكل تساؤلات ماذا لو؟ ماذا لو خسرت المباراة؟ ماذا لو ارتكبت خطأ آخر ماذا لو أجمت؟ ماذا لو تسببت في هبوط مستوى الفريق؟ ماذا لو فقدت الحماس لاستكمال التدريب؟ مثل هذه الأفكار المستقبلية و الأرق يؤثر سلبي على التركيز ويؤدي إلى المزيد من الأخطاء والهبوط في الأداء كما أن الأرق لا يؤدي إلى تشتت الانتباه فقط ولكن يمكن أن يسبب أيضاً زيادة التوتر العضلي الذي يؤدي إلى إعادة الأخطاء.

4-6-6-3- الانشغال بالكثير من المثيرات: أحد الجوانب الصعبة للاحتفاظ بالتركيز فترة طويلة خلال جرعات التدريب أو المنافسة، وجود العديد من مصادر تشتت الانتباه فعلى سبيل المثال فإن اللاعبين الذين يتميزون بتركيز الانتباه الواسع يبدو أنهم يلاحظون كل شيء في المنطقة المحيطة بهم حتى تلك الأشياء التي لا تمثل أهمية بالنسبة للنشاط المطلوب أدائه، فالجمهور على سبيل المثال قد يصبح مصدراً لتشتت انتباههم، فنحن جميعاً نحب الظهور على نحو جيد أمام الآخرين، وخاصة إذا كان الجمهور ممن نعرفهم ويمثلون أهمية لنا، مما يؤدي إلى محاولة بذل جهد أكبر والأداء تحت ضغط في محاولة لإظهار التفوق، بالطبع بعض اللاعبين يلعبون أفضل أمام المشاهدين الذين يعرفونهم ولكن الكثير من اللاعبين يعتبرون وجود متفرجين ممن يعرفونهم مصدراً قوياً لتشتت الانتباه.

4-6-6-4- التحليل الزائد لحركات الجسم: هناك مشكلة أخرى متمثلة في التركيز الزائد جداً بالنسبة للنواحي الفنية لكيفية أداء حركات الجسم أي تركيز الانتباه الضيق الداخلي وبالرغم أن هذا النوع من التركيز لا ينظر إليه على أنه غير مرغوب فيه عند تعلم مهارات جديدة، حيث الحاجة إلى الشعور بالإحساس الحركي لخصائص

الحركات التي تؤديها العضلات، ولكن المشكلة تبدأ عند استمرار التفكير الضيق الداخلي بعد تعلم المهارة، حيث تؤدي بشكل آلي... (راتب، 2004، 292-293)

إن ذلك لا يعني أنه لا يوجد تفكير في المهارة عندما يتم تعلمها جيدا، ولكن المقصود أن التركيز على ميكانيكية الأداء أثناء المنافسة عادة ما يعوق الأداء، وكلما كان التحليل زائدا أعاق ذلك الانسيابية والطلاقة لخصائص الأداء الحركي لمستويات الأداء العالي، وخاصة إذا كان المطلوب هو سرعة رد الفعل واتخاذ القرار.

4-6-5-صدمة الانتباه: تعني صدمة الانتباه تركيز اللاعب على الأداء السيئ في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة، وينظر إليها على أنها عملية تؤدي إلى إعاقة وهبوط الأداء، فعندما تخطئ الأداء في ضربة الجزاء أو الرمية الحرة أو الضرب الساحق... الخ فإن ذلك لا يعني بالضرورة معنى صدمة الانتباه ولكن الأهم أن تجيب لماذا وكيف حدث الخطأ.

وبشكل عام يمكن التعرف على صدمة الانتباه لسلوك اللاعب عندما يتميز أداؤه بالهبوط المتلاحق ولا يستطيع استعادة التحكم في الأداء دون مساعدة خارجية، وتحدث صدمة الانتباه عادة في موقف انفعالي هام للاعب، حيث تسبب الضغوط توتر العضلات وزيادة نبض القلب والتنفس، جفاف الحلق، تعرق اليدين، ويحدث انهيار لمستوى الانتباه وبدلا من التركيز الشديد على المثيرات المرتبطة بالبيئة مثل الكرة وحركات المنافس، فإن الانتباه يصبح ضيق وداخليا حيث التركيز على الأرق والخوف من الخسارة أو الفشل، وفي نفس الوقت فإن زيادة الضغط تنقص المرونة وتحويل تركيز الانتباه، ويبدو التأثير السلبي على الأداء حيث الخلل في التوقيت والتوافق الحركي، التعب والتوتر العضلي، الاندفاع، عدم القدرة على التركيز للرموز المرتبطة بالأداء (راتب، 2004، 294)

4-7-العوامل التي تعمل على جذب وتركيز الانتباه:

4-7-1-عوامل خارجية: تتضمن العوامل التالية

- **شدة المثير:** فالأضواء الزاهية والأصوات العالية أكثر جذبا للانتباه من الأضواء الخافتة والأصوات الضعيفة إلا أن المنبه قد يكون شديدا ولا يجذب الانتباه وذلك لتدخل مثيرات أو عوامل أكثر أهمية للفرد كأن يكون الفرد مستغرقا في عمل مهم. (راجح، 1994، 196)

- **تكرار المنبه:** فلو صاح أحد طالبا النجدة مرة واحدة فقط فإن صياحه لا يجذب الانتباه أما إذا كرر هذه الاستغاثة عدة مرات أدى إلى جذب الانتباه وعلى أن التكرار إذا استمر على وتيرة واحدة يفقد قدرته على لفت الانتباه. (راجع، 1994، 196)

- **تغير المنبه:** قد لا نشعر بدقات الساعة في الحجرة ولكن إذا توقفت عن الدق فجأة اتجه انتباهنا إليها فانقطاع المنبه أو تغير شدته أو حجمه أو نوعه أثر ذلك في جذب الانتباه وكلما كان التغير فجائيا زاد أثره.

- **التباين:** كل شيء يختلف اختلافا كبيرا عما يوجد في محيطه من المرجح أن يجلب الانتباه إليه فنقطة حمراء تبرز في مجال انتباهنا إن كانت وسط نقطة سوداء، كما يمكن اعتبار تغير المنبه نوعا من التباين.

- **حركة المنبه:** الحركة نوع من التغير فمثلا الإعلانات الكهربائية المتحركة تجذب الانتباه أكثر من الإعلانات الثابتة.

- **موضع المنبه:** فالقارئ العادي يميل إلى الانتباه إلى النصف الأول من صفحات الجريدة التي يقرأها أكثر من الانتباه إلى النصف الأسفل منها وكذلك الصفحتين الأولى والأخيرة أجذب للانتباه من الصفحات الداخلية.

4-7-2- عوامل داخلية: تتضمن عدة عوامل مختلفة منها مؤقتة وأخرى دائمة فمن العوامل المؤقتة التي تجذب الانتباه:

- **الحاجات العضوية:** فالجائع إذا كان سائرا في الطريق استدعت انتباهه الأطعمة ورائحتها بوجه خاص.
- **الواجهة الذهنية:** وهي اتجاه يسهل على الفرد الاستجابة والإدراك بطريقة معينة، فالممرضة حساسة لنداء المريض والأم النائمة حساسة لنداء ابنها الرضيع.

ومن العوامل الدائمة التي تجذب الانتباه:

- **الدوافع الهامة:** فعند الإنسان وجهة ذهنية للانتباه إلى المواقف التي تنذر بالخطر أو الألم، كما أن دافع الاستطلاع يجعله في حالة تأهب مستمر للانتباه للأشياء الجديدة وغير المألوفة. (راجع، 1994، 197-

(198)

- الميول المكتسبة: يبدو أثرها في اختلاف النواحي التي ينتبه إليها عدد من الناس حيال موقف واحد مثل اختلاف الأشياء التي ينتبه إليها عالم النبات وحيولوجي وسيكولوجي داخل حديقة الحيوان فالأول سيلفت نظره غالبا النباتات والزهور بالحديقة، أما الثاني فينتبه بوجه خاص إلى ما يوجد في الحديقة من أحجار وصخور، أما الثالث فينتبه إلى سلوك الحيوانات داخل الأقباص أو سلوك من يتفرجون عليها. (راجع، 1994، 198)

4-8- توجيهات لتحسين تركيز الانتباه:

- الأداء في وجود مشيرات تشتت الانتباه.
- استخدام كلمات رمزية للتأكد على الانتباه ومحاولة التخلص من العادات السيئة التي تعوق التركيز أثناء الأداء.
- تقبل الأداء دون التفكير في التقييم .
- اقتراح نظام روتيني قبل الأداء أو أثناء توقف النشاط.
- تركيز العين على المشيرات المرتبطة بالأداء.
- التركيز في الأداء الراهن. (راتب، 2000، 286-290)

5- الثقة بالنفس:

إن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط، وذلك شيء غير صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق الفوز فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء. (راتب، 2004، 314)

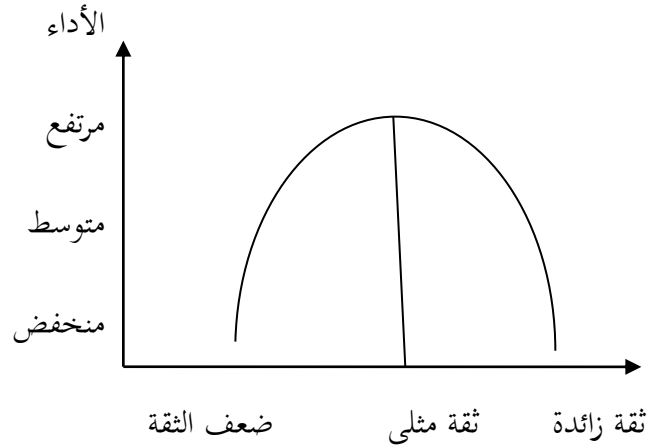
5-1- تعريف الثقة بالنفس:

عرفها أسامة كامل راتب: "الثقة بالنفس بأنها درجة اعتقاد الفرد أو تأكده من قدرته على النجاح في مهمة معينة". (راتب، 2000، 98)

ويعرفها محمود عبد الفتاح عنان: "اعتقاد الرياضي وشعوره بقدراته والإيمان بها عند مواجهة المنافسة الرياضية". (عنان، 1995، 284)

كما عرفها أحمد أمين فوزي: "قدرة الفرد الرياضي على الاقتناع بإمكانية تحقيق الواجبات الحركية المطلوبة وتقبل التحديات التي تختبر قدراته الشخصية". (فوزي، 2003، 84)

5-2-2- أنواع الثقة بالنفس: يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين الثقة في النفس والأداء في ضوء منحنى (ميو) المقلوب حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة في النفس حتى نقطة مثلى، ثم إن الزيادة في الثقة تؤدي إلى ضعف الأداء. (راتب، 2012، 316).



-شكل رقم (2) لمنحنى ميو المقلوب يوضح العلاقة بين الثقة في النفس والأداء. (راتب، 2004، 316)

5-2-1- الثقة المثلى في النفس: تعني الثقة المثلى في النفس **optimal self confidence** الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من اجل تحقيقها وذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا، ولكن الشيء المهم يتمثل في أن تحقيق أفضل إمكاناتك وقدراتك فانك قد تتوقع عمل بعض الأخطاء والقرارات غير الصحيحة، وربما تفقد تركيزك أحيانا، ولكن الثقة القوية في النفس سوف تساعدك في التعامل مع الخطاء ونواحي القصور بفاعلية، والاستمرار في الكفاح من اجل النجاح، والأفراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون أهدافا واقعية لمستوى قدراتهم.

5-2-2- ضعف الثقة في النفس: إن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بlack confidence أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات، وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات أو المسابقات، فعلى سبيل المثال قد نلاحظ أن أحد لاعبي الكرة الطائرة

يستطيع أداء الضرب الساحق بقوة ودقة باستمرار أثناء التدريب، وحدث أثناء المباراة عند أداء أول محاولة للضرب الساحقة أن ارتدت الكرة في وجهه، فبدأ يشك في نفسه وأصبح أكثر تحفظاً وتردد الأداء لضربات السحق التالية، لذلك فقد فاعلية أداء الضربات الساحقة في بقية المباراة.

إن الشك في الذات يعود إلى الأداء، ويزيد القلق، ويضعف من التركيز، ويسبب التردد، ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة. (راتب، 2004، 316-317)

5-2-3-الثقة الزائدة في النفس: الرياضيون الذين لديهم ثقة زائدة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائدة بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم وكقاعدة عامة فإن الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أقل حدة من مشكلة ضعف الثقة ومن المواقف الشائعة للثقة الزائدة عندما يحدث أن يتقابل فريقان أو منافسان يختلفون في قدراتهم حيث يلاحظ أن الفريق أو المنافس الأفضل يقبل على منافسه بثقة زائدة، يكون الإعداد للمنافسة قليلاً، واللعب دون خطة محكمة، الأمر الذي يتيح الفرصة للفريق الآخر أن يحقق التقدم في بداية المنافسة، وهذا التقدم يكسبه المزيد من الثقة في النفس والتحدي لمواصلة الجهد وتحسين الأداء وتحقيق الفوز. (راتب، 2004، 317)

5-3- فوائد الثقة في النفس: إن الثقة في النفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح وذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة هي: الانفعالات الايجابية، التركيز، بناء الأهداف، الجهد، استراتيجية اللعب، الطلاقة النفسية.

5-3-1- إثارة الانفعالات الايجابية: فعند الشعور بالثقة يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على الأداء الراهن، أما في حالة فقد الثقة فإنك تميل إلى القلق حول كيفية الأداء الجيد، وكيفية تفكير الآخرين في أدائك، كما يزيد الخوف ومحاولات تجنب الفشل وهذا ما سوف يعيق التركيز ويتشتت الانتباه.

5-3-2- بناء الأهداف: الأشخاص الذين يتميزون بالثقة في النفس، يقترحون أهدافاً واقعية تستثير التحدي ويبذلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف، أما الأشخاص الذين يتميزون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم.

5-3-3- زيادة الجهد: ما هو مقدار الجهد الذي يبذله شخص ما؟ وإلى أي مدى لديه المثابرة لتحقيق الأهداف؟ إن ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الثقة في النفس فعندما تكون القدرات متساوية بين متنافسين، فإن المكسب عادة يكون من نصيب الرياضيين الذين يثقون في أنفسهم وقدراتهم، فهذه حقيقة خاصة عندما

يكون المطلوب درجة عالية من المثابرة والتحمل مثل مسابقات جري الماراتون، وأداء مباراة تنس 3 ساعات وتحمل اللم في جلسات التأهيل بعد التعرض للإصابة.

5-3-4- استراتيجيات اللعب: ترتبط الممارسة الرياضية عادة بمفهوم اللعب للفوز أو عكس ذلك اللعب لتجنب الخسارة وبالرغم من التشابه بين العبارتين ولكنهما يؤديان إلى أسلوبين مختلفين جدا في اللعب، فالرياضيون الذين يتميزون بالثقة يميلون إلى اللعب لتحقيق الفوز، وهم عادة لا يخافون المحاولة والمبادرة ولهم سيطرة واستفادة في ظروف المنافسة، أما إذا كان الرياضيون يفتقدون إلى الثقة فإنهم يميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة، وخوفا من الفشل ويكونون مترددين ويحاولون تجنب حدوث الأخطاء. (راتب، 2004، 317-320)

5-3-5- تدعيم الطلاقة النفسية: تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل حالة من الاستعداد النفسي يتميز بها الرياضي وتمكنه من تحقيق أفضل خبرة لممارسة الرياضة، وتمثل الثقة بالنفس أحد أهم مصادر التعبئة النفسية الإيجابية التي تؤدي حالة الطلاقة النفسية. (راتب، 2004، 320)

5-4- الثقة الرياضية كحالة وكسمة:

بناء على التعريف الأصلي لمفهوم الثقة الرياضية يعرف مفهوم الثقة الرياضية كسمة بأنه: درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عادة عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، ويستدل عليه بمستويات مختلفة من الثقة الرياضية كحالة، وذلك بالتغيير في التوقيت الزمني، حيث تتمثل حالات الشخصية في (الآن، أو موقف معين، بالميل لظهور مشاعر قوية) ولهذا يعرف مفهوم الثقة الرياضية كحالة بأنه: درجة التأكد أو الاعتقاد عند اللاعب في توقيت معين عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة.

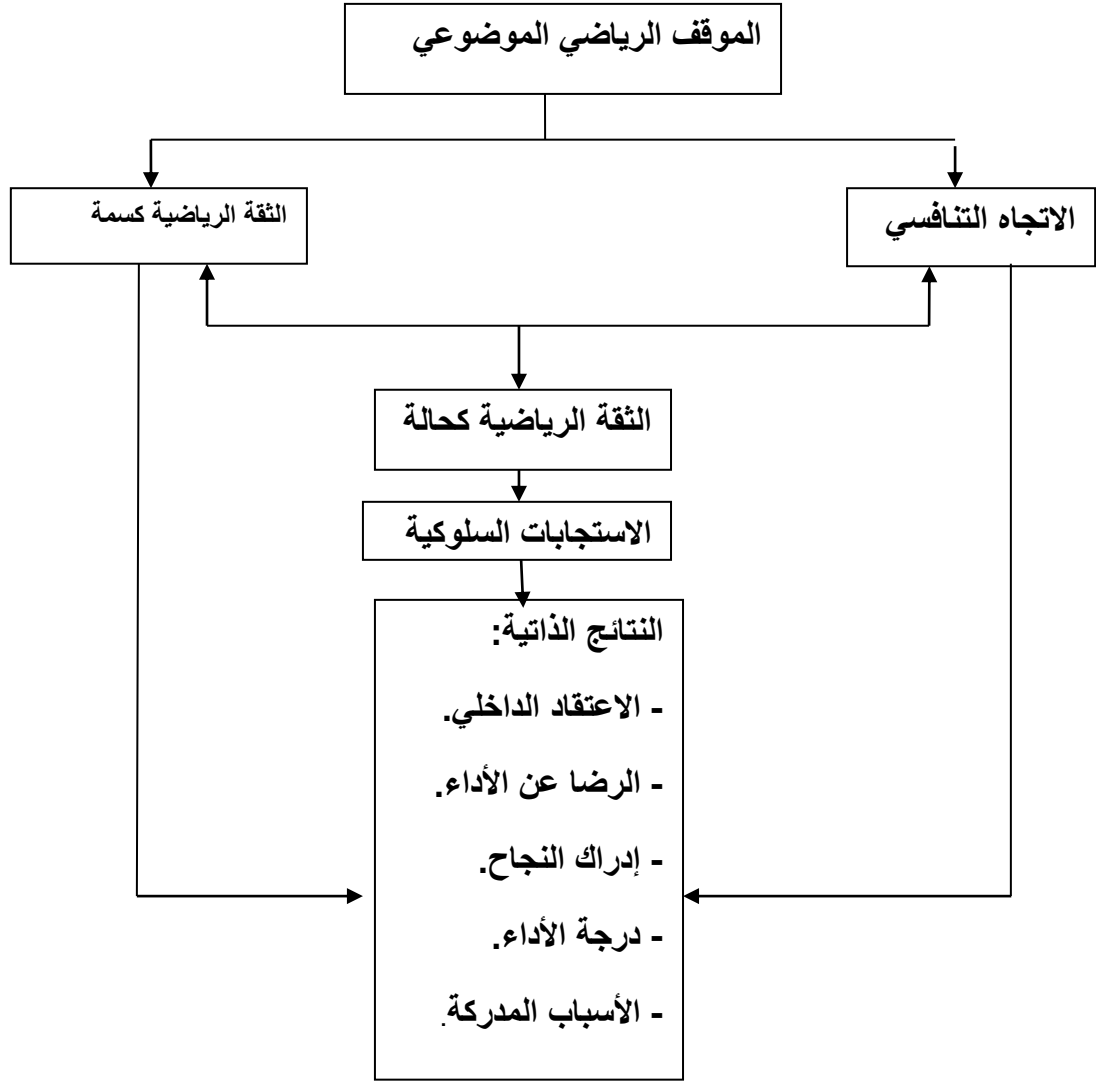
5-5- تفسير التفاعل بين الثقة الرياضية كسمة، والاتجاه التنافسي، والموقف الرياضي:

تعود الفروق الفردية بين الرياضيين في الموقف الرياضي الخارجي، إلى الاختلافات الفردية في مستوى الثقة الرياضية كسمة (العالية/المنخفضة) بينهم، كما تعود هذه الفروق أيضا إلى الاختلافات الفردية بينهم في توجه التنافسي حيث يتجه البعض نحو هدف الأداء، بينما يتجه البعض الآخر نحو هدف النتيجة، ولهذا وجد في الموقف الرياضي أن الرياضيين أصحاب الثقة الرياضية كسمة عالية كانوا أكثر ثقة في قدراتهم من الرياضيين أصحاب الثقة الرياضية كسمة المنخفضة، كذلك كان الرياضيون أصحاب الاتجاه نحو هدف الأداء أكثر ثقة في قدراتهم في الموقف الرياضي من الرياضيين أصحاب الاتجاه نحو النتيجة، ومن ثم توضح هذه الاختلافات كيف يدرك الرياضيون العوامل الداخلة في الموقف الرياضي الخارجي. (صدقي، 2004، 39-40).

ولعل هذا يوضح أن الثقة الرياضية كحالة، تعتبر وسيطا هاما للتنبؤ بالسلوك القائم على احتلاط تأثير الموقف الرياضي الخارجي، والاختلافات الفردية في كل من الثقة الرياضية كسمة، والاتجاه التنافسي لدى الرياضيين. (صدقي، 2004، 40).

5-6- أهمية الثقة بالنفس: تعتبر الثقة بالنفس **self confidence** من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين، ولهذا كان لدى علماء علم النفس الرياضي بصفة تقليدية، تبني لثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي، وهي نظرية فعالية الذات لباندورا(1977) والتي استخدمت للتنبؤ بالسلوك بقياس توقعات الفعالية، والتركيز على النجاح المتكرر للفرد خلال مشاركاته، ونظرية إدراك الكفاءة أو الكفاية لهارتر(1978) التي حاولت أن تكييفها لإدراك الكفاءة في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الانجاز، ونظرية القدرة لنيكولس(1980) والذي ميز بين توجه الفرد الرياضي نحو الذات، والتوجه نحو المهمة، وإدراك لقدرته.

وقد ساهمت هذه النظريات بقدر كبير من الأفكار للإطار المرجعي لعلم النفس الرياضي، ساعد روبن فيالي(1986) على بناء نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس يقوم على التفاعل الداخلي بين مكوناته، ونوع النشاط الرياضي، والتميز بين سمات وحالات الشخصية، والعلاقة المتبادلة بين السلوك، والفروق الفردية بين الرياضيين، والتي يوضحها الشكل الموالي:



شكل رقم (3) يوضح نموذج الثقة الرياضية (صدقي، 2004، 35).

5-7- الفروق بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس:

أحد الاهتمامات الحالية لدراسة الثقة بالنفس، طرحت أن الإناث لديهم ثقة بالنفس أقل من الذكور، في كل مواقف الانجاز، وإدراك القدرة، وأنهن أقل ثقة بالنفس لأن أداءهن أقل مرتبة من الذكور، كما أن لديهن أيضا خوفا من النجاح، خاصة في المجال الذي يسوده الرجال، وأيضا من عدم القبول الاجتماعي، ولكن وجدت بعض الأدلة التي تتعارض مع هذا الطرح السابق تتمثل فيما يلي:

- أن مستويات الثقة لدى الإناث قد لا تختلف في المواقف غير التنافسية، أو عندما يتلقين تغذية راجعة واضحة للأداء.

- عندما تزيد البراعة المهارية، أو المستوى التنافسي، فالاختلافات في الثقة تبدأ في الاختفاء.
- تقييم الثقة بالنفس قد يكون متأثراً بتحديد نمط الجنس الذي ينتمي إليه الفرد بالنسبة لنوع النشاط الرياضي، ولذلك فالاختلافات قد تختفي عندما يكون الفرد في النشاط الرياضي المناسب لنوع جنسه.
- الخوف من النجاح لدى الإناث والذكور قد يصبح واضحاً في المواقف التي لا يتطابق فيها القبول الاجتماعي مع الإنجاز.
- ومع ذلك فقد انتهى الاهتمام الحالي لدراسة الثقة بالنفس إلى أن الإناث يملن إلى إظهار مستوى أقل من الثقة بالنفس مقارنة بالذكور في كل مواقف الإنجاز، الأمر الذي قد يترتب عليه أن تكون برامج الإعداد في المجال الرياضي للإناث أقل من برامج الإعداد بالنسبة للذكور، ولا شك أن ذلك يؤدي إلى أداء أقل على اختبارات الإنجاز الرياضية، كما أن نقص الثقة بالنفس يخفض احتمال اختيار الإناث لأداء أنشطة رياضية خاصة، لأن ذلك يؤدي إلى خفض الإصرار لديهن، وأيضاً بذل الجهد المطلوب لمواجهة الواجبات الصعبة أو الشاقة التي يكلفون بها.

5-7-1- مقترحات زيادة الثقة لدى الإناث:

- استخدام التعزيز الإيجابي لتأكيد النجاح.
 - اختيار النشاط الرياضي بعيداً عن تحديد نمط الجنس.
 - تقديم معلومات واضحة للتغذية الرجعية الخاصة بالأداء. (صدقي، 2004، 50-51)
 - استخدام أساليب تصميم النماذج المتناسقة.
 - تقدير المحاولة في ضوء الجهد المبذول أكثر من تقدير النتيجة.
 - استخدام بطاقات تسجيل الأداء ليتعرف المتعلم على مدى تقدمه المتدرج لدعم عملية التعلم.
 - تفسير أخطاء الأداء على أنها احتمالات متوقعة في عملية التعلم وليست نوع من الفشل.
- (صدقي، 2004، 51)

- خفض القلق الناتج عن المواقف باستخدام الإقناع اللفظي، وأساليب الاسترخاء.

- تطوير البرنامج التدريبي أو التدريسي ليشمل تحقيق أهداف واقعية تثير التحدي، بتوفير فرص متكافئة لتحقيقها. وباستخدام هذه الأساليب فإن الإناث، وبصفة خاصة الناشئات منهن، سوف يبدأن في تطوير ثقتن بأنفسهن، بالنظر للرياضة كمجال طبيعي لجنسهن، هذا إلى جانب مراعاة قيم وتقاليد المجتمع، بتوفير أماكن التدريب والممارسة المناسبة، وأيضا الزي الرياضي المناسب، والقائمين على عملية التدريب من حيث الإعداد العلمي والمهني النوعي، كل هذه الجوانب هامة لدعم الثقة بالنفس لدى الإناث، وتزيد فرص مشاركتهن الرياضية سواء على مستوى الممارسة أو المنافسة. (صدقي، 2004، 52).

6-القلق: يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على انه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في الأداء وان هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعيق الأداء.

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

والقلق أنواع، فحالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين، أما القلق كسمة فهي حالة ثابتة تشترك في تكوين شخصية الفرد، والأفراد الذين يتميزون بسمة القلق يدركون عددا من المواقف على أن فيها تهديدا لهم ويميلون إلى الاستجابة لمثل تلك المواقف بشدة عالية من الاستجابة الفيزيولوجية. (علاوي، و رضوان، 1987، 323)

6-1 تعريف القلق:

"يعني القلق Anxiety الشعور الدائم بالخوف والتوتر وقد يبدو أحيانا عرضا طبيعيا كالقلق الذي يعانیه الطلبة قبل الامتحانات و لكن أحيانا يشتد القلق و يؤثر على نشاط الفرد، ولا يعرف له سبب مباشر، وهنا يحتاج مثل هذا العرض للعلاج الطبيعي، وما يصاحب القلق أعراض نسبية في الجهاز العصبي اللاإرادي من جفاف الحلق وسرعة دقات القلب، والعرق البارد، وارتعاش الأطراف، واختناق في الرقبة... الخ، ويظهر هذا العرض خصوصا في مرض القلق النفسي، ولكنه يصاحب معظم الأمراض النفسية و العقلية و الجسمية. والقلق في المجال الرياضي سلاح ذو حدين، فقد يكون القلق ميسرا و قد يكون معوقا. ففي الحالة الأولى يلعب القلق دور المحفز

الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق و يهيب نفسه بدنيا و نفسيا للتغلب عليه، و في الحالة الثانية يعمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي " (راتب،2004،81)

وعرف علاوي القلق: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله". (علاوي،1998،379)

ويعرفه راتب " بأنه استعداد شخصي مستقر نسبياً لأدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر وتكون هذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق ". (راتب،2000،442)

6-2-2- مستويات القلق

ليس من الغريب أن نقول بأن القلق يقترن بالحياة . فأينما وجدت الحياة وجد القلق ، ويختلف نوع القلق من مرحلة إلى أخرى من مراحل العمر، كذلك مستوى القلق وتأثيره، وعلى الرغم من عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة، يمكن تقسيم مستويات القلق على ثلاثة أقسام هي :

6-2-1- المستوى المنخفض:

إن درجة معينة من القلق تعدّ ضرورة تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة . لذا فان مستوى واطناً من القلق يعمل عمل الدافع أو الحافز أو العنصر المنشط للفرد . وان قلق اللاعب قبل السباق سيدفعه إلى التمرين المستمر استعداداً للسباق وسيجعله متحفزاً مستعداً لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل وتجنب حالة عدم المبالاة . لذا يجد المدرب نفسه مضطراً في بعض الأحيان لشحن الرياضيين (أي تحقيق درجة من القلق المناسب) ليهيئهم لخوض المباراة خاصة عندما تحصل لديه القناعة بوجود نوع من عدم المبالاة أو عدم الاستعداد النفسي لخوضها

إن هذا النوع من القلق المنخفض الذي يعمل عمل الدافع المنشط يسمى أحياناً (القلق الميسر) أي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الداخلية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه. (الطالب، ولويس،2002،207-208)

6-2-2- المستوى المتوسط: في بعض الأحيان يزداد " مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر سلباً في الأداء.

ففي هذا المستوى يفقد الرياضي جزءاً من قدراته على السيطرة إذ يصبح اقل قدرة على السيطرة إذ يفقد السلوك مرونته ويستوي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة ". (علاوي، 1994، 279)

6-2-3- المستوى العالي:

عندما يصل القلق إلى " المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة في سلوك الرياضي وأدائه فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطاؤه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة ، إن الرياضي الذي يتنابه القلق العالي يتصف بالحركات القوية السريعة التي تفتقر إلى الإتقان كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي إلى تعب في وقت مبكر ". (الطالب، ولويس، 2002، 212)

وهناك دراسات أكدت " أهمية مستوى القلق وتأثيره على الإنجاز ، فأصحاب القلق العالي يكون إنجازهم منخفضاً لشعورهم بالمواقف الاختبارية بأن الآخرين ينظرون إليهم من زاوية شخصية من التقويم وليس الأداء ولهذا ينشغلون بهم أكثر من انشغالهم بأداء الاختبار فيضعف أداءهم ويحصلون على أداء منخفض " (تركي، 1980، 30).

و يتضح مما سبق إن " الزيادة في مستوى القلق تؤدي إلى حدوث مشاكل في آلية واستقبال المعلومات من البيئة ودخولها إلى أجهزة معالجة المعلومات أي الجهاز العصبي المركزي فاستخدام المعلومات التي ليس لها صلة وثيقة بالمهارة تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء . إن هذه الشواهد تدعم وتفسر العلاقة بين القلق والأداء ". (النقيب، 1990، 192)

6-3-أنواع القلق: في المجال الرياضي ميز الباحثون بين نموذجين من القلق هما قلق المنافسة الرياضية والقلق متعدد الأبعاد.

6-3-1- قلق المنافسة: ميز مار تنز بين نوعين من قلق المنافسة الرياضية هما القلق كسمة والقلق كحالة:

- القلق كسمة: وفيه يميل اللاعب إلى إدراك موقف المنافسة كتهديد خارجي والاستجابة للموقف بمشاعر الترقب والخوف والتوتر.

- **القلق كحالة:** ويشير هذا المفهوم الى أن القلق مرتبط بموقف رياضي أو منافسة محددة وتتفق أعراض تلك الاستجابة مع الخصائص الانفعالية العامة للقلق مع ارتباطها بالاستجابة للمتغيرات التي تفرضها طبيعة الموقف أو المنافسة النوعية. (عنان، 1995، 116-117)

6-3-2- القلق متعدد الأبعاد: حيث يذكر علاوي (1998) نقلاً عن (بوفكورك) أنه يمكن النظر الى القلق أنه يتميز بثلاثة أبعاد:

- **البعد المعرفي:** ويعني الانزعاج وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه في الأداء وغيرها من الاضطرابات المعرفية.

- **البعد البدني :** وهو ادراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب، وغيرها من الأعراض الفيزيولوجية.

- **الانفعالية (سرعة وسهولة الانفعال) :** " حالات التوتر النفسي والعصبية والنرفزة والاضطرابات المصاحبة للقلق مع سرعة ظهورها. (علاوي، 1998، 440-441).

6-4- العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية

حاولت "اغلب الدراسات الأولى التي أجريت للتعرف على طبيعة العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية تفسير تلك العلاقة وفقاً لنظرية الدافع . إذ يرى كثير من المختصين أن العلاقة بين القلق والأداء (المهارات الحركية) ليس علاقة طردية خطية بل إنها على شكل منحنى . إذ يتحسن الأداء تدريجياً كلما ارتفع مستوى القلق لدى الرياضيين حتى نقطة معينة فان ارتفع القلق إلى مستوى أعلى من تلك النقطة تعرقل الأداء وانخفض المستوى" (النقيب، 1990، 188).

6-5- توجيهات تطبيقية لضبط القلق: هناك نوعان من أساليب ضبط أو تعديل القلق هما:

6-5-1- النوع الأول: يهدف الى محاولة خفض مستوى القلق، ويدخل في نطاقه الأساليب التالية:

- التدريب الاسترخائي التدريجي - التغذية الراجعة الحيوية.

- التأمل - تصور الاسترخاء.

- التنويم والإيحاء - بعض أنواع التصور العقلي.

- الاستجابات الاسترخائية.

6-5-2 النوع الثاني: يهدف إلى زيادة مستوى الاستثارة والتنشيط لدى اللاعب.

ويدخل في نطاقه ما يعرف بأساليب التعبئة النفسية أو تعبئة الطاقة النفسية مثل الكلام الذاتي للاعب والتفكير الذاتي، والكلام مع الآخرين الذي لدى اللاعب النشاط والحيوية والدافعية، وكذا التنشيط الذاتي. (علاوي، 1998، 433-435).

7-دافعية الانجاز الرياضي:

قبل الخوض في العوامل المؤثرة على دافعية الانجاز لابد من التطرق إلى مفاهيم حول الدافعية باعتبارها المحركة للسلوك الإنساني مهما كانت طبيعته لذا نجد دافعية المتفوق الرياضي مثلاً تختلف عن دافعية الرياضي العادي أو الذي يمارس النشاط الرياضي من أجل الترويح وقضاء وقت الفراغ فقط.

7-1- مفهوم الدافعية :

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

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمميزات البيئة الخارجية من جهة أخرى ". (أبو جادو، د س، 22).

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة ". (عشوي، 1990، 30)

ويرى Thomas.r " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف ". (توماس، 1991، ص32)

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك و توجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي ". (فوزي، 2002، 83)

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة ". (رومي، 1986، 50)

ونستخلص أن تعاريف الدافع قد تتعدد وتتنوع وتختلف في المفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان في حالة نشاط .

7-2-2- وظائف الدوافع : إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائيا وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة :

7-2-1- السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من اجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية .

7-2-2- أداء وظيفة الاختيار :

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، كالذي يهوى كرة القدم بجد يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر جوردن ألبرت " أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استثارها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه ". (المليجي، 1984، 94-95).

7-2-3- توجيه السلوك نحو الهدف :

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسين والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي :

أ- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل

ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تثير السلوك .

ج- اختيار نوع النشاط وتحديدده . (المليجي، 1984، 95).

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت .

(المليجي، 1984، 95).

7-3- تصنيف وتقسيم الدوافع :

7-3-1- تصنيف الدوافع :

يوضح " ساج " (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في متناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوس " (Fousse) و "تروپمان " (Troppmane) عام 1981 " ليولين " (Liewelin) (و " بلوكر " (Bluker) عام 1982 ، " محمد علاوي " عام 1983 ، " سنجر (Singer) عام 1984 " دروتي " و " هاريس " (Harris) و (Drothy) عام 1984 .

7-3-1-1- الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتر " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءاً مكملًا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعًا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو

يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء .

7-3-1-2- الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها .

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي، وعادة تقابل الدافعية الخارجية فالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي .

أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته. (راتب،1990،38)

7-3-2- تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية .

7-3-2-1- الدوافع الأولية :

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها :

الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب عند الأطفال والحاجة إلى الحركة والنشاط.... الخ .

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان . (علاوي،1987،205) .

7-3-2-2- الدوافع الثانوية :

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، وأمثلة الدوافع الثانوية، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة و القوة والأمن والتقدير ، والالتقاء والحاجة إلى إثبات الذات إلخ .(علاوي،1987،205) .

7-4- الدوافع والحاجات النفسية :

يرى " مصطفى عشوي : أنه " ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبرا أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر والإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة " ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي :

. الحاجة إلى الاطمئنان

. حاجة التفوق

. حاجة التبعية

. حاجة التعلم والمعرفة. (عشوي،1990،34)

7-5-الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

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

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية . (ماكولا،1998،12).

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي. (ماكولا،1998،12).

8- الاسترخاء:

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في البطولات الهامة والذي يؤدي بدوره الى انقباض عضلات الجسم كافة بدل من أن يحدث الانقباض في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط وتعتبر قدرة اللاعب في الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي تحافظ على المستوى الأمثل للاستشارة الانفعالية. (راتب،1990،278).

ويعتبر الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط والتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني والتفكير الفعال حيث أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية، بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير. (راتب،2001،124)

8-1- تعريف الاسترخاء:

عرفه شمعون: " بأنه أحد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستشارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسة الرياضية. " (شمعون،1999،273).

8-2- أهمية الاسترخاء: يشير علاوي(2002) إلى أن أهمية تدريب الاسترخاء Relaxing Training

تكمن في الجوانب التالية:

- الإسهام في خفض مستويات الضغوط والقلق لدى اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة.
- القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي أو التوتر العضلي .
- المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة.
- زيادة القدرة على اكتساب بعض أنواع الإدراكات الحسية الحركية.
- التخلص من المؤثرات العضلية في بعض المجموعات المعينة طبقا لرغبة اللاعب.
- الإسهام في تأخير ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من الجهد البدني والعقلي.
- أحد العوامل المساعدة على النوم أو التغلب على الأرق الذي قد يصاحب اللاعب ليلة الاشتراك في المنافسة الرياضية. (علاوي،2002،216-217).

- اكتساب الانفعالات الايجابية السارة.
- اكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة الجسم أو النشاط الكهربائي لسطح الجلد أو غيرها من الاستجابات الحيوية. (علاوي، 2002، 217).

8-3- أنواع الاسترخاء:

8-3-1- الاسترخاء التخيلي: يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملين، مثلاً يتخيل نفسه مستلقياً على شاطئ البحر ، والشمس تملأ الجو والنسيم عليل، والهدوء يحيم من حوله.

8-3-2- الاسترخاء الذاتي: يعتبر الاسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الإسترخائي التدريجي، وهو أسلوب يتسم بالسهولة ويمكن تعلمه. ويعتمد هذا الأسلوب بدرجة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم ، ثم استخدام التنفس البطيء السهل، وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

8-3-3- التدريب الاسترخائي التدريجي (التقدمي): توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس التوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس الاسترخاء العضلي، ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظراً لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى، حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية.

8-3-4- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية: عندما يخفق الرياضيون في تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم، فإنهم، يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل أسلوب رجع الاستجابة البيولوجي (التغذية الرجعية الحيوية). حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغيرات البيولوجية غير الإرادية مثل ضغط الدم، ومعدل النبض في الدقيقة ومعدل التنفس. (راتب، 1997، 278-285).

8-3-5- الاسترخاء خلال الجهد: وهو أن يؤدي اللاعب حركات القوة للعضلات العاملة فقط ولا يعمل على انقباض العضلات غير الأساسية، أي يجب الاسترخاء في العضلات غير العاملة، بينما العضلات الأخرى

تؤدي بقوة والعمل على استرخاء العضلات العاملة عندما لا تكون في حالة أداء.(شمعون، والجمال،1996،201)

8-3-6-استرخاء النفس الواحد: يرى "أوليك" أهمية الاستفادة من أي فرصة للتدريب حتى يصبح الاسترخاء استجابة طبيعية للضغط في الجو المحيط باللعب، ويشير إلى أن استرخاء النفس الواحد هو أحد الاجراءات التي يمكن تطبيقها في الموقف الضاغط.(شمعون، والجمال،1996،202-203)

8-3-7- الاسترخاء العقلي:

يشير شمعون(2001) أن دور الاسترخاء العقلي يأتي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي، وعلى الرغم من أن هذا الترتيب قد يبدو منطقيا إلا أن هناك بعض البرامج التي تبدأ بإجراءات التدريب على الاسترخاء العقلي أولا. وينقسم الاسترخاء العقلي إلى:

-الاستجابة للاسترخاء - التحكم في النفس - الاسترخاء المعرفي.(شمعون،2001،192).

كما يشير بوارس Boaras (2001) إلى أن الاسترخاء العقلي يمثل أحد التقنيات المنتشرة بغرض تهدئة العقل مع وجود أربعة عناصر يحتاجها الرياضي لحدوث الاستجابة العملية للاسترخاء وهي:

بيئة هادئة quiet environment

وضع جسمي مريح comfortable physical position

سلوك ايجابي positive attitude

جهاز عقلي mental tool

ويعني التركيز والتفكير في الأفكار التي تؤدي إلى تغييرات ايجابية في السلوك أو الأداء دون تعمد في حدوثها، ويساهم هذا التكنيك في تهدئة العقل وبالتالي إلى رفع معدلات التركيز وتقليل التوتر في الجسم ككل.(بوارس،2001،18).

8-4- استخدامات الاسترخاء: يمكن استخدام الاسترخاء الرياضي في الحالات التالية:

- قبل فترة الإحماء
- عند تعلم مهارة أو خطة جديدة. - قبل ممارسة التصور العقلي
- عند نهاية فترة الإحماء كأحد عوامل التهدئة. (شمعون، 2001، 164-165)

خلاصة:

يعتبر امتلاك الرياضي للمهارات النفسية أحد العوامل الأساسية المساعدة على تعلم المهارات الحركية وكذا الأداء بشكل جيد خلال المنافسات والمباريات، حيث يؤكد المختصون في علم النفس الرياضي أن التدريب على المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع الجانب البدني والمهاري، ومن الأهمية بمكان تعلم هذه المهارات النفسية في بداية المشوار الرياضي، لأن الرياضيين غالبا ما يكونون متقاربين في المستوى من الناحية البدنية والمهارية ولكن السمات النفسية وحسن التصرف مع مختلف الضغوط التي يمكن أن تواجههم وبالتالي يكون هناك ثبات في الأداء، وتشمل المهارات النفسية مهارة القدرة على تركيز الانتباه، والثقة بالنفس، ومهارة التصور العقلي، القدرة على مواجهة القلق، مهارة الاسترخاء، ودافعية الانجاز الرياضي، وكلها مهمة بالنسبة للرياضي وتعلم أحدها يساهم في تحسين الأخرى، و الفروق تكمن في امتلاكهم لهذه الخصائص النفسية تجعلهم قادرين على التكيف مع مجريات المنافسة، كما ينبغي اعتبار موضوع المهارات النفسية ليس مرتبطا فقط بالمجال الرياضي بل يمتد مداه إلى الحياة اليومية أيضا باعتبارها مهارات حياتية تمكن الفرد من التغلب على مختلف العقبات والمشكلات التي يمكن أن تصادفه وحسن التعامل مع متغيرات الحياة.

الفصل الثاني: الموهبة والتفوق الرياضي

-تمهيد:

إن الأفراد الموهوبين هم الذين يتميزون عن غيرهم بمجموعة من القدرات التي تظهر عليهم في المراحل العمرية الأولى من مشوارهم الدراسي والصفة التي تجمع هؤلاء الموهوبين كونهم يتمتعون بمستويات عالية من الذكاء إذا ما قورنوا مع أقرانهم فالطفل الموهوب هو هبة من الله عز وجل لوالديه ولوطنه إذا ما تمت العناية والاهتمام به فسيكون من دون شك فردا متفوقا ومبدعا يمكن أن يقدم الكثير لوطنه وأمته وتعظم منفعته مهما كان مجال إبداعه وتفوقه، وحاليا اتجهت العديد من الدول إلى الاهتمام بالمتفوقين في مختلف المجالات من خلال تخصيص المدارس والأكاديميات من أجل العناية بهذه الفئة أكثر ومساعدتها على التفوق منذ المراحل العمرية المبكرة، ففي الجزائر مثلا وفي المجال الرياضي نجد اليوم الثانويات الرياضية، وأقسام دراسة ورياضة في الطور المتوسط، التي تعني بتكوين وتأطير هؤلاء التلاميذ الذين يملكون مؤهلات وقدرات رياضية، من أجل إعدادهم بالشكل اللازم للبروز في مختلف التخصصات الرياضية بهدف الرفع من مستوى الرياضة النخبوية وتحقيق نتائج إيجابية في مختلف المنافسات والبطولات المحلية والعالمية.

ينبغي الإشارة إلى المصطلحات المرتبطة بهذا الموضوع مثل الموهبة والعبقرية تعتبر أكثر شيوعاً واستعمالاً حيث يمكننا اعتبار مصطلح التفوق حديث الاستعمال إذا ما قورن ببقية المصطلحات

1- مفهوم الموهبة: إن الاهتمام بالمتفوقين والموهوبين لا يكون بالعمل على توفر البرامج والمناهج والنشاطات التربوية والتعليمية التي تهتم بتنمية قدراتهم العقلية والذهنية، ولا في وضع القوانين والأنظمة التي تنظم حياتهم وتسهل التعامل معهم فحسب، بل يتعدى ذلك إلى رعايتهم نفسياً واجتماعياً وتربوياً وجسيمياً، ووضع البرامج والمناهج التي تضمن لهم نمواً جسمياً ونفسياً واجتماعياً متكاملًا يحقق الشخصية المتكاملة (تقدير الذات) في جميع جوانبها.

وتعتبر الرعاية الاجتماعية والنفسية للفرد الموهوب من أقوى وأفضل وأسرع الأمور لنمو حياتهم واستقرارهم، وإذا كانت الرعاية الاجتماعية التي توجه إلى الفرد الموهوب هامة فإن توجيهها إلى المتفوقين أهم حيث يعتبر هؤلاء هم علماء المستقبل وبناء النهضة وقادة المجتمع، واهتمامنا بهذه الفئة الاستثنائية وهي جزء من الفئات الخاصة من الأفراد الموهوبين إنما هو اهتمام بالثروة البشرية التي تحتاجها المجتمعات كافة لبناء نفسها والنهوض بها، ويقصد بالفئات الخاصة من الأفراد أصحاب الخصائص والسمات الخاصة التي لا توجد عند باقي الطلاب من نفس العمر والقدرات سواء كانت هذه السمات تتسم بالتفوق والنبوغ والتقدم... إن برامج ومناهج والنشاطات الخاصة في رعاية المتفوقين والموهوبين قد لا تنتج بالضرورة مخترعين أو قادة، ومفكرين ومنتجين قادرين على تغيير موازين الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية وغيرها...، لكنها قد تضمن توفير البيئة التعليمية المناسبة لتنمية قدرات الفرد ومواهبه وتقدمه وإدراك ذاته، وبخاصة إذا كانت معدة إعداداً جيداً ومتكاملاً، ومنسقا، فالبرامج والمناهج ذات الإدارة غير المؤهلة لا توفر البيئة التعليمية المناسبة لتنمية القدرات الفردية للطلبة العاديين، فكيف الحال عند الطلبة المتفوقين والموهوبين، مما يسبب إحباطاً للفرد وتوقفاً لطموحه وقدراته وإنجازاته واكتفائه باكتساب الدرجة التعليمية دون الاستفادة التامة من جميع القدرات الربانية الموهوبة له، والعمل على تطويرها والاستفادة من العلوم التي تمت دراستها. (قطناني، 2011، 60-61)

2- تعريف الموهبة:

1-2 الموهبة لغة: تعريف قاموس المنجد للموهبة بأنها "وهب أي اعطاء الشيء إياه بلا عوض". (في الرابعي، 2010، 7)

2-2- الطفل الموهوب: "هو الطفل الذي لا تقل نسبة ذكائه عن 140، وهو يتميز عادة بصفات جسمية ومزاجية واجتماعية وخلقية، وله ميل خصبة متعددة واقعية وإرادة قوية ومثابرة عالية، ورغبة في التفوق الشديد وثقة عالية بالنفس، وميول قيادية واضحة، وتفاعله الاجتماعي واسع." (الميلادي، 2003، 6).

كما تعرف الصاعدي الموهوب بأنه: "شخص لديه قدرات فطرية غير عادية تجعله يؤدي الإنتاج الفكري و الحركي مما يمتاز به من جدية وإبداع ويكون لديه عدد من الأفكار الإبداعية واستجابة لمواقف معينة ومثيرة تجعله بصفة عامة مميزا بشكل ملحوظ." (الصاعدي، 2007، 23).

- كما يعرف المؤتمر القومي للموهوبين الطفل الموهوب بأنه "من يمتلك القدرة على الأنشطة العلمية والأدبية والقدرة العقلية العامة والتفوق التحصيلي والتفوق الرياضي والنفس حركي" (في سليمان ومنيب، 2008، 20)

غير أن هناك من العلماء من اعترض على الربط بين الموهبة والذكاء بحيث يعتبر أن الموهبة يقصد بها الأفراد الذين يصلون في أدائهم إلى مستوى عالي في مجالات غير أكاديمية كمجال الفنون والألعاب الرياضية والمجالات الحرفية المختلفة والتي تعتبر بعيدة الصلة عن الذكاء ودليلهم في ذلك أن هذه المواهب قد توجد حتى عند المتخلفين ذهنيا (قطناني، 2011، 61)

ومن هنا نجد أنه لا يوجد تعريف موحد ومخصص ومعتمد خاصا بالموهبة والتفوق ولا يزال الاستعمال الشائع لهذين المصطلحين حتى في أوساط الخبراء يشوبه الكثير من الغموض وعدم الترابط والخلط وغالبا ما يتم استخدام أحدهما بديلا عن الآخر.

وهناك من المرين من يرى أن الموهبة والتفوق هي حالة نمو متواصل، ويصفون التفوق على أنه الأعلى من الموهبة في مجالات محددة.

ويقول (كوكس): بإمكاننا أن نتحدث عن الموسيقيين والكتاب والعلماء موهوبين ولكن المتفوقين منهم عدد قليل، فليس كل موهوب متفوق وكل متفوق موهوب.

أما المرين (إينال وبوستن) فقد استخدموا مصطلح المتعلم القادر بدلا من الموهوب، وفصل كل من المرين (رينزولي ودانيز) مصطلح السلوك المتفوق أضافا أنه لا يجب تصنيف الطلاب (موهوب، متوسط الموهبة، غير موهوب). (قطناني، 2011، 61-62)

جدول رقم (01) يوضح الفرق بين الموهبة والتفوق

الموهبة	التفوق
- قدرة فوق المتوسط	أداء فوق المتوسط
- مكوئها الرئيسي وراثي	- مكوئها الرئيسي بيئي
- طاقة كامنة	- هو نتاج هذه الطاقة الكامنة
- تقاس باختبارات مقننة	- يشاهد على أرض الواقع
- ليس كل موهوب متفوق	- ينطوي على وجود موهبة

المرجع: (في جروان، 2011، 76)

2-3- دور الوراثة في تكوين الموهبة:

لقد تغير القول بأن المواهب هي منح من الله تعالى لا تتعدل، وأنها تخضع لعوامل وراثية، نتيجة للدراسات المتعددة التي أشارت إلى احتمال اختفاء بعض المواهب لدى الأفراد، بالإضافة إلى احتمال تنمية المواهب لدى الأفراد في أي مجال نتيجة التدريب والجهود المنظمة، شرط توفر قدر مناسب من الذكاء.

وعليه فقد نادى العلماء والمتخصصين في المجال الرياضي عامة وعلم النفس الرياضي خاصة من أمثال عبد السلام عبد الغفار 1966 بضرورة قياس مستوى الذكاء بين الأطفال الموهوبين، وكذلك الاهتمام بقياس معدلات نموه من خلال المواقف التدريبية الخاصة، وذلك من منطلق أنه لتنمية الأفراد الموهوبين رياضياً من خلال التدريب والمجهود، يجب أن يسبق ذلك شرط توافر قدر مناسب من الذكاء.

وهكذا تغيرت النظرة إلى المواهب، وأصبح الكثيرون ممن يتحدثون في هذا المجال يؤكدون العلاقة بين المواهب والذكاء، كما اتجهوا نحو رفض المغالاة التي كانت تسود في وقت من الأوقات في دور العوامل الوراثية وأثرها في تكوين المواهب. (الميلادي، 2003، 15)

كما يمكن القول بأن الإنجاز الرياضي يحصل نتيجة التفاعل المشترك بين العوامل الوراثية والوسط الخارجي على الرياضي ونرى المدربين والاختصاصيين والمدربين العاملين في حقل التربية البدنية يحتلفون في إعطاء الأفضلية لعامل الوراثة وعامل التدريب فمثلاً قسم منهم يعطي عامل الوراثة أهمية كبيرة وقسم آخر يعطي أهمية كبيرة على العوامل الخارجية مثل العمر، التربية، التدريب، وبهذا كتب مدرب الاتحاد السوفياتي سابقاً (ف.جوكاديف):

"أنا حالياً مقتنع بأن أي فتى لديه نمو طبيعي فيما يخص عناصر اللياقة البدنية من حقه أن يحصل على فرصة بأن يصبح من الرياضيين المتميزين."

وهناك العديد من المدربين الذين يعطون الأفضلية للتفاعل المشترك للعوامل الوراثية وكذلك العوامل الخارجية وهذه حسب المدربة الروسية (ي. ج. يولكاكوف) بأنها مشكلة صعبة للغاية ونقول مثلا نحن نبحث عن شخص طويل القامة وعلى العموم إن مثل هذا الطول لا يمكن أن يوجد إلا 1% وإذا ما أردنا أن نبحث أيضا عن صفة أخرى من الصفات البدنية مع الطول والضرورة ولتكن مثلا السرعة فنحن لا نستطيع أن نعثر على هذا الشخص الطويل القامة والسريع إلا من خلال اختيار 1000 شخص حتى نتمكن من الحصول على صفة السرعة والطول فكما هو معلوم أن صفة الطول تكون عكس صفة السرعة وإذا ما أردنا أن نضيف صفة أخرى إلى الطول والسرعة ولتكن الرشاقة مثلا فنحن قد لا نحصل على هذه الصفة إلا من خلال اختيار مليون من البشر لكي نحصل على واحد أو 2% لديهم صفات الطول والسرعة والرشاقة ومن الجدير بالذكر بأن الصفات النموذجية لا يمكن أن تكون مثالية ومتكاملة وبالأخص اللياقة البدنية، ولكن ذلك لا يمنع وجود الصفات النموذجية الخاصة للرياضيين ومدى صلاحيتهم لتلك الألعاب. (رسن، 2002، 149).

3- التفوق:

3-1 تعريف التفوق لغة: التفوق من الناحية اللغوية هو العلو والارتفاع في الشيء.

والتفوق من الفوق. والفوق نقيض ل(تحت). قال تعالى: ((إن الله لا يستحي أن يضرب مثلا ما بعوضة فما فوقها)) (قران كريم، البقرة، 26)

فوقها: أعظم منها: يقال رجل فاق في العلم أي متفوق على قومه في العلم.

ونقول فلان يفوق قومه أي يعلوهم.

3-2- الدلالة الاصطلاحية للتفوق:

التفوق من الناحية الاصطلاحية يختص بالتفوق العقلي.

والتفوق عقليا هو الشخص الذي يتفوق على أقرانه في النشاطات التي يقوم بها العقل. (الميلادي، 2003، 2)

3-3- التعريف الفدرالي الأمريكي عام 1972:

إن الطلبة المتفوقين هم أولئك الذين تم تحديدهم من قبل أشخاص ذوي أهلية عالية على أنهم قادرين على الأداء الراقى بفضل قدرتهم البارزة، وهؤلاء الأطفال الذين يحتاجون إلى برامج تربوية وخدمات متميزة تفوق تلك التي تقدم عادة في برامج المدارس العادية وذلك لكي يدركوا بشكل جلي أهمية مساهمتهم لمجتمعهم ولأنفسهم، أما الأطفال القادرون على الأداء الراقى فهم الطلبة الذين أظهروا تحصيلا أو قدرات عادية في واحدة من المجالات التالية:

- قدرة فكرية عامة.

- أهلية أكاديمية نوعية.

- التفكير الإبداعي الخصب.

- فنون علمية أو بصرية.

- فنون حركية نفسية.

- قدرات قيادية.

وما يميز هذه التعريف أنه لا يعتمد على درجة الذكاء فقط بل أخذ بعين الاعتبار كل المواهب والعمل الإبداعي والقيادة والقدرات الحركية النفسية (السرور، 2003، 31).

3-4- العلاقة بين التفوق العقلي والتفوق الرياضي:

يشيع في الوقت الحاضر مصطلحي التفوق العقلي والتفوق الرياضي حيث يشير الأول إلى النواحي العقلية للفرد ويعتبر مصطلح حديث دفع بالمشغلين في مجال علم النفس والصحة النفسية إلى استخدامه ليشمل كثيرا من أوجه النشاط الفعلي والمعرفي.

أما مصطلح التفوق الرياضي فقد لقي قبولا واهتماما من طرف الكثيرين من العاملين في مجال التعليم وكذا في المجال الرياضي، وهذا مرده إلى عدة أسباب مردها إلى ظهور اتجاه عام في الدولة نحو رعاية النشء من المتفوقين رياضيا من خلال أقسام دراسة ورياضة في الطور المتوسط وكذا إنشاء الثانويات الرياضية، ومن جهة أخرى حداثة هذا المصطلح في المجال الرياضي بعدما كان يستخدم مصطلحات مثل الموهوبين رياضيا والعمالقة، وذوي

الاستعدادات الخاصة وغيرها، ومن الأسباب الأخرى التي أدت إلى استخدام هذا المصطلح استخدامه ليشمل كثيرا من أوجه وأشكال الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية والتي تختلف في طبيعتها وممارستها وكذلك مهاراتها وخططها، والتي تتطلب أوجه من النشاط العقلي المعرفي الخاص بهذه الأنشطة، وذلك لأنه ظهر ونما في هذه الفترة التي ظهر فيها هذا المصطلح، وتميزت عن المراحل السابقة بالبحوث العلمية الجادة، وكذلك التصورات النظرية عن طبيعة التكوين الرياضي والعقلي للفرد، وعموما فان هذا المصطلح لاقى قبولا بين العاملين في المجال الرياضي. (محمد حسن، 2006، 17-18)

4-التفوق الرياضي:

4-1- مفهوم التفوق الرياضي:

إن مفهوم التفوق الرياضي، مثله في ذلك مثل غيره من المفاهيم التي نستخدمها في مجال علم النفس الرياضي و كما أنه أيضا مفهوم نسبي يختلف من فرد إلى آخر باختلاف مستويات الممارسة، وما يتطلبه الوصول إلى هذه المستويات من طاقات بدنية، ووظيفية، وتشريحية، ونفسية وعقلية، ولهذا لا يمكن أن يأتي التعريف بصورة أكثر تحديدا... أيضا المتفوقون رياضيا هم هؤلاء الذين امتلكوا هذه الطاقات واستثمروها بحيث يصلون إلى مستويات مرتفعة من أدائهم في مجالات أنشطة معينة ترتبط بالتكوين الكامل للفرد، والذي يشمل في حقيقة أمره المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية.

إن المحك الذي سوف نلاحظه هنا هو المستوى الذي وصل إليه الفرد في أدائه في لعبة أو نشاط رياضي أحبه منذ الصغر، مع ملاحظة حقيقة هامة هنا ألا وهي أن الناس أو المسؤولين من المتخصصين في هذه اللعبة هم الذين يحددون المستوى الذي وصل إليه الذي اعتبر متفوقا رياضيا. (محمد حسن، 2006، 19-21)

4-2- تعريف التفوق الرياضي:

"إن التفوق الرياضي بالنسبة للفرد ما وصل إليه الفرد في أدائه في رياضته التخصصية إلى مستوى أعلى من مستوى أمثاله العاديين في ذات المجال الرياضي وعن غيره من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي الوظيفي للفرد. بشرط أن يكون أدائه هذا المجال (النشاط) الذي اتخذه موضع احترام بينه وبين نفسه وبين الآخرين. (محمد حسن، 2006، 19)"

4-3-المحركات والمنبئات وعلاقتها بالتفوق الرياضي:

تعددت التعاريف التي قدمت للتفوق الرياضي من مجتمع إلى آخر، ووفق مدى اقتناع هذا المجتمع بأهمية الرياضة ورعاية الرياضيين، وتنوعت بين تلك التي تعرف بالتفوق الرياضي في ضوء ارتفاع مستوى أداء الفرد وتميزه، وبذلك نجد أن تلك النظرة في ضوء ارتفاع مستوى التحصيل الرياضي في اللعبة الواحدة بجانب التحصيل العلمي للتلميذ وتلك النظرة التي رأت في ارتفاع مستوى مقدرة الفرد على التفكير في تحسين أدائه بابتكار وتحديث هذا الأداء تفوقا رياضيا.

5- العملية التربوية والموهبة:

اتفق العديد من علماء النفس والأخصائيين التربويين، على رأسهم تايلور، على تصور يصلح للعملية التربوية بصفة عامة، ويعبر عن مدى اقتناع علماء النفس بمدى تعقيد التكوين العقلي للفرد، وضعف الثقة في الدرجة التي يمكن الحصول عليها في اختبار الذكاء، لذا سوف نستعرض تصورات هؤلاء العلماء حول نظريات التكوين العقلي الحديثة، نظرا لأهميتها التطبيقية، حيث بدأ هذا التصور في الولايات الأمريكية فهم يرون أن لكل طفل استعدادات خاصة أو معينة وبعبارة أخرى مواهب تؤهله للتفوق في مجالات معينة، وعلى هذا الأساس ينبغي تنويع البرامج التي تقدم لهم، سواء كانت هذه البرامج دراسية أو رياضية، أو فنية حتى يجد هؤلاء ما يناسبهم.

واتفق عدد من المتخصصين إلى أن هناك 6 مجموعات من المواهب التي ينبغي أن توضع في البرامج الدراسية لتنميتها، وإتاحة الفرصة لكل تلميذ كي يتعرض لهذه الخبرات المتنوعة، على نحو يمكن أن يؤدي إلى تنمية المواهب ويشير تايلور إلى برنامج المواهب المتعددة الذي يتضمن:

مواهب أكاديمية.

مواهب ابتكارية.

مواهب اتصالية

مواهب للتخطيط.

مواهب اتخاذ القرارات.

مواهب التنبؤ. (محمد حسن، 2006، 62-63).

ويتوقع تايلور أن نسبة الاستفادة قد تصل إلى 60% من العدد الكلي لتلاميذ المدارس.

إلى أنه من الأهمية بمكان الإشارة إلى أن اختيار تايلور لهذه المواهب، لا يعني عدم وجود مواهب أخرى، فمثلا هناك المواهب الرياضية، وهي بدورها عديدة نراها تتضمن العديد من الألعاب والأنشطة التي يمكن للتلميذ أن يبرع ويبرز فيها مواهبه، إنما تمثل وجهة نظر تايلور ما يرى في أن مجتمعه بحاجة إلى تنميته. (محمد حسن، 2006، 63).

5-2-المحاور الخاصة بالعملية التربوية والموهبة:

سوف نبرز فيما يلي بعض النقاط الرئيسية حول تفوق الرياضي المرتبط بالتفوق العقلي و المتمثلة فيما يلي:

5-2-1-التفوق الرياضي ظاهرة نسبية:

إن مفهوم التفوق الرياضي المرتبط بالتفوق العقلي مفهوم نسبي فهما يختلفان من فرد إلى آخر، ومن جماعة إلى أخرى، ومن زمن إلى آخر، فليس هناك تفوق مطلق بل هو ظاهرة نسبية ترتبط بحياة الفرد والجماعة.

5-2-2-التفوق الرياضي بصفة عامة هو امتياز:

التفوق الرياضي بصفة عامة هو امتياز أو تفوق أو ارتفاع في مستوى الأداء لدى الفرد أو الجماعة بالمقارنة مع الآخرين من نفس المرحلة السنوية، وذلك في مجال لعبة أو نشاط رياضي اختاره الفرد بقناعة وبتوجيه من المسؤولين.

5-2-3-الأداء يرتبط بالتكوين العام والشامل للفرد:

على أن يرتبط هذا الأداء الفني الرياضي في هذا المجال المختار من طرف الفرد بالتكوين العم والشامل والمتمثل في النواحي البدنية، والوظيفية، العقلية، والنفسية، وغيرها.

5-2-4-حاجة المجتمع إلى التفوق: يعني هذا أنه إذا شعر المجتمع بحاجة إلى المحافظة على خصوصيته

ومقوماته، فإن مسؤولي هذا المجتمع عليهم أن يسعوا إلى تشجيع تفوق الفرد أو الجماعة في المجال الرياضي، بحيث يشعر المتفوق بأنه شخص مرغوب فيه ويحترمه الجميع.

6- نظرة المجتمعات الحديثة إلى التفوق الرياضي:

لقد شهدت بعض المجتمعات الحديثة وفي ظل الوعي الرياضي، مثل هذا التفوق الرياضي، وذلك في فترات مختلفة عندما شعرت هذه المجتمعات بأن الحياة تتغير وتتعدل، وأن ما أصبح يصلح بالأمس أصبح عديم الفائدة اليوم، وأن هذا التغيير يستدعي إعادة النظر في بعض أو كل مكونات وأسس النظريات التربوية والرياضية والعلمية، وعندما يشعر المجتمع بهذا فإنه يعمل على ضم العديد من الأفراد المتفوقين والمتميزين رياضياً، ويصبح واضحاً في مثل هذه المجتمعات أن المتفوق رياضياً هو كل ما يميز الفرد عن الآخرين من حيث القدرة على الأداء الرياضي الجيد، بل يستطيع أيضاً أن يقدم كل جديد وأصيل في رياضته التخصصية. (محمد حسن، 2006، 64-65)

7- منبئات ومؤشرات التعرف على المتفوقين رياضياً:

مستوى مرتفع من الذكاء العام بمفهوم سبيرمان بحيث لا يقل مستوى الذكاء عند هؤلاء عن 120 .

مستوى تحصيلي مرتفع باستخدام اختبار مستوى التحصيل الدراسي .

استعداد عقلي ذو مستوى مرتفع من التفكير الابتكاري باستخدام اختبارات الاستعداد العقلي والقدرة على الابتكار.

استعدادات بدنية ذات مستوى مرتفع باستخدام الاختبارات البدنية لكل تخصص رياضي.

استعدادات وظيفية ذات مستوى مرتفع من خلال الاختبارات الفسيولوجية الوظيفية .

استعدادات مرتفعة للقيادة الاجتماعية وقدرات نفسية عالية. (محمد حسن، 2006، 66-68)

8- التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي:

نعتبر عن التحصيل الدراسي في ضوء الدرجات التي يتحصل عليها التلاميذ في الاختبارات المدرسية التي تكون بصفة دورية، ومعدل الدرجات المتحصل عنها تعبر عن مستوى التحصيل الدراسي، ومن بين الحقائق التي تخص التحصيل الدراسي نذكر ما يلي:

التحصيل الدراسي لا يعتبر عامل منفرد بل يرتبط بالعديد من العوامل التي تؤثر فيه.

يعتبر التحصيل الدراسي منبئاً أو محكاً للتفوق العقلي. (محمد حسن، 2006، 45).

هناك علاقة وطيدة بين كل من التحصيل الدراسي والتفوق العقلي من جهة وبين التفوق الرياضي والتفوق العقلي من جهة أخرى فهي علاقة تأثير وتأثر.

من الممكن أن يكون كل من التحصيل الدراسي والتفوق العقلي مؤشرا عن درجة التفوق الرياضي.

ترتبط أبعاد التفوق الرياضي والتي منها البعد النفسي والعقلي على مقدار ما يتمتع به الفرد من ذكاء والذي يكون التحصيل الدراسي أحد مؤشرات. (محمد حسن، 2006، 45).

9- أنماط المتفوقين رياضيا:

هناك العديد من الدراسات والبحوث التي تمخضت عن عديد النظريات التي تناولت التكوين الرياضي وأهمها وأكثرها ارتباطا تلك التي أوضحت خصائص أنماط المتفوقين رياضيا تبعا لأنواع القدرات الرياضية، والتي يتضمنها كل نوع، ونذكر هنا اقتراح أحد العلماء بوجود 6 أنماط أساسية للتفوق الرياضي مع ملاحظة أن هذه الأنماط يمكن أن تتداخل فيما بينها مكونة أنماطا أخرى وهي:

9-1- نمط لديه القدرة على الاسترجاع:

ويشمل هذا النمط الأفراد الذين يستطيعون استيعاب ما يقدم لهم من مهارات حركية ومعارف كثيرة عن تلك المهارات، ويسهل عليهم الاحتفاظ بما استوعبوه، واسترجاعه بكفاءة وسرعة تفوق غيرهم من الأفراد العاديين من أمثال سنهم.

9-2- نمط لديه القدرة على الفهم لكن أدائه لم يرق بعد:

ويشمل هذا النمط الأفراد الذين لديهم القدرة على فهم ما يقدم لهم من مهارات حركية وعارف حولها، مع القدرة على فهم العلاقة بين مفردات المهارة وخصائصها، وعلى الوصول إلى الأداء المناسب ولكن بعد مدة أطول من النمط الأول، كما أنهم لا يصلون بسرعة إلى الآلية في الأداء.

9-3- نمط لديه القدرة على حل المشكلات:

ويشمل هذا النمط أولئك الذين لديهم القدرة على استخدام ما تعلموه وتدريبوا عليه، وما توصلوا إليه من معلومات في أداء المهارة واستغلالها لحل مختلف المشكلات في المواقف التي من الممكن أن تصادفهم. (محمد حسن، 2006، 59-60)

9-4- نمط لديه القدرة على الابتكار: أصحاب هذا النمط لديهم القدرة على قدراتهم الخاصة البدنية والنفسية و المهارة وغيرها وكذا الحوافز على ابتكار مهارات وحركات جديدة خاصة بهم وتسمى بأسمائهم مما يؤهلهم إلى تقديم إضافات جديدة في بعض الألعاب أو الرياضات

9-5- نمط رياضي ذو مهارات متعددة:

ويختص هذا النمط بالأفراد الذين لديهم القدرة على تكوين وتنمية مهارات أخرى بجانب مهارات النشاط الرياضي التخصصي، كاستخدام مهارات مركبة أو مهارات حسن التصرف وغيرها من مختلف المهارات.

9-6- نمط لديه القدرة على القيادة الاجتماعية:

ويشمل هذا الصنف من لديهم قدرة التعامل مع غيرهم، واكتساب احترامهم وتقديرهم، واحتلال مراكز قيادية بينهم، وهذا النمط يظهر بشكل لافت في الرياضات الجماعية. (محمد حسن، 60، 2006)

10- مميزات التلاميذ المتفوقين المرحلة العمرية (12-16):

حظي الموهوبون باهتمام الباحثين والدراسيين وعلماء التربية وعلماء النفس إذا انتبهوا إلى أهمية دراسة الخصائص الذاتية لشخصية الموهوبين ومعرفة طرق وأدوات وأساليب اكتشافهم والتعرف عليهم والمناهج والبرامج المقدمة لهم حيث أصبحت أكثر الموضوعات تناولاً في حلقات والبرامج المقدمة لهم، حيث أصبحت أكثر الموضوعات تناولاً في حلقات البحث العلمي وذلك استجابة إلى الحاجة الملحة والماسة إليهم، إلا أنه وفي بلدنا لم تحظ هذه الفئة من الموهوبين وخاصة في مجال التربية البدنية والرياضية بدراسات قصد استثمارها . إن الدراسات حول خصائص الموهوبين وسماتهم قد تعددت وتنوعت ولعل أبرز هذه الدراسات التي أجريت في هذا الميدان الدراسة التي قام بها لويس تيرمان (مجلة التربية، 10، 2001) والهدف منها معرفة الصفات الجسمية والانفعالية للتلاميذ الموهوبين وخلصت نتائج الدراسة إلى تحديد خصائص الموهوبين وهي نتائج تتطابق نوعاً مع ما حددته الدراسات والبحوث الأخرى التي أشارت إلى أن التلاميذ الموهوبين يتسمون بمجموعة من الخصائص والمميزات في المجالات التالية:

10-1- المميزات الجسمية:

أظهرت الدراسات المستفيضة لعلماء النفس أن مستوى النمو الجسمي والصحي العام لهذه الفئة من الأطفال يفوق بل وأفضل من مستوى العادي، حيث يتميز الموهوب بالخصائص التالية:

• يخلو من العاهات الجسمية ولائق بدنيا ويتمتع بصحة جيدة. (السيد عبيد، 2000، 80)

• يتفوق في تكوينه الجسمي ومعدل نموه ونشاطه الحركي على أقرانه.

• أقوى جسما وأفضل صحة وأثقل وزنا وأكثر طولاً من أقرانه. (السيد عبيد، 2000، 80)

وهذا ما يؤكد عمرو أبو المجد وجمال النمكي بأن "الطفل الموهوب يفوق الطفل العادي في كافة الجوانب الجسمية فهو أكثر طولاً وأقوى بنية وأوفر صحة من بقية زملائه، كما يفوق الأطفال العاديين في تحكمه وسيطرته على عضلاته" (أبو المجد، والنمكي، 1997، 86)

ومن الدراسات التي أثبتت تفوق الموهوبين في خصائصهم الجسمية عن العاديين دراسة تيرمان ودراسة آرون ودراسة جالجر وبهذا نستطيع أن نقول بان النمو الجسمي يعتبر من أكبر الخصائص التي تسمح للفرد بإعطاء نظرة حول الرياضة التي سيمارسها ويعطي للمتبع فكرة كبيرة عن إمكانيات هذا الفرد في مختلف التخصصات التي يستطيع العمل من خلالها والالتحاق بها.

10-2- المميزات الاجتماعية :

إن الخصائص الاجتماعية للموهوبين تختلف من مجتمع لآخر، فبالرغم من أن الرياضة تشارك في تطوير العلاقات

يقول كل من (تيمان وهوزار) "بأن الرياضة تشترك في تطوير العلاقات الاجتماعية للأطفال من إلى ١٤ سنة أكثر عند البنين منه عند البنات " (تيمان، وهوزار، 1987، 45)

إلا أن العامل الاجتماعي والمعيشة للطفل الغني ليست كالطفل الفقير والعكس صحيح.

كما يتميز التلاميذ الموهوبين بالسماوات والخصائص التالية:

- قادرين على كسب الأصدقاء ويميلون إلى مصاحبة الأكبر منهم عمرا ويفضلون صداقة الموهوب على العادي

- يتحملون المسؤولية ويملكون القدرة على قيادة الآخرين ولديهم رغبة قوية في التفوق عليهم ويتمتعون بالحب والشعبية العالية بين أقرانهم.

- يبادرون إلى اقتراح حلول للمواقف المشكلة، وقد يتسم سلوكهم في بعض الأحيان بالتحدي وعدم الخضوع للأوامر، كما أن تفاعلهم الاجتماعي واسع وشامل لأنه سرعان ما يندمج في الجماعات الكبرى فيشعر التلميذ الموهوب بأنه جزء متمم للجماعة رغم عدم مسايرتها أحيانا. (السيد عبيد، 2000، 39-40).

10-3- المميزات العقلية:

إن من أهم ما يميز التلاميذ الموهوبين عن غيرهم من الأشخاص العاديين يكمن في خصائصهم العقلية حيث أنهم يبدون قدرة غير عادية على المعالجة الشاملة للمعلومات والسرعة والمرونة في عمليات التفكير ويمتازون بقوة تركيز عالية والمثابرة في السلوك أو النشاط، وقدرة على توليد أفكار وحلول أصيلة. (السيد عبيد، 2000، 36)

كما يميل الأطفال الموهوبين بالنسبة إلى الأطفال العاديين إلى أن تكون لديهم قدرة فائقة على الاستدلال والتعميم وتناول المعلومات، وتفهم المعاني والتفكير تفكيراً منطقياً. (بركات أحمد، 1981، 36)

ويرى سعيد حسني العزة بأن: "التلاميذ الموهوبون يتمتعون بذكاء فوق الوسط قد يكون 130 درجة أو 140 درجة فأكثر، كما أنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة وإدراك الارتباطات والعلائق بين الأشياء ويستطيعون تحمل الغموض والقدرة على الإدراك والفهم والاستيعاب والتعمق في العلوم التجريدية ويتميزون بالتفكير الإبداعي والابتكاري و أنهم شديدي الملاحظة ولديهم القدرة عالية على التركيز وتعلم المهارات" (العزة، 2000، 68)

10-4-المميزات الانفعالية والعاطفية:

يقصد بالخصائص الانفعالية تلك الخصائص التي لا تعد ذات طبيعة معرفية أو ذهنية، ويشمل ذلك على كل ما له علاقة بالجوانب الشخصية والاجتماعية والعاطفية، ومع أنه ليس بالإمكان فصل الجانب المعرفي عن الجانب الانفعالي أو فصل التفكير عن المشاعر في عملية التعلم.

إن بلوغ مستويات عالية ومتقدمة في النمو المعرفي للتلميذ لا يعني بالضرورة حدوث تقدم مماثل في النمو الانفعالي.

تتفق الدراسات على أن معظم الطلبة الموهوبين والمتفوقين يتمتعون باستقرار عاطفي واستقلالية ذاتية وكثيرون منهم يلعبون أدواراً قيادية على المستوى الاجتماعي في مراحل دراستهم وهم أقل عرضة للاضطرابات الذهنية والعصبية من الطلبة العاديين ويبدون سعادة بجمهم زملاءهم (السيد عبيد، 2000، 37-38)

ويتسم الموهوبون بالاتزان الانفعالي والعاطفي وعدم العصبية والميل إلى المرح و اللطافة في تعاملهم مع الآخرين، كما يتميز الموهوبون بأن إرادتهم قوية ولديهم المقدرة على الصبر والتسامح كما يتوافقون بسهولة مع التغيرات المختلفة والمواقف الجديدة (العزة، 2000، 69)

كما يسعى التلاميذ الموهوبون لأن تكون أعمالهم متقنة ويتضايقون من الأنشطة العادية، سريعو الرضا إذا غضبوا إلا أنهم يعانون من بعض أشكال سوء التكيف والجنوح والإحباط أحياناً نتيجة نقص الفرص المتاحة في المدرسة لمتابعة اهتماماتهم الخاصة (السيد عبيد، 2000، 72)

ومن أهم الخصائص الانفعالية للموهوبين حسب (جروان):

النضج الأخلاقي المبكر: تشير الدراسات بأن هناك علاقات إيجابية بين النضج الأخلاقي وبين مراحل النضج المعرفي، فالنضج الأخلاقي محكوم بالنضج المعرفي، والأطفال الأكثر نضجاً من الناحية المعرفية يكونون عادة أقل تركزاً حول الذات من الأطفال العاديين، وتوجد دراسة لتيرمان توضح بأن النضج الأخلاقي يتقدم بمعدل أربع

سنوات لمن يكبرونهم في السن، وهناك من المؤشرات التي تدل على النضج الأخلاقي لدى الموهوبين (جروان، 2009، 116).

- إدراكهم القوي لمفهوم العدالة في علاقتهم مع الآخرين وقدرتهم على التحكم والضبط.

- انشغالهم بقضايا العدل والمساواة من الناحية الاجتماعية.

- يهتمون بمشاكل الآخرين وحبهم لتقديم المساعدة لهم.

- القدرة التمييزية بين الخطأ والصواب.

- محاكمة السلوك وسلوك الآخرين.

- المبالغة في نقد الذات والآخرين.

- تفضيل اللعب مع من يكبرونهم سنا.

وهذه الأحاسيس القوية للحق والعدالة والمساواة قد تدفعهم إلى الوقوع في المشكلات مع المرين والإداريين.

- اختيار قدر كبير من المعلومات حول العواطف التي يتم اختيارها والكشف عنها.

- الحاجة القوية إلى التوافق بين القيم المجردة والأفعال الشخصية. (جروان، 2002، 83)

10-5- المميزات النفسية:

يتمتع التلاميذ الموهوبين بحسن الدعابة والمرح وإلى الميل الاجتماعي وهم أكثر نضوجا من العاديين في

انفعالاتهم واستقرارهم النفسي وأقل تعرضا لأمراض نفسية، إلا أن كوفمان وهيلمان (يشيران إلى أنهم - التلاميذ

الموهوبين - قد يتعرضون إلى الأمراض النفسية كغيرهم من الناس وان منهم من لديه أفكار

كابوسية. (العزة، 2000، 69)

كما يتميز التلميذ الموهوب في هذه المرحلة بالاستقرار حيث تزداد قدرته على ضبط النفس وكذا مشاعره

ويتميز بكسب السيطرة على نفسه كما يتصف بالتواضع، وهذا ما يؤكد عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل

النمكي في أن التلاميذ الموهوبين يتصفون بالتواضع رغم تفوقهم كما كان لديهم الكثير من القيم الحميدة مثل:

رفض الغش وقول الصدق. (أبو المجد، والنمكي، 1997، 86).

10-6- المميزات الحركية:

يتميز التلاميذ الموهوبين ببعض الخصائص الحركية والتي نلخصها في النقاط التالية:

• القدرة على التعلم الحركي بمعدل أسرع من معدل الطفل العادي.

• التحدي من خلال أنشطة حركية صعبة.

• التناسق الجيد ومستوى عال في الدقة. (أبو المجد، والنمكي، 1997، 88)

• البروز في المهارات الحركية.

• الاستمتاع بالمشاركة في الفرص الرياضية المختلفة. (أبو المجد، والنمكي، 1997، 88)

11- بعض الآراء حول الخصائص النفسية:

تختلف الآراء حول السمات الانفعالية والتي قد تصل إلى التضارب، فمثلا (هولن) توصل إلى أن المتفوقين عقليا يتميزون بأنهم جادون ومتكيفون ذاتيا ولديهم قدرة ممتازة على ضبط النفس ويتحملون المسؤولية وهادئون ومسالمون.

أما (دريفدول وكاتل) فتوصلا إلى أن الشخص المبتكر شخص ذكي جدا وناجح من الناحية الانفعالية ويميل إلى المخاطرة واقتحام المجهول ويميل إلى الانطوائية، ومكتف ذاتيا ومتوتر لا يحب المخالطة وإنشاء علاقات اجتماعية مع غيره وهو مكتئب إلى حد ما.

أما (عبد الغفار) فيرى أن الشخص المبتكر شخص مرح سريع النكتة حاضر البديهة واجتماعي سهل المعاشرة والتكيف، خير متعاون، صريح يمكن الاعتماد عليه والثقة به وهو شخص سعيد بنفسه وحياته ويعبر عن نفسه بسهولة.

أما (معوض) فتوصل إلى أن النابغين والمبتكرين والأذكاء يتميزون بأنهم أكثر ثباتا في الانفعالات بفروقات جوهرية ذات دلالة إحصائية عن العاديين... أما الدراسة اللببية التي أجراها (سعيد) فتوصلت إلى أن السمات الانفعالية هي المرح والدعابة، سريع الرضا إذا ما غضب، متعاون، سهل، متواضع، متمتع بالصحة النفسية والعقلية ولا يميل إلى الانفراد والانطوائية والعزلة. (الظاهر، 2005، 409)

12- دراسات تناولت خصائص الموهوبين: دراسة السرور (1989): وهي تجربة أردنية، والتي درست من خلالها أهمية مشاركة المعلمين في عملية الكشف عن الطلبة المتميزين ومدى صدق وثبات أحكامهم على الخصائص السلوكية لهؤلاء الطلبة وإمكانية بناء صدق لمقاييس تقدير الخصائص السلوكية للطلبة المتميزين .

خلصت الدراسة إلى وجود خمسة أبعاد رئيسية للخصائص السلوكية للأطفال الأردنيين وهي:

- خصائص سلوكية في القيادة (محبوب من قبل الزملاء، تحمل جيد للمسؤولية، مشارك متعاون مع معلميه وزملائه)

- خصائص سلوكية في التعلم (حصيلة عالية كما ونوعا من المفردات، لديهم طموح كبير في المعرفة، اهتمام كبير في القراءة)

- خصائص سلوكية في الإبداع (حب الاستطلاع، الخيال، المغامرة)

- خصائص سلوكية في المثابرة (المشاركة في جميع الأنشطة، الإنتاج، التطلع للتفوق)

- خصائص سلوكية في مرونة التفكير(استجابات سريعة، القدرة القوية على الحكم على الأشياء دون الانزعاج من التغيير في الروتين)

دراسة مدرسة اليوبيل الأردنية: كان لمدرسة اليوبيل دور في دراسة خصائص المتفوقين وتناولت هذه الدراسة السمات السلوكية وما يدل عليها من تصرفات:

الدافعية: يعمل بحماس وقد يحتاج في البداية إلى قليل من البحث الخارجي كي يواصل عمله وينجزه.
الاستقلالية: يستطيع بأقل مجهود استخدام مصادر المعلومات المتوفرة وتنظيم وقته ومعالجة المشكلات التي تواجهه اعتمادا على نفسه.

الأصالة: يبتعد عن تكرار ما هو معروف ويعطي أفكارا وحلولا جديدة وغير مألوفا.

المرونة في التفكير: يستطيع تغيير أسلوبه في التفكير في ضوء المعطيات ولا يبنى أنماطا فكرية جامدة.

المثابرة: يعمل على إنجاز المهمات والواجبات بعزيمة وتصميم.

الحس بالمسؤولية: يزن الأمور ويتحمل مسؤولية أعماله وقراراته.

الثقة بالنفس: واثق من نفسه أمام الأقران والكبار ولا يتردد في عرض أفكاره وأعماله.

الاتصال: يستطيع التعبير عن نفسه شفاهة وكتابة بوضوح، يحسن الاستماع والتواصل مع الزملاء

القيادة: يظهر نضوجا واتزاناً انفعاليا يحترمه زملاؤه ويستطيع قيادة الآخرين عندما يتطلب الأمر ذلك، بالإضافة إلى سمات سلوكية أخرى هي حب الاستطلاع، الملاحظة، التفكير التأملي، المبادرة النقد، المجازفة، التعلم، التكيف، تحمل الغموض، واتخاذ القرار(القطناني، 2001، 130)

13- الرعاية الأسرية للمتفوق

13-1- الرعاية الأسرية:

تعتبر الأسرة الخلية الاجتماعية الأولى في بناء المجتمع، فهي الأساس الأول في تكوين الاتجاهات الرئيسية أثناء التنشئة الاجتماعية من مرحلة الطفولة وحتى مراحل الدراسة المختلفة.

والجو الأسري الذي من سماته الهدوء والاستقرار يساعد على تنشئة الطفل تنشئة اجتماعية سليمة، أما إذا كانت الأسرة مريضة والأوضاع غير سوية وغير مستقرة، يظهر القلق ويطفوا عدم الاستقرار وبخاصة عند تفكك الروابط الأسرية وانخفاض الحالة الاقتصادية... ويكون الفرد داخل الأسرة في صراع دائم... وتتدهور تبعاً لذلك حالته النفسية.

ورغم ما تقدمه الأسرة العربية من خدمات للمجتمع، إلا أنها لم تعطه رعاية شاملة، مما أدى إلى تفكك الروابط بين أفرادها، وقد يعزى ذلك إلى تدني المستوى الاقتصادي مع عدم الرقابة الكامنة من بعض أولياء الأمور نتيجة للاهتمام بأعمالهم... ناسين أو متناسين إعطاء أبنائهم جرعات كافية من الاهتمام والرعاية.

13-2- توفير رعاية كاملة للأسرة :

المجتمع بكافة هيئاته مسؤول بصفة عامة على المشاركة في تنمية القوى البشرية خاصة المتفوقين والموهوبين بصفة خاصة، باعتبار أن نسبتهم لا تشكل عبئا على مؤسسات المجتمع، وتأتي في المرتبة الأولى دراسة المشكلات الأسرية بالنظر إلى:

محاولة إيجاد الحلول المناسبة لها في تنسيق وتنمية أبنائها المتفوقين.

محاولة إيجاد الحلول المناسبة لها في تنسيق وتنمية الجهود المشتركة بين كافة أجهزة الخدمات.

العمل على تكامل البرامج وتدعيم الجهود الإيجابية لتماسك الأسرة والحافظة عليها.

الاهتمام برعاية الطفولة:

الطفولة من أهم مراحل العمر والتي تؤثر في حياة الفرد وتكوين شخصيته من خلال التنشئة الاجتماعية، هذا ويجب أن تذلل الصعوبات التي تعترض تنمية وتطوير الكفاءات الموهوبة، مع توفير وسائل الرعاية اللازمة للذين لا تمكنهم ظروفهم المعيشية من مواصلة تعليم أبنائهم، من خلال تنمية طاقاتهم، ورعاية مواهبهم، ليسهموا في تنمية المجتمع وتطويره وذلك حينما تتاح لهم فرص المشاركة في ذلك.

13-3- البحث عن متفوق في أسرة متواضعة:

يلزم تحديد الظروف المعيشية للفرد ، مع السعي إلى إشباع رغباته وحاجاته ومتطلباته، وتنمية مشاعره كإنسان له كيانه ومنحه الثقة في ذاته من خلال إنشاء علاقات ودية معه، مع البحث عن المؤثرات التي تحول دون استمرار تفوقه أو عائق في سبيل إظهار موهبته.

هذا ويجب الاهتمام بدراسة مناخ المتفوق الأسري هل هو ملائم له أو لا، هل يناسب استمرارية تفوقه؟ هل للدولة دور في رعاية الموهوب خاصة لو كان ينحدر من أسرة ذات دخل متواضع أو مثقلة بالأعباء المالية التي تحول دون تلبية المطالب التي يحتاج إليها المتفوق من كتب وتغذية، أدوات، لباس وغيرها، خاصة أن المتفوق يدرك أبعاد العقبات التي تحد من استمرارية تفوقه.(الميلادي،2003،19-23)

هنا تأتي أهمية الرعاية المادية والاجتماعية للمتفوق الذي يتنفس هواء أسرة متواضعة في الدخل وذات مركز إجتماعي بسيط لا يفي بمتطلبات التفوق.

فهل للمتفوق اقتصاديات؟ وهل نترك أزهار التفوق تذبذب لقللة الموارد، وضعف الإمكانيات الأسرية؟
ويجب ألا نغفل الإشارة إلى أهمية الرعاية الصحية لسلامة تنشئة المتفوق، بعد أن فكرنا في إيجاد حلول تخدم استقراره للاجتماعي والمادي داخل أسرته وفي مدرسته من خلال دراسة حالته الاجتماعية والمادية يشكلا ركنين أساسيين، في استمرارية التفوق، لأنه كيف يمكننا أن نطلب التفوق ممن ليس لديه ما قوت يكفيه وملبس مناسب، يساير به زملاء غير متفوقين .
الرعاية الصحية تعني رعاية الجسد والعقل والنفس والوجدان لاستمرار التحصيل العلمي والتفوق الرياضي.
(الميلادي، 2003، 23).

14- الأبعاد النفسية لمسايرة للموهوب:

من أهم العوامل في تنشئة الطفل الموهوب مساعدته لكي يفهم أحاسيسه ويعرف كيف يستفيد منها في مسار نموه، وإذا لم يستطع أن يحدد مشاعره فسوف يكون من الصعب عليه أن يقتنع بنفسه كأنسان ذو قيمة وفائدة، ويجب ألا نصف مشاعر الموهوب بالصواب والخطأ، لأن المشاعر في حد ذاتها تلقائية كما أنها جزء من طبيعة الإنسان، ولكن طريقة التعبير عنها قد تأخذ صورة الصواب والخطأ، ولذلك يجب أن يسيطر عليها يضبطها ويهذبها عن طريق التوافق الاجتماعي، ومن ثم أضحى واجب علينا أن نكون حذرين عند الحديث عن المشاعر والعواطف بالنسبة للتلاميذ الموهوبين ليشعروا بالأمان، وعليهم أن يتعلموا في بداية حياتهم أن المشاعر والعواطف قد تكون غير منطقية، ولذلك يجب عليهم عدم إظهارها إلا في المكان والزمان المناسبين كما يجب تعريفهم بطريقة التعبير عن مشاعرهم حتى لا يدخلوا في عبارات الرفض والتأنيب المتوقعة.
كما أن عدم تشجيعهم يؤدي بهم إلى الإحباط والكآبة وهذا ما ينقص من إنتاجهم إذا ما قارناه بالقدرة الحقيقية التي يحملونها.

المتفوق مثل غيره ينشد الحبة والقبول من الذين يحيطون به، وذلك من خلال التركيز على صفة مميزة فيه، يهتم بها الآخرون، وفي الغالب تكون تلك الصفة عقلية، وهذه الصفة عادة ما يتصف بها الموهوب أو المتفوق.

15- خصائص دافعية الانجاز العالي:

نحن جميعا مهتمون بتحسين انجازاتنا حتى تصبح أكثر رضا وسعادة بتقدمنا، لان الشخص ذو الدافع العالي لديه دافع قوي لتوليد الطاقة بهدف تحقيق التفوق، التقدم، تحسين الانجاز السابق، هزيمة المنافس، الحرص على تحقيق الأداء الأفضل، والأسرع، ولديهم قدرة جيدة على إيجاد الحلول السريعة للمشكلات الصعبة، إنهم يتميزون بالثقة في النفس، ولديهم مسؤولية شخصية كبيرة لإنجاز الأعمال التي يكلفون بها، كما أنهم يستطيعون التحكم فيما يحدث لديهم إنهم يقترحون أهدافا يمكن تحقيقها ولا يشعرون بالرضا بالنجاح المعتاد الذي يأتي من الأهداف

السهلة وفي نفس الوقت لا يبذلون الجهد لعمل أشياء غير واقعية، يشعرون بالفخر لإنجازاتهم ويحصلون على السعادة من الكفاح لإنجاز الأهداف الشخصية التي يقترحونها.

15-1- الخصائص الشخصية للأفراد ذوي دافع الانجاز العالي:

درجة عالية جدا من المثابرة في ممارسة النشاط.

نوعية جيدة من الأداء.

تحمل المسؤولية أكثر من الاعتماد على توجهات الآخرين.

اقترح أهداف طموحة وتميز بالمخاطرة المحسوبة.

الرغبة في معرفة نتائج النشاط الذي يمارسونه للحكم على قدراتهم بغرض التطوير نحو الأفضل.

درجة عالية من الدافع الذاتي أو السعي للامتياز والتفوق وليس من أجل المكافأة الخارجية.

الثقة بالنفس والتفاؤل.

القدرة على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح. (راتب، 2001، 253)

15-2- مراحل دافع الميل للإنجاز:

ويتوقع أن يتأثر دافع الميل للإنجاز للرياضي وفقا لمراحل العمر وهناك مراحل ثلاث في شكل متتابع على النحو التالي:

15-2-1- مرحلة الكفاءة الذاتية:

تتضمن هذه المرحلة تركيز الرياضي على اختبار قدراته دون التأثير بقدرات الآخرين. وتشمل المرحلة قبل أربع سنوات.

15-2-2- مرحلة مقارنة كفاءته بالآخرين: في هذه المرحلة يقارن ما أنجزه الرياضي مع أداء غيره من الأقران.

15-2-3- المرحلة التكاملية بين الكفاءة الذاتية ومقارنته بالآخرين:

تتضمن هذه المرحلة أن يستخدم الرياضي الناشئ الشكليات السابقين معا فهو يضع أهدافا لنفسه يحاول إنجازها كما يقارن أداءه مع الآخرين ولا يوجد عمر محدد لهذه المرحلة ولكنها تمثل المرحلة الثالثة من تطور دافع الانجاز للناشئ.

16- معرفة صلاحية الناشئين والناشئات لممارسة النشاط الرياضي:

من المعروف انه من الفوائد الكبرى لممارسة النشاط الرياضي هو الارتقاء بمستوى النمو الوظيفي والبدني خاصة عندما يتدرب الناشئ الرياضي على أفضل نشاط يتلاءم مع استعداداته الجسمية والوظيفية، وتكون الفائدة أكبر خاصة اذا تمكن المدربون من اكساب هؤلاء الناشئين خاصة للتدريب عندما يظهرون مقدرة أكبر على تنمية مستواهم.

عادة ما يتم التعرف على صلاحية الناشئ للتدريب الرياضي أثناء النشاط الممارس لأن النشاط البدني الذي يعني التعلم والعمل هو الأساس الأول لتطور الكائن البشري عموماً، وبناءً على ذلك لا يمكننا معرفة مدى صلاحية الناشئ الرياضي للتدريب على أحد الأنشطة الرياضية الا بعد ان يبدأ التدريب على هذا النشاط، وبعد بداية التدريب وبفترة ليست بالطويلة يمكننا، وحتى يتمكن المدرب من ذلك عليه ان يقوم بتنظيم تدريب لأكثر عدد ممكن من الأطفال، وفي اثناء التدريب الذي يستمر لعدة سنوات يتم التعرف على الناشئين غير القادرين على تنفيذ المتطلبات الملقاة على عاتقهم وذلك على ضوء المستوى الذي تم تحقيقه.

ويرغب بعض الناشئين والمبتدئين من الرياضيين في اداء مستويات اعلى متقدمة ولكن المستوى الادائي الذي وصلوا اليه لا يمكنهم من تخطي ذلك لأن مستواهم مازال اقل من المستوى الذي يرغبون في تحقيقه، وهذه أول المشاكل التي يتعين على المدرب حلها حتى يتمكن من التدرج بذلك الناشئ والوصول به الى اعلى المستويات ويكون ذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:

تنمية قدرة الناشئين والمبتدئين الرياضيين واطهارها.

تربية الاهتمام النشاط الرياضي لدى هذه الفئة من الرياضيين.

تنمية قوة الارادة والسمات الشخصية والتي تظهر في سلوكهم أثناء عمليات التدريب.

أن تتلاءم الاعضاء الوظيفية للحمل أو العبي وتصبح أكثر قدرة على الاستجابة للمثيرات.

وفي أثناء التدريب ينمو مستوى الناشئين كل حسب قدراته حيث يمكن للمدرب أن يتعرف على قدرة كل منهم على تنمية مستواه، وعلى هذا يمكن القول بأن الانتظام في التدريب أهم الشروط للتعرف على مدى صلاحية الناشئ لممارسة النشاط، وهذا ليس معناه عدم معرفة امكانية الصالحين لأحد الأنشطة الرياضية وطابقتهم للمواصفات التي تحدد المستوى في هذا النشاط قبل بداية التدريب اذ انه من الممكن معرفة هذه

الامكانيات بصورة اولية ذلك خاصة فيما يتعلق بالمواصفات الجسمية الضرورية لأحد الأنشطة مثل الطول بالنسبة للاعب كرة السلة. (محمد محسن، 2006، 187-189)

اضافة الى ذلك يجب مراعاة ان هناك بعض العوامل الاجتماعية والبيئية التي تؤثر على نمو مستوى الصالحين من الناشئين الرياضيين وعلى سبيل المثال مدى اهتمام الوالدين والمؤسسات التربوية الأخرى، لذا يكون من الضروري خلق الجو الرياضي في العائلة والمدرسة. (محمد محسن، 2006، 189)

كما يجب ان يراعي المدرب ان يكون هؤلاء الافراد من المتفوقين دراسيا ويحققون اعلى الدرجات في التحصيل الدراسي اذ أنه غير المتفوقين منهم يقتطعون من وقت كبير في التدريب، وغالبا ما يكون تدريبهم الرياضي غير منظم حتى يمكنهم تغطية متطلبات المدرسة، فمثلا الوالدان لا يوافقان على النشاط الرياضي طالما ان نتائج التلميذ في المدرسة غير مشجعة، فضلا عن ان الخبرة أوضحت ان الأفراد الناشئين الاذكياء هم القادرون قبل غيرهم من على انجاز وتفهم واجبات التدريب التي تزداد تعقيدا كلما اقتربوا منا المستوى العالي وغالبا ما يوجد علاقة بين الذكاء ومستوى الطفل في المدرسة.

وتشكل الشروط والاسس الكلية الركيزة التي تنمو عليها كفاءة الناشئ البدنية واستعداده لأداء الجهد، ومن خلال الكفاءة والاستعداد تتضح مدى صلاحية الناشئ للتدريب على أحد الانشطة.

16-1- معنى الاستعداد الرياضي: يشتمل الهدف من معرفة الاستعداد الرياضي في محاولة التوصل الى افضل طريقة صالحة وعلى درجة عالية من النجاح يمكن استخدامها للترف ما إذا كان الناشئ الرياضي سيصبح قادرا على انجاز التدريب في نوع النشاط المختار بنجاح بحيث يصبح في مقدراته فيما بعد ان يؤدي تدريب المستوى العالي بنجاح ايضا، وستكون هذه الحالة اذا حدث أثناء تدريب الناشئين العناصر التالية:

أولا: أن يصل الناشئ مستوى ممتاز ويقصد به ما يلي:

المستوى الرياضي في كل مرحلة من المراحل السنوية.

مستوى الاستعداد النفسي.

المستوى الوظيفي الفسيولوجي.

مستوى ممتاز من القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس سواء كانت فسيولوجية-تقنية-تكتيكية وكذا بالنسبة للعناصر الأخرى المحددة في هذا النوع من النشاط.

ثانيا: إذا ارتفعت مستويات الأداء عامة لدى الناشئ بتوقيت سريع.

يعطي توقيت ارتفاع المستوى فكرة عامة اذا ما كانت قدرة الرياضي على التعلم في النشاط المختار فوق المتوسط وكذا يدل على قدرته على التدريب.

ثالثا : أن يظهر الناشئ مستوى ثابت بصفة مستمرة.(محمد حسن،2006،190-192)

ويشمل هذا المستوى الفسيولوجي والنفسي، وزيادة على ذلك يمكن القول بأن الناشئ الذي يمكنه انجاز برنامج تدريب رياضي موضوع للناشئين بنجاح اذا ما أظهر كفاءة بدنية بمعدل فوق المتوسط أثناء التدريب حيث يكون الهدف الأساسي بناء العوامل المحددة للمستوى(مثلا يؤدي الناشئ مستوى فوق المتوسط في تدريب التحمل أو السرعة أو القوة أكثر من غيره)

ويجب أن نعرف حقيقة هامة هو أن تحديد استعداد الناشئ عملية ذات طبيعة معقدة، إذ يجب أن يكون واضحا لدى المدرب أنه سوف يكون أمرا ممكنا في تأدية تدريب المستوى العالي بنجاح وبصورة أفضل كلما تدرب الناشئ تدريبا متعددا للجوانب المختلفة المحددة للمستوى.

16-2- كيفية التعرف على الاستعداد عند الناشئين:

عادة ما تبدأ عملية الاختيار من أثناء حصص التربية البدنية وكذا أثناء النشاط الرياضي بين الناشئين والناشئات خارج الحصص وعند الاختيار يجب مراعاة ما يلي:
الذين يكون مستواهم فوق المتوسط:

والمقصود بالمستوى درجة إجادة التلميذ عند الاشتراك في النشاط ويظهر ذلك في أدائهم للنشاط الرياضي أثناء الحصة وأثناء النشاط الرياضي الحر إذ يؤديون الحصة وما يكفلون به بنشاط وشغف زائد عن الآخرين وعلاوة على ذلك فهم يظهرون مقدرة جيدة على التعلم والتدريب.

الذين يظهرون نشاط فوق المتوسط أثناء حصص التربية البدنية:

ويدل ذلك على وجود اهتمام كبير ورغبة واجتهاد في ممارسة التدريب الرياضي.

الذين يظهرون قدرة على أداء حمل التدريب بمستوى فوق المتوسط:

ويتضح ذلك في امكانية أداء حجم حمل كبير ويمكن أن يبدي طبيب المدرسة أو طبيب مختص في نواحي

النشاط الرياضي رأيه في قدرة اعضائهم الداخلية على التكيف مع الحمل التدريبي.

كيفية التعرف على الاستعداد مع استمرار تدريب الناشئين:

ويتم ذلك من خلال اتباع النقاط التالية:

- تحليل الصفات المحددة للمستوى: (محمد حسن، 2006، 192-193)

من الخطأ الاعتقاد بأن الناشئ القادر على أداء حمل تدريب عال يكون لديه الاستعداد على أداء كل الأنشطة الرياضية حتى ولو كان هناك بعض الصفات الرياضية المناسبة لكل الأنشطة المختلفة، والتي يمكن أن تكون مؤثرة فيها كلها.

ويوجه تحديدنا للاستعداد قبل كل شيء إلى معرفة ذلك بالنسبة للمسابقة أو للنشاط الرياضي المعين (الكرة الطائرة مثلا، سباقات العدو في ألعاب القوى، المبارزة، الجمباز.... الخ). (محمد حسن، 2006، 193)

ويجب ان نعرف انه يتم تحديد الاستعداد بناء على تحليل مدى تقدم الناشئين بالنسبة للصفات البدنية المحددة للمستوى والتي يهدف برنامج التدريب بصفة اساسية الى تنميتها، ونخرج منها (على ضوء هذا التحليل) باستنتاجات يمكن أن نستخلص منها درجة استعداد الناشئ الرياضي.

كما يجب أن نعرف أنه يتم تحليل العوامل الحاسمة المحددة للمستوى (الأداء سواء الفني أو الخططي) (العوامل التي لها الأثر الأكبر على المستوى) في نطاق الحد الأدنى من المثالية وطبقا لهدف ثابت، لذلك يجب أن تكون الاجابة على الأسئلة التالية ايجابية:

هل سيصل الناشئ أثناء برنامج التدريب الى مستوى عال فيما يخص الصفات المحددة للمستوى؟

هل يتعلم الناشئ بسرعة؟

هل يتقدم في التدريب على العناصر المحددة للمستوى بسرعة؟

هل هناك ثبات في المستوى فوق المتوسط فيما يخص هذه الصفات المحددة للمستوى؟

17-عوامل انتقاء وتحديد الصالحين خلال ممارسة النشاط الرياضي:

يجب عند انتقاء المتفوقين من الناشئين الرياضيين مراعاة مجموعة من العوامل والأسس المركبة التي يكون لها على مستوى النبوغ في النشاط الرياضي المعين منها:

17-1- القياسات الأنثروبومترية: مثل الطول، الوزن، تكوين الجسم، نسب قياسات أجزاء الجسم لبعضها البعض، وضع مركز الثقل وغيرها.

وبالنسبة لهذه المقاييس أمكن التوصل الى أساليب موثوق بها تمكن التنبؤ بمعلومات هامة عن القيم التي ستصلها هذه المقاييس عند وصول الناشئ الى مرحلة اكتمال النضج، ويعتبر الطول من أكثر القياسات الأنثروبومترية أهمية للنشاط الرياضي، اذ يرتبط به توفر مميزات حاسمة للعديد من الأنشطة الرياضية، ففي الجمباز

مثلا يفضل الأفراد قصار القامة نسبيا، بينما على العكس من ذلك يفضل في ألعاب القوى-مسابقات الرمي والدفع والقفز- وفي كرة السلة الأفراد طوال القامة. (محمد حسن، 2006، 209-210)

ولذلك يلعب التنبؤ السليم بطول الجسم الذي ينتظر أن يصل إليه الطفل عند اكتمال النضج دورا هاما وعند هافليسك Havlicek يمكن حساب الطول الذي سوف يصل إليه الطفل بدرجة ثبات عالية من خلال المعادلة التالية:

للأولاد: (طول الوالد + طول الوالدة) $\times 1.08 / 2$

للبنات: (طول الوالد + 0.923) $\times 2$. (محمد حسن، 210، 2006)

ونظرا لأن طول الجسم، ونسب الروافع من المقاييس التي لا تتأثر بالتدريب الى حد كبير يسمح التنبؤ ذو درجة الثبات العالية بمقاييس الأنثروبومترية باكتشاف الأطفال الناشئين الذين سوف يكون لديهم فرصة كبيرة في المستقبل للوصول الى مستوى رياضي عالي.

17-2- القياسات الفسيولوجية: من القياسات الفسيولوجية الموثوق فيها والتي يمكن الاعتماد عليها في انتقاء المتفوقين من الناشئين ما يلي:

أقصى قدرة على امتصاص الأكسجين.

نبض القلب.

عدد مرات التنفس في الدقيقة.

حجم هواء التنفس في الدقيقة.

دفعات الاكسجين.

إلا أنه ينبغي مراعاة أنه يمكن الحصول على أدق التنبؤات فيما يخص هذه المقاييس للأولاد بين سن 10-11 سنة وللبنات بين سن 11-12 سنة أي قبل مرحلة النضج الجنسي.

17-3- أسس بدنية: مثل مستويات التحمل الهوائي واللاهوائي، القدرة الثابتة والمتحركة، سرعة الحركة، سرعة رد الفعل، المرونة.

وأقل هذه الصفات تأثرا بالتدريب الرياضي هي سرعة الحركة وسرعة رد الفعل، وعلى هذا يمكن القول بأن الأطفال الذين يحققون مستويات فوق المتوسط في هتين الصفتين، سيحققون نتائج مشابحة عند وصولهم الى مرحلة البلوغ. (محمد حسن، 2006، 210-211)

17-4-أسس حركية: مثل القدرة على التوازن، ادراك والاحساس بالمسافة والزمن، الحساس بالكرة، وبالماء- القدرة التعبيرية لبعض الانشطة، القدرة الايقاعية .

ومن الممكن استخدام اختبارات حركية للوقوف على مستوى كل من الأسس البدنية والحركية، وفي هذا الخصوص يجب اعطاء أهمية أكبر لتلك الصفات التي يلعب فيها عامل الوراثة دورا كبيرا ويقل تأثير التدريب في مستواها مثل سرعة الحركة وسرعة رد الفعل، وغالبية الأسس الحركية.

17-5-عوامل نفسية: الاستعداد لداء الجهد للإنجاز، المثابرة والاجتهاد في التدريب، الثبات الانفعالي، القدرة على مقاومة الاحباط، وغيرها يمكن قياسها بالمقاييس النفسية- الاستبيانات. (محمد حسن، 2006، 211)

17-5- قدرات عقلية: مثل القدرة على التركيز، الذكاء الحركي، القدرة على الابداع، بالإضافة الى القدرات التكتيكية، ومن الممكن الاستعانة باختبارات في مجال علم النفس في هذا الخصوص.

17-6-عناصر اجتماعية: مثل القدرة على القيام بأدوار معينة، القدرة على الاندماج في الجماعة-الفريق- بالإضافة الى مدى اهتمام الوالدين ومختلف المؤسسات التربوية، بتقدم مستوى الطفل في النشاط الرياضي.

وفي النهاية نؤكد على ضرورة عدم اهمال نتائج عمليات التنبؤ بالصفات النفس- اجتماعية، اذ أنها على درجة كبيرة من الاهمية، فهي من العوامل المصاحبة التي تلعب دورا كبيرا في مدى مطابقة النتائج الرياضية للأسس الفسيولوجية وإمكانات الانجاز الكامنة لدى الرياضي، اذ لا تكفي أفضل الأسس البدنية والفسيولوجية لتحقيق مستوى عالي اذا لم تكن مرتبطة بصفات نفسية-اجتماعية مناسبة. (محمد حسن، 2006، 212)

18- مراحل انتقاء الموهوبين من الناشئين الرياضيين:

يتمتع الناشئ الموهوب بإمكانات وخصائص معينة تميزه عن الشخص العادي في نفس المرحلة السنية، وقد تكون هذه المواصفات حسية أو فسيولوجية، أو بدنية أو حركية أو نفسية، وكلما اقتربت درجة هذه الخصائص مع طبيعة النشاط الممارس الذي يختاره الناشئ كلما كانت فرصة النجاح والتفوق أكبر.

وبواسطة المعلومات المتصلة بالخبرات والمواصفات المميزة للناشئين يمكن التنبؤ بمدى صلاحيتهم لممارسة النشاط الرياضي، الا أن هذا لا يتأتى إلا بواسطة استخدام طرق ووسائل معينة لإبراز مواهب وقدرات هؤلاء الموهوبين.

كما أن عملية الانتقاء يجب أن ينظر إليها نظرة شاملة في ضوء الأسس التربوية والطبية والنفسية، وفي الآونة الأخيرة نجد ان معظم الباحثين والمختصين في المجال الرياضي قد اتجهوا بدراساتهم العلمية والعملية الى الخوض في هذه الأسس، حتى يتسنى لهم معرفة مدى إسهام هذه الأسس في عملية الانتقاء، فمنهم من ركز على الناحية

الوظيفية والتشريحية لمعرفة درجة تأثيرها على عملية انتقاء الناشئين، ومنهم من اتجه بأبحاثه الى تقرير نمو الصفات الدنية والمهارية وعرفة تأثير ممارسة النشاط الرياضي على هذه الخصائص.

وفيما يخص مراحل انتقاء الموهوبين الرياضيين لها اتجاهين أساسيين هما:

-الاتجاه الأول: يؤكد ان عملية الانتقاء في ضوء الاختبارات الأولية على أساس امكانية اثبات قدرات الفرد لفترة زمنية ممتدة من 10-15 سنة مستقبلا، خاصة وان بعض البحوث قد اثبتت وجود علاقة ارتباطية دالة بين نتائج بعض الاختبارات الأولية في الانتقاء ونتائج الناشئ في أداء بعض المهارات الرياضية.(محمد حسن،2006، 232)

-الاتجاه الثاني: يؤكد على كون عملية الانتقاء مستمرة وتشمل جميع مراحل الاعداد الرياضي طويل المدى، والاتجاه الغالب في الوقت الحالي هو تقسيم عمليات الانتقاء الى ثلاث مراحل رئيسية، لكل مرحلة اهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي يعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ، مع الأخذ بعين الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة بل كل مرحلة تعتمد على سابقتها.

ويلاحظ أن الاتجاه الثاني يعتبر أكثر موضوعية من الاتجاه الأول، ولأنه أيضا الاتجاه السائد حاليا حيث انه عادة وفي الغالب يتم انتقاء الرياضيين من خلال الأربع مراحل التالية:

18-1-المرحلة الأولى(الانتقاء المبدئي أو المرحلة التمهيديّة الأولى للانتقاء):

نعني بها مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين، وتستهدف معرفة حالة الصحة العامة، والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص المورفولوجية والوظيفية والسمات الشخصية والقدرات العقلية، ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد من المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة. ويرى المختصون انه في هذه المرحلة من الصعب تحديد التخصص الرياضي المناسب للناشئ بدقة، حيث قد تظهر المواهب الحقيقية في مرحلة مواتية، ومن ثم لا يجب المبالغة في هذه المرحلة في وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى حيث يمكن قبول ناشئين ذوي خصائص واستعدادات متوسطة.

ومما هو جدير بالذكر يرى البعض أن العبء الكبير في هذه المرحلة يقع على عاتق كل من مدرس التربية البدنية والرياضية أو المدرب الرياضي، الذين عليهما أن ينظما الجماعات الرياضية ووفقا للفروق الفردية التي تعتمد على السن، الطول و الوزن، ويحاولا جاهدين أن يجلبا إهتمام الناشئين في هذه المرحلة السنوية إلى النشاط الذي يفضلونه أن يضع المدرب عينه على الموهوبين منهم، ويعمل على دفعهم وتشجيعهم على ممارسة النشاط، وحبذا لو يكون هذا النشاط يتفق وتخصصه، واذا لم يكن ضمن تخصصه عليه اعطاء الفرصة للناشئ للظهور واثبات

وجوده في ممارسة هذه النشاط بالاشتراك في اللقاءات التحريبية حيث يلفت الانتباه بشكل أفضل للمهتمين بموهبته.

18-2- المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص):

ويفضل ان يطلق عليها مرحلة التدقيق في اختيار الناشئين الذين يتخصصوا في نوع النشاط الذ يفضلونه، وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في المرحلة الأولى، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل الى النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر تقدما، وهذه المرحلة تأتي بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا تستغرق ما بين عام الى اربعة اعوام تبعا لنوع النشاط الرياضي. (محمد حسن، 2006، 232-233)

ويرى العديد من المختصين ان هذه المرحلة تتميز بالتمحيص والتدقيق الجيد في مجموعات الناشئين، وتستخدم فيها الملاحظة المنظمة والاختبارات الموضوعية في قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية والقدرات والصفات البدنية، ومدى اتقان الناشئ للمهارات الأساسية، وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وامكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية.

18-3 المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي)

كما يطلق عليها البعض مرحلة التحديد أو التخصص الرياضي، حيث تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من الانتقاء والتدريب، كذلك انتقاء الناشئ الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة على قياس مستويات الخصائص المورفولوجية اللازمة لتحقيق النتائج المرتفعة، ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي، وسرعة ونوعية استعادة الشفاء بعد الجهد البدني، كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات الى غير ذلك من السمات التي يتطلبها النشاط التخصصي.

كما يرى البعض انه من الممكن في هذه المرحلة تحديد المركز او التخصص الذي سوف يشغله الناشئ بعد دراسة طويلة ومستفيضة عن القدرات والامكانيات التي يتمتع بها الناشئ وهل تتفق ومتطلبات شغل هذا المركز أو لا وذلك في حالة الألعاب الجماعية مع ملاحظة انه يتم بأساليب علمية من خلال الفحوص والدراسات العلمية والتربوية التي يشترك في وضعها الجهاز بجميع اعضاءه، ولا يفوتنا أن تشمل هذه المرحلة العملية العلمية التربوية على بعض الخصائص النفسية الفردية (الارادة) لإثارة العزيمة والقدرة على الكفاح التي تميز اللاعبين وارتباطها بخصائص اللعب وذلك من خلال مواقف اختبارات خاصة تغطي هذه الناحية. (محمد حسن، 2006، 233-

234)

18-4- المرحلة الرابعة (مرحلة تكوين المنتخبات):

بعد التأكد من مستوى الأداء الفني والمهاري لهؤلاء الناشئين داخل انديتهم أو داخل مراكز التدريب ، يبدأ التحضير للمنتخبات المختلفة لهؤلاء اللاعبين سواء منتخبات مناطق، أو منتخبات مراكز تدريب للتمثيل في المسابقات الدولية، ويجب ملاحظة أنه قبل البدء في الانضمام لهذه المنتخبات ضرورة اجراء اختبارات تربوية وبدنية وفسولوجية ونفسية، وتقرن نتائج هذه الاختبارات مع المعايير والمستويات الموضوعية كشرط للانضمام الى هذه المنتخبات حيث تمثل أهمية هذه الفحوصات في تحديد حجم الأحمال التدريبية الواقعة على الناشئ، ومن ثم تقدير الفترة الزمنية اللازمة لاستعادة الشفاء (العودة الى الحالة الطبيعية). (محمد حسن، 2006، 234)

19- نماذج لانتقاء الناشئين الموهوبين:

19-1- نموذج هارا: يرى هارا وهو باحث الماني أنه يمكن الاستدلال على ما اذا كان الناشئون الموهوبون يمكن

ان ينجحوا ويتفوقوا في المجال الرياضي من خلال عدة خطوات تضمن استمرارهم في التدريب كما يلي:
- اخضاع الناشئين لبرامج تدريبية:

في هذه الخطوة يخضع الناشئون الموهوبون الى برامج تدريب تهدف الى تطوير مستوياتهم الرياضية بشكل عام وخلال هذه التكوين يجب تحليل مكثف لمواهبهم واستعداداتهم مع مراعاة ما يلي:
- إعداد البيئة التدريبية الملائمة والصالحة.

- إعداد البيئة الاجتماعية، ويعتبر (هارا) هذه العنصر عاملا هاما في اختيار الناشئين لأن له أثر كبير في نمو وتطور الرياضي.

ويرى هارا أن انتقاء الناشئين الموهوبين يتم على مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة العامة: وفيها ينتقى الناشئون الرياضيون من خلال كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام مثل الطول الكلي كأحد المؤشرات الهامة وسرعة الجري والتحمل والتوافق والمقدرة على التفاعل في المواقف التنافسية .

المرحلة التخصصية: وفيها ينتقى الناشئون الرياضيون من خلال القدرات التخصصية ويجب مراعاة النقاط التالية عند الانتقاء.

يجب أن تتم عملية انتقاء الناشئين وفق محددات هامة موجودة في أداء المستويات الرياضية العالية للرياضة التخصصية، مع أخذ عنصر الوراثة بعين الاعتبار.

كما يجب تقييم خصائص الناشئ الرياضي وقدراته من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى التطور البيولوجي لهما.

عموما فان انتقاء الناشئين حسب (هارا) لا يتم من خلال القدرات البدنية الظاهرة الواضحة بل أيضا عن القدرات المستمرة مثلا القدرات النفسية والمتغيرات الاجتماعية، التي يكون لها تأثير كبير على امكانية تفوقهم، ومن أمثلتها الاتجاهات نحو الرياضة في المدرسة ومدى المشاركة في الأنشطة الرياضية خارج درس التربية البدنية والرياضية وتطور شخصياتهم.

19-2- نموذج هافليسك (Havlicek)

اقترح هافليسك واخرون 10 مبادئ يجب اتباعها عند انتقاء الناشئين الموهوبين وفيما يلي ملخص لهذه المبادئ:

التأكد من أن الناشئين الذين سوف يتم انتقاؤهم يعتبرون مواهب سوف يتمكنون من الاستمرار في التدريب في نفس الرياضة. (محمد حسن، 2006، 241-243)

اتباع الخطوات الضرورية التالية:

- التعرف على الناشئين المميزين في دروس التربية البدنية والرياضية.
- تخصص الناشئين في نوع محدد من الرياضات الأم.
- تحديد مدى احتمال وصول الناشئين الى المستويات الرياضية العليا.
- مراعاة عدم التخصص في رياضة معينة في سن مبكرة بل يجب مراعاة ممارسة أنواع عديدة من الرياضات في سن مبكرة.
- يجب اختيار الناشئ من خلال تتبع التأثير الوراثي ومدى النمو والتطور الثابت له والتأكد من أن له قيم جيدة.
- ان الأداء الرياضي له مؤثرات متعددة ومتداخلة اذ لا بد أن تقوم علوم الرياضة بالمساهمة في انتقاء الناشئين الموهوبين.
- مراعاة العوامل التي تتأثر بالوراثة لدى الناشئ مثل العوامل الثابتة كالطول والسرعة، والعوامل غير الثابتة مثل الدوافع.
- يجب أن يختار الناشئون الموهوبون من بين عدد كبير منهم.

- يجب أن يتم الانتقاء من خلال معلومات منتقاة بعناية ومن خلال أعمال علمية مثل اختبارات وقياسات معدة بأسلوب علمي.

- يجب ان يتم اختيار الموهوبين من خلال عدد كبير من المنافسات ولفترات طويلة.

19-3- نموذج جيمبل لانتقاء الموهوبين:

(جيمبل) باحث ألماني يشير الى تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر هامة هي:

- القياسات الفسيولوجية والمورفولوجية.

- القابلية للتدريب.

- الدوافع.

كما يجب أن يجلل الناشئون من خلال عوامل داخلية وخارجية تتمثل الأولى في دراسة جينات الناشئين والثانية تتمثل في الظروف البيئية و الاجتماعية وظروف التدريب.

وقد اقترح (جيمبل) الخطوات التالية لانتقاء الناشئين:

-تحديد العناصر الفسيولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي في عدد كبير من أنواع الرياضة.(محمد حسن،2006،244)

-اجراء الاختبارات الفسيولوجية و المورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.

-تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه ما بين 12-24 شهر ويتم خلال ذلك اخضاع الناشئ للاختبارات ورصد وتتبع تطوره.

-في نهاية البرنامج التعليمي يتم اجراء دراسة تنبؤيه لكل ناشئ أو ناشئة وتحديد احتمالات النجاح مستقبلا في الرياضة التخصصية طبقا للمؤشرات الايجابية والسلبية التي اتضحت من تلك الدراسة.

19-4- نموذج ديرك لانتقاء الموهوبين:

اقترح ديرك ثلاثة خطوات لانتقاء الناشئين الموهوبين في الرياضة وهي كما يلي:

الخطوة الأولى: وهي تتضمن اجراء قياسات تفصيلية في العناصر التالية:

- الحالة الصحية العامة.

- التحصيل الأكاديمي.
- الظروف الاجتماعية والتكيف الاجتماعي.
- النمط الحسي.
- القدرة العقلية.

الخطوة الثانية: ويطلق عليها مرحلة التنظير وهي تتضمن ما يلي:

مقارنة خصائص نمط جسم الناشئ الرياضي بالخصائص المطلوبة في الرياضة التخصصية وكذلك مقارنتها بالخصائص ذاتها في الرياضة بشكل عام.

الخطوة الثالثة: تتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم، ويتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب منها النفسية، وملاحظة درجة تكيفهم مع التمارين ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم التي من خلالها يتم الانتقاء. (محمد حسن، 2006، 245-246)

وكخلاصة لهذه النماذج يمكننا القول أنها تتفق أن عملية الانتقاء يجب أن تمر بثلاثة مراحل أساسية تخص الأولى الانتقاء الأولي الذي يجب أن يتم وفق أسلوب علمي بعيد عن العشوائية والذاتية يتضمن اختبارات وقياسات مقننة تشمل الجوانب والاستعدادات البدنية والخصائص المورفولوجية والقدرات الحركية، والقدرات العقلية والنفسية، كما يجب مراعاة الظروف الاجتماعية التي يعيش فيها الناشئ، ثم يتم إخضاعهم لبرنامج تدريبي غير تخصصي من أجل تتبع درجة التكيف والتطور في المحددات التي تم على أساسها الانتقاء، وعلى ضوء تلك النتائج يتم توجيه الموهوب في مرحلة ثانية إلى الرياضة التخصصية والتي تتطلب تخطيط برنامج تدريبي متكامل تحت إشراف مدربين وتربويين وأخصائي تغذية وأطباء يعمل هذا الطاقم في تنسيق متكامل من أجل الرفع من مستوى الرياضيين والارتقاء بمستواهم الفني والبدني والنفسي من أجل الوصول بهم في مرحلة أخيرة إلى رياضة النخبة.

20- الأسس العلمية الواجب مراعاتها بخصوص رعاية الموهوبين رياضياً:

أشارت الدراسات والأبحاث العلمية التي أجريت في هذا المجال أن هذه الأسس تتمثل في النقاط التالية:

20-1- بالنسبة للأهداف المحددة:

- أن تحدد الأهداف بحيث تكون واضحة، ويؤخذ برأي القائمين على هذه المراكز.
- أن يكون هناك تعاون بين وزارتي الشباب والرياضة ووزارة التربية والتعليم، حتى يمكن رعاية الموهوبين في سن النشء وهي الفئة التي ترتبط بالمرحلة التعليمية المختلفة.
- أن يتم فتح مراكز متخصصة لإعداد وتدريب الموهوبين وتطوير قدراتهم، وتوفير الإمكانيات اللازمة لذلك.

- ان يتم ترجمة الاهداف العامة الى اغراض جزئية يمكن تنفيذها مع تحديد برنامج زمني لبدء وانتهاء البرنامج الموضوع لتحقيق هذه الاهداف.(اسماعيل الحاوي،2004، 43)

20-2- بالنسبة لأسلوب انتقاء المواهب الرياضية:

- أن يتم الاختيار على أسس علمية كما ذكرناه من قبل.
- لا بد من أن تتواجد اللجان المتخصصة في الجوانب المختلفة والاهتمام أساسا بالانحرافات القوامية التي قد تؤثر على قدرات الناشئ مستقبلا.
- استخدام الأسلوب العلمي في التنبؤ بمستوى أداء اللاعبين الموهوبين مستقبلا بدلالة مستوى الاداء البدني.
- تطبيق الاختبارات المؤهلة بشكل دوري، للتعرف على ما قد يطرأ على قدرات الموهوب من تغيرات قد تؤثر على مسيرته الرياضية.

20-3- بالنسبة للرعاية المتكاملة للموهوبين:

اولا-الرعاية الصحية:

- ◀ أن يهتم المسؤولون الجانب الصحي للموهوبين ويكون من خلال الكشف الطبي الشامل والدوري، الكشف الطبي قبل المنافسة، الكشف الطبي عقب الإصابة، الكشف الطبي بعد إنتهاء فترة العلاج والعودة للملاعب.
- ◀ أن تتوفر بالملاعب والصالات عوامل الامن والسلامة.
- ◀ أن تتوفر المراكز الطبية المتخصصة التي تشرف على المصابين من الموهوبين الرياضيين.
- ◀ الاهتمام بالظروف المعيشية من مسكن ولباس وتغذية وعوامل صحية اخرى.

ثانيا-الرعاية النفسية:

- ◀ أن يتوفر بمراكز التدريب اخصائيين نفسيين.
- ◀ اجراء الاختبارات النفسية بصفة مستمرة ودورية.
- ◀ أن يتم تنظيم معسكرات تدريبية خارج نطاق مراكز التدريب العادية.
- ◀ الاهتمام بالجوانب الترفيهية والترفيهية والمعسكرات الخلوية على فترات محددة.

ثالثا-الرعاية الاجتماعية:

- الاهتمام بحك وحل مشكلاتهم مع الاسرة.
- مساعدتهم في حل المشاكل التي تعترضهم بسرية تامة.
- مشاركة اللاعبين افراحهم واحزانهم في مختل المناسبات.
- ضرورة تواجد الأخصائي الاجتماعيين في مراكز تدريب الموهوبين والعمل على توجيههم وارشادهم وحل مشكلاتهم بأسلوب تربوي سليم. (اسماعيل الحاوي،2004، 43-45)

رابعا- الرعاية العلمية الثقافية:

- أن يتم تقديم الرعاية العلمية للموهوبين وحل مشاكلهم المتعلقة الدراسة والانظام بها.
- توفير المدرسين الموهوبين لاستكمال بعض الدروس التي لا يستطيعون ادراكها اثناء مشاركتهم في البطولات الرياضية.
- ان يتم تزويد مراكز الموهوبين بالكتب الثقافية والمعرفية المتعددة.
- الاهتمام بتدريبهم على استخدام اجهزة التدريب والقياس ذات التقنيات الحديثة.
- الاهتمام بتدريبهم على استخدام اجهزة الكمبيوتر والتعامل مع شبكة المعلومات وخاصة بالنسبة للثقافة الرياضية.

خامسا-الرعاية الفنية المتخصصة:

- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين خاصة عند الأداءات عالية المستوى.
- مراعاة المبادئ الفسيولوجية اثناء التدريب.
- الاهتمام بتنفيذ ما هو مخطط له في البرنامج التدريبي والمعتمد من المشرفين على مراكز التدريب.
- الاهتمام برعاية المصابين وعد المجازفة بإشراكهم في التدريب والمنافسة.

20-4- بالنسبة للإمكانيات سواء مادية او بشرية:

- اولا -المنشآت كأحد الامكانيات المادية الاساسية: لابد ان يراعى فيها ما يلي:
- أن تتناسب ونوعية الرياضة الممارسة.
- أن تتوفر الملاعب والصالات المكشوفة والمغطاة من اماكن السكن والتي يستطيع اللاعب الوصول اليها بسهولة ودون عناء.

◀ مراعاة الشروط الصحية الهامة عند اختيار موقع المنشأة وبناءها ونوعية الارضيات التي يمارس عليها النشاط، ومدى سلامة دورات المياه وصحتها وكذلك غرف تبديل الملابس ومدى توفر عوامل الامن والسلامة بها.

◀ أهمية توفر عيادات مجهزة داخل مراكز التدريب وتوفير الادوات ووسائل الإسعاف الأولي على الأقل.

ثانيا- بالنسبة للأجهزة والادوات:

◀ ان تتوفر الاجهزة والادوات اللازمة للتدريب بالعدد الكافي.

◀ ان يتوفر فيها عوامل الامن والسلامة.

◀ ان تكون حديثة وغير متهالكة قد تسبب حدوث الاصابات للاعبين.

◀ ان يتم تخزينها وصيانتها بالصورة اللائقة. (اسماعيل الحاوي، 2004، 46-47)

ثالثا- بالنسبة للملابس الرياضية:

◀ يجب ان يتوفر فيها عامل الامان الصحي، والخاص بنوعية القماش المصنوعة منه وان تتناسب مع العوامل المناخية المختلفة.

◀ ان تكون مقاسات الملابس مناسبة لأجسام اللاعبين واللاعبات الموهوبين.

◀ ان يكون لكل من التدريب والمنافسات الزي الخاص بهما.

◀ يراعى في الملابس المختارة وزنها وشكلها ونوعيتها، ومدى قدرتها على تحمل طرق واساليب النظافة.

◀ ان تكون الملابس مناسبة لنوع النشاط الممارس، وقدرتها على الانسيابية أي قدرتها على مقاومة الهواء اثناء الحركة.

رابعا- الميزانية والحوافز:

◀ ان تكون الميزانية المحددة مناسبة لشراء ما يلزم من أجهزة وادوات وملابس وتغذية.

◀ ان تغطي الميزانية المحددة عمليات تجهيز الملاعب والصالات.

◀ ان تغطي الميزانية مكافآت المدربين والاداريين والمشرفين شهريا، وأن تتناسب مع ما يبذل من جهد داخل مراكز الموهوبين.

خامسا- بالنسبة للعامل البشري:

المدربون:

◀ الالتزام بالشروط الواجب توفرها عند اختيار صفوة المدربين، لأن هذه النوعية من اللاعبين الموهوبين تحتاج الى المدربين الواعين المتميزين والقادرين على تطوير وتنمية قدراتهم نحو الأفضل، و اظهار ابداعاتهم وتشجيعهم على ذلك.

◀ ضرورة ان يكون المدرب الذي يتولى تدريب الموهوبين من نوعية المدربين المثاليين، والذي نطلق عليه المدرب العصري، الذي يستطيع الاستفادة من التقنيات الحديثة وتطويرها لخدمة عملية التدريب الرياضي ويتمتع بالذكاء، والتفكير المنطقي العقلاني، ويستطيع أن يتقبل الرأي الآخر، ولديه القدرة على التكيف مع مختلف الظروف، والاستفادة من تجارب الآخرين ومعرفة كل ما هو جديد في عالم التدريب.

◀ أن يقدم المدرب تقريرا مفصلا كل فترة وليكن كل 3 أشهر للتعرف على مستوى اللاعب الموهوب ومدى تقدم مستواه من عدمه. (اسماعيل الحاوي، 2004، 48-50)

ما يجب على مدرب الموهوبين أن يراعيه:

- أن يحترم قدرات كل لاعب، ولا يوجه اهانة لأحد نظير عدم قدرته على أداء حركة معينة.
- الالتزام بالهدوء النفسي والعصبي، ودائما يشجع اللاعبين ويقف بجانبهم.
- الاهتمام بتنمية ذكاء اللاعب من خلال التصرف في المواقف الحاسمة والصعبة
- عدم التوجه الى الاساليب غير التربوية خاصة في المنافسات الصعبة.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وعدم التركيز في الاهتمام ببعضهم دون غيرهم.
- الاهتمام باللاعبين المصابين والمرضى وعدم الاستعجال بعودتهم للملاعب الا بعد التأكد من شفائهم تماما.

الاداريون:

- ضرورة التزام الاداريين بحل المشكلات التي تواجه اللاعبين الموهوبين.
- أن يتولى المشرف الاداري متابعة الجوانب الخاصة بصحة اللاعب من حيث مطابقة مكونات الوجبة الغذائية للمواصفات المحددة.
- ضرورة أن يتولى الاداري تجهيز الملاعب والصالات الخاصة بالتدريب وحل المشكلات المتعلقة بذلك.

أخصائي التغذية:

- أن يتولى الامور الخاصة بالجانب الصحي لتغذية اللاعبين من حيث النوعية والكمية المسموح بها.
- أن يتولى صرف الوجبات الغذائية بانتظام ودون تأخير عن الموعد المحدد لها.
- واذا كان لأخصائي التغذية دور هام في توفير الوجبة الغذائية السليمة للاعب، وتحديد عناصرها الاساسية بما يلزم، فان هذا يؤكد لنا اهمية التغذية بالنسبة للرياضيين، حيث انها تمثل المصدر الرئيسي لبناء الجسم ومدته باحتياجاته الضرورية من مواد الطاقة اللازمة، حيث ان التغذية السليمة هي المطلب الرئيسي لجسم اللاعب السليم القادر على العمل والعتاء ومقاومة المرض. (الحاوي، 2004، 50-51)

خلاصة:

لقد حاولنا من خلال هذا الفصل التعرف على مفهومي كل من الموهبة والتفوق الرياضي والفرق بينها باعتبار الموهبة مكون فطري يولد مع الانسان والتفوق مرتبط أساسا بالموهبة وكذا بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، وعلاقة كل من التفوق الرياضي بالتفوق الدراسي، كما تعرفنا الى خصائص ومميزات الأفراد الموهوبين رياضيا من جميع النواحي العقلية والجسمية والحركية والنفسية، والاجتماعية، وكيفية مسايرة الموهوبين داخل الأسرة والمجتمع الذي يعيشون فيه، إضافة إلى معرفة الجوانب التي يتم على أساسها عملية الانتقال، والمراحل الأساسية التي تمر بها هذه الأخيرة، كما تطرقنا إلى نماذج لعملية الانتقال من طرف مجموعة من المختصين، إضافة إلى الجوانب التي ينبغي إعطاؤها الأهمية في مجال رعاية وتكوين الأفراد الموهوبين ومجالات الرعاية التي يجب توفيرها لهم مادية كانت أو معنوية .

الفصل الثالث: التربية البدنية وأقسام رياضة

ودراسة

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية ميدانا خصبا من أجل إعداد النشء الذين سيصبحون رجالا في الغد، لأن الاستثمار في العنصر البشري الذي يعتبر رأس مال حقيقي سيؤدي بالتأكيد إلى تنمية المجتمع من النواحي، الاجتماعية والاقتصادية، والثقافية وغيرها من خلال إعداد هذه الطاقات وتنشئتها بشكل متوازن، وتوفير الإمكانيات وتسطير البرامج التي تتماشى مع طموحاتهم وتطلعاتهم من تحقيق التنمية الشاملة لهم من النواحي البدنية، والعقلية والنفسية حتى يصبح هؤلاء قادرين على تحمل المسؤولية والإنتاج والإبداع، كما أن الجمع بين الدراسة والرياضة يعتبر عامل محفز على التحصيل العلمي والنجاح في المسار الدراسي من جهة، ولما لا الوصول إلى تحقيق التفوق الرياضي أيضا فهناك العديد من النماذج التي حققت التفوق في المسار الدراسي وكذا الرياضي فهم بذلك يعتبرون مثالا ايجابيا يحتذى به بالنسبة لهؤلاء الأجيال.

1- مفهوم التربية البدنية :

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء وإن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح واللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق ممارسة ألوان من النشاط. البدني .(عبد العزيز،1968،57)

كما عرف " روسو " صاحب أفكار في بيداغوجيا التربية البدنية والرياضية بالقول بأن " التربية البدنية ضرورية لتحضير الطفل وتطوير استعداده للحياة الراشدة، فهي تطور جسم الطفل ليصبح في توازن مع جانبه الروحي". (ناي،2000،54)

ويعرف " J.C Le Beuf " التربية البدنية بأنها عملية تربوية وتطويرية لوظائف الجسم من أجل وضع الفرد في حالة تكييف حسنة للحالات الممارسة"(لوبوف،1974،66).

وفي فرنسا عرف " روبرت روبين " التربية البدنية على أنها: " أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية ، والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد".

ومن بريطانيا ذكر " بيتر أرنولد Peter Arnold " التربية البدنية بأنها: تلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي توافق الجوانب البدنية والعقلية ، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني".(عبد الرحمان،1994،24).

ويرى " ويست بوتشر West Bucher " التربية البدنية بأنها: "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك".

وتعرف التربية البدنية بالجمهورية الجزائرية على أساس أنها" نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية بلوغها والرامية إلى الرفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن لما لديها من مزايا". (وزارة الشباب والرياضة،6،1972).

ومن خلال هذه التعاريف يمكننا القول بأن التربية البدنية هي جزء من التربية العامة والتي تهدف إلى إعداد الفرد من جميع النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية عن طريق ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية باعتبار أن هذه الأخيرة تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها من أجل تحقيق استثمار أمثل في العنصر البشري.

2- تطور مفهوم وأهداف التربية البدنية:

من دراستنا لمفهوم التربية البدنية والرياضية عبر العصور المختلفة وفي مختلف الدول، نستنتج أن المفهوم concept قد تغير وتطور تبعاً لظروف كل دولة، ووفقاً لظروف كل عصر ووفقاً للفلسفة التربوية في كل مجتمع.

كما تطور المفهوم من التمرينات البدنية **Gymnastic** إلى التدريب البدني **Physical Training** والذي بدوره تطور إلى التربية البدنية **Physical Education** وقد أوضح وود **Wood** في عام 1893 أن الفكرة الرئيسية للتربية البدنية ليست هي تدريب البدن فحسب، وإنما الاستفادة من الفرص التي يتيحها التدريب البدني لاستكمال العملية التربوية والتأثير في حياة الفرد وذلك على المستوى البيئي أو المستوى الثقافي.

وفيما يلي عرض لأهم مفاهيم التربية البدنية والتي تتماشى مع آراء وفلسفات التربويين في العصر الحديث.

يرى كل من فولتمر **Voltmer**، ايسلجر **Essliger**، ماكي **Maccue**، تلمان **Telman**، أن التربية البدنية هي: ذلك الجزء من التربية الذي يؤدي إلى حدوث تغييرات في الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية للفرد وذلك من خلال ممارسته للنشاط البدني واكتسابه للخبرات الحركية.

ويؤكد هذا المفهوم على أن الغاية من التربية البدنية هي تحقيق النمو الشامل والمتكامل لشخصية الفرد من خلال الاهتمام به من الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، كذلك يؤكد هذا المفهوم على أن دور النشاط الحركي في كونها الوسيلة التربوية التي يتم من خلالها بناء شخصية الفرد واكتسابه العديد من الخبرات الحركية. (الحماحي، 2007، 187-188)

3- بعض تطبيقات المدارس الفلسفية في التربية البدنية والرياضية:

قد يعتقد بعض المهنيين العاملين في مجال التربية البدنية والرياضية ان الفلسفة من الأمور أو الموضوعات البعيدة عن تخصصهم المهني أو هي مجرد مادة أريد بها استكمال الشكل الأكاديمي للتربية البدنية والرياضية، وهذه التصورات خاطئة وتعبّر عن فكر مغلوّط وساذج، فالمهني التربوي الرياضي في أمس الحاجة الى الفلسفة، لاعتبارات كثيرة... وقد رد على ذلك المفكر التربوي الرياضي رونالد جولد **R. Gould** بأن هذه الطريقة في التفكير تجعلهم دون مستوى التخصص المهني، فهم يرغبون في ان يقوم غيرهم بالتفكير بدلا عنهم، ومن ثم يبنئهم بما ينبغي أن يفعلوه. (الحوالي، 365، 2009-368)

3-1- تطبيقات الفلسفة المثالية:

يرجع بعض المؤرخين جذور المذهب المثالي الى عهد الاغريق والى سقراط و أفلاطون بالذات، وقد كان الأساس الفكري الذي قامت عليه، يتمثل في اعلاء شأن العقل وذلك بمقولة: أن الحقيقة تكمن في الأفكار. (السايح، 2011، 115)

وهذا الاعلاء من شأن العقل جعل الأفكار و الأغراض تحتل مكانة المركز من المذهب كله حتى أطلق عليه البعض المثالية العقلية، والفكرة الأساسية للمثالية أن للكون هدف روحي، والمثالية لها مفكرون عظام أثروا في فكرها بأرائهم وأفكارهم أمثال كانط، بريكلي، هيربرت، فيخته، كومينوس هيغل، وغيرهم. (الخولي، 2009، 365، 384، 385)

وقد عززت المثالية الدور التقليدي للمدرسة في المجتمع، كأداة للمحافظة عليه عن طريق التركيز لا على التلميذ ولا على المعلم فحسب، انما على المثالية والمعرفة الحقيقية والروحية، وتعكس المناهج رغبة المثالية بالنمو المتكامل للفرد، وهي لا تتصف بالمرونة، ولا يجوز أن تترك للصدف، والمسؤول الأول عن اختيار المناهج هو المدرس لكونه المطلع على الأهداف المرجو تحقيقها، أما دور الطلاب في تخطيط وتصميم المناهج فهو محدود للغاية، ويعتبر المثاليون المعلم كمحور لعملية التربية، فعليه تقع مسؤولية اختيار وتفسير ما يجب تدريسه، وقيادة خطى الطلاب والتدرج بهم لتحقيق الأهداف المرجوة، ونقل أفضل محصلة للحضارة للأجيال القادمة، ولا يتوانى عن ابتكار طريقة تدريسية جديدة في سبيل ايصال الفكر لطلابيه، ويشجع الطلاب على المناقشة والبحث والاستقصاء ولا مانع من استخدام العقوبة من قبل المدرس في غياب الانضباطية والتوجيه الذاتي للمتعلم، وفيما يتعلق بعملية التقويم فالمعلم المثالي يهتم بالتغيرات الحاصلة في الذات، ولا يدخر جهدا في تنمية النواحي العقلية والاتجاهات الصالحة، وعليه فهو يركز على النواحي الشخصية مما يقلل اعتماده على الاختبارات الموضوعية. ويركز المذهب المثالي في التربية البدنية والرياضية على:

- التوافق بين العقل والجسم.
- التربية هي من اجل الحياة.
- التلميذ كائن ابداعي يوجه من قبل المعلم.
- الأفضلية للألعاب الفردية على الألعاب الجماعية. (السايح، 2011، 118-127)
- افتراض أن المثل والقيم الاخلاقية تنتقل من الرياضة الى الحياة في المجتمع، استنادا الى مبدأ انتقال أثر التدريب، ومثال على ذلك اتجاه الفرد نحو اللعب النظيف والروح الرياضية.
- التأكيد على الفردية والانضباط الذاتي والتحكم في النفس من خلال الأنشطة البدنية.

- التأكيد على الرياضة التنافسية في برامج التربية البدنية لأنها تدفع الى الكمال وتعمل على ابراز وصقل القدرات.

- التأكيد على ربط النشاط البدني بالنشاط العقلي والانفعالي.

- التأكيد على اعداد المدرس الكفاء باعتباره أهم العناصر التربوية، والأكثر أهمية من الأدوات والتسهيلات. (الخولي، 384، 2009-387)

وفي كتاب الأسس الفلسفية للتربية الرياضية والترويح قدم زيجلر Zeigler مجموعة انتقادات للفلسفة المثالية فيما يتعلق بتطبيقها في التربية البدنية والرياضية، فيرى أن النواحي الايجابية تور حول دقتها وشمولها، حيث تأتي أهميتها في اعطاءها مكانا مميزا لكل شخص في هذا الكون مما يضيفي على الافراد شعور بمدى قيمتهم وأهميتهم، وتعتبر المثالية عوناً للتربية البدنية في التخلص من قهمة الاهتمام بالبدن فقط، فبإمكان المتعلم الحصول على نمو واسع ضمن برامج التربية البدنية، حيث أنه ينمي الجسد ومن خلال الجسد فإنه يحصل على فوائد عقلية، واجتماعية وخلقية وحياتية.

إلا أن زيجلر تناول بعض الأمور السلبية للمثالية، وعلى رأسها موضوع الروح، حيث من الصعب استيعابها بالكامل وتفسيرها واستخدامها في البرامج الموضوعية، ثم إن فكرة اعطاء قيم وخبرات تم تشكيلها في الماضي وفي ظروف مختلفة تماما لطلاب اليوم قد لا تكون كافية لدعم القيم الحاضرة، وينتقد أيضا فكرة التبعية المطلقة والتضحية من أجل المثاليات والمحافظة عليها، فهو يرى أن هناك بعض المدارس تتميز بانسجام أكبر في وقتنا الحاضر من المثالية. (السايع، 125، 2011)

3-2- تطبيقات الفلسفة الطبيعية:

يمكن أن يستدل من الآثار أن فلاسفة الميلىسيان ابان القرن السادس عشر قبل الميلاد والذين عاشوا في ميليتوس في المنطقة غرب تركيا، كانوا اول من حاول الاستدلال على الحقائق عن طريق الطبيعة، وترك آخرون بصمتهم في فكر الفلسفة الطبيعية ومنهم أبيقورس، والذي عاش في القرن الثالث قبل الميلاد، حيث دعا الى الحياة البسيطة والى محاولة البحث عن الأمن والسلام للعقل والجسم، ويتم ذلك بأن يكون للأشخاص حاجات واهتمامات غاية في البساطة، ويعزز ذلك بالابتعاد عن مشاكل العالم المحيطة به، والسعادة برأي أبيقورس هي تجنب الخوف والألم. (السايع، 2011، 128).

ومن بين مفكري الفلسفة الطبيعية المحدثين جون جاك روسو J.J.Rousaeu (1712-1778) ويمكن ايجاز أفكاره الأساسية في الدعوة الى اعلاء شأن الطبيعة والعودة الى حياة بعيدة عن الافتعال والتكيف، كما دعا الى الحط من شأن المدنية واعادة تنظيم الدين بما يتفق والطبيعة البشرية، واهتم بالدعوة الى تربية الطفل بما يتفق

وطبيعته وميوله وحاجاته على ضوء القوانين والظروف الطبيعية، وقد اشتمل كتابه(اميل) على أغلب الأفكار التربوية التي نادى بها، وهو من الغالين المنادين بالاهتمام بالتربية البدنية والصحية والترفيه ودعا لممارسة النشاط البدني من العاب رياضية في الخلاء.(الخلي،2009، 365-391)

ومن ابرز اعلام المذهب الطبيعي أيضا (توماس هوبز فروبيل) صاحب فكرة رياض الأطفال، وإريك هوفر مفكر الطبيعة الجديدة، الذي ارتضى لنفسه العمل كحمال في الميناء وهو يرى في ذلك الحرية والرياضة البدنية والراحة كمكافآت لا تقدر بثمن.

وفي التربية البدنية جهود كثيرة تعبر عن الأطر أو الأنظمة التي تشكلت من خلال مفهوم فلسفي طبيعي، مثل جهود فريدريك لودفيج يان الذي استخدم نوعا من التدريبات الحركية أطلق عليها جمباز الموانع، كأحد أنشطة الخلاء وذلك يجلب الشباب يمارسون حركاتهم بطريقة خالية من التعقيد، عن طريق الاستعانة ببعض الموجودات الطبيعية كالأشجار وبعض الحيوانات الموجودة في الغابة والحقول ويقال ان ذلك هو احد اصول الجمباز الحديث. وفي عام 1774 قدم بيسدوا Basedow في مدرسته المعروفة ب(الفيلانثروبينام) أول برنامج مدرسي للتربية البدنية يقوم على أسس الفكر الطبيعي، حيث عهد الى يوهان ف . سايمون Simon بتدريس التربية البدنية والألعاب، فكان بذلك اول مدرس تربية بدنية في العصر الحديث، وكان موقع التدريس في الهواء الطلق وبين الأشجار، وكان المحتوى عبارة عن تدريبات للفروسية والمبارزة والوثب والرقص، وقد أضاف إليها سايمون ما أطلق عليه التمرينات الاغريقية التي تشمل على الجري والوثب والرمي والمصارعة، وبعد ان تولى دي تويت De Toit المدرسة أضاف إليها الساحة والتزحلق والرمية بالقوس والسهم، والتاريخ يحفل بجهود عظام في التربية البدنية الطبيعية أمثال جوتس موتس G.Muths وكريستيان كارل أندريه Andre و سالزمان Salzman (الخلي،2009، 393-399).

أما تأكيدات المذهب الطبيعي في التربية البدنية والرياضية فتمثلت في:

امتدادا لرأي دون جاك روسو فإن من اهم مبادئ الفلسفة الطبيعية امكانية ووجوب تنمية الطفل بجوانبه المختلفة من خلال التربية البدنية، فعن طريقها يمكن للطفل ان ينمي قدراته العقلية والحسية والبدنية، اضافة الى تكيفه مع المجتمع واكتسابه قيمه التي تساعد على التفاعل الطبيعي مع ذلك المجتمع.

تشجيع برامج التربية البدنية المبنية على الفلسفة الطبيعية، وتشجع الطلاب على التعبير بحرية والانطلاق على سحيتهم في ممارسة النشاطات البدنية، فقسم كبير من تعلم المهارة الحركية يتم خلال قيام الطلاب أنفسهم بالنشاط والتجربة، والتعبير الحركي وقد اعتبر اللعب الحر احد المقومات الأساسية للعملية التربوية.

أما التنافس مع الغير فتعد النشاطات البدنية المختلفة أمر ليس بذى أهمية، سواء كان التنافس مع أفراد أو ضمن مجموعات، لذا يجب على الفرد أن يركز على منافسه لزيادة التعبير عن النفس والحرية في عمل ذلك .

استعدادات الطفل واهتماماته للتعلم تلعب دورا رئيسيا في العملية التربوية، كما ان الجو العام بين المعلم الموجه وتلاميذه يتسم بالديمقراطية والبعد عن النظم الصارمة لأن فيها ابتعاد عن الطبيعة، وعلى المعلم أن يكون ملما بالطبيعة حتى يتسنى له معرفة الجوانب المتعلقة بالنمو لدى تلاميذه ليتعامل مع كل منهم حسب طبيعته.

حتى تتم العملية التربوية كما يتوخاها المربي، فإن انشطة التربية الرياضية المختلفة يجب أن تتميز بالسرور والبهجة لا بالإكراه والالزام بالقوانين، فاتباع قوانين الألعاب يجب ان ينبع من داخل الطالب بعد ان يشرح له المعلم تلك القوانين وأهميتها لتنظيم الألعاب ومنع الاحتكاك والتضارب.(السايح،2011، 128)

3-3- تطبيقات الفلسفة الواقعية:

إذا نظرنا الى الواقعية كموقف فلسفي، فيبدو أنها جاءت عبر سياقها التاريخي كرد فعل على الفلسفة المثالية التي كانت تمجد المطلق والمجرد والغيبى والجبري والمستبد، والمؤمنة بكل تياراتها بأن الواقع يأتي بعد الفكرة التي تعتبر منبع الحقيقة، مهما يكن مصدر هذه الحقيقة(ما وراء الطبيعة، الروح، الفطرة، البنية النفسية، العقل المجرد...الخ)، مخالفة ابها أي الفلسفة المثالية في نظرتها الى العالم الخارجي والانسان، فالفلسفة الواقعية تؤمن بالنسبي والملموس والعياني وحرية الاختيار، وان الواقع المادي المحسوس هو مصدر الحقيقة، وأن الحواس هي مصدر المعرفة، أو الوسيلة التي توصلنا الى الحقيقة.

عموما اذا كان أفلاطون هو مؤسس المدرسة الفلسفية المثالية، والذي تأثر بأفكار وقال بما يؤيدها، أو يقاربها فيما بعد، العديد من الفلاسفة والمفكرين، أمثال جورج باركلي، و دافيد هيوم، كانط، وأبو حامد الغزالي، وغيرهم الكثير أيضا ممن امن بالتأمل العقلي أعتقد أن عالم الفكر يسبق عالم الواقع، فان أرسطو يعتبر رائد الواقعية كتيار فلسفي، حيث جاء فيما بعد العديد من الفلاسفة الذين أسسوا على افكاره، أو قالوا بما يشابهها او يقاربها، أمثال القديس توما الأكويني، وفرانسيس بيكون، وابن رشد وابن حزم، وابن خلدون وجون لوك وديكارت، وغيرهم الكثير ممن كانوا واقعي النظرة، تجربي النزعة، يقرون بأهمية الاحساس في تشكيل المعارف للوصول الى الحقيقة، مثلما كان لمسألة الربك بين العلم والتطبيق العملي، وللتربية في نظر الكثير منهم الدور الكبير والفاعل في اعداد الفرد للحياة السعيدة، وبذلك جاء الواقع عند كثير منهم سابقا للفكر.(عويد،2010)

فالفلسفة الواقعية اذن هي التي تقر في المحصلة أن معرفتنا بحقائق الواقع تتزايد بالاكشاف والتحليل الموضوعي والتفسيرات العلمية، فالظواهر تسير وفق قوانين طبيعية و موضوعية، ودور الانسان فيها هو الكشف عن هذه القوانين والتحكم بها وتسخير آلية عملها لمصلحته.(عويد،2010)

ويرى معظم الواقعيين أن هناك ضرورة ملحة لتنظيم الخبرات التعليمية- سواء كانت متعلقة بالتربية البدنية أو المواد الاكاديمية الأخرى- حسب خصائص ومتطلبات كل مرحلة سنية، فيمكن مثلا استغلال ما يسمى باللعب الغريزي الذاتي، والحركات الموروثة(المشي، الجري، الوثب، الحجل) والتي هي متصلة بالوراثة وتركيب الطفل الجسدي، ولا يعطي الواقعيون أهمية كبيرة لإثارة فضول الطلاب للتعلم، وذلك لأن الذكاء يتطلب عادة وجود نظام فكري محدد، وهذا النظام يحدد من قبل مدى فهم واستيعاب الطلاب لمحددات قدراتهم، ولعل في قول Davis دايفيس (اعرف بنفسك) ، (تعلم ليتم لك التكيف)، (واتبع الطرق التالية) ما يزيد الأمر وضوحا، حيث يقوم مدرس التربية الرياضية الواقعي بالانتقال بطلابه أثناء تعلمهم خطوة بعد خطوة، فهو يريد أن يستخدم طريقة تعليمية معتمدة وموثوق بها كالطبيعة، لإيصال طلابه للحقيقة، وهو يتيح لهم الفرص ليراقبوا ويحللوا ويختبروا بأنفسهم للملاحظة اخطائهم وكيفية اصلاحها باستخدام المبادئ المعروفة علميا، والمستقاة من فروع المعرفة المختلفة كالتشريح والفيزياء والرياضيات...الخ، ويعتمد المدرس هنا على استعمال الكثير من الصور والوسائل السمعية والمرئية بعناية، ويقون هو بنفسه بعرض للمهارات ثم تجزئتها.

ويظهر اختلاف واضح في عملية التقييم بين الواقعية والمثالية، فبينما تميل المثالية نحو التقييم الذاتي الشخصي بالإضافة الى استخدام الملاحظات التقييمية بدل العلامات الرقمية للطلاب، نجد أن التقييم الموضوعي والذي يركز على القياس أكثر من تركيزه على التقييم هو السمة المميزة للواقعية، وقد تستخدم المنحنيات الاحصائية من أجل الملاحظة والمقارنة.

ويوجه زيجلر انتقادات للفلسفة الواقعية، حيث يرى أنها تجعلنا ننظر للعالم حولنا بمنظار واقعي، بعيدا عن العواطف والتفسيرات والانطباعات الشخصية، فنحن نعيش في عالم يتميز بالسببية و هذه الحقيقة يمكن أن تستخدم في معرفة حدودنا وقدراتنا وما يمكن أو لا يمكن لنا عمله، كما يرى انه لا يمكن وصف أسلوب الواقعية بأنه ديمقراطي، لذا فإنه لا يصلح أو لا ينسجم مع الأهداف الديمقراطية التربوية لبعض المجتمعات كما أن مقدرة الأفراد على تنمية قدراتهم لحل مشكلاتهم الحياتية تقل لحساب معرفة محصلة الحقائق العلمية مما قد يؤثر على تكيف الفرد ونجاحه في حياته.(السايع،2011، 135-138)

أما تأكيدات الفلسفة الواقعية في التربية البدنية والرياضية فتمثلت فيما يلي:

- التربية هادفة لأنها صنعت من أجل الحياة.

- الأنشطة الرياضية في جميع المجالات تستند الى تجارب علمية.
- الاهتمام باللياقة البدنية لأنها عامل مهم في العملية التربوية.
- استخدام الطرائق والأساليب العلمية الحديثة في التدريس.
- الاعتماد على الاختبارات الموضوعية في التقويم.
- اللعب والترويح من أهم الأنشطة المساعدة في بناء الانسان كوظيفة للحياة. (السايج، 2011، 139)

3-4 تطبيقات الفلسفة البراغماتية:

في الواقع ان نزعة الفلسفة البراغماتية لتعتبر أول اسهام فلسفي أمريكي أدلى به مفكرو العالم الجديد في البناء الفكري المعاصر، ويعرف هذا الاتجاه باسم المذهب العملي أو النفعي، أو مذهب الذرائع، أو فلسفة العمل، وقد تبلورت هذه الفكرة على يد ثلاث مفكرين هم تشارلس بيرس (1839-1919)، ووليام جيمس (1842-1910)، وجون ديوي (1859-1952) ولم يكن هذا الاتجاه مقصورا على مفكري أمريكا وحدهم بل كان له أنصار كثيرون في أوربا وفي شتى أنحاء العالم، وهاجم البراغماتيون خصوصا جون ديوي الميتافيزيقيا بشكل عام، لأن مقياس الحق والصواب في الفلسفة او الفكر او الميتافيزيقيا وفي العقائد عندهم هو المنفعة العملية، أو العمل المنتج و المنفعة هي المحك الوحيد لصدق الأحكام وصواب الأفكار وليس العقل، وخلاصة القول أن مبدأ البراغماتية وضعه بيرس وقال فيه لكي نجد معنى واضح للفكرة ينبغي أن نفحص النتائج العملية الناجمة عن هذه الفكرة، وبدون هذا فإن النزاع حول معنى الفكرة لا ينتهي ولا يؤدي الى فائدة، ثم جاء وليام جيمس وأسس على هذا البناء وقال: إن الحقيقة هي القيمة العملية الفورية للفكر، فوضا أن نتساءل عن مصدر الفكرة، ومن أين جاءت ومن اين استمدت، أو ماهي مقدماتها، فإن البراغماتيزم تفحص نتائجها، وهي تتعد عن كنه الشيء ومصدره، وتنتج نحو نتيجة الشيء و ثمرته العاجلة، وبذلك تكون البراغماتية قد استعاضت عن السؤال عن كنه الشيء أو مصدره وأصله، بالسؤال عن نتائج الشيء، وتكون قد حولت وجه الفكر، كما يرى ول ديورنت المولع بأمريكا الى العمل والمستقبل. (الشرقاوي، 170، 2011-175)

فالبراغماتي كما يرى وليام جيمس أن النظريات صحيحة لأنها تعمل، بينما يخالفه الشخص المثالي الذي يعتقد أن النظريات تعمل لأنها صحيحة. (السايج، 140، 2011)

لقد كان المفكرون التربويون قليلي الصبر في مناقشة قضايا التربية البدنية ولكن لنا أن نستعيض عن ذلك بمفكري التربية البدنية أصحاب الاتجاه الواضح، ها هو وليامز Williams أحد اعلام الفكر في التربية البدنية يقول في مآثورته عن هدف التربية البدنية للفرد "ليعيش حياة أعظم وليخدم بشكل أفضل"، وهذا ليس تعريف

للصحة بل هدف غائي للتربية البدنية البراغماتية، التي تميزت بأنها نفعية تكيفية وظيفية أكثر منها شكلية أو صورية. (الخولي، 404، 2009)

أما أهم أفكار جون ديوي هي مناداته بجعل التربية متمركزة حول الطفل، بمعنى الاهتمام باحتياجات الطفل وميولته وإن كان ذلك أحد المآخذ التي يأخذها عليه بعض معارضي فكره التربوي، وعلى الرغم من أن ديوي لم يكتب بصراحة أو بشكل مباشر عن التربية البدنية إلا أن اسهاماته الفكرية كانت لها أهمية كبيرة في تغيير المفاهيم والمدرجات حول التربية البدنية والترويح. (الخولي، 2009، 401، 393، 402)، فقد أعطى جون ديوي أهمية كبيرة للاستمتاع بالخبرات الترويحية، وذلك من اجل فوائدها الصحية المختلفة كما أنه أكد على دور اللعب الموجه بحكمة حتى يمكن اكتساب قيم تؤدي الى أفعال ناجحة وذات علاقة بحياة الأشخاص، فلا يكفي أن تقوم المدرسة بتوفير الامكانيات والألعاب والمدرسين وإنما يجب ان يسبق ذلك فكرة وهف واضح عما يجب فعله من اجل النمو المتكامل.

وأما تأكيدات المذهب البراغماتي في التربية البدنية والرياضية فتمثلت في الآتي:

- الانسجام بين الانسان والمجتمع.
- التعليم يحدث من خلال طرق حل التلاميذ للمشكلات بأنفسهم التي تساعد في تنمية التفكير لديهم.
- المنهاج يؤكد على أهمية التقويم الذاتي للتلاميذ.
- المنهاج هو عبارة عن مجموعة من الخبرات التي تقرر حسب حاجات المتعلم.
- الأفضلية للأنشطة ذات الطابع الاجتماعي في الطبيعة.
- الاهتمام بالفروق الفردية بين الأفراد.
- التربية هي الصفة الاجتماعية الفعالة.
- الايمان بتطوير الفرد كلياً بما يشمل العقل والجسد والروح. (السايح، 142، 2009)

4- مادة التربية البدنية والرياضية :

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، لا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها في حياة الفرد وخاصة في مرحلة الطفولة، بما تضمنه من تربية وتنمية وصقل لكل المركبات البدنية والنفسية والفكرية والاجتماعية المؤسسة للفرد، لذا أولتها الدولة الجزائرية متمثلة في وزارة التربية الوطنية العناية الكاملة، وأدرجتها كمادة تعليمية في جميع مراحل التعليم حتى تأخذ مكانتها وتلعب دورها المنوط بها المتمثل في:

المساهمة الفعالة في التربية الشاملة عن طريق النشاط الحركي، الذي يمنح للتلميذ معيشة حالات متنوعة واقعية ومجسدة، تستلزم وتستدعي تجنيد طاقاته الكامنة، لتتبلور بعد ذلك وتساهم في استقلالية تصرفاته، وهذا عن طريق اكتساب ميكانيزمات التكيف الذاتي... (وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2003، 1)

5- أهداف التربية البدنية:

لقد تأثرت أهداف التربية البدنية والرياضية وأغراضها المختلفة، بالتطور التاريخي لها منذ العصور القديمة وحتى وقتنا الحالي، وتغيرت هذه الأهداف من حقبة إلى أخرى وفقا للتطور الحادث في كل منها للعوامل الثقافية والاقتصادية والاجتماعية، وطبقا للمتطلبات المرجوة من التربية الرياضية على مستوى المجتمع، فالأهداف متباينة ومتغيرة من مجتمع لآخر وفقا لتغير ظروف المجتمعات وتأثرها بعوامل السلم أو الحرب والاهتمام بالصحة أو إهمال المرض والعناية بأوقات الفراغ، كما أن الأهداف متغيرة طبقا لاحتياجات كل فئة في المجتمع فالأهداف على مستوى المؤسسات التربوية تختلف عن الأهداف على مستوى المؤسسات الشبابية، وعلى مستوى كل فرد في المجتمع، فلو نظرنا إلى الأهداف التي يتم صياغتها وتحديدتها للتربية البدنية بالمرحلة الابتدائية نجد أنها تختلف في محتواها عن أهداف التربية البدنية للمراحل التعليمية التالية لها، وكلها يختلف في محتواه عن الأهداف التي يتم صياغتها وتحديدتها للمؤسسات الشبابية، وهذا الاختلاف راجع إلى ما يجب أن تحققه التربية البدنية والبدنية والرياضية للمجتمع، أو لقطاع معين من المجتمع أو لمجموعة كبيرة أو صغيرة من الأفراد أو لفرد بذاته. (علي، والدوسري، والغصاب، ومحمود، 2011، 101-102).

وفيما يلي بعض أهداف التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية:

5-1- تنمية القدرات والمهارات الحركية:

يعتبر الاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة، أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماما بالغا فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية، كالقوة والسرعة الرشاقة والتحمل والمرونة، وكذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية، يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في تدريس التربية البدنية والرياضية. (عبد الكريم، 1993،

76)

فالتربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه للياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف الأجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحياتية.

ومن خلال الأنشطة الرياضية يكتسب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز العقلي والتنفسي والسعة الحيوية وجميع الأجهزة الوظيفية الأخرى ، وبهذا يستطيع الإنسان القيام بأعماله دون مشاكل صحية.

فمدرس التربية البدنية والرياضية مثلاً يقترح التمرين أو النشاط الذي يتلاءم مع الفترة السنوية أو التي هو بصدد التعامل معها حتى لا يكون لهذه التمارين الأثر العكسي ، فهدفه الأول هو تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتان والعضلات كي يكون جسم التلميذ سليماً بشكل ملموس ، ويؤكد حدوث تقدم في القدرات البدنية والحركية. فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحاول أن يكسب التلميذ سلوكيات حركية منسقة ، وملائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية أو في الوضعيات الأكثر تعقيدات ذات صبغة مفيدة ومسلية.(وزارة التربية الوطنية،1996، 7)

5-2- التنمية الاجتماعية:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيطاً للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم ، فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها، فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ ، فهي تتسم بشراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عدداً كبيراً من القيم والخبرات، والحصول الاجتماعية المرغوبة.(الخولي،1996، 72).

كما تلعب التربية البدنية دوراً فعالاً في تسهيل اندماج الفرد بالتالي سرعة تكيفه مع متطلباته وقيمه، ولعل الوسط الأمثل الذي تتمكن التربية البدنية من خلاله تحقيق ما ذكر سابقاً هو الوسط التربوي، حيث يعتبر أكبر تجمع يلتقي فيه جميع أبناء المجتمع ليكونوا تلاميذ اليوم وطلبة الغد، ومواطنو المستقبل.

وهي وسيلة تربوية وليست غاية في حد ذاتها، حيث تسمح بتطوير سلوكيات التلميذ في مظاهره المعرفية، الحركية والاجتماعية ، وتعتبر الفضاء المبجل للحفاظ على الصحة والوقاية من الأخطار الناجمة من الآفات الاجتماعية كما أن هذه النشاطات تمارس بالطرق النشيطة ، فتسمح بالاندماج الاجتماعي وتطوير طاقات التلميذ المخزنة وتراعي رغباته المتزايدة ، عملاً بمبدأ التعاون والتضامن بين التلاميذ ، وبذلك فهي - التربية البدنية والرياضية - تحفز التلميذ على الشعور بالمسؤولية والتصرفات التي تخدم الصالح العام، عملاً بتطوير السلامة الحركية، تنمية الذكاء، وقدرات الإدراك ، ومراقبة نزوته وانفعالاته وتحدي المواجهة بدون تردد كل هذا يؤهله لبناء شخصيته المستقبلية.(منهاج التعليم المتوسط، 2003، 6).

5-3- تنمية من الناحية النفسية:

أما أهمية التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية فلقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية ، وعنصرها هاما بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي ، كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل ، وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج ، وتحارب فيه الأنانية وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي.(الجوزي،1980، 133).

5-4- تنمية القدرات المعرفية:

مما لاشك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي، فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية. فالألعاب الجماعية بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه، ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط ، فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي الفرد المعرفة والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعده على التصور والإبداع.(درويش،والخولي،وعدنان،1994، 20).

6-غايات التربية البدنية والرياضية:

- إعداد جيل يتمتع بالقوة واللياقة البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، وما يتبعها من صحة متوازنة.
- إعداد مواطنين يتميزون بالصحة النفسية والعقلية لارتكازها على سلامة الجسم.
- إعداد جيل متعاون ومتفاعل مع غيره على أسس المساواة واحترام القوانين، والأنظمة، معترف بحقوق الآخرين ومدرك لواجباته تجاه غيره واتجاه الوطن.
- تأمين استثمار جيد لأوقات الفراغ للشباب، بما يساعد على الابتعاد عن الانحرافات والتطرف والانصهار في بوتقة اجتماعية صالحة، ويعتاد التعبير عن انفعالاته بشكل سليم ومناسب.
- توسيع آفاق الرياضة لأنها اللغة اللغوية التي تجمع رغم كل الفروقات الإيديولوجية والاقتصادية والاجتماعية بين أفراد المجتمع. (علي، والدوسري، والغصاب، ومحمود،2011، 102) .

7- أهمية التربية البدنية والرياضية:

أصبح الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية يزداد يوماً بعد يوم سواء من ناحية ممارستها على مستوى الأفراد والجماعات أو من ناحية تطويرها وتنظيمها من الجوانب العلمية و التشريعية وذلك داخل الدول أو على مستوى عالمي، ولأهمية التربية الرياضية المدرسية - التربية البدنية - تم إقرار عشرة مواد للميثاق الدولي للتربية الرياضية وذلك في المؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة في نوفمبر (UNESCO) 1978 " و تنص المادة الثالثة من الميثاق على أنه ينبغي أن تلي برامج التربية البدنية والرياضية احتياجات الأفراد والمجتمع وذلك من خلال التأكيد على أنه:

- ينبغي إعداد البرامج وفقاً لاحتياجات المشتركين فيها ووفقاً لخصائصهم الفردية ، وكذلك بما يتماشى مع الظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للمجتمع ، وبما يتلاءم مع الظروف المناخية.
- ينبغي لتلك البرامج أن تساهم في إطار التربية الشاملة في تكوين عادات وأنماط من السلوك لتساعد في تطوير شخصية الفرد.

كما تنص المادة الرابعة من الميثاق على أنه ينبغي أن تتولى القيادات المؤهلة تعليم وتوجيه وإدارة التربية البدنية والرياضية ، وذلك من خلال التأكيد على أنه:

- ينبغي أن تتوفر المؤهلات العلمية والخبرة لدى جميع الأفراد الذين يضطلعون بالمسؤولية المهنية عن التربية البدنية والرياضية، وكذلك يجب توفير العدد الكافي منهم.
- ينبغي الاهتمام بتدريب العاملين في التربية البدنية والرياضية وإعطاء العاملين المدربين وضعاً يتناسب مع المهام التي يضطلعون بها.

بينما تنص المادة الخامسة من الميثاق على ضرورة توفير المنشآت والتجهيزات المناسبة للتربية البدنية والرياضية وذلك من خلال التأكيد على:

- ينبغي توفير المرافق والتجهيزات الملائمة على نطاق يتيح اشتراك أكبر عدد من الأفراد في برامج التربية البدنية والرياضية بالمدارس وخارجها.
- ينبغي أن تتضمن خطط تنمية المناطق الحضرية والريفية احتياجات التربية البدنية والرياضية في مجال المنشآت والمرافق والتجهيزات، مع مراعاة الانتفاع بما تتيحه البيئة الطبيعية من إمكانات" (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 1993، 212-213)

إن ممارسة التربية البدنية تساعد على تحسن الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطבע كما أنها تساعد على تحسين الجهاز الوظيفي.

"فالخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة منه خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي يتم من خلال تعاون التلميذ مع الأخر أو منفردا..." (الخولي، وراتب، 1982، 35)

8- التربية البدنية والرياضية في النظام التربوي الجزائري:

لقد اهتمت الدولة الجزائرية بعد الاستقلال بالتربية البدنية والرياضية بشكل بالغ الأهمية وهذا ما كان واضحا في جملة من الموثيق والقوانين المنظمة للممارسة التربية البدنية و الرياضية في الوسط التربوي بصفة خاصة والوسط الجماهيري بصفة عامة، ووفرت الإمكانيات الضرورية في سبيل تطوير ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال فتح المعاهد المتخصصة في تكوين مختلف الإطارات وتوفير مختلف الوسائل والإمكانات المادية والبشرية .

8-1-الميثاق الوطني لسنة 1986 :

التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز طاقة العمل من المزايا التي توفرها للفرد وتطور حصلا معنوية هامة مثل الروح الجماعية كما تحرص على تكوين الإنسان، كما أنها عامل توازن نفسي وبدني، تمكن التلميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة.

8-2- قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1978:

شمل هذا القانون 06 محاور أساسية وهي:

1-القواعد العامة للتربية البدنية في الجزائر.

2-تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.

3-تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

4-التجهيزات والعتاد الرياضي.

5-حماية ممارسي الرياضة.

6-الشروط المالية. (في لحر، 1993، 59).

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

9-1-النشاط الرياضي الترويحي: تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح، ولقد ولدت وترعرعت في كنفه، ولعل

الترويح من أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة، وربما أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة، فظالما استخدم

الإنسان الرياضة كمتعة وتسلية ونشاط وترويح في وقت فراغه، ويعتقد رائد الترويح (بايتبيل) أن دور مؤسسات

الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة، وخاصة فيما يتصل بالأنشطة البدنية

والرياضية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والمجتمعات في ضوء اعتبارات مختلفة كالسن، الميول ومستوى المهارة، الأمر الذي يعمل على تخطي الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قدرا كبيرا من التفاهم والتماسك والاتصال داخل المجتمع الواحد. (درويش، الخولي، 1990، 43)

9-2- النشأ الرياضي التنافسي:

9-2-1- مفهومه: يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريضا في الأوساط الرياضية، ويعتبر المنافس والمتنافس غالبا بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي، كما يستخدم مصطلح المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم الآخرين منه، إلا أنه يحقق بعض الأهداف الذات كإفح وبذل الجهد، وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباريات، ولقد قدم (شو) نقلا عن (روس) و(هاج) تصنيفا للمنافسات الرياضية على النحو التالي:

- منافسة بين فردين.
- منافسة بين فريقين.
- منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة.

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

ويعتبر مفهوم المنافسة الأكثر ارتباطا بالنشاط الرياضي والبدني عن غيره في سائر ألون النشاط البدني كالترويح واللعب، ذلك باعتبار روعة الانتصار وبهجته لا يتم إلا من خلال إطار تنافسي، كاحترام قوانين اللعب وقوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات والروح الرياضية والتنافس النزيه، وغيرها من الأطر والمعايير التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على التعاون والتنافس.

فممارسة النشاط البدني والرياضي شكل يتصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصم يندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط الرياضي التنافسي، الذي يتسم بإعطاء الدفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية ورمزية كالنصر

والهزيمة، وما يقابلها من مشاعر وسلوكيات كتعلم تقبل الهزيمة وإظهار النصر بتواضع، لأن النشاط الرياضي يعلمنا أننا قد ننهزم ولكن لا مانع من أن نفوز في المرة القادمة. (الخولي، 1996، 190).

9-2-2-ايجابيات النشاط الرياضي التنافسي: يحوي النشاط الرياضي التنافسي ايجابيات عديدة، فهو يعمل بشكل كبير على تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال عدة جوانب نذكر منها الاستسلام وهو يعني تقبل نتيجة التنافس في كل الظروف خاصة في حال الهزيمة، كما يعمل التنافس الرياضي كوسيط يجمع الأطراف المتصارعة في جو ملائم من أجل حل النزاعات إن وجدة، كما له دور التحكيم من خلال تقرير كيفية الفوز وفق طرق مضبوطة مبنية على العدالة والنزاهة واعتبارات التربية الخلقية، إلى جانب هذا يعمل النشاط الرياضي التنافسي على ترسيخ قيمتين خلقيتين ساميتين هم التسامح والتعاون. (الخولي، 1996، 191)

9-2-3 سلبيات النشاط الرياضي التنافسي: ظهرت في الآونة الأخيرة أصوات تنادي بالحد من التركيز على المنافسات الرياضية، حتى أن بعض الباحثين طالبوا بإعادة النظر في الطبيعة التنافسية الرياضية بعد أن تحولت أغلب المنافسات الرياضية عن مسارها الحقيقي وطفت إلى السطح ظواهر سلبية كالعنف، والعدوان والغش وتعاطي المنشطات، ووصل الأمر بالرياضة المعاصرة إلى تقديم رشاوى مباشرة أو غير مباشرة للمسؤولين والرسميين، وهذا ما يزيد من تفشي الفساد في المجال الرياضي.

9-3-النشاط الرياضي البدني النفعي:

في الحقيقة أن النشاط الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة والنفع من الناحية النفسية، العقلية، الاجتماعية، البدنية والصحية، ومع أن كل أنواع النشاط الرياضي تعتبر نفعية كالنشاط الترويحي والنشاط التنافسي، إلا أن هناك أيضا أنواع أخرى تعتبر نفعية أيضا والتي سوف نتطرق إليها الآن (الخولي، 1996، 192).

9-3-1-التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات التي تقدم في برامج التلفزيون والإذاعة أكثر البرامج انتشارا أقل تكلفة، حيث لا تحتاج إلى أماكن واسعة للممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها، فهي عادة تتكون من 6 إلى 12 تمرين تشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة تمارين التمديد مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين، متبوعة بتمرينات التهدئة وتتميز بالبساطة في الإلقاء وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم، بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية التمرين، وتدوم مدة البرنامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

9-3-2- تمارين الراحة النشطة:

هذا النوع من النشاط يمارسه العمال داخل الوحدات الإنتاجية، أثناء فترات الراحة بدلا من قضائها في شكل راحة سلبية، وهي تزاوّل بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي وتدوم من دقيقة إلى 10 دقائق في اليوم.

9-3-3- المسابقات الرياضية المفتوحة:

يؤدى برنامج هذه المسابقات بين الفرق الهاوية بحيث تتيح الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية إلى الاشتراك الإيجابي في ممارسة الأنشطة المختلفة والألعاب الاجتماعية ويختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادات مدربة على هذا النشاط.

9-3-4- تمارين من أجل الصحة:

هذه الحصص التي تقدم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية، والغرض الأساسي لممارستها هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة لدى الشباب بينما الفئات العمرية المتقدمة في السن فتقدم لها في شكل مجموعات مختلطة، وتؤدى بشكل منظم في وقت معين مدتها من 10 إلى 15 دقيقة تقدم فيها تمارين العضلات الكبيرة لفئة كبار السن.

9-3-5- المهرجانات الرياضية:

تعد المهرجانات الرياضية نموذجا للارتقاء بمستوى التنظيم، ويتجلى ذلك في مشاركة أعداد كبيرة من المواطنين على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ورغباتهم في نوع النشاط، أو مجرد المشاهدة مما يؤدي إلى تخلص الكثيرين منهم من الخجل في المشاركة، والتفاعل مع أفراد المجتمع، كما تعد مناسبة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة إلى جانب ذلك يمكن استعمال تلك المهرجانات في انتقاء الموهوبين وتوجيههم لرياضة المنافسة والبطولة.

9-3-6- رحلات الخلاء:

يعتبر التجوال أكثر الأنواع انتشارا في مجال التربية البدنية للجماهير ولبسطة التحضير له لا يحتاج إلى تحضير طويل معقد، ويجرى هذا النشاط في الأماكن الخلوية كالغابات والصحراء حيث الهدوء والهواء الطلق، هذا النوع من التجوال تستخدم فيه أدوات بسيطة وملابس مريحة كما انه يجري في مسافات متغيرة ومتنوعة حسب قدرة الممارسين، ويستخدم هذا النوع من الأنشطة بتوصية من الطبيب المختص لفئة من المصابين بأمراض القلب والجهاز التنفسي، والبعض الآخر لا يسمح له إلا بموافقة الطبيب خاصة للمتقدمين في السن.

(الخولي، 1996، 193-194)

10- واجبات النشاط البدني الرياضي:

10-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ بطريقة ناجعة:

إذا أردنا مجتمعا أن يكون قويا وسليما في بنيانه، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل، فلا بد من العمل على استغلال أوقات الفراغ واستثماره وتحويله من وقت مضر وضائع إلى نافع ومفيد تنعكس فوائده على جميع أفراد المجتمع، حيث يعتبر النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يريدون الاستفادة على الأقل من أوقات فراغهم، إلى نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والرضا بالرغم من وجود الكثير من الأنشطة المفيدة، كالرسم والنحت وقيادة السيارة وغيرها، إلا أنه لا يجب أن تكون بديلة للنشاط البدني والرياضي، والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاية البدنية والحركية اللازمة للحياة عامة، ولكن يمكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة. (السيد، 1996، 39)

10-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحب وصدق، ويكون في حالة تهيؤ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول، حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل الثقافة، الوراثة والجنس والسن. (السيد، 1996، 39).

10-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

للأداء الرياضي الحركي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها، وتحديد غرضها ومسارها (القوة، السرعة، الاتجاه) وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي أي المداومة الفكرية الرياضية. وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما يتصورها الفرد، وصاغها عقليا على ضوء استبصاره المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة الهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي. والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة و أبعادها ومدى صياغة العقل هو الذي يتوقف عليه نجاحها، فكلما كان التفكير سليم كلما كان الأداء ناجح محقق لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالداء الحركي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتأثر به، وهنا تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير. (المنصوري، 1980، 42-43).

10-4- النشاط البدني الرياضي لمواجهة متاعب الحياة المعاصرة:

الحياة المعاصرة مليئة بمصادر الانزعاج والتوتر والضغط النفسي، خاصة في المناطق الحضرية التي تتميز بكثافة سكانية رهيبه، وهذا بكل تأكيد يؤدي إلى التعب والإرهاق النفسي بصورة دائمة، لذا يعتبر النشاط الرياضي ملاذا مفيدا للهروب من تلك الأعباء التي تثقل كاهن الإنسان والتخفيف من حدتها وتحديد الطاقة والنشاط.

"إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن نخفف وطأتها عن طريق النشاط الرياضي فالملاعب والساحات والشواطئ بمثابة عامل ممتاز يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه ويطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.(المنصوري،1978،30) .

11- مفهوم التعليم المتوسط:

قبل الخوض في موضوع أقسام رياضة ودراسة التي تم استحداثها في الطور المتوسط حيث أن هذا المشروع كان موجود منذ سنة 1990 في إطار اتفاقية مشتركة بين وزارتي التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة أعيد بعث هذه الاتفاقية وتفعيلها بداية من سنة 2008، ولهذا لا بد من التعريف أولاً بالطور التعليمي المتوسط.

يعتبر قطاع التربية والتعليم من أهم القطاعات التي أولت لها الدولة الجزائرية غداة الاستقلال أهمية كبرى، لما لها من فائدة في إعادة بعث وإحياء مقوماتها من جهة، والدفع بالبلاد نحو التقدم والرفي من جهة أخرى، وحاولت تنظيم مراحل متدرجة ومنقسمة إلى أربع مراحل أساسية(مرحلة التعليم الابتدائي، مرحلة التعليم المتوسط، مرحلة التعليم الثانوي، مرحلة التعليم العالي) وكانت كل مرحلة منها تهدف إلى تحقيق غايات ومرامي توافق طبيعة نمو الفرد ولعل مرحلة التعليم المتوسط من المحطات الرئيسية فيها.

حيث تسعى هذه المرحلة إلى مسايرة استعدادات التلاميذ وقدراتهم وتحقيق الرغبة التعليمية لديهم وتبحث عن مواكبة النمو الجسمي والنفسي، العقلي، والاجتماعي، والقدرات العقلية والنفسية التي تظهر في نهاية الطفولة المتأخرة.

إن الإصلاحات التي حاولت السلطات العمل بها أدت إلى تغير في تنظيم المرحلة وهذا توفقا مع السياسة التربوية المنتهجة، حيث كانت المرحلة بعد الاستقلال إلى غاية السبعينات توفر ثلاث أنماط من التعليم وهي التعليم العام الذي ينتهي بحصول التلميذ على شهادة التعليم العام أو شهادة التعليم المتوسط، والتعليم التقني الذي يمنح فرصة ثلاث سنوات من التعليم ينتهي بشهادة الكفاءة المهنية، والتعليم الفلاحي الذي يدوم ثلاث سنوات وينتهي بشهادة الكفاءة الفلاحية. (وزارة التربية الوطنية،1972، مرسوم رقم72-40).

ومع بداية السبعينات جاءت الإصلاحات التربوية وهو ما تضمنته أمرية 16 أفريل 1976 التي حددت إقامة المدرسة الأساسية وكانت أول بداية فعلية لها الموسم 1981/1980.

وجاءت المدرسة الأساسية بمحاولة مواكبة التغيير الاجتماعي والاقتصادي ووجوب شمولية التعليم واجباريته، ومن خلال تطبيق المدرسة الأساسية صارت المرحلة المتوسطة تمثل الطور الثالث منها.(في غياث،2002،44)

12- خصائص نمو تلاميذ الطور المتوسط:

تمتد هذه المرحلة عادة من سن 12 إلى 16 سنة، وتتميز بظهور البلوغ لدى الجنسين وزيادة قدرة التلميذ على الاستدلال وظهور ميول ومهارات تبين وجود حوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ لأنها مرحلة التأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدخلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة تحول من الطفولة إلى الاستعداد للرشد أو التدرج نحوه، لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة التي تصاحب النضج والبلوغ لدى الطفل، والمراهقة adolescence معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هذه الناحية باعتبارها تلازم تغيرات في النمو من كل جوانبه الجسمي، العقلي الانفعالي والاجتماعي، والحس حركي، لذا سوف نتطرق إلى هذه التغيرات التي تمس هذه الجوانب كلها:

12-1- النمو الجسمي والفسولوجي: تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ، حيث تظهر علامات كظهور العادة الشهرية لدى الإناث، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور بالإضافة إلى ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين، كما يبدأ عمل الغدد بصورة فعالة حيث تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي وتعمل الغدة الكظرية على سرعة النمو الجسمي.

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كتغيرات في التمثيل الغذائي فتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بتغيرات انفعالية، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلاظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو الجهاز العضلي بشكل لافت. (في زهران، 1999، 332-345)

12-2- النمو العقلي : بعد نهاية مرحلة الطفولة تحدث هناك قفزة نوعية في النمو المعرفي ونضج في القدرات العقلية ويتولد التفكير المنطقي لدى التلميذ، وتزداد القدرة لديه على التحصيل والتعلم ويطلق جون بياجي J Piaget على هذه المرحلة بالتفكير المنطقي الرمزي حيث يتولد لدى التلميذ التفكير التجريدي وهو التحول من المحسوس إلى المجرد، وتزداد القدرة لديه على التحليل والتركيب عوض الاكتفاء بالفهم والاستيعاب. (في حمدان، 28، 2000)

12-3- النمو الانفعالي: تتميز الانفعالات في هذه المرحلة دون غيرها من المراحل بالتذبذب والتغير وتتكون لدى التلميذ رغبة في تكوين انفعالات ذاتية تبين رغبته وشعوره بضرورة الاستقلال عن انفعالات الآخرين، خاصة أفراد الأسرة كما يميز التذبذب الانفعالي ميل الفرد إلى الخجل أو الاستجابة للمثيرات بطريقة غير مناسبة، كما تتولد لدى الفرد القدرة على الخيال لتحقيق بعض الرغبات المتعلقة بالميل إلى الطرف الآخر ولمعرفته استحالة تحقيقها وضرورة كتبها وإشباعها بأحلام اليقظة. (في زهران، 1999، 352-354)

12-4- النمو الاجتماعي: يسعى الفرد في هذه المرحلة إلى المشاركة الاجتماعية مع الآخرين وخاصة عند عدم الانطواء وتظهر لديهم الرغبة في أداء دور وسط الجماعة بعيدا عن الدور الذي يؤديه في الأسرة وبصورة خاصة الوالدين، ويسعى إلى تكوين تصور شخصي عن أمنيته الاجتماعية من التعليم والتكوين والاستعداد للحياة الاجتماعية واللجوء إلى ربط العلاقات وتكوين الأقران والبحث عن الهوية الذاتية حسب تعبير "أريكسون".

12-5- النمو الحس حركي: ينمو المجال الحركي للتلميذ بصورة كبيرة انطلاقا من مروره بالمرحلة الابتدائية التي يكون قد تدرب فيها على عدة حركات تملئها عليه عدة مواد تعليمية خاصة التربية البدنية، ولهذا يتحول من التمرکز حول الذات إلى التمرکز نحو الآخرين وينمو النشاط اللغوي بدرجة كبيرة فيلجأ التلميذ إلى استعمال اللغة الرمزية المفهومة لديه ولدى زملائه وتظهر الحركات الجمالية كالرسم والرياضة. (في حمدان، 2000، 108)

13- أقسام رياضة ودراسة:

اتجهت الدولة الجزائرية إلى الاهتمام أكثر بالموهبة الرياضية والنشء الرياضي من خلال تعميم أقسام رياضة ودراسة عبر المؤسسات التربوية في كامل التراب الوطني ورصدت لذلك الإمكانيات المادية من نقل وإيواء وإطعام ومتابعة طبية بالإضافة إلى الموارد البشرية من كفاءات متخصصة من أجل تكوين وإعداد هذه الفئات الرياضية الخاصة لتدعيم رياضة النخبة بمثل هذه الفئة من التلاميذ المتفوقين رياضيا، وتم تحديد نشاط هذه الأقسام من خلال الاتفاقية المشتركة بين وزارتي التربية الوطنية والشباب والرياضة التي تحدد شروط الالتحاق بأقسام رياضة ودراسة، ومختلف الإجراءات المتعلقة بنشاطاتها وسيرورة عملها.

13-1- قرار وزاري مشترك مؤرخ في 11 شعبان عام 1413 الموافق 3 فبراير سنة 1993 يتضمن شروط إحداث أقسام دراسة ورياضة وعملها التربوي:

المادة الأولى: تطبيقا لأحكام المرسوم التنفيذي رقم 91-420 المؤرخ في 2 نوفمبر سنة 1991 والمذكور أعلاه، يحدد هذا القرار شروط إحداث أقسام دراسة ورياضة وعملها التربوي.

المادة الثانية: تستفيد أقسام رياضة ودراسة تنظيما في التوقيت الأسبوعي والسنوي ملائما لمتطلبات الدراسة وبرامج التدريبات والمنافسات.

المادة الثالثة: ينظم التوقيت اليومي المدرسي كما يأتي:

الصباح: من الساعة الثامنة إلى الساعة الثانية عشرة.

الزوال: من الساعة الواحدة و 30 دقيقة إلى الساعة الثالثة و 30 دقيقة.

وتكون فترة بعد الزوال يومي الاثنين والخميس شاغرة.

المادة الرابعة: باستثناء الفروع الرياضية المدعوة للمشاركة في برنامج دولي للمنافسات، لا يمكن لأي فرع رياضي آخر أن يدخل في تريض رياض مغلق أثناء الفترات العادية للدراسة.

المادة الخامسة: يجب أن يعد برنامج للتدعيم والاستدراك المدرسي بالنسبة لفروع أقسام دراسة ورياضة المدعوة للمشاركة في منافسات دولية.

المادة السادسة: يخضع تلاميذ أقسام رياضة ودراسة لنفس اختبارات التقويم المدرسي وذلك في نفس الفترات التي يخضع إليها زملاؤهم في الأقسام العادية. (الجريدة الرسمية الجزائرية، 1993، 33)

غير أنه بالنسبة للتلاميذ المدعوين للمشاركة في منافسات دولية، فإن فترات تقويمهم تتقرر على مستوى مؤسستهم ويجب عليهم احترام التنظيم الفصلي لهذا التقويم.

المادة 7: يعنى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة من توقيت التربية البدنية والرياضية.

ويمكن تقويمهم في هذه المادة على أساس النتائج المحصل عليها في فرعهم الرياضي حسب معايير تحدد بمنشور وزاري مشترك.

المادة 8: يعهد التكفل بالساعات الممنوحة في إطار الاستدراك المدرسي إلى مؤسسة الاستقبال التي تدرجها ضمن اعتمادات تسيير أقسام رياضة ودراسة طبقا للمادة 16 من المرسوم التنفيذي رقم 91-420 المؤرخ في 2 نوفمبر سنة 1991 والمذكور أعلاه، متابعة ومراقبة تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

13-2- شروط التكفل بالموهبة الرياضية الشابة لأقسام رياضة ودراسة:

المادة الأولى: يحدد هذا القرار شروط تأطير المواهب الرياضية الشابة لأقسام رياضة ودراسة وإيوائها وإطعامها وتجهيزها ونقلها.

13-2-1- الفصل الأول: التأطير

المادة الثانية: يضمن مستشارو الرياضة وأساتذة التربية البدنية والرياضة وكذا التقنيون السامون في الرياضة التأطير الرياضي للمواهب الرياضية الشابة لأقسام رياضة ودراسة.

المادة الثالثة: تسري على مستشاري الرياضة وأساتذة التربية البدنية والرياضة وكذا التقنيين السامين للرياضة المعنيين في أقسام رياضة ودراسة الأحكام الخاصة بهم.

المادة 4: تستفيد المواهب الرياضية الشابة عند الحاجة دعما تربويا وفقا للمادة 12 من المرسوم التنفيذي رقم 91-420 المؤرخ في 2 نوفمبر سنة 1991 والمذكور أعلاه، إضافة إلى التعليم المكيف للبرنامج.

ويتكفل بهذا التعليم مستخدمون مؤهلون معنيون لدى المؤسسة من طرف وزير التربية الوطنية. (الجريدة الرسمية، 1993، 33-34)

13-2-2-الفصل الثاني: الإيواء والإطعام.

المادة 5 : تضمن إيواء المواهب الرياضية الشابة، عند الحاجة، مؤسستهم إذا كانت تتوفر على التجهيزات المعدة لهذا الغرض أو في منشآت خارجية تابعة لإحدى الوزارتين.

المادة 6: تضمن إطعام المواهب الرياضية الشابة ومؤطريهم الرياضيين مؤسستهم أو أية منشأة أخرى إذا لم تكن مؤسستهم تتوفر على التجهيزات المعدة لهذا الغرض.

يجب أن يكيف الإطعام وفقا للمتطلبات الغذائية لممارسة رياضة النخبة.

13-2-3-الفصل الثالث: التجهيزات والعتاد.

المادة 7: تستفيد أقسام رياضة ودراسة من التجهيزات والمعدات الرياضية القانونية التي تتلاءم مع التخصص الممارس.

المادة 9: تحدد وزارة الشبيبة والرياضة قائمة التجهيزات والمعدات الخاصة بالفروع الرياضية الممارسة كما تشارك في تلبية الحاجيات من تجهيزات ومعدات ضمن الشروط المحددة في المادة 13 من المرسوم التنفيذي رقم 91-420 المؤرخ في 2 نوفمبر سنة 1991 والمذكور أعلاه.

الفصل الرابع: النقل

المادة 10: تستفيد المواهب الرياضية الشابة وتأطيرها الرياضي، التكفل بالنقل المرتبط بنشاط الممارسة الرياضية.

13-2-4-الفصل الخامس: التمويل.

المادة 11: تضمن النفقات المتعلقة بالتكفل بالمواهب الرياضية الشابة مؤسسة الاستقبال التي تسجلها ضمن اعتمادات تسيير أقسام رياضة ودراسة وفقا للمادة 16 من المرسوم التنفيذي رقم 91-420 المؤرخ في 2 نوفمبر سنة 1991 والمذكور أعلاه.(الجريدة الرسمية الجزائرية،1993، 34).

المادة 12: يتم التكفل بالساعات الإضافية للاستدراك المدرسي حسب الشروط المقررة في المادة 11 أعلاه.

13-2-5-الفصل السادس: المتابعة الطبية.

المادة 13: في حالة عدم وجود طبيب معين لأقسام رياضة ودراسة يستفيد تلاميذ هذه الأقسام من متابعة طبية رياضية منتظمة من طرف أطباء الصحة المدرسية أو من طرف أي طبيب ممارس مؤهل.

تحدد مصالح الطب الرياضي مضمون ودورية المتابعة الطبية الرياضية.

المادة 14: يستفيد تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بالإضافة إلى التأمين المدرسي العادي، تأميننا خاصا بالممارسة

الرياضية

طبقا لأحكام المادة 15 من المرسوم التنفيذي رقم 91-420 المؤرخ في 2 نوفمبر سنة 1991 والمذكور أعلاه.(الجريدة الرسمية الجزائرية،1993، 34).

- خلاصة :

لقد حاولنا من خلال هذا الفصل التطرق إلى التربية البدنية والرياضية من حيث مفهومها وأهميتها في المنظومة التربوية الجزائرية وفي المجتمع ككل، باعتبارها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها حيث أنها تمثل نظام عميق الاندماج بالنظام التربوي العام تهدف إلى إعداد المواطن الصالح من خلال ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية، كما تعرفنا على المدارس الفلسفية المختلفة ونظرتها للتربية البدنية والرياضية، كما تم التطرق إلى أقسام رياضة ودراسة في الطور المتوسط من خلال التعريف بهذه المرحلة التعليمية وخصائص النمو لدى تلاميذ المرحلة وأيضاً تم التعرف على أقسام رياضة ودراسة والمغزى من انشائها باعتبارها تضم تلاميذ أصحاب طاقات ومواهب رياضية بإمكانها تدعيم رياضة النخبة من خلال العناية بهذه الفئة من المتفوقين رياضياً من نواحي التأطير تحت إشراف اختصاصيين وتوفير التجهيزات والمعدات للتدريب والمنافسة والرفع من الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية والخططية، وكذا الإيواء والاطعام بالإضافة إلى المتابعة الطبية المستمرة ، لأن العناية بهذه الفئة من المتفوقين الرياضيين أصبح أكثر من ضرورة في الوقت الحالي، من أجل الاستثمار الأمثل في هذه الطاقات من الناشئين.

الفصل الرابع: المنافسة والنشء الرياضي

-تمهيد:

يتوقع أن تسهم الممارسة الرياضية عامة والمنافسة الرياضية خاصة في تشكيل الجوانب الشخصية للنشء، فالمنافسة والكفاح من أجل تحقيق الفوز أو المكسب يمثلان خبرات مفيدة لإعداد النشء ليصبحوا قيادات المستقبل... إن الكثير من المهتمين بالتوجيه والإرشاد النفسي والرعاية النفسية للنشء الرياضي مثل المدرب، الإداري أولياء الأمور يتطلعون إلى الإجابة عن التساؤل التالي:

هل الرياضة التنافسية لها آثار سلبية أم إيجابية على سلوك الناشئ؟

أو بمعنى آخر كيف تؤثر الرياضة التنافسية على جوانب النمو الانفعالي والاجتماعي والمعرفي للناشئ؟
(راتب، 2001، 43)

1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية **sport compétition** من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة.

وهناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة، ومن بين التعاريف الباكورة لمفهوم المنافسة التعريف الذي قدمه مورتون دويتش (Deutsch 1996م) والذي أشار فيه إلى أن المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين، وهذا يعني أن مكافأة الفائز في بطولة ما هي الميدالية الذهبية ومكافأة المهزوم هي الميدالية الفضية ومن يليها يحصل على الميدالية البرونزية، أما باقي المتنافسين فلا يحصلون على أية ميداليات .

كما أشار دويتش إلى أن هدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه، ففي الرياضة مثلا يكون هدف اللاعب هو الفوز على منافسه، في حين يكون هدف المنافس -أي اللاعب الآخر - هو هزيمة اللاعب.

وهذا التعريف الذي قدمه دويتش كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون **coopération** على أساس أن التعاون -على العكس من التنافس- يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة .

وقد عارض بعض الباحثين في علم النفس الرياضي ديانا جل (Gill 1995 م) التعريف السابق على أساس انه لا يساعد كثيرا في فهم المنافسة الرياضية التي تتطلب أكثر من التوزيع غير المتساوي للمكافآت، ومن ناحية أخرى فان التعاون ليس هو نقيض التنافس في الرياضة، إذ أن المنافسات الرياضية تتطلب في نفس الوقت التعاون بجانب التنافس. (علاوي، 2002، 29)

وأبلغ مثال على ذلك هو تعاون أفراد الفريق الرياضي بعضهم مع البعض لمحاولة التنافس مع الفريق الآخر، وفي نفس الوقت بعضهم مع البعض الآخر في إطار الفريق الواحد لتحقيق أفضل مستوى ممكن. (علاوي، 2002، 29).

2-تعريف المنافسة الرياضية:

كلمة منافسة هي كلمة لاتينية والتي تعني البحث المتواصل من طرف أشخاص لنفس المنصب ونفس المنفعة، وحسب Matviev "إن المنافسة هي كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن الفوز في مقابلة رياضية أو هي النشاط الذي يحصل داخل مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى." (ماتيفيف،1983،13)

ويرى Alderman بأن "المنافسة هي صراع بين عدة فرق رياضية للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة." (ألدردمان،1990،95)

يعرفها أحمد أمين فوزي(2003)بانها "موقف نزال فردي او جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما يملك من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم".

تعريف محمد عبد الفتاح عثمان(1995): "موقف اختبار ذو شدة عالية تبرز فيه خبرات ومهارات الناشئ او الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منافسة في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية والدولية".(بدر الدين،2014،66)

ويرى علاوي أنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها: "موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي)إظهار أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات -كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة -لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين)أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب(أو من الفريق الرياضي)".

"فالمنافسة هي المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية وال نفسية كما أنها تنمي وتصلق الصفات البدنية للرياضي" (أمين فوزي، محمد بدر الدين،2011،83) .

3- المنافسة الرياضية كعملية: أشار راينر مارتنز Martens(1994م) إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فانه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية Process تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي Social evaluation

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها: " العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون على وعي بمحركات المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة". (علاوي، 2002، 29)

ويلاحظ أن التعريف الذي قدمه مارتنز يتجه نحو اعتبار المنافسة الرياضية على أنها موقف انجاز اجتماعي **Social achivement situation** نظرا لأن مواقف الانجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين.

كما أشار مارتنز إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي :

- الموقف التنافسي الموضوعي
- الموقف التنافسي الذاتي
- الاستجابة
- النتائج

3-1 الموقف التنافسي الموضوعي: إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فكما أشار مارتنز في تعريفه للمنافسة فإن الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة. وعلى ذلك ففي حالة توافر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.

3-2 الموقف التنافسي الذاتي: يتضمن ادراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي وفي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في نفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس أو المنافسين وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

فعلى سبيل المثال قد يشترك لاعب في منافسة ما على أساس اكتساب الخبرة، في حين قد يشترك لاعب آخر في نفس المنافسة على أساس الفوز بالمركز الأول. (علاوي، 2002، 30)

وقد أشارت (دياناجل، 1995) إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل

الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على ادراكات وتقييم الفرد لعملية المنافسة، وهذا التقييم الذي يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي هو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فان اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الانجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

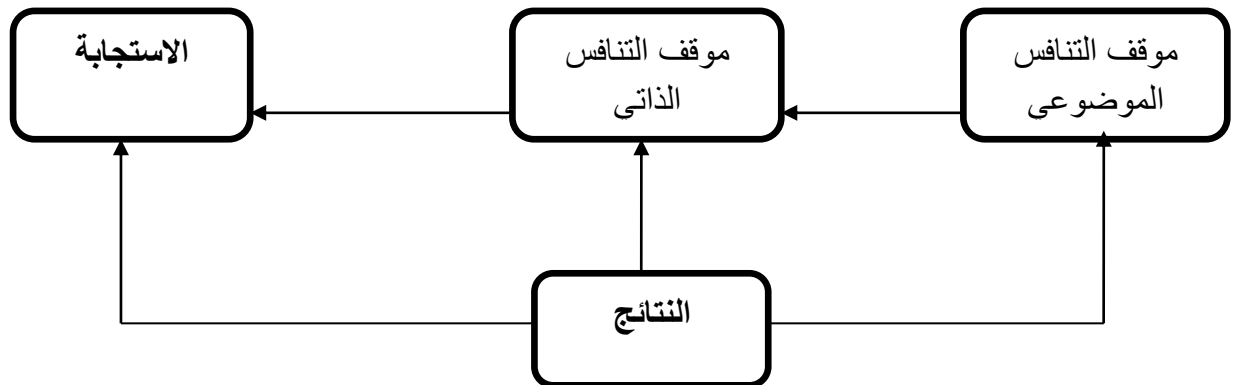
3-3 الاستجابة: مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات (نبضات) القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

4-3 النتائج: المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية أي أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه، كما قد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه.

ومشاعر النجاح أو الفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كم من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية، وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. (علاوي، 2002، 30)

والشكل التالي يوضح نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقاً لوجهة نظر راينر مارتنز:



-شكل رقم (4) المنافسة الرياضية كعملية عن مارتنز 1987 Martens م (علاوي، 2002، 31)

4- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

4-1 المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد: إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على

أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا، ومهاريا وخططيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي الاختبار وتقييم لنتائج

عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

4-2 المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي ألا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل والمتوازن فحسب، ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الايجابية للاعب الرياضي كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام. (علاوي، 2002، 32).

4-3 المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن أو سمعة الفريق أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

4-4 إسهام المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى أجهزة الجسم كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة

بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه التنمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع الأجهزة والوظائف الحيوية للاعب.

4-5 ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة:

قد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها وشدتها وقوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية لان الأخيرة مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد خبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة إلى أخرى أثناء التنافس، وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها، إذ أن المجهود الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب، ومن ناحية أخرى قد تكون لهذه الجوانب الانفعالية مضارها حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء الرياضي أو الفريق. (علاوي، 2002، 32-33)

4-6 المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع :

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية، وخاصة على المستوى القومي أو الدولي أو العالمي.

4-7 المنافسة الرياضية تحدث في وجود مشاهدين :

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين، الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية، بالإضافة إلى الأعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة، ككرة القدم مثلا .

ويختلف تأثير الجماهير على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار، ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبء واضح يقع على كاهل الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

4-8 المنافسة تجرى طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وثابتة ومعروفة والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع نشاط وسلوك الرياضيين، بذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على

احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر. (علاوي، 2002، 34)

5- أهداف التنافس الرياضي:

إن عملية التنافس ضرورة اجتماعية لا بد منها، لأنها تجعل أفراد المجتمع في حركة ديناميكية دائمة ومستمرة وتسعى إلى تحقيق أهداف إيجابية التي من شأنها أن تخلق لنا مجتمع متماسك من جميع الجوانب وتدفعه إلى الاستمرار في التطوير، البحث، التجديد، الابتكار، ومن الأهداف نذكر:

1- التهيئة والتربية والإدماج الاجتماعي لكافة الشباب عن طريق تنافس سليم.

2- التوعية والتهديب في سلوكيات الأفراد للتأقلم مع المستجدات الحديثة.

3- المساعدة الكاملة على كشف وإبراز المواهب والقدرات الرياضية الخفية

4- بلوغ التفوق في جميع الميادين من أجل ضمان التأهل والفوز.

5- خلق جو رياضي يسوده التفاهم والحركة والنشاط والحيوية طيلة فترات الأداء.

6- تنظيم وتطوير كل الممارسات والنشاطات البدنية والرياضية.

7- تنظيم وتطوير وتدعيم جميع الألعاب والنشاطات ضمن الاختصاصات الرياضية.

8- تعزيز وتطوير جميع الألعاب.

9- تجنب جميع أنواع الركود الحركي الذي من شأنه عرقلة مشاركة الرياضيين في النشاطات والمسابقات.

- تحقيق نتائج رياضية جد مرضية تتوافق ومتطلبات الحياة الرياضية (الجريدة الرسمية، 1995، العدد 17، المادة 11)

6- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية :

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف الفوز أو التفوق على الآخرين، كما قد يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضة سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع، ولكنها بطبيعتها الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد والعدوان العدائي والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع للوصول إلى الصدارة. (علاوي، 2002، 35)

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره، وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعد الغرور فانه يصبح من بين أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

وفيما يلي عرض لبعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات أو المستويات ويمكن تلخيصها كما يأتي:

6-1- التطرف في اشتراك الشباب:

إن البالغين بل الأطفال أيضا يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية، وهذا تطور طبيعي ومحجب ولكن يجب أن نتجنب التطرف في التمرين أو الاشتراك في المسابقات وفي الأهمية التي نعطيها للنتائج، فهذا التطرف يشكل تهديدا لصحة النشء والشباب وتوازهم النفسي.

6-2- التوجيه الاجتماعي السيئ:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم وحياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية وما يجنونه من ورائها، وهذا بسبب ما يتلقونه من نصح خاطئ من الآخرين ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة جدا، وحتى إذا تم ذلك فان وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على المستوى القومي والدولي وبالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فان هناك الآلاف الآخرين الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة الأجل فينقطعون مبكرا عن دراستهم أو تدريبهم المهني ليدركوا متأخرين للغاية أنهم قد اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للخطر والضياع.

6-3- العدوان والعنف:

أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي إلى أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدن قفاز حتى الإجهاز على المنافس. (علاوي، 2002، 35-36)

وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة وأصبحت لها قوانينها ولوائحها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد إلى أقصى مدى من مظاهر العدوان والعنف في المنافسات الرياضية، إلا أن الشواهد أشارت إلى استمرار العنف والعدوان في عدد كبير من المنافسات الرياضية .

6-4- التعصب: التعصب اتجاه عدائي ضد شخص ينتمي إلى جماعة ما، لا لسبب سوى أنه ينتمي إلى هذه

الجماعة، أي أنه يتصف بالصفات التي تتميز بها هذه الجماعة والتي تثير اعتراض صاحب الاتجاه العدائي.

والتعصب هو حكم مسبق مع أو ضد فرد أو جماعة أو موضوع وقد لا يقوم على أساس منطقي أو حقيقة علمية، ويجعل الإنسان يرى أو يسمع ما يجب أن يراه ويسمعه هو فقط.

والسمات النفسية للمتعصب توضح أنه يميل إلى العدوان على الآخرين أو على الأشياء أو على نفسه، ويتصف بجمود الفكر وعدم المرونة ويتأثر بسهولة بأصحاب مراكز السلطة أو بالإعلام ويشعر بالقلق إلا أنه يكتبه ويسقطه على الجماعة التي يتعصب ضدها كما نجده متطرفا في الفرح عند النصر أو الفوز، والتطرف في الحزن عند الفشل كما أنه دائم التبرير لأي هزيمة. (علاوي، 2002، 36-37)

لذا ينبغي على المشرفين على إعداد النشء الرياضي توجيههم نحو الجوانب الايجابية من التنافس الرياضي وضرورة تحليهم بالصفات الخلقية وتجنبيهم المظاهر السلبية من عملية التنافس وبهذا يكون سلوكهم التنافسي ايجابي وفي منأى عن المغالاة أو التعصب.

7- التعريف بالناشئ الرياضي:

توجد مسميات عديدة لتحديد مفهوم الناشئ الرياضي من الجنسين، ومن تلك المسميات ما يلي:

- الأطفال في الرياضة children in sport

- الرياضيون الصغار young athletes

- النشء الرياضي junior athletes

- الشباب الرياضي youth athletes

- الرياضيون قبل البلوغ prepubescent athletes

- الرياضيون في مرحلة المراهقة adolescent athletes

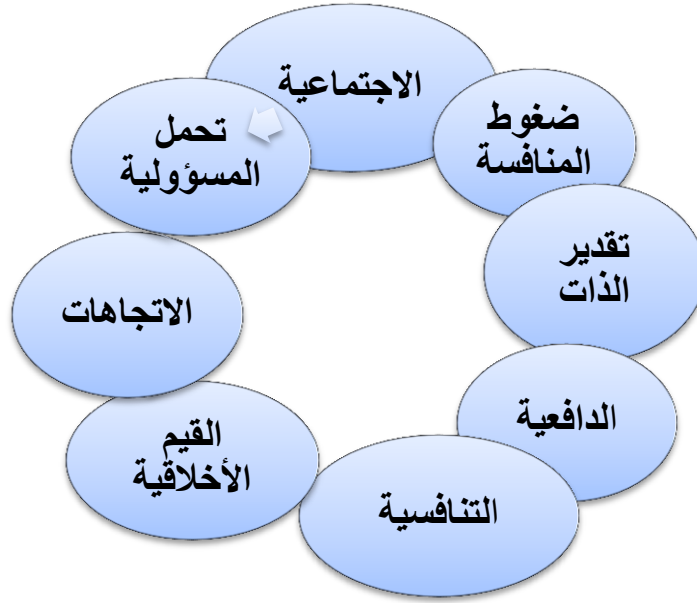
وبالرغم من اختلاف المسميات فإن مرحلة الناشئين هي تلك الفترة العمرية التي تمتد من 6-16 سنة أو من 6 إلى 18 سنة وخاصة عندما يستخدم مصطلح النشء الرياضي. كما يقتصرها البعض على الفترة العمرية من 6-11 سنة للبنات 6-12 للبنين عندما يستخدم مصطلح الاطفال الرياضيون أو الرياضيون الصغار، وقد يستخدم البعض مصطلح الرياضيون قبل البلوغ أو الرياضيون في مرحلة المراهقة باعتبار أنها مرحلة عمرية حرجة من منظور تأثير المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي المكثف على خصائص نمو تلك المرحلة

ويتفق المؤلف مع مسمى النشء الرياضي، كما يحددها بالفترة الزمنية التي تبدأ من 6-15 سنة، أي المرحلة العمرية التي تتضمن مراحل النمو للطفولة المتوسطة (6-9 سنوات) والطفولة المتأخرة من (9-12 سنة) والمراهقة المبكرة (12-15 سنة). (بدر الدين، 2014، 11-13)

8- تأثير المنافسة على سلوك الناشئ:

ينظر إلى خبرة اشتراك النشء في برامج التدريب الشاق والمنافسة الرياضية على أنها قد تؤثر سلبيا أو ايجابيا على جوانب السلوك المختلفة (الانفعالية، الاجتماعية، المعرفية) وأن هذا التأثير يمتد إلى سنوات العمر المتقدمة عندما يصبح راشدا في المجتمع، وأن توجيه خبرة المشاركة المبكرة للناشئين في الرياضة على النحو الايجابي يتوقف إلى درجة كبيرة على مدى المعرفة والفهم وانتشار الثقافة التربوية الرياضية لدى هؤلاء النشء ولدى القيادات المسؤولة على التنشئة والتربية وفي مقدمتهم المدرب، الإداري، أولياء الأمور وغيرهم.

ويمكن تحليل تأثير المنافسة الرياضية (الآثار الايجابية - الآثار السلبية) على سلوك الناشئ الرياضي من خلال الجوانب (المتغيرات) النفسية الموضحة في الشكل الموالي:



- شكل رقم (5) يوضح تأثير المنافسة الرياضية على سلوك الناشئ. (راتب، 2001، 47)

8-1-1- ضغوط المنافسة:

8-1-1-1- التأثير السلبي: يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية الناتجة عن المشاركة المكثفة والتدريب الشاق والمنافسة الرياضية إلى زيادة القلق والتوتر مقابل نقص فائدة وقيمة الاشتراك في برنامج المنافسة الرياضية باعتباره مصدرا للاستمتاع والشعور بالرضا والسعادة، كذلك فإن استمرار تعرض الناشئ لمثل هذه الضغوط النفسية لفترات طويلة قد يؤدي إلى الشعور بالملل ونقص الرغبة والدافعية لبذل المزيد من الجهد، وربما يصل إلى مرحلة الانسحاب والتحول إلى رياضة أخرى، وربما الانسحاب الكلي من الرياضة غير نادم أو آسف على ذلك، وعادة تحدث الضغوط النفسية من حيث تأثيرها السلبي عندما ينظر الناشئ والمهتمون بالتنشئة إلى الرياضة من منظور ضيق هو المكسب والخسارة فقط ويغفلون الجوانب الإيجابية الأخرى.

8-1-1-2- التأثير الإيجابي: ويتضح عندما يتعلم الناشئ المقدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها، وذلك مصدر لإكسابه الثقة في النفس والشعور بقيمة الذات فضلا عن إكسابه مهارة التعامل مع مصادر الضغوط المختلفة التي يمكن أن تواجهه في حياته المستقبلية. (راتب، 2001، 48)

الاهتمام بالإرشاد والتوجيه لضغوط المنافسة يتطلب ما يلي:

- الاهتمام بالناشئين الأكثر عرضة لمخاطر الضغوط الزائدة، وعادة فإن النشء الأكثر إدراكا للمنافسة الرياضية كمصدر للخوف والقلق والتهديد يتميزون بانخفاض تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس، وغالبا ما يحدث ذلك

بسبب تعرضهم لخبرات فشل متكررة، أو أن توقعاتهم تكون غير واقعية لقدراتهم، أو نتيجة لكثرة النقد واللوم من الآخرين وهنا تظهر أهمية نقص مصادر التهديد والضغط والتأكيد على أن القيمة الشخصية والتقدير للناشئ يرتبطان بتحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة الرياضية، ولكن بمدى كفاحهم لتحقيق الأهداف الشخصية الواقعية.

- ويحدث في بعض الأحيان أن تمثل ضغوط المنافسة مشكلة كبيرة للناشئ لا تفلح معها جهود المدربين أو الآباء من أجل التأكيد على أن القيمة الشخصية وتقدير الذات لا يقيمان في ضوء المكسب أو الخسارة، فان الناشئ عندئذ يحتاج إلى تعلم بعض المهارات النفسية للسيطرة على التوتر النفسي المبالغ فيه.

8-2-تقدير الذات:

8-2-1-التأثير السلبي: عندما يواجه الناشئ خبرات فشل متكررة، ويدرك أن الفشل نتيجة لأدائه، فان ذلك يجعله يفقد تقديره لذاته، وينقص من ثقته في نفسه، وهذا التقييم السلبي لذاته يزيد من شعوره بعدم كفاءته، نظرا لأن القدرات البدنية والمهارات الحركية تمثل قيمة كبيرة لتقييم النشء لأنفسهم.

إن خبرات الفشل المبكرة والمتكررة التي تحدث للناشئ لا تؤدي إلى نقص تقدير الذات فقط ولكن قد يمتد هذا التأثير السلبي إلى أنشطة عديدة أخرى من حياته.

ويتوقع أن تحدث خبرات الفشل للناشئ نتيجة عوامل كبيرة على سبيل المثال عندما يضع الناشئ أهدافا تفوق قدراته رغبة في الحصول على المكافأة وإرضاء الآباء والمدربين، أو أن هؤلاء هم من يقترحون هذه الأهداف لعدم معرفتهم الصحيحة لقدراته أو قدرات المنافس، كما قد يحدث في بعض الأحيان أن الناشئ يحقق تقدما سريعا في بعض مراحل الأداء كما هو في حال السباقات الرقمية.

ويتوقع أن يستمر هذا المعدل في مراحل التدريب بالرغم من صعوبة تحقق ذلك.(راتب،2001،49).

8-2-2-التأثير الايجابي: التخطيط الجيد لبرامج التدريب، والتطبيقات الصحيحة للمفاهيم النفسية التربوية يعني أن الناشئ يطور من قدراته البدنية والمهارية وذلك يكسبه المزيد من المفهوم الايجابي نحو نفسه، كما أن توفير خبرات النجاح وإتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة مدى تقدمه يؤثر ايجابيا على جوانب النمو النفسي المتعددة مثل الثقة في النفس الشعور بالرضا والنجاح، ويتوقع أن يمتد هذا التأثير الايجابي في مجالات الحياة المختلفة مثل النادي المدرسة، جماعة الأصدقاء.

إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه لضغوط المنافسة يتطلب:

- مساعدة النشء على تطوير النظرة الواقعية الايجابية نحو أنفسهم أكثر من الاهتمام بالفوز والهزيمة على المنافس ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الشخصية الواقعية التي تستثير التحدي ويستطيع تحقيقها.
- نظرا لن النشء يتميزون بالثقة الزائدة، يكون إدراكهم نحو قدراتهم غير واقعي، ومن ثم يكونون أكثر عرضة للتأثير السلبي نحو تقدير ذاتهم وأنفسهم، فإنهم يحتاجون إلى اهتمام خاص لتعريفهم بقدراتهم الحقيقية.
- أهمية تقديم توجيهات نوعية للنشء تحسن من أدائهم وتوضح كيفية تصحيح الأخطاء أكثر من تقديم التشجيع والتقدير العام، حيث أن النشء يستفيد أكثر من تقديم التوجيهات التي ينتج عنها تصحيح الأداء وذلك يساهم أفضل في تنمية الإدراك الايجابي نحو أنفسهم.
- يتوقع أن تقدير الذات ينمو أفضل لدى الناشئ عندما تتاح له فرص المنافسة مع من يتقاربون معه في القدرات أما المنافسة مع من يفوقونه بدرجة كبيرة فان ذلك يؤثر سلبا على تقدير الذات للناشئ الذي يمتاز بمستوى متدني لتقدير الذات. (راتب، 2001، 50)

8-3-الدافعية:

8-3-1-التأثير السلبي: نتيجة تكرار خبرات الفشل في التدريب أو المنافسات، فان الناشئ الرياضي يزداد لديه الخوف من الفشل ليس فقط في الممارسة الرياضية للأنشطة الرياضية، ولكن في مجالات الحياة الأخرى، هذا الخوف من الفشل يتوقع أن يؤثر سلبا على دافع تحقيق النجاح، وخاصة إذا اعتقد الناشئ أن المحاولة والجهد لم يسفرا عن تحقيق النجاح، لما يبذل الجهد مادام النجاح لم يتحقق؟ ويتوقعون أن يؤثر ذلك على سلوكه في المستقبل.

8-3-2-التأثير الايجابي: يعتبر النجاح هو الطاقة التي تجعل الناشئ يبذل الجهد من اجل المزيد من النجاح وهذا وحده لا يكفي وإنما من الضروري أن يدرك الرياضي أنه حقق أهدافه الشخصية التي تمده بالطاقة والرغبة في مواجهة تحديات جديدة وعدم الخوف من الفشل.

ويتوقع أن تتميز خبرات الممارسة الرياضية بتعدد وتنوع خبرات التحدي التي تستثير الدافع وتنمي الخصائص النفسية

والاجتماعية المرغوبة لتحقيق التفوق، يمكن من خلال الرياضة كذلك أن يتعلم الناشئ الالتزام بالمثابرة والتصميم والكفاح من أجل تحقيق الأهداف، والأهم أن مثل هذه المهارات تنتقل إلى مجالات الانجاز الأخرى في حياته وتؤثر في سنوات عمره المقبلة.

إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه للدافعية يتطلب الآتي:

- النجاح هو الطاقة والمصدر الرئيسي لزيادة الدافعية وتحقيق المزيد من النجاح، لذا يجب أن تخطط وتنظم خبرات الممارسة الرياضية للتلميذ بما يسمح له أن يحقق خبرة النجاح خلال الممارسة.

- يجب تقديم التشجيع للناشئين من أجل أن يبذلوا الجهد والمحاولة لتحقيق المكسب، ولكن في نفس الوقت يجب مساعدتهم حتى يعرفوا أن قيمتهم لا تتأسس على نتائج المنافسة ولكن من خلال الأهداف الشخصية .

8-4-التنافسية:

8-4-1-التأثير السلبي: يحدث نتيجة المبالغة في الاهتمام بالمنافسة وتحقيق المكسب من قبل المجتمع، فان المنافسة تصبح هدفا أساسيا في حياة الناشئ الرياضي، وقد يفضل في تعلم متى يكون التعاون أكثر ملائمة وأهمية من المنافسة.

8-4-2-التأثير الايجابي: يمكن أن تقدم خبرات الممارسة الرياضية فرصا ممتازة للنشء الرياضي لتعلم متى يكون السلوك التعاوني والسلوك التنافسي، وان موقف الرياضة تساعد على تعلم الملائمة بين التعاون والتنافس وتلك مهارة سلوكية هامة في الحياة. (راتب، 2001، 51-53)

وكما رأينا سالفا حول مفهوم التنافس بأنه لا ينفي أو لا يمكن أن يتم بدون وجود تعاون داخل الجماعة.

إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه لتطوير التنافسية يتطلب:

- إتاحة الفرص للنشء لتعلم كيفية التنافس، وكيفية التعاون مع الزملاء والمنافسين، فالرياضة تتميز بخبرات تسمح بتعلم التعاون في إطار التنافس.

- أهمية أن يتعامل الناشئ مع الممارسة الرياضية أو المنافسة الرياضية باعتبار أن الرياضة موقف يستثير التحدي وحتى يحقق ذلك يجب فهم أن المنافسين ليسوا أعداء، وإنما هم أصدقاء يتيحون له فرص التحدي مع نفسه من خلال الكفاح لتحقيق الامتياز والتفوق.

8-5-5- القيم الأخلاقية:

8-5-1- التأثير السلبي: عندما تتم الممارسة الرياضية تحت قيادة غير تربوية فإنه من المتوقع أن تؤثر سلباً في القيم الأخلاقية مثل: الغرور، العدوانية، عدم الالتزام بالنظام، تحقيق المكسب بصرف النظر عن الوسائل المستخدمة لهذا الغرض.

8-5-2- التأثير الإيجابي: عندما تمارس الرياضة في ظل القيادة التربوية، فإنه من المتوقع أن يكتسب التلميذ الرياضي العديد من القيم الأخلاقية والتربوية الصحيحة مثل: الروح الرياضية، التعاون، احترام المنافس، الالتزام بالنظام.

إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه للقيم الأخلاقية يتطلب ما يلي:

- توفير فرص متنوعة للناشئ لإكسابه السلوك الاجتماعي الملائم من حيث التعاون، احترام قرارات الحكام الالتزام بالقواعد والقوانين.

- تقديم المكافأة والتشجيع لسلوك التلميذ الرياضي المرغوب فيه مثل السيطرة على الانفعالات التعاون، وغيرها من السلوكيات الإيجابية .

- يجب أن يراعى أن تنمية الروح الرياضية لا تحقق من خلال تشجيع الناشئ ومكافأة السلوك فقط، وإنما الأهم أن يكون المدربون والآباء قدوة لهؤلاء. (راتب، 2001، 53)

8-6-الاتجاهات:

8-6-1- التأثير السلبي: يتوقع أن الخبرات السلبية للمشاركة الرياضية تكسب الناشئ اتجاهات غير صحيحة نحو الرياضة والنشاط البدني واللياقة البدنية.

ومن أمثلة الخبرات السلبية استخدام أسلوب التهديد والإجبار في الممارسة الرياضية، التركيز الزائد على المكسب والفوز، التدريب الزائد إلى درجة الإجهاد، استخدام النشاط الرياضي كوسيلة للعقاب، فإن مثل هذه الخبرات السلبية تؤدي إلى خفض الرغبة في استكمال مشوار الممارسة الرياضية، وقد يمتد ذلك التأثير السلبي إلى سنوات العمر المقبلة.

8-6-2-التأثير الايجابي: عندما تتاح خبرات النجاح في البرنامج الرياضي، فإن ذلك يؤدي إلى اكتساب تقدير نحو الممارسة الرياضية، كما يمكن أن يتعلم التلميذ من الكبار فوائد الممارسة للرياضة والنشاط البدني والآثار الناتجة عن تحسين الصحة واللياقة، الأمر الذي يجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ويمتد ذلك عبر سنوات الرشد.

8-7-7-تحمل المسؤولية:

8-7-1-التأثير السلبي: المبالغة من قبل المهتمين بالتنشئة الرياضية من حيث السيطرة على سلوك الناشئ واتخاذ القرارات نيابة عنه مثل اختيار نوع الرياضة، نظام التدريب والمنافسات تجعل من الناشئ الرياضي غير مسؤول عن أعماله، وعدم الشعور بالاستقلال والنضج، وإنما يعتمد على الآخرين دائما في اتخاذ القرارات، وقد ينتقل هذا النمط السلوكي التبعية إلى موقف الحياة المختلفة.

8-7-2-التأثير الايجابي: إتاحة الفرص للناشئ بالاشتراك في اتخاذ القرار من حيث اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب، وأوقات التدريب والممارسة، التعرف على آرائهم ومشاعرهم ودوافعهم في التدريب، تساعدهم في تنمية الخصائص الشخصية الهامة وهي تحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار في موقف التنافس والتدريب ومختلف مواقف الحياة التي تصادفهم. (راتب، 2001، 55-56).

8-8-8-الاجتماعية:

8-8-1-التأثير الايجابي: يمكن من خلال التخطيط الجيد والإشراف التربوي المؤهل توفير فرص متنوعة لتنمية المهارات الاجتماعية في العلاقات الشخصية مع الزملاء في الفريق، والمنافسين، والقيادات، الجمهور وغيرها، كما يمكن تطوير مهارات القيادة عندما تتاح الفرصة من خلال توجيه الزملاء من أجل تحقيق أهداف الفريق بنجاح.

8-8-2-التأثير السلبي: نظرا لأن برامج التدريب الرياضي للنشء تستهلك وقتا كبيرا فانه يتوقع أن تطور المهارات والسلوك الاجتماعي في مجالات أخرى قد يكون محدودا، كما يخشى أن يصبح الناشئ مركزا إلى درجة كبيرة نحو ذاته، ولا يجيد التعاون مع الآخرين، لذا يجب عدم المبالغة الشديدة في المشاركة الرياضية حتى لا يكون ذلك على حساب نمو المهارات الاجتماعية والشخصية الأخرى.

لتنمية الجانب الاجتماعي يجب ما يلي:

- أن تتميز المشاركة الرياضية بتوفير فرص متنوعة للتفاعل الاجتماعي حيث إن النشء يجد المتعة والسعادة والشعور بالانتماء في وجود الزملاء والأصدقاء.

- عدم زيادة روح المنافسة بين أعضاء الفريق حتى لا يشعر كل تلميذ أنه ضد الآخر، وإنما الأهم دائما التركيز على تنمية روح التعاون والانتماء .

- تدعيم روح المنافسة تكون في سياق السلوك التعاوني، ويتحقق ذلك عندما يقتنع المهتمون بالتنشئة الاجتماعية بأن المنافس صديق يتيح فرص التحدي من خلال الكفاح وبذل الجهود لتحقيق التفوق.

- مكافأة الرياضي عندما يتميز سلوكه الاجتماعي الانفعالي ببعض الخصائص المرغوب فيها.

- عدم تشجيع الناشئ الرياضي عن الانفصال الأسرة لفترات طويلة في أثناء التدريب، وتجنب التدريب المكثف على مدار العام. (راتب، 2001، 58-59)

9- دور المدرب في الإعداد الإرادي أثناء المنافسات: يتميز دور المدرب أثناء المباريات في أنه يكون الموجه الذي يساعد اللاعب على تحليل خواص المنافس وشرحها له لتهدئته وإزالة التوترات النفسية التي تعمل على فقد اللاعب لعامل الثقة بالنفس وفي قدرته على الفوز.

ويستغل المدرب فترة الإحماء قبل دخول اللاعب إلى ساحة اللعب في إعداده إراديا وذلك بشحنه ورفع معنوياته وإكسابه الثقة في كفاءته، ويساعده على التكيف للمنافسة وتوجيهه وتركيزه والأسس المعتمدة في الناحية الخطئية وبالطرق الهجومية والدفاعية التي تعمل على تحقيق الفوز على المنافس. (ناهدرسن، 2002، 128)

10- الرعاية النفسية بعد المنافسة:

يهتم اغلب المدربين بالإعداد النفسي للرياضي قبل المنافسة ويعتقدون أن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة تلعب دورا هاما في الأداء، ولكن القليل الذين يعطون نفس القدر من الاهتمام بالناحية النفسية والانفعالية للرياضي بعد المنافسة، والواقع أن انتهاء المنافسة لا يعني بالضرورة نهاية الانفعالات الحادة التي قد يعاني منها الرياضي قبل المنافسة، بل لا نبالغ عندما نقرر أن هناك انفعالات قد تزداد حدة وتأثير على النواحي النفسية للرياضي، ومن ذلك الشعور بالإحباط واليأس، الاكتئاب الذي يكون بسبب الهزيمة أو الأداء غير المقنع، وربما

تضعف الانفعالات النفسية السلبية وتساهم في زيادة الإجهاد واستنزاف طاقة الرياضي ومن ثم يكون التأثير سلبيا في التدريب والمنافسة القادمين.

إن استجابات الرياضي أو المدرب بعد المنافسة فضلا عن كونها تؤثر في المسابقة الموالية، فإن تأثيرها قد يكون أكثر على الجوانب النفسية للرياضي، لأن الأداء الجيد عادة ما يؤدي إلى النتيجة الايجابية، كما أن الأداء الضعيف يؤدي إلى الخسارة، ولكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك دائما، فالمكسب والخسارة ليسا دائما تحت سيطرة الرياضيين، بل تتدخل فيهما عوامل أخرى.

لذا يقع على عاتق المدرب مسؤولية التقييم الموضوعي لأهداف الأداء المطلوب انجازه، وليس على أساس النتيجة فحسب، حيث أن هذا يمثل مدخلا هاما للرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة، وتزداد أهمية ذلك عندما يخسر الرياضي المنافسة، بالرغم من أدائه الجيد، فهذه تمثل خبرة نفسية سلبية للرياضي تتطلب من المدرب تدعيم النواحي الايجابية للأداء وتدعيم الروح المعنوية.

ومن أجل هذا يراعى ما يلي:

- تتمين الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- توضيح أن الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا في الرياضة ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد الجيد.

- توضيح أن المشاعر السلبية (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة، وربما يصعب التخلص منها بعد المنافسة مباشرة، ولكنها تزول مع مضي الوقت.

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج مقابل أهمية أنجاز أهداف الأداء. (راتب، 2001، 419)

11-التوفيق بين التدريب والدراسة:

يتطلب كل من النجاح في التدريب الرياضي، والنجاح الدراسي المزيد من الوقت والجهد، وان كلا منهما يرتبط بالنجاح في المنافسة أو الاختبار، وذلك يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية، حيث إن التلميذ الرياضي قد يعاني من الصراع في محاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب، ومتطلبات الواجبات المدرسية، ربما يتطلب الأمر انجاز واجبات المدرسة في وقت متأخر من الليل، وهذا ما يزيد من التعب البدني من ناحية، وزيادة القلق والخوف من الفشل في أي منهما من ناحية أخرى، ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تعقيدا خاصة عند اقتراب الامتحانات أو

المنافسة الرياضية، ومن ثم يصبح التلميذ أكثر عرضة للاحتراق، لذلك يجب تخفيض الأحمال التدريبية خلال فترة الامتحانات، حيث أن الجهد الذهني يحتاج إلى جهد كبير تشارك فيه جميع أعضاء الجسم وأجهزته.

12- الدافعية في النشاط الرياضي لدى الناشئ الرياضي:

12-1- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

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

12-2- شدة الجهد :

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

12-3- اتجاه الجهد :

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

12-4- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

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

12-5- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها . (راتب، 1997، 42)

13- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق) :

13-1- اختيار النشاط :

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

13-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف :

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع .

13-3- المثابرة :

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية . (راتب،1997،47)

14- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب .

- الجهد المبذول .

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان مفهومين مختلفين هما :

- هدف الاتجاه نحو الأداء .

- هدف الاتجاه نحو الذات .(صدقي،1998،11)

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز .

15- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة .

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.(راتب، 2002، 25)

16- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

16-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز، الترحلق على الثلج، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة .
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعدد .
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز .

16-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

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

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

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

الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضياً مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضياً. (علاوي، 1987، 208)

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

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

- الترويح ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة .

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

كما قام محمد صالح علوي في سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- المكاسب الشخصية

- التمثيل الدولي

- تحسين المستوى

- التشجيع الخارجي

- اكتساب نواحي اجتماعية

- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية

- اكتساب سمات خلقية

- الميول الرياضية

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم .
(علاوي، 1987، 162)

17 - تطور دوافع النشاط الرياضي :

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

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها . (راتب، 2002، 27)

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

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .

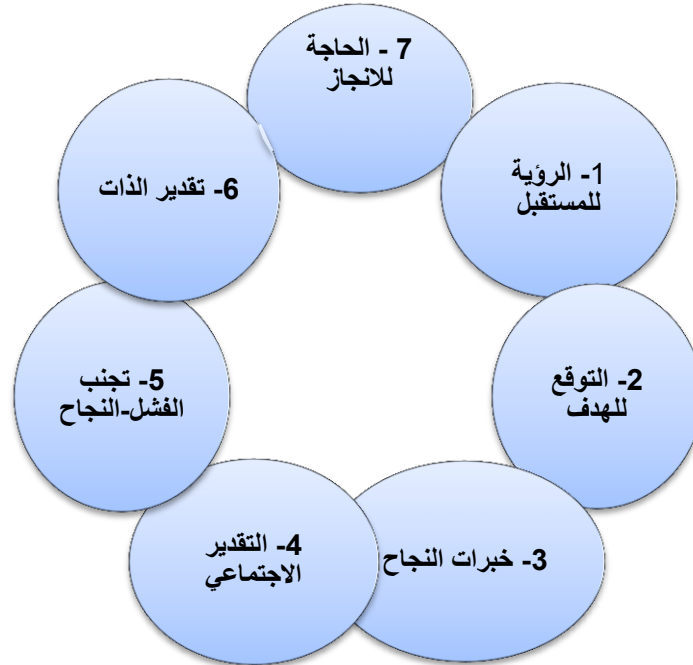
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .

- مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق . (راتب، 2002، 27)

18-العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز:

يتوقع أن الأشخاص الذين يتميزون بدافعية انجاز عال يكون لديهم إدراك واضح عن الأشياء التي يؤديها وأين يؤديها تميزاً عن الأشخاص الذين لديهم دافع انجاز منخفض .

إن نظرة الناشئ نحو نفسه، ونحو الرياضة، والموقف الرياضي المعين سوف يؤثر في درجة اندماج ومشاركة الناشئ في الرياضة فضلا عن مستوى الانجاز والشعور بالرضا.



شكل رقم (6) يوضح تنوع وتعدد العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز لدى الناشئ الرياضي. (راتب، 2001، 255)

18-1- الرؤية للمستقبل: تمثل الأهداف الشخصية للمستقبل عنصرا هاما لزيادة دافعية الانجاز العالي، حيث أنها مصدر للطاقة والتشجيع للإنجاز والممارسة للأنشطة التي تحقق هذه الأهداف.

18-2- التوقع للهدف: ليس الهدف وحده يوجه دافع الانجاز، ولكن نوع ومستوى التوقع، فالناشئ الذي لديه قناعة بتوقع ايجابي لتحقيق الهدف سوف يبذل المزيد من الجهد، أما إذا كان لديه توقع سلبي فان ذلك يؤثر على انخفاض درجة الانجاز، لذلك من الأهمية مساعدة الناشئ على التقييم الموضوعي لمستوى الهدف.

18-3- خبرات النجاح: الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها الناشئ النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة نتيجة تحقيق الأهداف.

18-4- التقدير الاجتماعي: تتأثر دافعية الانجاز بحاجة الناشئ للحصول على الاستحسان والقبول والتقدير الاجتماعي من الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل الأسرة، المدرب، الإداري، جماعة الأصدقاء، وبالتالي فان

توقعات هؤلاء نحو الأهداف المطلوبة تمثل دافعا قويا للناشئ للسعي نحو الامتياز والتفوق للحصول على تقديرهم وسلوك الناشئ في ضوء توجه الموافقة أو التقدير الاجتماعي يتضح كذلك عندما يشجع على بذل أقصى جهد وتحقيق أفضل أداء أمام الآخرين.

18-5- الحاجة إلى النجاح وتجنب الفشل: هناك نمطان شائعان يؤثران في السلوك الانجازي للناشئ الرياضي

وكلاهما يؤدي إلى زيادة القلق، وكلاهما كذلك يؤثر في مستوى الانجاز الرياضي والجوانب النفسية للناشئ وهما:

الخوف من الفشل الذي يمكن أن يؤدي إلى تحسن الأداء الرياضي، ولكن يؤثر سلبا على روح المخاطرة بحيث يميل اللاعب إلى استخدام خطط اللعب الدفاعية بدلا من الخطط الهجومية، كما يعوق الطاقة الكامنة للنجاح.

كذلك فان الخوف من النجاح يمكن أن يؤثر في السلوك الانجازي للناشئ حيث يرى هذا الأخير أن النجاح والارتقاء إلى المستوى الأفضل يفقده بعض مميزات مثل التفوق والتميز بين أقرانه، ومثال ذلك اللاعب الذي يتنقل من اللعب في المستوى ب إلى المستوى أ قد يفقد بذلك ميزة التفوق.

18-6- تقدير الذات: يعتبر مفهوم الناشئ عن نفسه أو مدى اعتقاده وثقته في استعداداته وقدراته، وهو ما

يطلق عليه تقدير الذات أو الفاعلية الذاتية أحد العوامل الهامة التي تؤثر على سلوك الانجاز للناشئ من حيث الاختيار، المثابرة، أو نوعية الأداء، فاللاعب الذي يدرك أن لديه التقدير الذاتي الايجابي لأداء مهام معينة يتوقع أن يؤديها بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس، أما إذا اعتقد أن قدراته لا تسمح له بأداء ذلك أي انخفاض تقدير الذات فان ذلك يؤثر سلبا على سلوك الانجاز.

18-7- الحاجة للإنجاز: يمكن اعتبار درجة الشعور بالحاجة إلى الانجاز أنها سمة عامة، ولكن مستوى شدتها

نوعي لكل نشاط أو موقف، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز سلوكه بدرجة عالية نحو موقف معين أو في منافسة محددة أكثر من موقف آخر(راتب،2001،256-257)

ويتوقف ذلك إلى درجة كبيرة على قيمة الحافز الذي يحصل عليه، ومستوى الحاجة للإنجاز، يتوقع أن يؤثر في سلوك الرياضي الناشئ من حيث تحمل المخاطرة، الاستمرار في التمرين، تطوير الأداء.

18-8- دافع الرغبة في النجاح- الخوف من الفشل:

يوجد نمطان شائعان يوجهان السلوك الانجازي للناشئ أولهما يركز على الرغبة في النجاح، وثانيهما يركز على الخوف من الفشل، وبالرغم أن التأكيد على أهمية دافع الرغبة في النجاح يعتبر الأفضل في تنمية السلوك الانجازي

للناشئ، فإن هذا الجزء يتناول استعراض هذين النوعين لتوجيه السلوك الانجازي وما هي العوامل التي تؤثر في كل منهما.

بعض خصائص سلوك اللاعب الذي يواجه دافع الرغبة في النجاح:

- يبذل الجهد لأنه يعرف قيمة النجاح وما يصاحبه من نتائج ومشاعر إيجابية مثل الرضا، السعادة.

- ينظر إلى المكسب كنتيجة لاستعداداته وقدراته ويكون نتيجة ذلك زيادة الثقة في مقدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد.

- عندما يواجه بعض مواقف الفشل فإنه يفسرها بسبب التقصير في بذل الجهود المناسب، وليس كنوع من القصور في استعداداته وقدراته، بمعنى أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجهد .

- يتميز سلوكه أثناء التنافس باستخدام أسلوب المبادرة بالهجوم وليس الدفاع والحذر الشديد.

- بعض خصائص سلوك اللاعب الذي يواجه دافع الخوف من الفشل:

- يبذل الجهود في التدريب أو المنافسة تجنباً لحدوث الفشل وما يصاحبه من اضطرابات وقلق.

- ينخفض مستوى أدائه في مواقف التقييم أو عند الاشتراك في المنافسة.

- كثير الشك في قدراته ويعاني المزيد من القلق.

- يميل إلى اللعب الدفاعي والحذر الشديد من الوقوع في الخطأ.

- يفسر الفشل نتيجة القصور في قدراته، والنجاح نتيجة الحظ.

- يفكر كثيراً في الانسحاب من الرياضة.

- كثير التفكير في الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء ومن أمثلة ذلك :

- هذه المنافسة مهمة جداً لتأكيد أهميتي وشخصيتي.

- ماذا يقول الآخرون عني عندما أخسر المنافسة.

- أنا لا أريد أن أخذل مدربي ووالدي.

- سوف أجد صعوبة كبيرة في مقابلة أصدقائي إذا خسرت المسابقة.

- سوف يعتقد كل الناس أنني فاشل إذا خسرت هذه المنافسة. (راتب، 2001، 258-259)

19-قيمة توجيه الناشئ نحو هدف انجاز الأداء:

يعتبر توجيه الناشئ نحو هدف انجاز الأداء أفضل من انجاز النتائج، حيث يضمن توفير خبرات النجاح، وتجنب الإحباط والفشل مادامت الأهداف المطلوبة في حدود قدراته وليس في ضوء قدرات الآخرين.

كذلك فان الناشئ الذي يهتم بإنجاز هدف الأداء لا يخاف الفشل، لأن إدراكه لقدراته يكون في حدود مستواه ودائما يكون إدراكه لقدراته ايجابيا وواقعيا، بينما الناشئ الذي يهتم بإنجاز هدف النتائج يكون أكثر عرضة لخبرات الفشل، لأن تقييم أدائه يكون في ضوء مستوى المنافس وهو أمر خارج حدود أو قدرات الرياضي. (راتب، 2001، 269).

20-مواجهة الضغوط النفسية للناشئ الرياضي:

يعتبر موضوع الضغوط النفسية للنشء الرياضي من الموضوعات الحديثة نسبيا التي صادفت المزيد من الاهتمام والبحث في السنوات الأخيرة، وذلك لتزايد عدد الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية بمختلف اشكالها ومجالاتها ومستوياتها المختلفة.

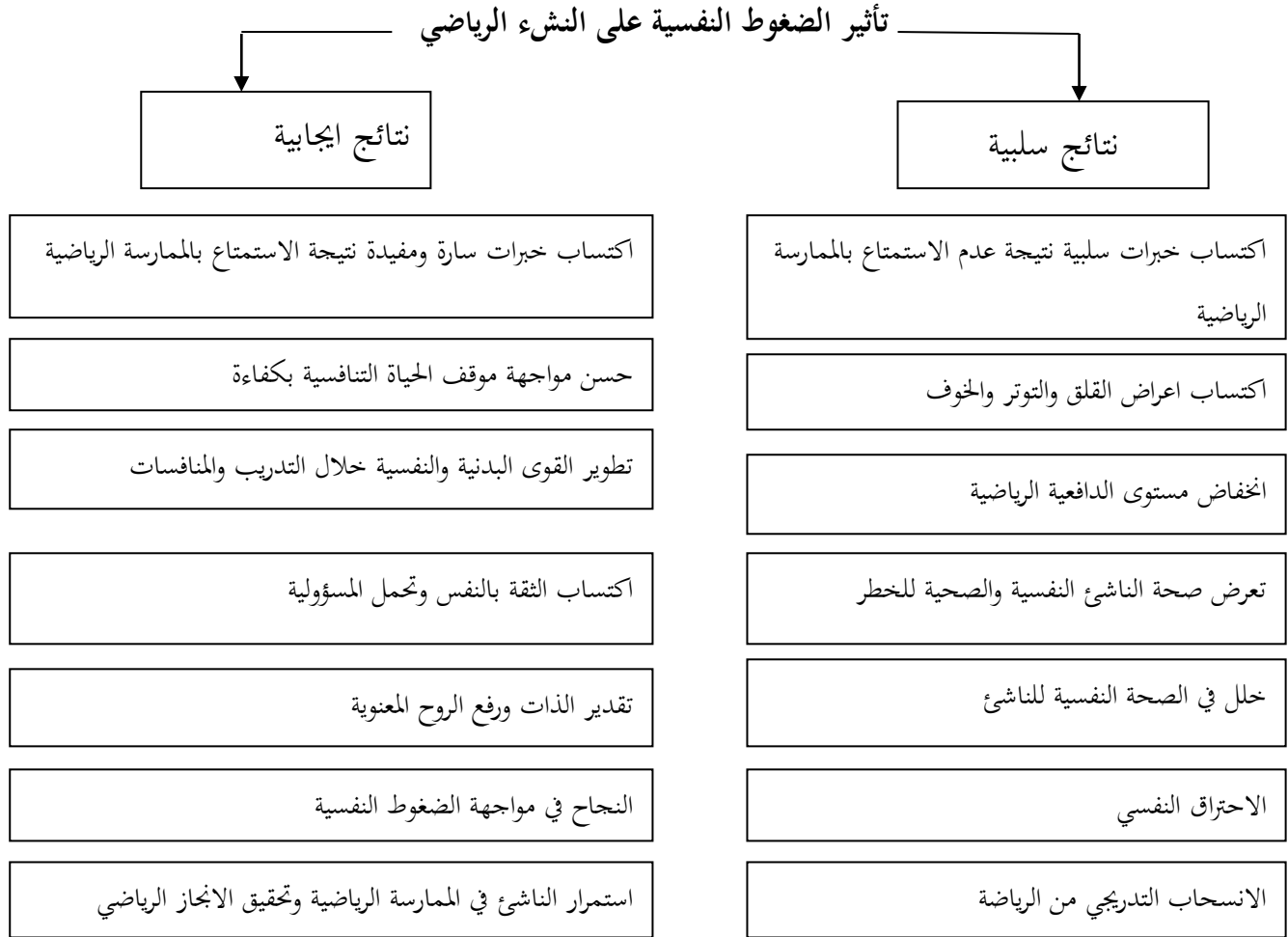
وتعرف الضغوط النفسية بأنها الاحساس الداخلي الناتج عن الصراع النفسي بين قدرات الناشئ الذاتية ومطالبه خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية مما يؤثر بصورة سلبية أو ايجابية على مشاعره واستجاباته النفسية ومستوى الانجاز والأداء الرياضي.

كما كان للنقاش والجدل حول مدى صحة اشتراك الناشئين في المنافسات الرياضية سببا اخر في زيادة الاهتمام بدراسة وتحديد مصادر وشدة الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية. (بدر الدين، 2014، 77)

ولقد تباينت الآراء ووجهات النظر بين علماء النفس الرياضي وكذلك المدربين في هذا النقاش والجدل حيث يرى البعض أن اشتراك الناشئ في المنافسات الرياضية قد يعرض صحته النفسية والجسمية للخطر، كما قد يؤدي إلى اكسابه أعراض القلق غير الصحي والتوتر، ونقص في خبرة بالاستمتاع بالممارسة الرياضية، وهذا يؤدي إلى انخفاض مستوى الدافعية الرياضية، وظهور خلل في الصحة النفسية، مما يجعل الناشئ عرضة لظاهرة الاحتراق النفسي **psychological burnout** والتي يعقبها عادة الانسحاب التدريجي من الرياضة، بينما يرى البعض الآخر أن اشتراك الناشئ في المنافسات الرياضية شيء محبب ومفيد له، وأن الضغوط المصاحبة للمنافسة الرياضية تساعد على حسن المواجهة والتعامل مع مواقف الحياة التنافسية والضاغطة بكفاءة وتمتع، كما تعمل

على تطوير كافة القوى البدنية والنفسية التي تم اكتسابها خلال التدريب والمشاركة في المنافسات الرياضية، كما يمكن أن تكسبه الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية تنمي لديه تقدير الذات والروح الرياضية.

والشكل الموالي يوضح مدى صحة مشاركة الناشئين في المنافسات الرياضية ونتائج تأثير ضغوطها النفسية عليهم:



شكل رقم (7) يوضح نتائج تأثير الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية على الناشئ الرياضي. (بدر الدين، 2014، 77-79)

20-1-أسباب حدوث الضغوط النفسية:

الصراع بين ما يريد الناشئ وما يمتلك من قدرات للحصول على ما يريد.

كيفية ادراك الناشئ للأحداث والمواقف التي يمر بها.

استجابة الناشئ نحو المثبرات البيئية خلال مواقف التدريب والمنافسات وتظهر هذه الاستجابات في التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية.

20-2-مظاهر تعرض الناشئ للضغوط النفسية:

ونقصد بذلك الاجابة على السؤال الآتي: كيف نعرف ان الناشئ يعاني من الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية؟

يمكن الاجابة على السؤال من خلال تحديد بعض المظاهر التي تعكس ان الرياضي او الناشئ يعاني من الضغوط النفسية على النحو التالي:

- استمرارية انخفاض الاداء الحركي الرياضي لفترة طويلة.
- انخفاض مستوى التفكير اثناء الأداء الخططي في مواقف التدريب والمنافسة.
- ضعف وتشتمت الانتباه اثناء الأداء الحركي في التدريب والمنافسة.
- فقد الدافعية والحماس والاهتمام نحو الرياضة.
- ظهور بعض المظاهر الفسيولوجية مثل القيء، زيادة التعرق براحة اليد والوجه، برودة الأطراف، كثرة التبول، ارتعاش اليدين وغيرها، وذلك قبل المشاركة الفعلية في المنافسة الرياضية.
- العجز عن حل المشكلات الحركية الموقفية خلال المنافسة الرياضية، مما يؤدي الى فقد تركيز الانتباه والفضول خلال الأداء الحركي.
- زيادة المشاحنات والاحتكاك بين الرياضي و زملائه بالفريق خلال التدريب أو قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية.
- وضع الرياضي للمبررات والأسباب الوهمية نحو انخفاض مستواه الرياضي.
- الشعور بالتعب البدني والعقلي قبل بداية المنافسة أو بعد بدايتها بوقت قصير، دون بذل الجهود الذي يستدعي الشعور بالتعب.
- كثرة الاعتراض على الحكم أثناء سير المنافسة الرياضية.
- تبرير الهزيمة والأداء السيئ الى أسباب غير واقعية، والقاء بالمسؤولية على الآخرين.(بدر الدين،2014،79-81)
- كثرة المشاحنات والخلاف مع المدرب أو الاداري أو ادارة النادي لدرجة انعدام التفاهم أو التعاون مع فقد الثقة بين الرياضي والمحيطين به في المجال الرياضي.
- قيام الرياضي بالإيذاء اللفظي أو البدني او المادي للنفس أو الافراد أو الأدوات في مكان التدريب والمنافسة.

- التفكير في استخدام بعض المنشطات المحظورة أو العقاقير الطبية لاستعادة اللياقة والكفاءة ورفع مستوى الأداء، مع الاستهانة بخطورة تلك المنشطات أو العقاقير على الصحة.
 - قابلية الرياضي للتعرض للإصابة والأمراض واعتلال الصحة ونقص درجة جهاز المناعة لديه، ويعتبر هذا المظهر أكثر المظاهر الدالة على شدة معاناة الرياضي من الضغوط النفسية.
 - التفكير المستمر من الرياضي في الانسحاب الجزئي أو الكلي من النشاط الرياضي الممارس.
- ويشير علماء النفس الرياضي أن النشء الرياضي يتباينون فيما بينهم في تفسيراتهم لإدراك الضغوط النفسية الناتجة عن مواقف بيئية معينة خلال المنافسة الرياضية، فبعضهم قد يدركون المنافسة في حضور جمهور كبير كموقف ضاغط مرتفع الشدة بينما البعض الآخر لا يرى ذلك.
- كما ان هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها الناشئ الرياضي وذلك لتنوع المطالب التي ينبغي الوفاء بها خلال التدريب والمنافسة الرياضية، وما يرتبط بذلك من مظاهر نفسية سلبية كالخوف من الفشل أو الهزيمة أو الخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة الزائدة المرتبطة بالمنافسة الرياضية، وغير ذلك من العوامل التي قد تسهم في زيادة الضغوط النفسية لدى الناشئ.
- ويرى (بدر الدين) في ضوء قراءاته النظرية أن تأييد أو معارضة مشاركة الناشئ في المنافسات الرياضية بتوقف على العديد من العوامل المختلفة التأثير والمصدر التي يمكن تحديدها في:
- ادراك وتفسير الناشئ للضغوط النفسية المصاحبة للمنافسة الرياضية.
 - مدى امتلاك الناشئ الرياضي لسمات الدافعية الرياضية.
 - اتجاهات الأسرة والمجتمع نحو النشاط الرياضي الذي يمارسه الناشئ.
 - النمط العصبي المزاجي لدى الناشئ.
 - شخصية المدرب الرياضي وكيفية تعامله مع الناشئ الرياضي. (بدر الدين، 2014، 81-83)
 - مستوى الاستعدادات والقدرات الذاتية المميزة للناشئ (بدنية، مهارة، عقلية، انفعالية) وحسن توظيفها أثناء التدريب والمنافسة.

20-3- مصادر الضغوط النفسية للناشئ الرياضي:

لقد اهتم الباحثون وعلماء النفس الرياضي بتحديد مصادر وشدة الضغوط النفسية لدى الناشئين بصفة خاصة بعدما تبين أن نسبة الانسحاب من الرياضة نتيجة للضغوط النفسية تتراوح بين 35%-40% وأن قيمة الزيادة في الانسحاب تكون في العمر ما بين 13-15 سنة.

وفي هذا الصدد يؤكد علماء النفس الرياضي على أن البداية المبكرة في تدريب الناشئين ومشاركتهم في المنافسات والتي تبدأ من سن الثامنة، وفي بعض الأنشطة عند سن الرابعة تخلق مجموعة من الضغوط النفسية عند الناشئين صغار السن، في الوقت الذي يشاهدون فيه أقرانهم يرحون ويلعبون ويستمتعون بمهاج حياة الطفولة.

كما ان شدة وتنوع مصادر الضغوط النفسية الداخلية والخارجية تؤثر سلبيا على الناشئ وقد تؤدي الى اصابته بالصراع النفسي و الاحباط وفقد الثقة في ذاته وفي الآخرين.

وفي ضوء استطلاع آراء بعض الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والرعاية النفسية للناشئ الرياضي وكذلك بعض مدربي الناشئين، اضافة الى عينة من النشء الرياضي من الجنسين، تمكن أسامة كامل راتب (1999) من التوصل الى أن هناك خمس مصادر سلبية تمثل ضغوطا نفسية على الناشئ الرياضي وقد حددها في ما يلي:

- ضغوط الاتصال السليبي بين المدرب والناشئ الرياضي.
- ضغوط الحمل التدريبي الزائد والافتقار الى المتعة.
- ضغوط المنافسة والاهتمام الزائد بالمكافآت وتحقيق الفوز.
- ضغوط الاتجاهات السلبية للأسرة.
- ضغوط ادارة وتنظيم الوقت.

كما حدد موراي (1998) murray مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بحدوث ظاهرة الاحتراق الرياضي

للنشء الرياضي في ثلاث مصادر هي:

- الضغوط المرتبطة بتحقيق المكسب.
- ضغوط الحمل التدريبي الزائد.
- ضغوط الافتقار الى المساندة الاجتماعية.

20-4-المهارات النفسية لتجنب الضغوط النفسية السلبية الزائدة:

وتتحدد اهم المهارات النفسية في: التصور مع الاسترخاء، التفكير الايجابي، تذكر الأداءات الجيدة في المسابقة الافتراض الداخلي.

ويجب التأكيد على ان حدوث الضغوط النفسية للناشئ الممارس لأي نشاط يتوقف بدرجة كبيرة على:

- خصائص الشخصية المميزة للناشئ.
- مستوى الطموح لدى الناشئ.
- مكانة الناشئ في الفريق او مستواه الفردي مقارنة بزملائه المنافسين.
- قيمة الناشئ والفريق و النادي في المجتمع. (بدر الدين،2014،83-84)
- فعاليات اجراءات الرعاية النفسية للناشئ.

وكلما تحسنت وارتفعت فعالية ومستوى العوامل السابقة كلما ادى ذلك الى انخفاض حدة الضغوط النفسية مع قدرة الناشئ على مواجهتها اذا تعرض لها خلال مواقف التدريب والمنافسات.

20-5-طرق مواجهة الضغوط النفسية والتخفيف منها:

ونقصد بها الاجراءات المناسبة لحدوث التكيف النفسي مع الظروف والمواقف التي سوف يواجهها الناشئ في مواقف التدريب والمنافسة ومن اهم هذه الطرق:

- مماثلة المنافسة
- تصور المواقف الضاغطة
- التحكم في المتغيرات
- الاستفادة من خبرات الناشئين
- توقع السلوك
- استراتيجية ماذا لو؟(بدر الدين،2014،84-86)
- الاعداد الدافعي: مثال الاعداد الدافعي للمدرب مع احدى فرق الناشئين الجماعية قبل المباريات، ونقصد به التخطيط المناسب للمدرب قبل المباريات بما يحقق التهيئة النفسية الدافعية الفعالة للفريق، وهذا الاعداد الدافعي يتحدد بناء على:

- طبيعة واهمية المباراة والظروف المحيطة بها - سمات الشخصية المميزة لأعضاء الفريق.

- المعلومات المتاحة عن دوافع وحوافز الناشئين بالفريق. (بدر الدين، 2014، 86-87)

- خلاصة:

إن ممارسة النشء للرياضة، يجب أن يساهم بشكل ايجابي في تنمية سماتهم النفسية من زيادة الثقة وتحمل المسؤولية والدافعية نحو الانجاز والشعور بتقدير الذات، والشعور بالمتعة أثناء المنافسة الرياضية وفي التدريب وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي، لذا يجب تجنب التركيز على النتائج أثناء إشراك الناشئين في مختلف المنافسات الرياضية، بل التركيز على الرعاية النفسية للناشئين الرياضيين من خلال تحقيق الذات عن طريق خلق الدافعية نحو الممارسة الرياضية في السنوات الأولى من الممارسة ثم يليها تحقيق التوافق بواسطة التعليم والتدريب على المهارات النفسية والتحضير والاعداد النفسي للدخول في المنافسة يليها اكساب النشء في مرحلة أخيرة الصحة النفسية التي تمكنه من مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية وكذا الرعاية النفسية بعد التعرض للإصابة، كما يجب أن تتيح الممارسة الرياضية تدعيم خبرات النجاح، وهنا يكمن الدور الفعال لكل من مدرب الناشئين في الاهتمام بالجوانب النفسية إلى جانب مسؤولية الأسرة في الدعم النفسي.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن الهدف من هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام دراسة ورياضة بالطور المتوسط باعتبارهم من الناشئين الموهوبين الذين يتوقع لهم التفوق في الرياضة التخصصية إلى جانب التفوق الدراسي، وبما أنهم في طور الإعداد لابد من مراعاة النواحي النفسية والتربوية في إعداد هؤلاء التلاميذ الرياضيين وليس مجرد التركيز على النواحي البدنية و المهارية فقط وجعل المنافسة الرياضية فرصة لإظهار هذه القدرات والتعديل في السلوك نحو الأفضل، وتكوين توجه ايجابي نحو الممارسة الرياضية بصفة عامة ونحو أبعاد التفوق الرياضي بصفة خاصة. وفي هذا الفصل التطبيقي الذي يشمل الإجراءات المنهجية الميدانية المتمثلة في منهج البحث والأدوات المستخدمة مع مراعاة الشروط العلمية الواجب توافرها وكذا الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى تحديد مجتمع البحث والعينة وكيفية اختيارها، والمجال الزمني والمكاني، وبهذا يمكن التوصل إلى الإجابة على إشكالية البحث وفرضياته من خلال المعالجة الإحصائية .

1-1- الدراسة الاستطلاعية: قبل الشروع في الإجراءات العملية لهذا البحث قام الباحث بالاطلاع على مختلف المصادر والمراجع الجزائرية والأجنبية بهدف ضبط اشكالية البحث التي يجب أن تتسم بصفتي الأصالة والابتكار وبعد تحديد المجتمع الأصلي الذي تشمله الدراسة المتمثل في تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بالجزائر، وقبل الشروع في التجربة الرئيسية قام الباحث بالاتصال بمديريات التربية لولايات كل من المسيلة وسطيف و برج بوعريريج التي تمثل المجتمع المتاح للباحث، و التي قدمت له المعلومات الكافية عن المتوسطات التي بها أقسام دراسة ورياضة بالإضافة إلى عدد التلاميذ ونوع الرياضة التي يمارسونها، كما اطلع الباحث على المراسيم الوزارية المشتركة بين وزارتي التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة المنظمة لأقسام دراسة ورياضة الصادرة بالجريدة الرسمية، كما قام الباحث بدراسة استطلاعية من خلال توزيع أداتي البحث على عينة استطلاعية ممتثلة في 10 من تلاميذ قسم رياضة ودراسة سنة رابعة بمتوسطة أبو بكر الرازي بأولاد دراج ولاية المسيلة خلال أبريل 2015 تم بغرض التأكد من ملائمة أسئلة الاستبيان لمستوى فهم التلاميذ وكذا حساب الثبات باستخدام التجزئة النصفية بالإضافة الى التأكد من صدق أداتي البحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية.

1-2- منهج البحث: ويعرف المنهج العلمي بأنه "الوسيلة التي يمكن عن طريقها الوصول الى الحقيقة أو الى مجموعة من الحقائق في أي موقف من المواقف ومحاولة اختبارها للتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها للوصول بها الى ما يطلق عليه مصطلح النظرية، وهي هدف كل بحث علمي." (زكي، ياسين، 1962، 8)

كما يعرف بأنه "الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة المهيمنة على سير العقل وتحديد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة." (بدوي، 1977، 5)

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، لملائمته لطبيعة البحث .

1-3- مجتمع البحث: تشمل الدراسة تلاميذ أقسام دراسة ورياضة بالطور المتوسط لولايات المسيلة و سطيف و برج بوعريريج خلال الموسم الدراسي 2016/2015 والبالغ عددهم 280 تلميذ موزعين على مختلف التخصصات الرياضية الجماعية والفردية ومن الجنسين والجدول التالي يوضح ذلك :

-جدول رقم (2) يوضح توزيع مجتمع البحث حسب الجنس والتخصص الرياضي.

المجموع	الإناث	الذكور	الجنس
			التخصص
280	24	46	الرياضات الفردية
	10	200	الرياضات الجماعية
	34	246	المجموع

-الجدول الموالي رقم (02) يوضح المتوسطات التي تحتوي أقسام رياضة ودراسة بمديريات التربية لولايات المسيلة وسطيف و برج بوعريريج.

الولاية	اسم المتوسطة	عدد التلاميذ
المسيلة	- متوسطة علي ابن مسعود. (بن سرور)	25
	- متوسطة جبل محارقة. (مسيف)	15
	- متوسطة عمار ابن ياسر. (مقرة)	20
سطيف	- متوسطة بلعطار عبد الحميد(سطيف)	25
	- متوسطة هو عوف.(العلمة)	18
	- متوسطة بوتي أكلي-قاوة.(سطيف)	21
	- متوسطة عبد الحميد دوحيل.(عين ولمان)	18
	- متوسطة عبد الله غنية.(بوقاعة)	19
	- متوسطة بورياشي العربي.(عين الكبيرة)	12
	- متوسطة توائي أحمد (حي 1044)	19
برج بوعريريج	- متوسطة البشير الابراهيمى(رأس الواد)	17
	- متوسطة محمد قيديم(رأس الواد)	9
	-متوسطة مخلوفي عبد القادر(تيكستار)	18
	- متوسطة بليل مسعود(سيدي مبارك)	9
	- متوسطة صاهد محمد(الحمادية)	11
	- متوسطة بشان لخضر(بليمور)	24
	حجم المجتمع	280

1-4-عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي الطريقة الأكثر شيوعا في البحوث العلمية، لأنها أيسر طريقا وأقل تكلفة من دراسة المجتمع الأصلي، إذ أنه ليس هناك حاجة من حاجة لدراسة المجتمع الأصلي إذا أمكن الحصول على عينة كبيرة نسبيا ومختارة بشكل يمثل المجتمع الأصلي المأخوذة منه، فالنتائج المستنبطة من العينة ستنتطبق إلى حد كبير من النتائج المستخلصة من دراسة المجتمع الأصلي، فالعينة جزء من المجتمع الأصلي وبها يمكن دراسة الكل بدراسة الجزء بشرط أن تكون العينة ممثلة للمجتمع المأخوذة منه.(غرايبي، فوزي، ودهمش، نعيم، والحسن، رجي، وعبد الله، خالد أمين، وأبو جبارة، هاني، 1981، 25)

حتى تكون العينة ممثلة أفضل لمجتمع البحث قام الباحث باستخدام العينة العشوائية البسيطة بالنسبة للتلاميذ الذكور والتي تعني أن فرص الاختيار متكافئة لجميع المفردات في المجتمع أما بالنسبة للإناث فقد تم اختيارهن بشكل قصدي (أسلوب الحصر الشامل) نظرا لقلّة عددهن ، وبنسبة تمثيل يجب أن لا تقل عن نسبة 10% من المجتمع الأصلي.

ومع مراعاة هذه الشروط فقد بلغ عدد أفراد العينة:184 تلميذ رياضي موزعين على النحو التالي:

جدول رقم(4) يوضح توزيع أفراد العينة ونسبة تمثيلها للمجتمع الأصلي.

النسبة	المجموع	الجنس		نوع الرياضة
		إناث	ذكور	
%65.71	141	10	131	رياضة جماعية
	43	24	19	رياضة فردية
	184	34	150	المجموع

5- أدوات البحث وخصائصها السيكمترية: هذه الأدوات تتمثل في:

5-1- مقياس (المهارات النفسية): استخبارات المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي، وصممه (بل) ، و(جون البنسون)، و (كريستوفر شامبروك)، و قد قام (محمد حسن علاوي) باقتباسه وتعديله، وتتكون أبعاده من:

جدول رقم(05) يوضح أبعاد مقياس المهارات النفسية

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

المرجع:(علاوي، وعبد الرحمان، وعباس،455،2003-458)

والمقياس يتضمن (24) فقرة، ويتضمن (6) أبعاد كل بعد تمثله (4) عبارات كالتالي :

- **القدرة على التصور:** ويشمل العبارات (1،7،13،19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة(13) في عكس اتجاه البعد.

- **القدرة على الاسترخاء:** ويشمل العبارات(2،8،14،20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.

- **القدرة على تركيز الانتباه:** ويشمل العبارات(3،9،15،21)، وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- **القدرة على مواجهة القلق:** ويشمل العبارات(4،10،16،22) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.

- **الثقة بالنفس:** وتشمل العبارات(5،11،17،23) العبارتان(5،17) في اتجاه البعد و(11،23) في عكس اتجاه البعد.

- **دافعية الانجاز الرياضي:** وتشمل العبارات (6،12،18،24) كلها في اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، والرقم (3) بدرجة قليلة والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً، وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون(1=6، 2=5، 3=4، 4=3، 5=2، 6=1)

(علاوي،1998،543-547). (1=6 ، 2=5)

-المعاملات العلمية:

*الثبات: تراوحت معاملات استقرار المقياس الأصلي عند تطبيقه وإعادة تطبيقه على عينات متعددة من الرياضيين الذكور والإناث ما بين 0.61-0.74 بعد فترات تراوحت بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، كما تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي للمقياس على بعض العينات السابقة باستخدام معامل ألفا والذي بلغ 0.78

أولا -الثبات بالتجزئة النصفية: في هذا البحث فقد تم إيجاد معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية على عينة من 10 تلاميذ بأقسام دراسة ورياضة بمتوسطة أبو بكر الرازي بأولاد دراج بالمسيلة من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث فكان معامل الثبات بيرسون لمقياس المهارات النفسية يساوي 0.64 وبهذا يمكن القول بأن هذا المقياس يتميز بدرجة مقبولة من الثبات والجدول الموالي يوضح ذلك.

جدول رقم(6) يوضح معاملات ثبات مقياس المهارات النفسية بطريقة التجزئة النصفية.

العبارات	معامل ألفا كرونباخ	الارتباط قبل التعديل	الارتباط بعد التعديل
الزوجية(12عبارة)	0.30	0.47	0.64
الفردية(12عبارة)	0.40		

ثانيا- الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ: قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية ومحاوره باستخدام معادلة الفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(7) يوضح معاملات ثبات مقياس المهارات النفسية باستخدام معادلة الفا كرونباخ

الأبعاد	الفا كرونباخ	الثبات
- القدرة على التصور	0.73	0.85
القدرة على مواجهة القلق	0.68	0.82
القدرة على الاسترخاء	0.69	0.83
الثقة بالنفس	0.68	0.82
القدرة على تركيز الانتباه	0.69	0.83
دافعية الإنجاز الرياضي	0.70	0.83
المقياس ككل	0.59	0.76
الثبات يساوي الجذر التربيعي لمعامل الفا كرونباخ		

ومن خلال نتائج الجدولين نلاحظ أن قيم ثبات مقياس المهارات النفسية مقبولة ومتوافقة مع القيم المحسوبة في المقياس الأصلي.

***الصدق:** بما أن صدق الأداة يعني أن يقيس الاختبار ما وضع من اجله ولا يقيس شيئاً آخر وهو من الشروط العلمية الواجب توفرها في أداة البحث وللتأكد من صدق مقياس المهارات النفسية تم استخدام طرق مختلفة من الصدق.

أولاً-صدق الاتساق الداخلي: يتم معرفة توفر صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي اليه وكذا بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وايضا الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية والجدول التالي توضح الطرق الثلاث في حساب صدق الاتساق الداخلي:

جدول رقم(8) يوضح ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية:

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	**0.28	13	**0.25
02	**0.32	14	**0.30
03	**0.39	15	**0.40
04	**0.32	16	**0.55
05	**0.35	17	**0.43
06	**0.41	18	**0.51
07	**0.40	19	**0.32
08	**0.36	20	**0.40
09	**0.44	21	**0.36
10	**0.46	22	**0.27
11	**0.29	23	**0.47
12	**0.28	24	**0.30

** دال عند مستوى 0.01 * دال عند مستوى 0.05

تلاحظ ان كل قيم الارتباط بين كل عبارة مع الدرجة الكلية دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على توفر المقياس على صدق الاتساق الداخلي (الصدق التكويني).

-الجدول التالي يوضح نتائج الصدق العاملي من خلال حساب معامل الارتباط بين المحاور فيما بينها ومع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(10) يوضح معامل ارتباط كل عبارة مع البعد الذي تنتمي اليه لمقياس المهارات النفسية:

بعد الثقة بالنفس		بعد قدرة الاسترخاء		بعد دافعية الانجاز		بعد تركيز الانتباه		بعد مواجهة القلق		بعد قدرة التصور	
رقم	قيمة الارتباط	رقم	قيمة الارتباط	رقم	قيمة الارتباط	رقم	قيمة الارتباط	رقم	قيمة الارتباط	رقم	قيمة الارتباط
17	**0.56	2	*0.49	6	*0.68	3	*0.64	4	*0.62	1	*0.62
23	**0.53	8	*0.56	12	*0.70	9	*0.72	10	*0.60	7	*0.64
5	**0.55	14	*0.60	18	*0.74	15	*0.64	16	*0.62	13	*0.58
11	**0.63	20	*0.61	24	*0.59	21	*0.63	22	*0.63	19	*0.63

نلاحظ من خلال الجدول السابق ان كل قيم الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي اليه دالة عند مستوى دلالة 0.01 وعليه مقياس المهارات النفسية يتوفر على صدق الاتساق الداخلي.

جدول رقم(11) يوضح معامل ارتباط كل محور مع الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية:

المحور	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس
القدرة على التصور	**0.35
القدرة على مواجهة القلق	**0.65
القدرة على الاسترخاء	**0.61
الثقة بالنفس	**0.68
القدرة على تركيز الانتباه	**0.60

دافعية الإنجاز الرياضي	**0.55
------------------------	--------

ثانيا- الصدق التمييزي: تم حساب الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا(الربع الأعلى) والدنيا (الربع الأدنى) للمقياس ومحاوره من خلال المقارنة الطرفية باستخدام اختبار ت- t والنائج مدونة في الجدول التالي:

جدول رقم(12) يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس المهارات النفسية ومحاوره:

الابعاد	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
القدرة على التصور	1,901	20.24	2,412	11,98	*35,369
القدرة على مواجهة القلق	1,903	17,18	1,991	7,58	*62,394
القدرة على الاسترخاء	1,487	20,56	1,279	12,58	*61,702
الثقة بالنفس	1,565	20,86	1,488	13,10	*51,736
القدرة على تركيز الانتباه	2,326	18,24	1,506	8,24	*51,605
دافعية الإنجاز الرياضي	0.48	23,64	2,411	15,84	*27,438
المقياس ككل	7,310	110,84	4,820	80,50	*49,914

نلاحظ من نتائج الجدول أن المقياس ومحاوره يتميز بدرجة عالية من الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا من خلال القيم الدالة ل(ت) المحسوبة.

ثالثا- الصدق الذاتي: يساوي الصدق الذاتي الجذر التربيعي للثبات وعليه $\sqrt{0.64} = 0.8$

5-2- مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

*الوصف: هذا المقياس وضعه في الأصل "دونالد دل Donald Dell" ويهدف إلى قياس التوجه نحو الرياضة ونحو بعض أبعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي وقد اقتبسه علاوي وقام بتعديل العديد من عباراته لتناسب البيئة المصرية.

وهذا المقياس يقيس ثلاثة أبعاد بالإضافة إلى الدرجة الكلية التي تشير إلى توجه الفرد إلى الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ...

ويصلح المقياس للتطبيق على المراحل السنوية ابتداء من سن 14 سنة فأكثر على الرياضيين الذكور والإناث. (علاوي، 1998، 209).

- التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي يرتبط بثلاثة أبعاد هي :

أولاً (التوجه نحو ضبط النفس): إذ يرتبط هذا البعد إلى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل, إذ أن الرياضي في أمس الحاجة إلى الهدوء الانفعالي لأنه يتطلب منه إيجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول بأسرع وأسهل طريقة للهدف في حين نجد أن الانفعال العنيف يشوه الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والإرادة. (راتب، 2002، 177)

ثانياً (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية): إن عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد إلى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي أن يتطور مستواه أو يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار دون أن يكون لديه هدف واضح المعالم إذ أن تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها (تحسين الأداء, تحسين نوعية الممارسة, توضيح التوقعات, التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً, تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس). (راتب، 2000، 24)

ثالثاً (التوجه نحو احترام الآخرين): إذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين, إذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب, فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه, ستكون عملية تفكيره منصبة على أداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به إذ أن طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب إنما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال الكرة والتفكير الخططي الجماعي أي أن الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية. (عنان، 1995، 95)

* تصحيح المقياس:

بعد (التوجه نحو ضبط النفس): يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية عكس اتجاه البعد و عدد(3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية يتكون أرقامها من (7,11,12,17,20,21,28), أما العبارات الايجابية فهي(24,31,37).

2- بعد (التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية): يتكون من (18) عبارة منها (14) عبارة سلبية عكس اتجاه البعد و عدد(4) عبارة ايجابية. العبارات السلبية تتكون أرقامها من: (1,3,5,6,8,19,26,29,32,33,35,41,46,50). أما العبارات الايجابية فهي(14,39,48,54).

3- بعد (التوجه نحو احترام الآخرين): يتكون من (18) عبارة منها (15) عبارة سلبية و عكس اتجاه البعد و عدد(3) عبارة ايجابية. العبارات السلبية تتكون أرقامها من: (2,4,9,13,16,18,22,23,25,30,34,36,45,15,27).

أما العبارات الايجابية فهي(10,49,53). (علاوي، وعبد الرحمان، وعباس، 2003، 415-421)

يقوم اللاعب بالإجابة على الفقرة طبقاً لتوجهه نحو المقياس خماسي التدرج للعبارة الايجابية: (أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات، أوافق(4) درجات، غير متأكد(3) درجات، لا أوافق(2) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة (1) درجة، أما للعبارة السلبية فتكون(أوافق بدرجة كبيرة(1) درجة، أوافق(2) درجة، غير متأكد(3) درجات، لا أوافق(4) درجات، لا أوافق بدرجة كبيرة(5) درجات).

-الشروط العلمية لمقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي:

*الثبات: تم احتساب ثبات الصورة الأصلية للمقياس بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين على 176 تلميذ وتلميذة في مستوى المرحلة الثانوية وتراوحت معاملات الثبات ما بين 0.87-0.94

وفي البيئة المصرية تم إيجاد معاملات ثبات المقياس وأبعاده على 50 طالبا و 50 طالبة من كليتي التربية الرياضية بالإسكندرية -جامعة حلوان-وقد تمت إعادة التطبيق على نفس العينة بعد أسبوعين في ظروف مشابهة تقريبا وأسفرت النتائج عن معاملات ثبات عالية نسبيا.(علاوي،1998، 208-209).

والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

- جدول رقم (13) يوضح معاملات ثبات مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي في البيئة المصرية

معاملات الثبات		أبعاد المقياس
الطلبة	الطالبات	
0.89	0.91	- التوجه نحو ضبط النفس
0.92	0.93	-التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية
0.87	0.92	- التوجه نحو احترام الآخرين
0.89	0.91	- الدرجة الكلية للمقياس

المرجع: (علاوي، 1998، 209).

في البيئة المحلية:

أولاً - الثبات بالتجزئة النصفية: مثل ما تم حساب الثبات في مقياس المهارات النفسية بواسطة التجزئة النصفية كذلك قام الباحث بنفس الاجراء مع مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ومع نفس العينة الاستطلاعية وكانت النتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول الموالي:

جدول رقم (14) يوضح معاملات ثبات مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بطريقة التجزئة النصفية.

العبارات	معامل ألفا كرونباخ	الارتباط قبل التعديل	الارتباط بعد التعديل
الزوجية (27 عبارة)	0.82	0.79	0.88
الفردية (27 عبارة)	0.70		

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بيرسون يساوي 0.88 وهذا يدل بأن المقياس ثابت بنسبة 88% وعليه فهو يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثانياً- الثبات باستخدام معادلة الفا كرونباخ: قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ومحاوره باستخدام معادلة الفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(15) يوضح معاملات ثبات مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي باستخدام معادلة الفا كرونباخ

الأبعاد	الفا كرونباخ	الثبات
- التوجه نحو ضبط النفس	0.76	0.87
-التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	0.81	0.90
- التوجه نحو احترام الآخرين	0.80	0.89
المقياس ككل	0.76	0.87
الثبات يساوي الجذر التربيعي لمعامل الفا كرونباخ		

ومن خلال نتائج الجدولين نلاحظ أن قيم ثبات مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي عالية ومتوافقة مع القيم المحسوبة في المقياس الأصلي.

***الصدق:** في البيئة الأجنبية تم احتساب صدق الصورة الأصلية للمقياس عن طريق الصدق المنطقي بواسطة خبراء محكمين وعن طريق الصدق المرتبط بالتحك باستخدام بعض الأساليب الأخرى التي تقيس بعض الأبعاد المشابهة، وأشارت النتائج إلى توافر الصدق المنطقي والصدق المرتبط بالتحك بصورة عالية نسبيا.

وفي البيئة المصرية تم إيجاد الصدق المنطقي للصورة العربية للمقياس عن طريق 5 خبراء من الحاصلين على درجة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية بشرط أن يكون موضوع رسالتهم في إحدى مجالات علم النفس الرياضي وأن يكون قد مضى على حصولهم على الدرجة العلمية الأولى 15 سنة على الأقل.

كما أسفر تطبيق المقياس عن وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد المقياس ككل عند مستوى 0.01 بين المتفوقين وغير المتفوقين من اللاعبين في الاتجاه المتوقع لصالح اللاعبين المتفوقين، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية المتفوقين وغير المتفوقين في المقررات الدراسية العملية لصالح المتفوقين.(علاوي، 1998، 210).

- لغرض التأكد من قدرة هذا المقياس على قياس ما وضع من أجله أيضا في البيئة الجزائرية وهو (التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي) تم اللجوء إلى استخدام ثلاثة أنواع من الصدق وهي صدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي والصدق الذاتي .

أولاً-صدق الاتساق الداخلي: الجدول الموالي يوضح نتائج صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

جدول رقم(16) يوضح ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
01	**0.22	19	*0.16	28	**0.19
02	**0.26	20	**0.31	29	**0.34
03	**0.39	21	**0.45	30	**0.28
04	**0.13	22	**0.44	31	**0.30
05	*0.16	23	**0.32	32	**0.46
06	**0.20	24	**0.24	33	**0.45
07	**0.41	25	**0.41	34	*0.15
08	*0.14	26	**0.26	35	*0.16
09	**0.36	27	**0.25	36	**0.21
10	**0.41	46	**0.28	37	*0.15
11	**0.37	47	**0.43	38	**0.36
12	*0.16	48	*0.17	39	**0.36
13	**0.20	49	**0.21	40	**0.44
14	**0.26	50	**0.36	41	**0.44
15	**0.24	51	**0.24	42	**0.49
16	**0.27	52	**0.47	43	**0.38
17	**0.38	53	**0.44	44	**0.45
18	**0.34	54	**0.33	45	*0.16

** دال عند مستوى 0.01 * دال عند مستوى 0.05

-الجدول التالي يوضح نتائج الصدق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين المحاور فيما بينها ومع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم(17) يوضح معامل ارتباط المحاور فيما بينها ومع الدرجة الكلية لمقياس:

المحاور	تحمل المسؤولية	احترام الاخرين	ضبط النفس	المقياس ككل
تحمل المسؤولية	1			
احترام الاخرين	**0.47	1		
ضبط النفس	**0.49	**0.61	1	
المقياس ككل	**0.78	**0.82	**0.76	1

نلاحظ من خلال قيم الجدول ان قيم معامل الارتباط بيرسون (ر) كلها دالة عند مستوى دلالة 0.01 بين أبعاد المقياس فيما بينها وكذا بين هذه الأبعاد والمقياس ككل وهذا يدل على توفر الصدق العاملي لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

جدول رقم(18) يوضح معامل ارتباط كل عبارة مع البعد الذي تنتمي اليه لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية		بعد التوجه نحو ضبط النفس		بعد التوجه نحو احترام الآخرين	
رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط
50	**0.42	50	**0.52	45	*0.149
46	**0.44	51	**0.28	36	**0.24
41	**0.52	47	**0.51	34	**0.21
35	**0.19	44	**0.56	30	**0.24
33	**0.50	43	**0.37	25	**0.43
32	**0.47	42	**0.54	23	**0.38
29	**0.47	40	**0.51	22	**0.42
26	**0.36	38	**0.41	27	**0.32
19	**0.23	37	*0.15	18	**0.39
8	**0.29	28	**0.22	16	**0.35
6	**0.39	21	**0.43	15	**0.39
5	**0.25	20	**0.44	13	**0.24

**0.48	9	**0.42	17	**0.31	3
**0.27	4	**0.23	12	*0.17	1
**0.36	2	**0.40	11	**0.44	54
**0.45	10	**0.50	7	**0.21	48
**0.30	49	**0.29	30	**0.40	39
**0.38	53	**0.35	24	**0.33	14

نلاحظ من خلال الجدول السابق ان كل قيم الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي اليه دالة عند مستوى دلالة 0.01 ماعدا العبارتين (45،1) دالتان عند مستوى دلالة 0.05 وعليه مقياس المهارات النفسية يتوفر على صدق الاتساق الداخلي.

ثانيا- الصدق التمييزي: تم حساب الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا(الربع الأعلى) والدنيا (الربع الأدنى) للمقياس ومحاوره من خلال المقارنة الطرفية باستخدام اختبار ت- t والناتج مدونة في الجدول التالي:

جدول رقم(19) يوضح نتائج الصدق التمييزي لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ومحاوره:

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الابعاد
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*48,530	5,373	53,48	3,879	72,34	ضبط النفس
*48,161	3,446	60,60	2,705	75,50	احترام الاخرين
*51,599	3,471	59,70	2,958	75,68	تحمل المسؤولية
*41,776	11,314	178,30	7,624	219,44	المقياس ككل

نلاحظ من نتائج الجدول أن المقياس ومحاوره يتميز بدرجة عالية من الصدق التمييزي بين المجموعتين العليا والدنيا من خلال القيم الدالة ل(ت) المحسوبة .

6- الأدوات الإحصائية: المعالجة الإحصائية تمت بواسطة برنامج SPSS (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) وباستخدام ما يلي:

- المتوسطات الحسابية والوسط الفرضي والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

- معادلة ألفا كرونباخ.

- اختبار T. ستودنت لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين (غير مرتبطتين).

- اختبار مان ويتني للمقارنة بين مجموعتين غير متجانستين.

7-مجالات البحث:

- **المجال المكاني:** تم إجراء البحث الميداني ببعض متوسطات ولايات المسيلة وبرج بوعريريج وسطيف والتي تضم أقسام دراسة ورياضة.

- **المجال الزمني:** امتد البحث الميداني بداية من سبتمبر 2015 إلى غاية أفريل 2016

- **المجال البشري:** شمل البحث تلاميذ أقسام رياضة ودراسة ببعض متوسطات ولايات المسيلة، برج بوعريريج، سطيف، الممارسين للرياضات التخصصية الجماعية والفردية ومن الجنسين.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل نتائج البحث:

1-1- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة في مستوى فوق المتوسط .

- جدول رقم(20) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لمقياس المهارات النفسية وأبعاده لأفراد العينة.

الترتيب	المتوسط الفرضي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المهارات النفسية
04	14	%66.83	3.64	16.04	القدرة على التصور
06		%51.20	3.96	12.29	القدرة على مواجهة القلق
03		%68.75	3.40	16.50	القدرة على الاسترخاء
02		%70.70	3.32	16.97	الثقة بالنفس
05		%54.33	4.13	13.04	القدرة على تركيز الانتباه
01		%83.87	3.40	20.13	دافعية الإنجاز الرياضي
		84	%65.95	12.61	94.97

ومن خلال نتائج الجدول السابق نقوم بتحليل النتائج الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس المهارات النفسية وبعدها الدرجة الكلية كما يلي:

- القدرة على التصور : بلغ المتوسط الحسابي لهذا البعد 16.04 وهو بذلك أكبر من المتوسط الفرضي الذي يساوي 14، والانحراف المعياري يساوي 3.64، والنسبة المئوية بلغت %66.83 وهي نسبة كبيرة نسبياً مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتميزون بمستوى فوق المتوسط في مهارة القدرة على التصور، وكان ترتيب هذا البعد بالنسبة لبقية الأبعاد في المرتبة الرابعة.

- القدرة على مواجهة القلق: بلغ المتوسط الحسابي لهذا البعد 12.29 وهو أقل من المتوسط الفرضي، والانحراف المعياري يساوي 3.96، والنسبة المئوية بلغت 51.20% وهي نسبة متوسطة واحتلت مهارة القدرة على مواجهة القلق المرتبة السادسة وهي الأخيرة من مجموع المهارات النفسية وهذا يدل على أن أفراد العينة يتميزون بضعف في هذه المهارة وبالتالي هم بحاجة إلى التدريب أكثر إلى التدريب على مهارة مواجهة القلق.

- القدرة على الاسترخاء: بلغ المتوسط الحسابي لهذا البعد 16.50 وهو أكبر من المتوسط الفرضي، والانحراف المعياري يساوي 3.40، والنسبة المئوية بلغت 68.75% وهي نسبة كبيرة نسبياً مما يدل على أن أفراد العينة لديهم مستوى مقبول في القدرة على الاسترخاء، واحتلت مهارة القدرة على الاسترخاء المرتبة الثالثة من مجموع المهارات النفسية.

- مهارة الثقة بالنفس: بلغ المتوسط الحسابي لهذه المهارة 16.97 وهي كذلك أكبر من الوسط الفرضي، والانحراف المعياري 3.32، والنسبة المئوية لمهارة الثقة بالنفس تساوي 70.70% وهي نبة مرتفعة أيضاً باعتبار هذه المهارة احتلت المرتبة الثانية من مجموع المهارات النفسية وهذا يبين أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتميزون بمستوى مرتفع لمهارة الثقة بالنفس باعتبارها مهارة مهمة في بالنسبة للرياضي.

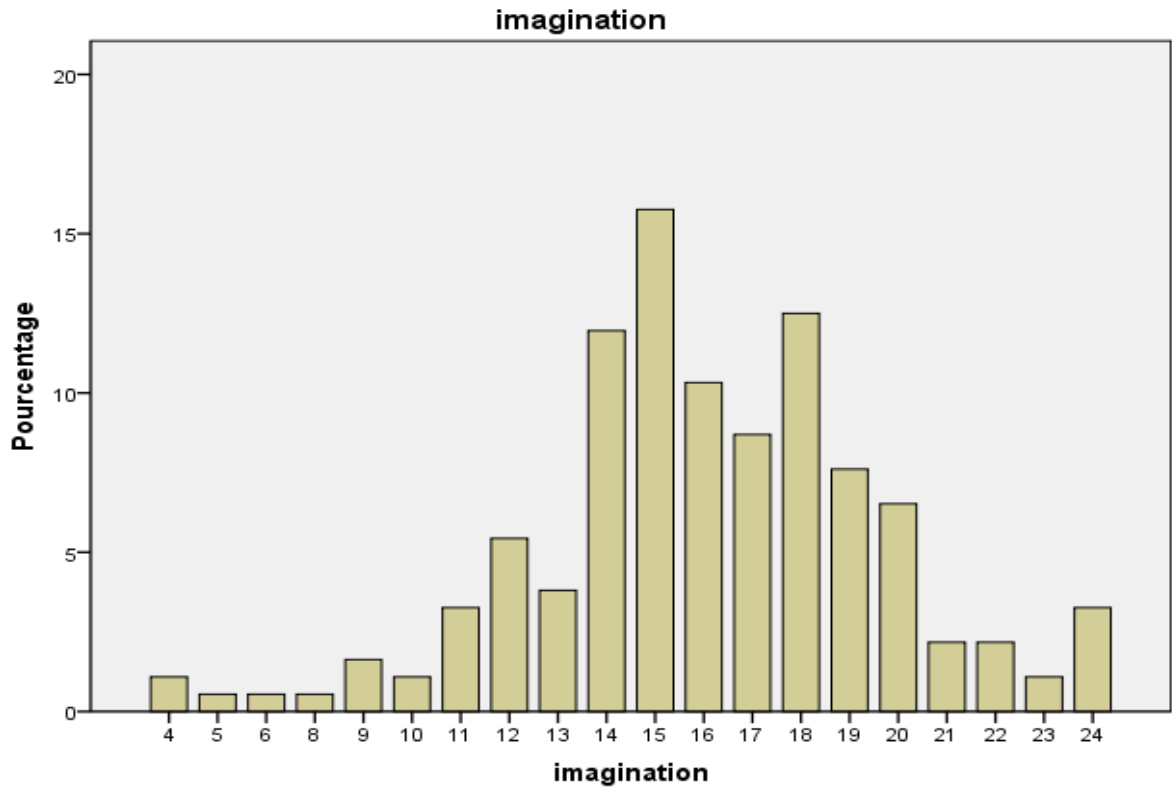
- القدرة على تركيز الانتباه: المتوسط الحسابي لهذه المهارة يساوي 13.04 وهي أقل من المتوسط الفرضي، بينما الانحراف المعياري يساوي 4.13، والنسبة المئوية تساوي 54.33% وهي نسبة متوسطة واحتلت مهارة القدرة على تركيز الانتباه المرتبة الخامسة من مجموع الأبعاد وهي المرتبة ما قبل الأخيرة والنتائج السابقة تبين أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتميزون بمستوى دون الوسط في مهارة القدرة على تركيز الانتباه وبالتالي هم بحاجة إلى التدريب أكثر على هذه المهارة.

- دافعية الإنجاز الرياضي: بلغ المتوسط الحسابي لهذا البعد 13.20 وهو بذلك أكبر كثير من المتوسط الفرضي، والانحراف المعياري يساوي 3.40، والنسبة المئوية تساوي مهارة دافعية الإنجاز الرياضي بلغت 83.87% وهي نسبة مرتفعة مقارنة بباقي الأبعاد وهي بذلك تحتل المرتبة الأولى من مجموع المهارات النفسية وهذا يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتميزون بدافعية كبيرة للإنجاز الرياضي.

- المقياس ككل (المهارات النفسية): بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل 94.97 وهي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي الذي يساوي 84، وانحراف معياري قدره 12.61، والنسبة المئوية تساوي 65.95% وهي

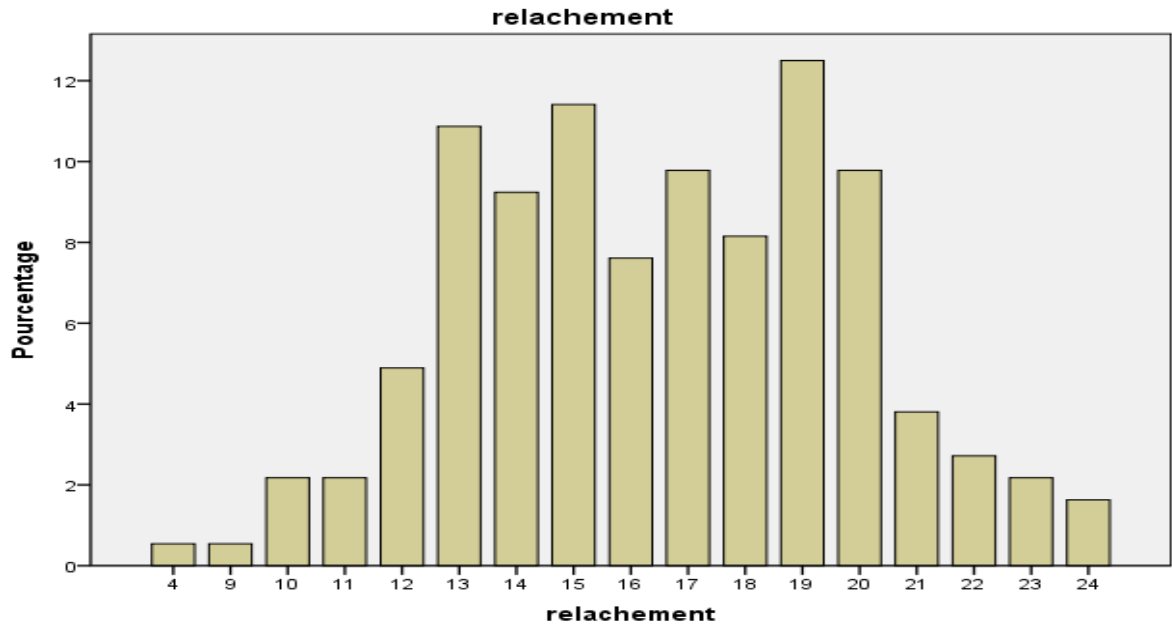
نسبة فوق المتوسط وعليه ومن خلال هذه النتائج يتبين أن مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة كان في مستوى فوق المتوسط .

ومما سبق ومن خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة هي في مستوى فوق المتوسط. مع ملاحظة أن مهارتي كل من القدرة تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق كانتا أقل من المتوسط الفرضي مما يدل على قصور وضعف في هذين مهارتين بينما باقي المهارات النفسية الأخرى كلها كانت فوق المستوى المتوسط .



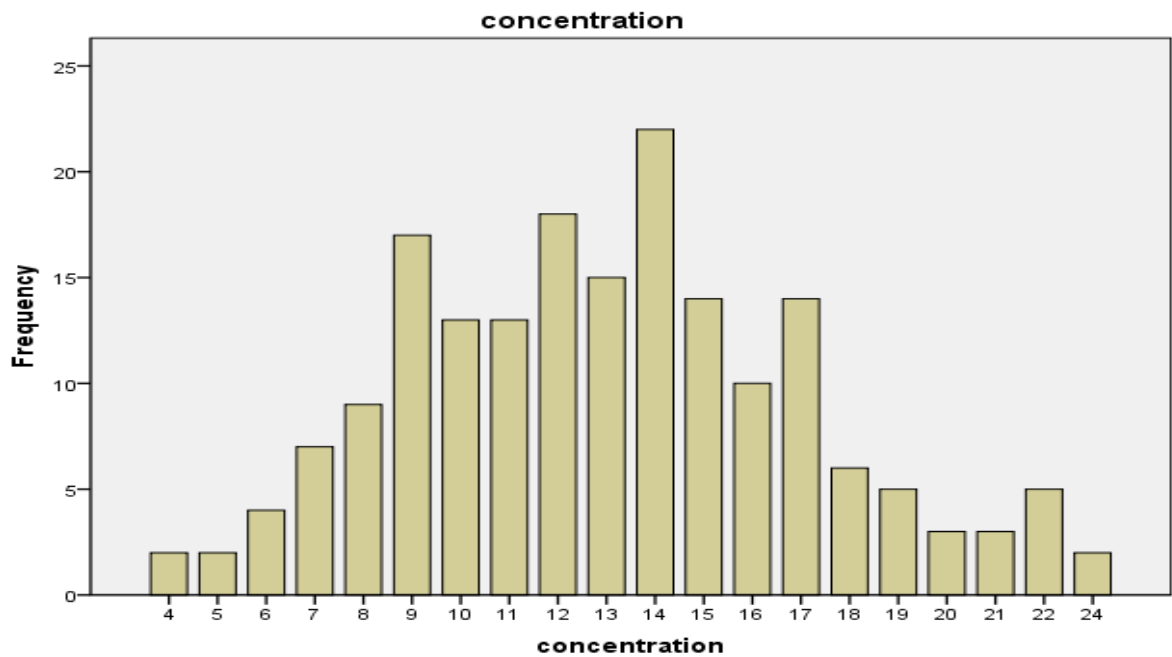
شكل رقم(8) لأعمدة تكرارية لمستوى مهارة القدرة على التصور لدى أفراد العينة.

نلاحظ من خلال الشكل رقم(8) أن نتائج أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى مهارة القدرة على التصور العقلي كانت أغلبها أعلى من المتوسط الفرضي الذي يساوي 14 وأن القيمة الأكثر تكرارا (المنوال) كانت عند القيمة 15 وهي أعلى من المتوسط الفرضي مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتمتعون بمستوى مقبول في مهارة القدرة على التصور العقلي.



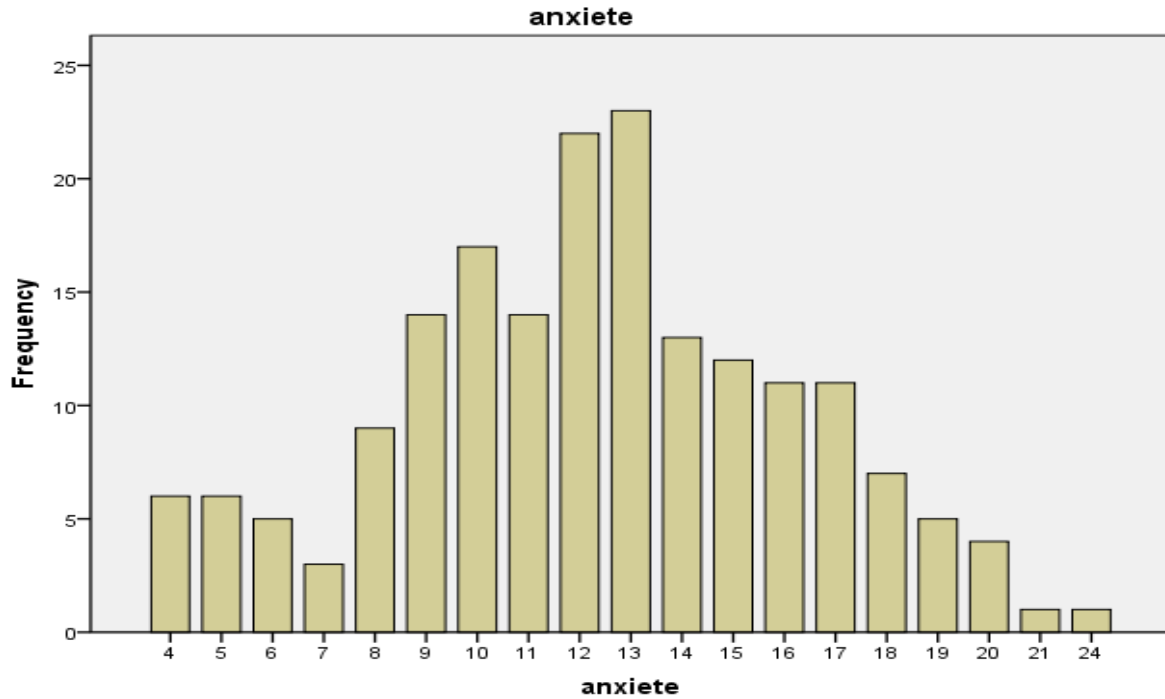
شكل رقم(9) لأعمدة تكرارية لمستوى مهارة القدرة على الاسترخاء لدى أفراد العينة.

نلاحظ من خلال الشكل رقم(9) أن نتائج أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى مهارة القدرة على الاسترخاء كانت أغلبها أعلى من المتوسط الفرضي الذي يساوي 14 وأن القيمة الأكثر تكرارا (النوال) كانت عند القيمة 19 وهي أعلى من المتوسط الفرضي مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتمتعون بمستوى مقبول في مهارة القدرة على الاسترخاء.



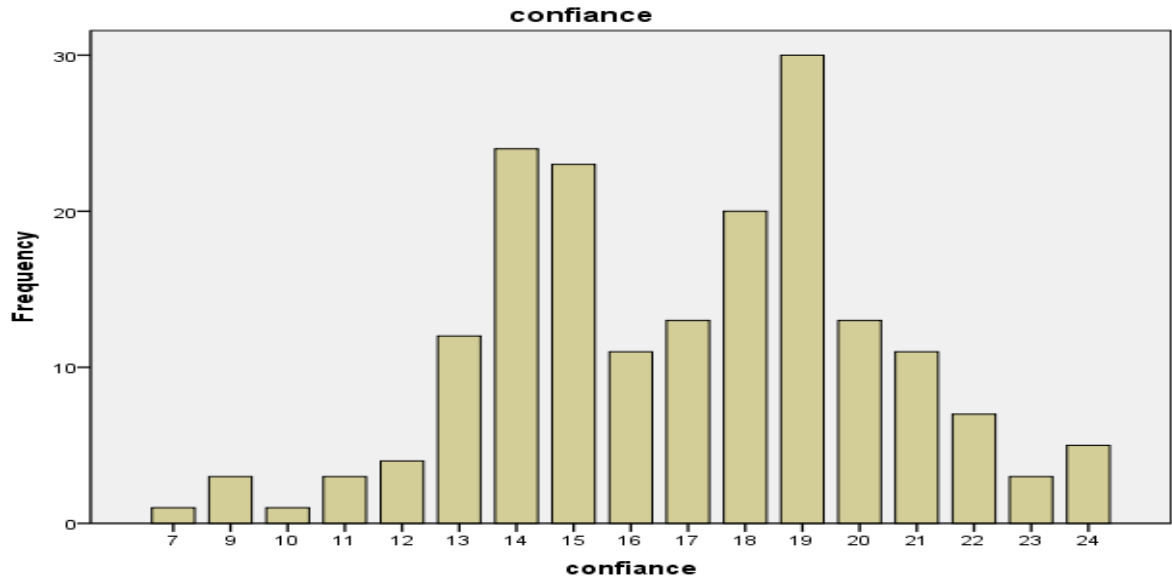
شكل رقم(10) لأعمدة تكرارية لمستوى مهارة القدرة على تركيز الانتباه لدى أفراد العينة.

نلاحظ من خلال الشكل رقم(10) أن نتائج أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى مهارة القدرة على تركيز الانتباه كانت أغلبها أقل من المتوسط الفرضي الذي يساوي 14 وأن القيمة الأكثر تكرارا (المنوال) كانت تساوي 14 وهي مساوية للمتوسط الفرضي مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتمتعون بمستوى دون المتوسط في مهارة القدرة على تركيز الانتباه.



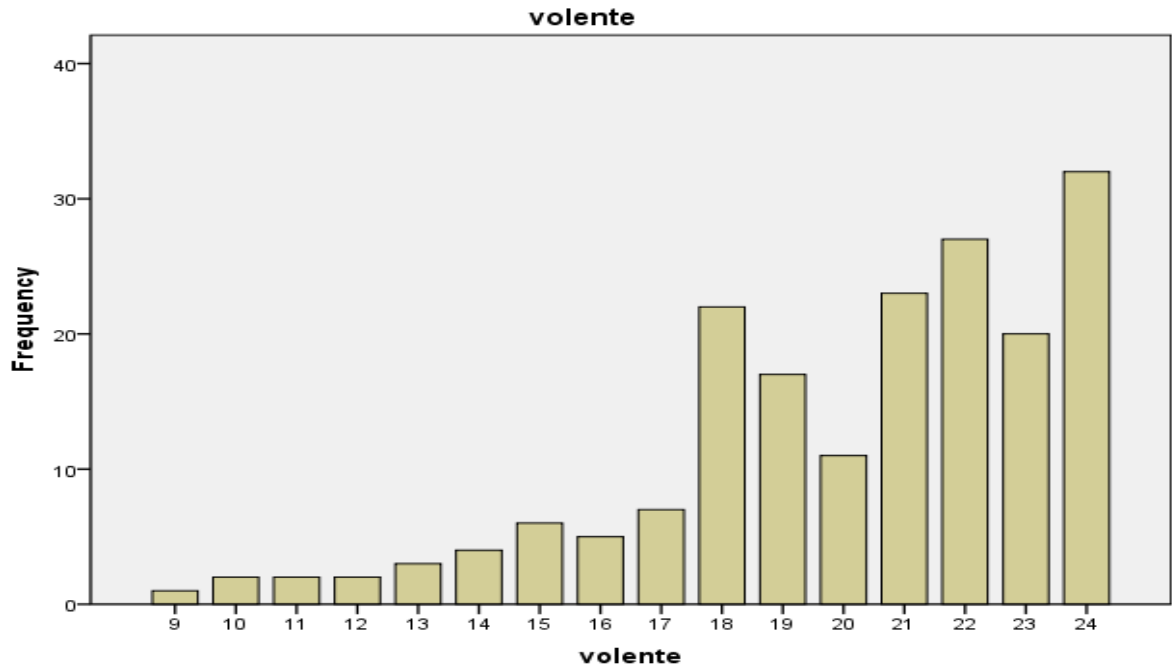
شكل رقم(11) لأعمدة تكرارية لمستوى مهارة القدرة على مواجهة القلق لدى أفراد العينة.

نلاحظ من خلال الشكل رقم(11) أن نتائج أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى مهارة القدرة على مواجهة القلق كانت أغلبها أقل من المتوسط الفرضي الذي يساوي 14 وأن القيمة الأكثر تكرارا (المنوال) كانت تساوي 13 وهي أقل من المتوسط الفرضي مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتمتعون بمستوى دون المتوسط في مهارة القدرة على مواجهة القلق.



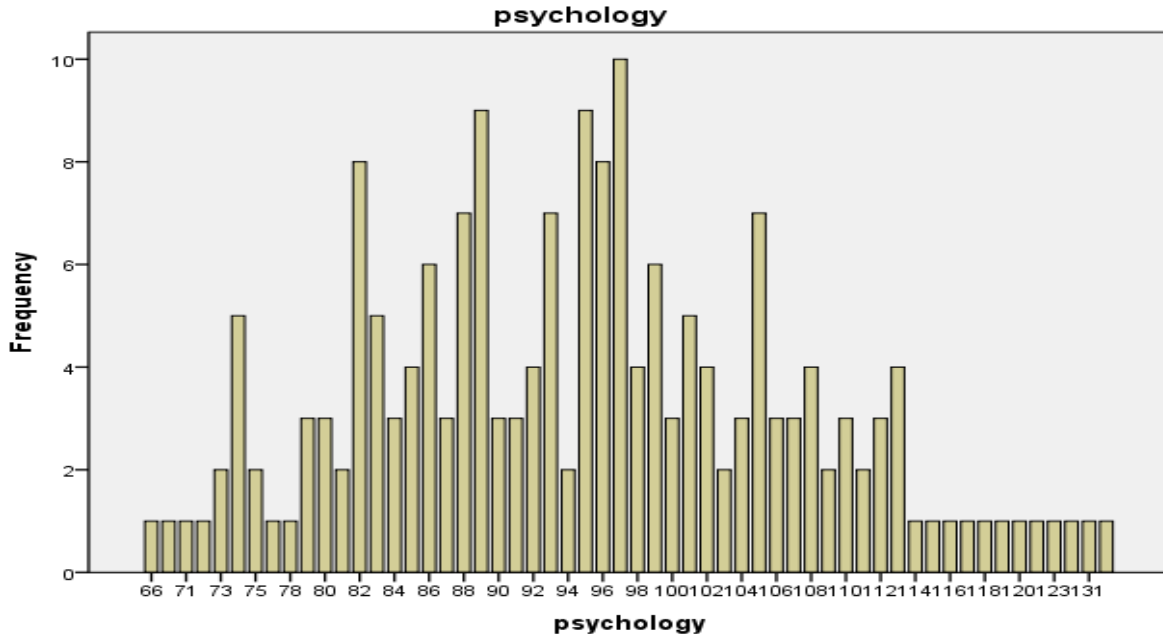
شكل رقم(12) لأعمدة تكرارية لمستوى مهارة الثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

نلاحظ من خلال الشكل رقم(12) أن نتائج أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى مهارة الثقة بالنفس كانت أغلبها أعلى من المتوسط الفرضي الذي يساوي 14 وأن القيمة الأكثر تكرارا (النوال) كانت تساوي 19 وهي أكبر من المتوسط الفرضي مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتمتعون بمستوى مرتفع في مهارة الثقة بالنفس.



شكل رقم(13) لأعمدة تكرارية لمستوى مهارة دافعية الانجاز الرياضي لدى أفراد العينة.

نلاحظ من خلال الشكل رقم(13) أن نتائج أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى مهارة دافعية الانجاز الرياضي كانت أغلبها أعلى من المتوسط الفرضي الذي يساوي 14 وأن القيمة الأكثر تكرارا (النوال) كانت تساوي 24 وهي القيمة الأعلى مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتمتعون بمستوى مرتفع في دافعية الانجاز الرياضي.



شكل رقم(14) لأعمدة تكرارية لمستوى المهارات النفسية لدى أفراد العينة.

نلاحظ من خلال الشكل رقم(14) أن نتائج أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى المهارات النفسية كانت أغلبها أعلى من المتوسط الفرضي الذي يساوي 84 وأن القيمة الأكثر تكرارا (النوال) كانت تساوي 97 وهي أكبر من المتوسط الفرضي مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتمتعون بمستوى مرتفع في المهارات النفسية وهذا يعتبر مؤشر ايجابي لهؤلاء الرياضيين الناشئين.

1-2- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي: توجد فروق في مستوى المهارات النفسية عند (0,05) لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

-جدول رقم (21) يوضح نتائج المقارنة حسب الجنس في المهارات النفسية لتلاميذ أقسام دراسة
ورباضة.

أبعاد المهارات النفسية	الجنس	العينة(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية	الدلالة
القدرة على التصور	الذكور	150	16,21	3,56	1,27	0.20	182	غير دال
	الإناث	34	15,32	3,96				
القدرة على الاسترخاء	الذكور	150	16,71	3,48	1.79	0.07		غير دال
	الإناث	34	15,56	2,86				
الثقة بالنفس	الذكور	150	17,28	3,26	2.67	0.008		دال
	الإناث	34	15,62	3,30				
القدرة على تركيز الانتباه	الذكور	150	13,13	4,15	0.57	0.56		غير دال
	الإناث	34	12,68	4,09				
دافعية الإنجاز الرياضي	الذكور	150	20,64	3,14	4.53	0.000		دال
	الإناث	34	17,85	3,62				
القدرة على مواجهة القلق	الذكور	150	12,53	3,91	1.72	0.08		غير دال
	الإناث	34	11,24	4,09				
المقياس ككل	الذكور	150	96,49	12,41	3.54	0.001		دال
	الإناث	34	88,26	11,38				

نلاحظ من خلال نتائج المقارنة بين الذكور والإناث في مستوى المهارات النفسية باستخدام اختبارات
للعينات المستقلة أن لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في أربعة مهارات وهي مهارة القدرة على التصور، ومهارة
القدرة على الاسترخاء، مهارة القدرة على تركيز الانتباه و القدرة على مواجهة القلق، حيث كانت قيمة ت
المحسوبة غير دالة باعتبار احتمال المعنوية (sig) أكبر من مستوى الدلالة 0.05، بينما ظهرت فروق بين الجنسين
في مهارة الثقة بالنفس حيث تفوق الذكور على الإناث في هذه المهارة وبلغت قيمة ت المحسوبة 20.67 وهي

دالة عند مستوى دلالة 0.05 لأن قيمة احتمال المعنوية أقل من مستوى الدلالة ($\text{sig}=0.008$) ، والمهارة الثانية هي دافعية الانجاز الرياضي حيث كان متوسط الذكور أكبر من متوسط الإناث وبلغت قيمة ت المحسوبة 4.53 وهي دالة باعتبار احتمال المعنوية (sig) أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه توجد فروق بين الجنسين في مهارة دافعية الانجاز الرياضي لصالح الذكور.

وفيما يخص المقياس ككل نلاحظ أن متوسط الذكور الذي بلغ 96.49 أكبر من متوسط الإناث الذي بلغ 88.26 وللتأكد من دلالة الفرق بين المتوسطين كانت قيمة ت المحسوبة 3.54 وهي دالة باعتبار احتمال المعنوية ($\text{sig}=0.001$) أقل من مستوى الدلالة 0.05 وعليه يمكننا أن نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات النفسية بين الذكور والإناث ولصالح فئة الذكور.

ونظرا لأن المجموعتين غير متجانستين من حيث العدد سوف نتأكد من النتائج السابقة باستخدام اختبار مان ويتني الذي لا يشترط التجانس للمقارنة بين العينتين.

- جدول رقم (22) لاختبار مان ويتني للمقارنة بين الذكور والإناث في المهارات النفسية.

المحاور	احتمال المعنوية لاختبار مان ويتني	الدلالة
القدرة على التصور	0.20	غير دال
القدرة على مواجهة القلق	0.055	غير دال
القدرة على الاسترخاء	0.061	غير دال
الثقة بالنفس	0.005	دال
القدرة على تركيز الانتباه	0.55	غير دال
دافعية الإنجاز الرياضي	0.000	دال
المقياس ككل	0.000	دال

نلاحظ من خلال نتائج الجدول السابق أنها متطابقة مع اختبار ت -ستودنت حيث ظهرت الفروق بين الجنسين في مهارتي الثقة بالنفس ومهارة دافعية الانجاز الرياضي وفي المقياس ككل وهذه الفروق لصالح الذكور باعتبار متوسط الذكور أكبر من متوسط الإناث . وعليه الفرضية الثانية محققة.

1-3- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة: - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المهارات النفسية

عند (0,05) لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير نوع الرياضة.

-جدول رقم (23) يوضح نتائج المقارنة حسب صنف الرياضة في مستوى المهارات النفسية لأفراد العينة

أبعاد المهارات النفسية	نوع الرياضة	العينة(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية	الدلالة
القدرة على التصور	جماعية	141	16,33	3,42	1,91	0.057	182	دال
	فردية	43	15,12	4,19				
القدرة على الاسترخاء	جماعية	141	16,57	3,55	0.48	0.62	غير دال	غير دال
	فردية	43	16,28	2,88				
الثقة بالنفس	جماعية	141	17,28	3,35	2.32	0.02	دال	دال
	فردية	43	15,95	3,03				
القدرة على تركيز الانتباه	جماعية	141	12,72	4,28	1.95	0.052	غير دال	غير دال
	فردية	43	14,12	3,44				
دافعية الإنجاز الرياضي	جماعية	141	20,50	3,19	2.78	0.006	دال	دال
	فردية	43	18,88	3,80				
القدرة على مواجهة القلق	جماعية	141	12,30	4,13	0.10	0.16	غير دال	غير دال
	فردية	43	12,23	3,40				
المقياس ككل	جماعية	141	95,70	13,23	1.42	1.15	غير دال	غير دال
	فردية	43	92,58	10,09				

نلاحظ من خلال نتائج المقارنة بين تلاميذ الرياضات الجماعية والفردية في مستوى المهارات النفسية عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من مهارة القدرة على الاسترخاء حيث بلغت قيمة ت-t المحسوبة 0.48 وهي غير دالة لأن قيمة احتمال المعنوية sig=0.62 أكبر من مستوى الدلالة 0.05، ومهارة القدرة على تركيز الانتباه حيث ت المحسوبة تساوي 1.95 وهي أيضا وهي غير دالة لأن قيمة احتمال المعنوية sig=0.052 أكبر من مستوى الدلالة 0.05، ومهارة القدرة على مواجهة القلق لم تظهر فروق بين تلاميذ الرياضات الجماعية

والفردية باعتبار أن قيمة ت المحسوبة تساوي 0.10 وهي غير دالة لأن قيمة إحتمال المعنوية $\text{sig}=0.16$ أكبر من مستوى الدلالة 0.05، بينما دلت النتائج على وجود فروق بين المجموعتين في مهارة الثقة بالنفس حيث ت المحسوبة تساوي 2.32 وهي دالة لأن قيمة إحتمال المعنوية $\text{sig}=0.02$ أقل من مستوى الدلالة 0.05، وظهرت الفروق أيضا بين المجموعتين في مهارة دافعية الانجاز الرياضي حيث ت الجدولية بلغت 2.78 وهي دالة لأن قيمة إحتمال المعنوية $\text{sig}=0.006$ أقل من مستوى الدلالة 0.05 وهذا الفرق هو لصالح الرياضات الجماعية باعتبار أن متوسطها الحسابي أكبر من المتوسط الحسابي للرياضات الفردية.

وفيما يخص المقياس ككل لم تظهر فروقات بين المجموعتين باعتبار أن ت المحسوبة تساوي 1.42 وهي غير دالة لأن قيمة إحتمال المعنوية $\text{sig}=1.15$ أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وعليه نستنتج من خلال نتائج الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المهارات النفسية تعزى لمتغير نوع الرياضة.

وبما أن المجموعتين غير متجانستين من حيث العدد سوف نتأكد من النتائج السابقة باستخدام اختبار مان ويتني الذي لا يشترط التجانس للمقارنة بين العينتين.

-جدول رقم (24) لاختبار مان ويتني للمقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية في المهارات النفسية.

المحاور	احتمال المعنوية لاختبار مان ويتني	الدلالة
القدرة على التصور	0.03	دال
القدرة على مواجهة القلق	0.79	غير دال
القدرة على الاسترخاء	0.66	غير دال
الثقة بالنفس	0.009	دال
القدرة على تركيز الانتباه	0.03	دال
دافعية الإنجاز الرياضي	0.01	دال
المقياس ككل	0.17	غير دال

نلاحظ أن نتائج اختبار مان ويتني للمقارنة بين المجموعتين متطابقة مع نتائج اختبار ت ماعدا في ظهور فروق ذات دلالة بين المجموعتين في مهارتي القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه باعتبار أنهما في اختبار ت كانت قيمة احتمال المعنوية تقريبا مساويتان ل 0.05 .

وفي ما يخص مقياس المهارات النفسية لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ الرياضات الجماعية والفردية وهي نفس النتيجة المتوصل إليها في إختبار ت. وعليه الفرضية الثالثة محققة.

1-4- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة: مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام

رياضة ودراسة فوق المتوسط؟

-جدول رقم(25) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لمقياس التوجه نحو

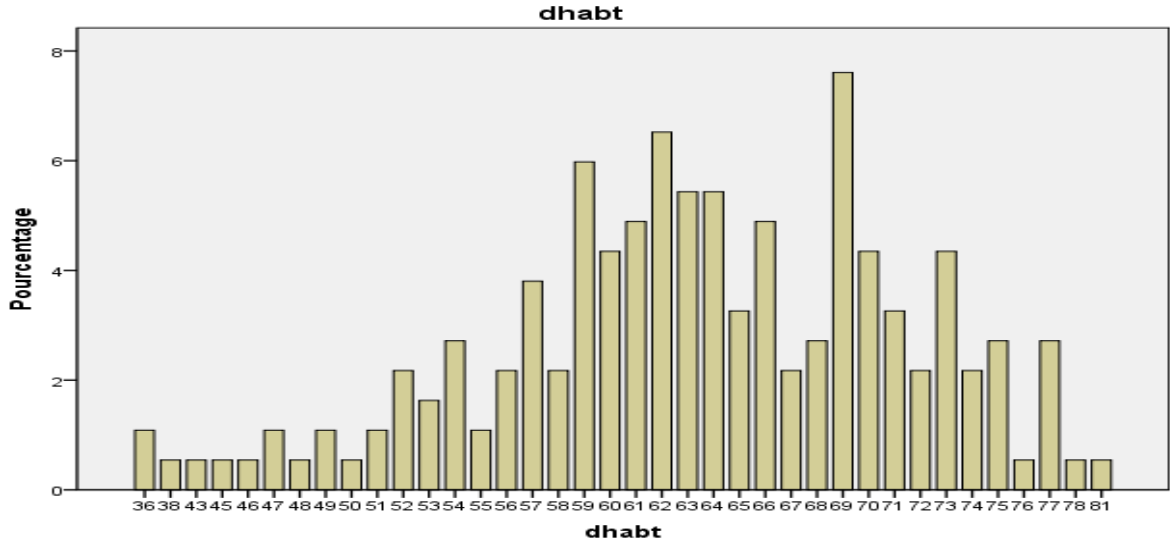
أبعاد التفوق الرياضي لأفراد العينة.

الترتيب	الوسط الفرضي	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبعاد التفوق الرياضي
03	54	%70.26	8,24	63,24	التوجه نحو ضبط النفس
02		%75.66	6,38	68,10	التوجه نحو احترام الآخرين
01		%75.46	6,90	67,92	التوجه نحو تحمل المسؤولية
	162	%73.8	17,86	199,26	المقياس ككل

نلاحظ من خلال نتائج الجدول السابق أن مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى افراد العينة فاق المستوى المتوسط، وهذا فيما يخص الأبعاد الثلاثة وكذا المقياس ككل، حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعده التوجه نحو احترام الآخرين 68.10 وبانحراف معياري قدره 6.38 وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي الذي يساوي 54 وبنسبة مئوية تقدر ب 75.66% وهي نسبة مرتفعة، وكذا بعد التوجه نحو ضبط النفس حيث المتوسط الحسابي للبعد يساوي 63.24 وبانحراف معياري يساوي 0.24 وهذا المتوسط الحسابي أيضا يفوق المتوسط الفرضي وبنسبة مئوية مقدرة ب 70.26 وهي نسبة مرتفعة، إضافة الى بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية فمتوسطه بلغ 67.92 وهو بذلك أكبر من المتوسط الفرضي والانحراف المعياري يساوي 6.90 وتساوي النسبة المئوية للبعد 75.46 وهي نسبة مرتفعة.

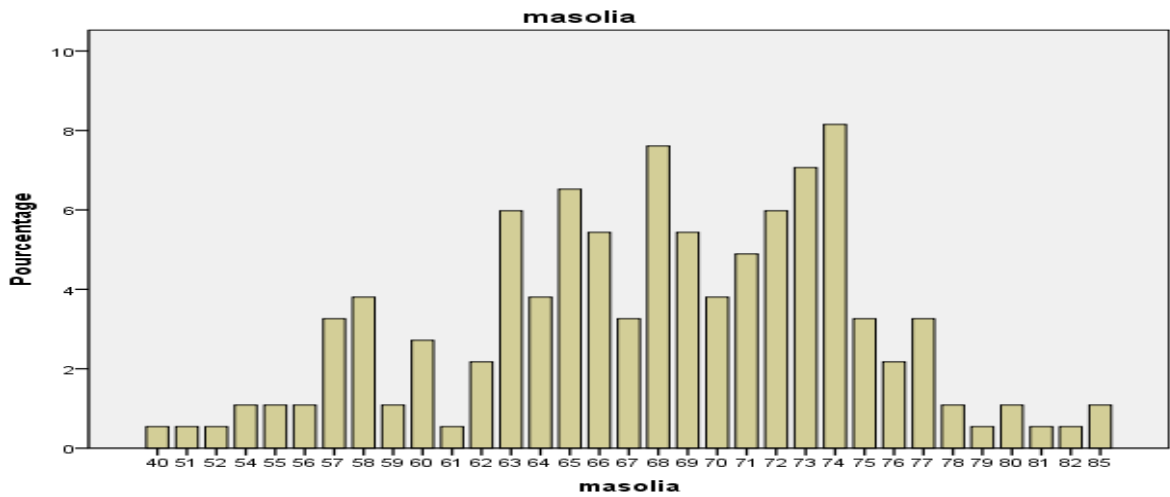
ومن حيث ترتيب الأبعاد احتل بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية المرتبة الأولى، ثم بعد التوجه نحو احترام الآخرين ثانيا، وجاء ثالثا بعد التوجه نحو ضبط النفس.

وفيما يخص المقياس ككل فقد بلغ المتوسط الحسابي 199.26 وهو أكبر من المتوسط الفرضي الذي يساوي 162، وبذلك نستنتج أن أفراد العينة يملكون توجهها ايجابيا نحو أبعاد التفوق الرياضي.



شكل رقم(15) لأعمدة تكرارية لمستوى التوجه نحو ضبط النفس لدى أفراد العينة.

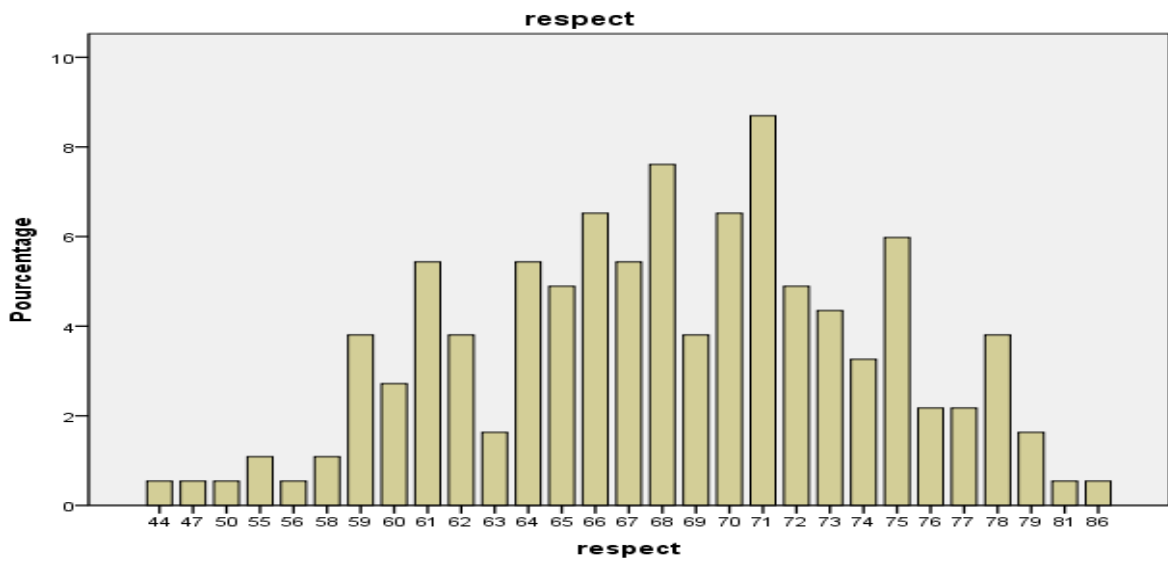
نلاحظ من خلال الشكل رقم(15) أن نتائج أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى التوجه نحو ضبط النفس كانت أغلبها أعلى من المتوسط الفرضي الذي يساوي 54 وأن القيمة الأكثر تكرارا (النوال) كانت تساوي 69 وهي أعلى من المتوسط الفرضي مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يملكون اتجاهها ايجابيا نحو بعد ضبط النفس.



شكل رقم(16) لأعمدة تكرارية لمستوى التوجه نحو تحمل المسؤولية لدى أفراد العينة.

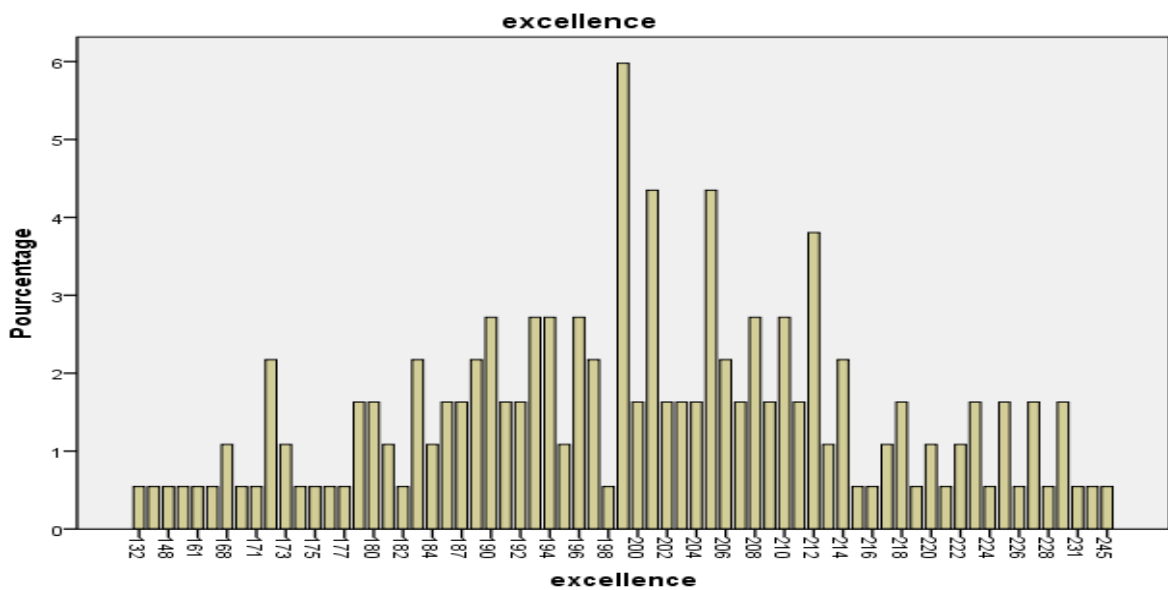
نلاحظ من خلال الشكل رقم(16) أن نتائج أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى التوجه نحو تحمل المسؤولية كانت أغلبها أعلى من المتوسط الفرضي الذي يساوي 54 وأن القيمة الأكثر تكرارا (النوال) كانت تساوي 74 وهي أعلى من المتوسط الفرضي مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يملكون اتجاهها ايجابيا نحو بعد تحمل المسؤولية.

أعلى من المتوسط الفرضي مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يملكون اتجاهها ايجابيا نحو بعد تحمل المسؤولية.



شكل رقم(17) لأعمدة تكرارية لمستوى التوجه نحو احترام الآخرين لدى أفراد العينة.

نلاحظ من خلال الشكل رقم(17) أن نتائج أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى التوجه نحو احترام الآخرين كانت أغلبها أعلى من المتوسط الفرضي الذي يساوي 54 وأن القيمة الأكثر تكرارا (المتوال) كانت تساوي 71 وهي أعلى من المتوسط الفرضي مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يملكون اتجاهها ايجابيا نحو بعد احترام الآخرين.



شكل رقم(18) لأعمدة تكرارية لمستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى أفراد العينة.

نلاحظ من خلال الشكل رقم(18) أن نتائج أفراد العينة فيما يتعلق بمستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي كانت أغلبها أعلى من المتوسط الفرضي الذي يساوي 162 وأن القيمة الأكثر تكرارا (النوال) كانت تساوي 199 وهي أعلى من المتوسط الفرضي مما يدل على أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يملكون اتجاهها ايجابيا نحو أبعاد التفوق الرياضي.

1-5- عرض النتائج الخاصة بالفرضية الخامسة: توجد فروق في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي عند (0,05) لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

-جدول رقم (26) يوضح نتائج المقارنة حسب الجنس في التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.

أبعاد التفوق الرياضي	الجنس	العينة(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية	الدلالة
التوجه نحو ضبط النفس	الذكور	150	64,05	7,62	2,84	0.005	182	دال
	الإناث	34	59,68	9,92				
التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	الذكور	150	68,21	6,52	1,19	0.23	غير دال	غير دال
	الإناث	34	66,65	8,41				
التوجه نحو احترام الآخرين	الذكور	150	68,63	6,04	2,39	0.01	دال	دال
	الإناث	34	65,76	7,36				
المقياس ككل	الذكور	150	200,89	16,42	2,63	0.009	دال	دال
	الإناث	34	192,09	22,06				

نلاحظ من خلال نتائج المقارنة بين الذكور والإناث في مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل من بعد التوجه نحو ضبط النفس حيث قيمة ت المحسوبة بلغت 2.84 وهي دالة باعتبار أن قيمة احتمال المعنوية (sig=0.005) أقل من مستوى الدلالة 0.05 ، وفي بعد التوجه نحو احترام الآخرين حيث ت المحسوبة 2.39 دالة احصائيا باعتبار أن قيمة احتمال المعنوية (sig=0.01) أقل من مستوى الدلالة

0.05 بينما لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في بعد الاحساس بالمسؤولية حيث بلغت ت المحسوبة 1.19 وهي غير دالة إحصائيا لأن قيمة احتمال المعنوية (sig=0.23) أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، وفيما يخص المقياس ككل نلاحظ وجود فروق بين الجنسين لأن قيمة ت المحسوبة تساوي 2.63 وهي دالة احصائيا باعتبار أن قيمة احتمال المعنوية (sig=0.009) أقل من مستوى الدلالة 0.05. وعليه نستنتج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

ولغرض التأكد من النتائج السابقة نستخدم اختبار مان ويتني:

-جدول رقم (27) لاختبار مان ويتني للمقارنة حسب الجنس في التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.

المحاور	احتمال المعنوية لاختبار مان ويتني	الدلالة
التوجه نحو ضبط النفس	0.02	دال
التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	0.3	غير دال
التوجه نحو احترام الاخرين	0.048	دال
المقياس ككل	0.03	دال

نلاحظ من خلال نتائج الجدول السابق أنه لا توجد اختلافات بين نتائج اختبار ت واختبار مان ويتني وعليه نتائج المقارنة بين الذكور والاناث في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي صحيحة.

1-6- عرض النتائج الخاصة بالفرضية السادسة: لا توجد فروق في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي عند (0,05) لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير نوع الرياضة.

-جدول رقم (28) يوضح نتائج المقارنة حسب نوع الرياضة في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.

أبعاد التفوق الرياضي	الجنس	العينة(ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت) المحسوبة	قيمة احتمال المعنوية sig	درجة الحرية	الدلالة
التوجه نحو ضبط النفس	جماعية	141	63,40	8,42	0.47	0.63	182	غير دال
	فردية	43	62,72	7,68				
التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	جماعية	141	68,36	6,49	1.58	0.11	182	غير دال
	فردية	43	66,47	8,04				
التوجه نحو احترام الآخرين	جماعية	141	68,30	6,33	0.79	0.42	182	غير دال
	فردية	43	67,42	6,58				
المقياس ككل	جماعية	141	200,07	17,45	1.11	0.26	182	غير دال
	فردية	43	196,60	19,12				

نلاحظ من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي بين تلاميذ الرياضات الجماعية والفردية، ولم تظهر الفروق في أي بعد من أبعاد المقياس وكذا في الدرجة الكلية، ففي بعد ضبط النفس بلغت ت المحسوبة 0.47 وهي غير دالة لأن قيمة احتمال المعنوية sig=0.63 أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وفي بعد تحمل المسؤولية ت المحسوبة تساوي 1.58 وهي أيضا غير دالة لأن قيمة احتمال المعنوية sig=0.11 أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبعد احترام الآخرين ت المحسوبة بلغت 0.79 وهي أيضا غير دالة لأن قيمة احتمال المعنوية sig=0.42 أكبر من مستوى الدلالة 0.05، أما فيما يخص المقياس ككل فنلاحظ ان ت المحسوبة تساوي 1.11 وهي غير دالة لأن قيمة احتمال المعنوية sig=0.26 أكبر من مستوى الدلالة 0.05.

-جدول رقم (29) لاختبار مان ويتني للمقارنة حسب نوع الرياضة في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة.

المحاور	احتمال المعنوية لاختبار مان ويتني	الدلالة
التوجه نحو ضبط النفس	0.48	غير دال
التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية	0.18	غير دال
التوجه نحو احترام الاخرين	0.41	غير دال
المقياس ككل	0.19	غير دال

نلاحظ من خلال نتائج الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ الرياضات الفردية والجماعية في بعد التوجه نحو ضبط النفس، وبعد التوجه نحو تحمل المسؤولية، وبعد التوجه نحو احترام الاخرين، ولم تظهر الفروق كذلك في المقياس ككل وعليه فإن هذه النتائج متطابقة مع نتائج المقارنة باستخدام اختبارت لعينتين مستقلتين.

وعليه نستنتج من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لأفراد العينة تعزى لنوع الرياضة (جماعية/فردية)

1-7- عرض النتائج الخاصة بالفرضية السابعة: تنص الفرضية السابعة على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

جدول رقم (30) يوضح نتائج العلاقة بين المهارات النفسية و التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

الارتباط (ر)	بعد تحمل المسؤولية	بعد ضبط النفس	بعد احترام الآخرين	مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي
القدرة على التصور	*0.148	0.035	0.059	0.094
القدرة على مواجهة القلق	0.002	**0.210	*0.175	*0.159
القدرة على الاسترخاء	0.075	0.120	0.015	0.090
الثقة بالنفس	**0.245	**0.310	**0.284	**0.339
القدرة على تركيز الانتباه	0.028	*0.166	0.048	0.096
دافعية الإنجاز الرياضي	**0.313	**0.194	0.119	**0.253
المقياس ككل	**0.202	**0.297	**0.211	**0.291

* دال عند مستوى 0.05 / ** دال عند مستوى 0.01

– علاقة الأبعاد فيما بينها:

* علاقة مهارة القدرة على التصور بأبعاد التفوق الرياضي: نلاحظ وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين هذه المهارة وبعد تحمل المسؤولية حيث بلغت قيمة الارتباط 0.148 وهي قيمة دالة عند مستوى 0.05 بينما لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مهارة القدرة على التصور وباقي أبعاد مقياس التفوق الرياضي.

* علاقة مهارة القدرة على مواجهة القلق مع أبعاد التوق الرياضي: أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين هذه المهارة وبعد ضبط النفس حيث بلقة قيمة معامل الارتباط 0.210 وهي دلة عند 0.01، كما

توجد علاقة بين مهارة القدرة على مواجهة القلق وبعد احترام الآخرين حيث قيمة الارتباط تساوي 0.175 وهي دالة عند 0.05، بينما لا توجد علاقة بين هذه المهارة وبعد تحمل المسؤولية حيث قيمة الارتباط تساوي 0.002 وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.05.

* علاقة مهارة القدرة على الاسترخاء مع أبعاد التفوق الرياضي : لم تظهر النتائج وجود علاقة بين مهارة الاسترخاء مع أبعاد التفوق الرياضي باعتبار القيم غير الدالة لمعامل الارتباط بيرسون.

* علاقة مهارة الثقة بالنفس مع أبعاد التفوق الرياضي : نلاحظ وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين مهارة الثقة بالنفس وبعد تحمل المسؤولية حيث قيمة الارتباط تساوي 0.245 وهي دالة عند مستوى دلالة 0.01، كما توجد علاقة بين مهارة الثقة بالنفس وبعد ضبط النفس لأن معامل الارتباط بينهما يساوي 0.310 وهي دالة عند 0.01، كما توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مهارة الثقة بالنفس ومهارة احترام الآخرين باعتبار معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.284 وهي دالة عند 0.01.

* علاقة مهارة القدرة على تركيز الانتباه مع أبعاد التفوق الرياضي : نلاحظ وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين مهارة القدرة على تركيز الانتباه وبعد ضبط النفس حيث قيمة الارتباط تساوي 0.166 وهي دالة عند 0.05، بينما لا توجد علاقة بين هذه المهارة وبعد تحمل المسؤولية لأن قيمة الارتباط تساوي 0.028 وهي غير دالة عند 0.05، وكذلك لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين هذه المهارة وبعد احترام الآخرين لأن قيمة الارتباط تساوي 0.048 وهي غير دالة عند 0.05.

* علاقة مهارة دافعية الانجاز الرياضي مع أبعاد التفوق الرياضي : نلاحظ وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين هذه المهارة وبعد تحمل المسؤولية لأن قيمة الارتباط تساوي 0.313 وهي دالة عند 0.01، كما توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مهارة دافعية الانجاز الرياضي وبعد ضبط النفس حيث قيمة الارتباط تساوي 0.194 وهي دالة عند 0.01، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين هذه المهارة وبعد احترام الآخرين حيث معامل الارتباط بيرسون يساوي 0.119 وهي غير دالة عند 0.05.

- علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس:

علاقة أبعاد التفوق الرياضي بالدرجة الكلية مقياس المهارات النفسية:

نلاحظ وجود علاقة بين مقياس المهارات النفسية وبعد تحمل المسؤولية حيث قيمة الارتباط بيرسون تساوي 0.202 وهي دالة عند 0.01، كما توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية وبعد ضبط النفس لأن قيمة

الارتباط تساوي 0.297 وهي دالة أيضا عند 0.01، وتوجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية وبعد احترام الآخرين حيث معامل الارتباك بيرسون يساوي 0.211 وهي قيمة دالة عند 0.01 .

علاقة أبعاد المهارات النفسية بالدرجة الكلية لمقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي:

لم تظهر علاقة بين مهارة القدرة على التصور ومقياس أبعاد التفوق الرياضي لأن قيمة الارتباط تساوي 0.094 وهي غير دالة عند 0.05، كما لا توجد علاقة بين مهارة القدرة على تركيز الانتباه حيث مقدار الارتباط يساوي 0.096 وهو غير دال عند 0.05، بينما توجد علاقة دالة احصائيا بين مهارة القدرة على مواجهة القلق ومقياس أبعاد التفوق الرياضي لأن قيمة الارتباط تساوي 0.159 وهي دالة عند 0.05، وأيضا توجد علاقة دالة احصائيات بين مهارة الثقة بالنفس ومقياس أبعاد التفوق الرياضي وقيمة الارتباط بينهما تساوي 0.393 وهي دالة عند 0.01، وتوجد علاقة ذات دلالة احصائية بين مهارة دافعية الانجاز الرياضي ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وقيمة الارتباط بيرسون بينهما تساوي 0.253 وهي دالة كذلك عند 0.01.

-العلاقة بين الدرجة الكلية للمقياسين(علاقة المهارات النفسية بأبعاد التفوق الرياضي):

أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الدرجة الكلية بين المقياسين وقيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما تساوي 0.291 وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 وعليه يمكننا أن نستنتج أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.

2- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام دراسة ورياضة في مستوى فوق المتوسط.

أظهرت النتائج أن مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة في مستوى فوق المتوسط وذلك من خلال نتائج الجدول رقم (20) حيث كان المتوسط الحسابي لمقياس المهارات النفسية أكبر من المتوسط الفرضي والنسبة المئوية المرتفعة تؤكد ذلك أيضا، وقد جاء ترتيب المهارات النفسية لأفراد العينة على النحو التالي: مهارة دافعية الانجاز الرياضي، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، والقدرة على مواجهة القلق، حيث كانت المهارات الأربع الأولى نسبها مرتفعة بينما المهارتين الأخيرتين (القدرة على تركيز الانتباه، والقدرة على مواجهة القلق كانتا دون المتوسط مما يدل على قصور وضعف في هتين المهارتين وأن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بحاجة الى التدريب أكثر على هتين المهارتين حيث أن "تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين باختلاف أعمارهم ومستوياتهم" (راتب، 2000، 85)، و تؤكد هذه النتائج كذلك تمتع أفراد العينة بمستوى مقبول في المهارات النفسية وهذا يتوافق مع دراسة كل من (سعايدية، 2009) حيث توصل الى نتائج مفادها الى أن التلاميذ المتفوقين في الرياضات الجماعية يتميزون بدرجة عالية من السمات النفسية، ودراسة (يحي عزت زكي، 2010) حيث توصلت الى أن لاعبات الجمباز يتميزن بمجموعة من المهارات النفسية وهي: دافعية الانجاز الرياضي، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، بينما مهارة القدرة على مواجهة القلق هي أقل مهارة لديهن، ودراسة (بجياوي، وحرشاي، 2011) التي توصل فيها الباحثان الى تميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية عن غيرهم من غير الممارسين في المهارات النفسية، وتتوافق نتائج هذا البحث أيضا مع دراسة (نزار، 2011) الذي قام بدراسة المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد وكانت كلها أكبر من المتوسط الفرضي. وتؤكد هذه النتائج أن الأفراد الموهوبين غالبا ما يتميزون بسمات وقدرات نفسية تميزهم عن العاديين، وهذا بالتأكيد سوف ينعكس بالإيجاب على مستوى الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية.

وعليه وما سبق يمكننا القول أن الفرضية الأولى محققة وأن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يتميزون بمستوى فوق المتوسط (مرتفع) في المهارات النفسية.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات النفسية عند (0,05) لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

أظهرت نتائج الجدولين (21) و(22) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مقياس المهارات النفسية ولصالح الذكور، وفيما يتعلق بأبعاد المقياس لاحظنا عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من مهارة القدرة على الاسترخاء، مهارة القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، ومهارة القدرة على تركيز الانتباه، يفسر ذلك بأن أغلب هذه المهارات مهارات عقلية لا يؤثر نوع الجنس فيها، بينما ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مهارتي دافعية الانجاز ومهارة الثقة بالنفس.

وتعارض هذه النتائج مع دراسة (يحياوي، وحرشاوي، 2011) اللذان تناولوا بالدراسة والبحث المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للتربية البدنية والرياضية حيث لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في المهارات النفسية، وهذا الاختلاف يعزوه الباحث الى اختلاف الفئة العمرية بين الدراستين لأن البحث الحالي يخص تلاميذ الطور المتوسط والفرق في العمر له تأثير على المهارات النفسية التي يتم اكتسابها مع التقدم في سنوات الممارسة وبالتالي تغيب الفروقات بين الجنسين لدى البالغين، وتتوافق هذه النتائج مع الدراسة التي قام بها كل من (حتاملة، والعلوان، ومغايرة، 2007) التي أظهرت نتائجها فروقا بين الجنسين في مستوى المهارات النفسية، ويشير (صدقي، 2004) فيما يتعلق بضعف مهارة الثقة بالنفس وكذا دافعية الانجاز الرياضي لدى الاناث " أحد الاهتمامات الحالية لدراسة الثقة بالنفس، طرحت أن الإناث لديهم ثقة بالنفس أقل من الذكور، في كل مواقف الانجاز، وإدراك القدرة، وأنهن أقل ثقة بالنفس لأن أداءهن أقل مرتبة من الذكور، كما أن لديهن أيضا خوفا من النجاح، خاصة في المجال الذي يسوده الرجال، وأيضا من عدم القبول الاجتماعي..... ومع ذلك فقد انتهى الاهتمام الحالي لدراسة الثقة بالنفس إلى أن الإناث يملن إلى إظهار مستوى أقل من الثقة بالنفس مقارنة بالذكور في كل مواقف الانجاز، الأمر الذي قد يترتب عليه أن تكون برامج الإعداد في المجال الرياضي للإناث أقل من برامج الإعداد بالنسبة للذكور، ولا شك أن ذلك يؤدي إلى أداء أقل على اختبارات الانجاز الرياضية، كما أن نقص الثقة بالنفس يخفض احتمال اختيار الإناث لأداء أنشطة رياضية خاصة، لأن ذلك يؤدي إلى خفض الإصرار لديهن، وأيضا بذل الجهد المطلوب لمواجهة الواجبات الصعبة أو الشاقة التي يكلفون بها."

وعليه ومما سبق يمكننا التوصل الى قبول الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات النفسية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات النفسية لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير نوع الرياضة عند مستوى دلالة (0,05).

أظهرت نتائج الجدولين (23) و(24) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات النفسية حسب متغير نوع الرياضة جماعية وفردية (الدرجة الكلية للمقياس) ، وذلك رغم وجود فروق دالة احصائية بين تلاميذ الرياضات الجماعية والفردية ولصالح الرياضات الجماعية في أربعة مهارات نفسية وهي: مهارة دافعية الانجاز الرياضي، ومهارة القدرة على التصور، مهارة القدرة على تركيز الانتباه، والثقة بالنفس، بينما لا توجد فروق في مهارتي القدرة على الاسترخاء، ومهارة القدرة مواجهة القلق وهذا الفرق مرده الى أن الانفعالات المصاحبة للمنافسة الرياضية الجماعية تتطلب جملة من الخصائص النفسية التي تختلف عن الرياضات الفردية، فالرياضي الذي يمارس رياضة جماعية لابد أن يركز اهتمامه على الأداء المهاري وحالته النفسية والبدنية وكذا موقف المنافس والأداة وأرضية الميدان والجمهور والزميل ووحالة الطقس بينما ينصب تركيز لاعبي الرياضات الفردية على الأداء والمنافس فقط، بل في بعض المنافسات مثل مسابقات الوثب والرمي تتطلب فقط التركيز على الأداء فقط، لذا يمكن أن يختلف لاعب الرياضات الجماعية عن لاعب الرياضات الفردية في جملة من الخصائص النفسية التي تمكنه من التكيف مع مواقف التنافس الرياضي وتفرض عليه بذل وامتلاك قدرات عالية في المهارات النفسية تمكنه من التكيف مع مختلف مواقف اللعب والمنافسة.

وتوافق هذه النتائج مع دراسة (أبو طالب، 2003) الذي قام بدراسة الخصائص النفسية والتوجه الرياضي لدى 440 ناشئ رياضي ومن بين أهم ما توصل اليه، تميز لاعبي الأنشطة الجماعية بارتفاع درجة بعض الخصائص النفسية مقارنة بلاعبي الأنشطة الفردية.

كما يؤكد (راتب، 2007) اختلاف بعض السمات الشخصية بين الرياضيين تبعاً لنوع أو نمط الرياضة الممارسة، ومثاله في ذلك الدراسات التي قام بها كل من (كرول) kroll، و(كرونشو) crenshaw سنة 1970 على رياضيي المستوى العالي لرياضات كرة القدم والجيمباز والمصارعة والكاراتيه، وأظهرت أن هناك سمات نفسية تميز رياضيي كرة القدم والمصارعة مقابل سمات نفسية أخرى يتميز بها رياضيو الجيمباز والكاراتيه.

كما تشير نتائج (التهامي) سنة 1979 إلى ارتفاع سمة القلق لدى رياضي الرياضات الفردية مقابل رياضي الرياضات الجماعية، وأن هذا الارتفاع كان أكثر وضوحاً لدى كل من رياضي السباحة وألعاب القوى، ويمكن تفسير ذلك على أساس أن رياضي الرياضات الفردية يستجيبون إلى مواقف المنافسة باعتبار أنها مصدر تهديد لذواتهم على نحو يزيد عن رياضي الرياضات الجماعية، حيث أنهم يتحملون مسؤولية نتائج أدائهم في المنافسة بشكل مباشر ومحدد بدرجة أكبر من رياضي الرياضات الجماعية.

وبالرغم من هذا الاتفاق فهناك دراسات أخرى لا تتفق مع الدراسات السالفة الذكر حيث أن الاختلاف في المهارات النفسية لا يبدو واضحاً تبعاً لمتغير نوع الرياضة فردية أو جماعية. (راتب، 2007، 44-45)

وعليه ومن خلال النتائج المتوصل إليها فإن الفرضية الثالثة التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المهارات النفسية حسب متغير نوع الرياضة (فردية وجماعية) محققة.

2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على ما يلي: مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة فوق المتوسط.

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (25) أن المتوسط الحسابي لمقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي قد بلغ 199.26 وهو بذلك أكبر من المتوسط الفرضي وبنسبة مئوية بلغت 73.08 وهي نسبة معتبرة مما يدل على ان تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يملكون توجهها ايجابيا نحو أبعاد التفوق الرياضي، وقد كانت أبعاد المقياس أيضاً ذات نسب مئوية مرتفعة وبقيم متقاربة فيما بينها، ومن حيث الترتيب جاء بعد التوجه نحو احترام الآخرين في المرتبة الأولى يليه بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية في المرتبة الثالثة جاء بعد التوجه نحو ضبط النفس، وتتوافق نتائج هذا البحث مع دراسة (نزار، 2011) الذي استهدف معرفة مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في العراق والتي كانت نتائجهم قريبة من المتوسط الفرضي أو أقل بقليل، حيث أكد الباحث أن هؤلاء اللاعبين بحاجة الى التدريب على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، ودراسة (دودو، 2013) الذي تناول مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى مشتركى البطولة الوطنية للرياضة المدرسية وكانت نتائج العينة ايجابية بنسبة كبيرة، أما دراسة (عباس علي، 2006) فقد أشارت أن نتائج التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي كانت متقاربة بين أفراد عينة مكونة من لاعبي كرة السلة.

ويتوافق هذا أيضا مع ما يراه (هولن) الذي توصل إلى أن المتفوقين يتميزون بأنهم جادون ومتكيفون ذاتيا ولديهم قدرة ممتازة على ضبط النفس ويتحملون المسؤولية وهادئون ومسالمون.

"كما يتميز التلميذ الموهوب في هذه المرحلة بالاستقرار حيث تزداد قدرته على ضبط النفس وكذا مشاعره ويتميز بكسب السيطرة على نفسه كما يتصف بالتواضع، وهذا ما يؤكد عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي في أن التلاميذ الموهوبين يتصفون بالتواضع رغم تفوقهم كما كان لديهم الكثير من القيم الحميدة مثل : رفض الغش وقول الصدق " .(أبو المجد، والنمكي، 1997، 86).

والتوجه نحو التفوق الرياضي وابعاده يعطي الرياضي دافعية لإنجاز النجاح وتجنب خيرات الفشل وكذا مواصلة الانتظام في التدريب والمنافسة الرياضية توازيا مع أعباء التمدرس، والممارسة الرياضية التي تتم تحت إشراف مدربين يولون أهمية بالغة للجوانب النفسية والسلوكية لدى الناشئين الرياضيين فاحترام الآخرين وضبط النفس وتحمل المسؤولية كلها عوامل ذات تأثير ايجابي على نجاح وتفوق الرياضي ويشير في هذا الصدد (راتب، 2001) أنه "عندما تمارس الرياضة في ظل القيادة التربوية، فإنه من المتوقع أن يكتسب التلميذ الرياضي العديد من القيم الأخلاقية والتربوية الصحيحة مثل: الروح الرياضية، التعاون، احترام المنافس، الالتزام بالنظام.

إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه للقيم الأخلاقية يتطلب ما يلي:

- توفير فرص متنوعة للناشئ لإكسابه السلوك الاجتماعي الملائم من حيث التعاون، احترام قرارات الحكام، الالتزام بالقواعد والقوانين.

- تقديم المكافأة والتشجيع لسلوك التلميذ الرياضي المرغوب فيه مثل السيطرة على الانفعالات التعاون، وغيرها من السلوكيات الايجابية .

- يجب أن يراعى أن تنمية الروح الرياضية لا تحقق من خلال تشجيع الناشئ ومكافأة السلوك فقط، وإنما الأهم أن يكون المدربون والآباء قدوة لهؤلاء". (راتب، 2001، 53)

ويضيف أيضا بخصوص تنمية روح المسؤولية لدى الناشئ الرياضي: " إتاحة الفرص للناشئ بالاشتراك في اتخاذ القرار من حيث اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب، وأوقات التدريب والممارسة، التعرف على آرائهم ومشاعرهم ودوافعهم في التدريب، مساعدتهم في تنمية الخصائص الشخصية الهامة وهي تحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار في موقف التنافس والتدريب ومختلف مواقف الحياة التي تصادفهم". (راتب، 2001، 55-56).

وعليه ومما سبق التوصل اليه من نتائج نتوصل إلى تحقق الفرضية الرابعة التي تشير إلى أن مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة كان في مستوى فوق المتوسط (ايجابي) وهذا ما يفسر سبب التحاقهم بهذه الاقسام الخاصة بالموهوبين رياضيا.

2-5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

تشير نتائج المقارنة بين الجنسين الذكور والاناث في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي من خلال الجدولين رقم (26) و(27) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي حيث ظهر الفرق لصالح الذكور في بعدي التوجه نحو ضبط النفس وبعد التوجه نحو احترام الآخرين، بينما لم يظهر الفرق بين الجنسين في بعد التوجه نحو تحمل المسؤولية، ويعزو الباحث هذا الفرق بين الجنسين في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي إلى أن الذكور أكثر وعيا من الاناث بأبعاد التفوق الرياضي، وهذا لا يعني أن مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لديهم ضعيف بل هو أيضا في مستوى مرتفع كما عند الذكور ولكن أقل بقليل.

ولا تتوافق هذه النتائج مع ما توصل اليه (دودو، 2011) حيث لم تظهر هناك فروق بين الذكور والاناث في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى مشتركوي البطولة الوطنية للرياضة المدرسية.

كما أشارت(عباس علي، 2006) إلى أهمية التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي في دراستها من خلال:

"العمل على اعتبار موضوع التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي من الأمور المهمة جدا التي يجب على المدربين إعطاءها الأولوية في عملية الإعداد النفسي للرياضيين وذلك لأنها تضم أبعادا مهمة في حالة تحلي اللاعب بها فإنه سيكون لاعبا مثاليا قادرا على إعطاء أقصى ما لديه".

وعليه وبناء على ما تم التوصل إليه من نتائج نقول أن الفرضية الخامسة محققة أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

2-6- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية السادسة :

تنص الفرضية الخامسة على ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة تعزى لمتغير نوع الرياضة .

أظهرت نتائج الجدولين رقم (28) و(29) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ الرياضات الفردية والجماعية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ولم تظهر الفروق في أي بعد من الأبعاد المكونة للمقياس.

تتوافق هذه النتائج مع ما توصل اليه (دودو،2011) حيث لم تظهر هناك فروق حسب نوع الرياضة في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى مشتركى البطولة الوطنية للرياضة المدرسية وهذا مرده الى أن كل أفراد العينة يمارسون رياضات جماعية والاختلاف موجود فقط في نوع الرياضة الجماعية(كرة اليد، كرة القدم، الكرة الطائرة).

وتتوافق هذه النتائج أيضا مع قام به الباحث في دراسة مشابهة في مستوى الماجستير (2013) على عينة مشابهة من تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

بينما لا يتوافق مع دراسة(الحيالي،2006) التي توصلت إلى : أن لاعبي رياضة المعاقين والألعاب الفردية أكثر اتجاهها نحو التفوق الرياضي وأبعاده من لاعبي الألعاب الجماعية، ويفسر الباحث هذا الاختلاف بعدم تماثل العينتين من حيث متغير العمر.

وعليه يمكننا القول أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة يملكون توجهها ايجابيا نحو أبعاد التفوق الرياضي بغض النظر عن نوع الرياضة الممارسة فردية أو جماعية، ومنه نتوصل الى قبول الفرضية الصفرية التي تقر بعدم وجود الفرق ونرفض الفرضية البديلة.

2-6- مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية السابعة :

تنص الفرضية السابعة على أنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

أظهرت نتائج الجدول رقم (30) وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة، كما ظهرت العلاقة الارتباطية جلية بين كل أبعاد مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ومقياس المهارات النفسية، ومن جهة أخرى ظهرت العلاقة الارتباطية بين أبعاد

مقياس المهارات النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي باستثناء بعدي القدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء.

وهذه النتائج لا تتوافق مع ما توصل اليه (نزار، 2011) حيث لم تظهر العلاقة الارتباطية بين المتغيرين لدى لاعبي كرة اليد وهذا مرده الى أن مستوى المهارات النفسية لدى هؤلاء اللاعبين كان مستواه منخفضاً.

وتؤكد هذه النتائج المتوصل اليها الى أهمية كلا المتغيرين المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بالنسبة لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة بصورة خاصة وللرياضيين بشكل عام، فوجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين القدرة على الاسترخاء وبعد التوجه نحو ضبط النفس، حيث يؤكد وجود هذه العلاقة الإيجابية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخى *Relaxed Attention* ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس (1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخياً حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء. (قطامي، وعدس، 2002، 315).

وبما إن زيادة القدرة على الاسترخاء حيث يوضح محمد العربي شعون أن الاسترخاء يؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي. (صدقي، 1994، 66).

كما كانت هناك أيضاً علاقة إيجابية دالة معنوياً بين دافعية الإنجاز الرياضي وبعد التوجه نحو ضبط النفس، ويعني ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة تتأثر وترتبط ببعض السمات الدافعية كسمة الحافز والتصميم والصلابة والتدريبية والضمير الحى وأيضاً دافعية الإنجاز الرياضي والمسؤولية والقيادة. وهذا ما يؤكد لنا مدى ارتباط مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعبين والمساهمة في الإنجاز الرياضي ويتمشى ذلك الاستنتاج مع ما أكده أوجيف **Ogilive** في أنه من خلال الملاحظة الموضوعية والمقابلات الشخصية والبحوث التي تمت وأجريت للصفوة من الرياضيين ودراسة البروفيل النفسي للرياضيين في المستويات العالية أنضح تميزهم بالخصائص والسمات النفسية. (عبد الرضا، 2002، 13)

فالممارسة الرياضية يجب أن تجعل من الرياضيين يتميزون بمجموعة من الخصائص والسمات النفسية العالية تؤهلهم الى القدرة على تحمل المسؤولية الملقاة على عاتقهم سواء أثناء التدريب، أو المنافسة، بالإضافة الى تحمل

مشقة الدراسة الى جانب الرياضة، كما يساهم التدريب على المهارات النفسية الى اكساب الرياضيين الناشئين التوجه الايجابي نحو ضبط النفس والتحكم في الانفعالات من خلال تنمية الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق وزيادة الدافعية للإنجاز الرياضي، وقدرة الاسترخاء، والتصور العقلي كل هذه المهارات تساهم من دون شك في أن يمتلك الرياضي القدرة على التحكم في مختلف الانفعالات السلبية واطهار الثبات الانفعالي في مختلف المواقف العصيبة، ومن جهة أخرى يجب ان تساهم الممارسة الرياضية والتدريب على المهارات النفسية في امتلاك الرياضي توجهها نحو احترام الآخرين سواء كانوا لاعبين أو مدربين او اداريين أو جمهور وهنا يكمن دور المدرب في توجيهه والتربية الخلقية للاعبه من خلال القدوة أولاً ومن خلال النصح والثواب والعقاب ثانيا خاصة بالنسبة للرياضيين الناشئين، وهذا كله يساهم في تحقيق التفوق والنجاح بالنسبة لهؤلاء والقدرة على الاستمرار في النشاط الرياضي والوصول الى أفضل الانجازات، والدليل على هذا ما أكدته نتائج هذا البحث من خلال وجود العلاقة الارتباطية الايجابية بين كل من المهارات النفسية والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

2-7- الاستنتاجات: من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية توصل الباحث الى النتائج التالية:

- مستوى المهارات النفسية لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة كان فوق المتوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية حسب متغير الجنس لصالح الذكور لدى تلاميذ أقسام دراسة ورياضة عند مستوى دلالة 0,05.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية حسب متغير نوع الرياضة لتلاميذ أقسام دراسة ورياضة عند مستوى دلالة 0,05.
- مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي كان فوق المتوسط وعليه يمكن القول أن تلاميذ أقسام رياضة ودراسة لديهم توجه ايجابي نحو أبعاد التفوق الرياضي بصورة خاصة ونحو الممارسة الرياضية بصفة عامة وهذا ما يفسر التحاقهم بهذه الأقسام الخاصة بالمتفوقين رياضيا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة ودراسة حسب متغير الجنس لصالح الذكور.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ رياضة ودراسة حسب متغير نوع الرياضة.

- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية و التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة عند مستوى دلالة 0,05.

2-8- الاقتراحات:

- العمل على تثقيف تلاميذ دراسة ورياضة وتزويدهم بمختلف المعلومات المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي.
- توفير ظروف التنافس أثناء عملية التدريب حتى يمتلك التلميذ الرياضي السلوك التنافسي المثالي ويصبح لديه الشعور بالمتعة أثناء التنافس مثل التدريب.
- توجيه السلوك يكون أثناء فترات التدريب، وأثناء المراحل المختلفة من المنافسة.
- العمل على امتلاك تلاميذ دراسة ورياضة التوجه الايجابي نحو أبعاد التفوق الرياضي من خلال تصحيح الأخطاء والأفكار السلبية وتعديل السلوك.
- تنمية الاتجاهات الايجابية لدى الرياضيين الناشئين نحو كل من الجوانب الاجتماعية وتحمل المسؤولية واحترام الآخرين والتنافسية، ونحو النشاط الرياضي وأهدافه الصحية والنفسية والعقلية والتربوية بصورة عامة.
- تشجيع تلاميذ أقسام دراسة ورياضة على الجمع بين التفوق الدراسي والرياضي.
- دراسة علاقة الانجاز الرياضي بالمهارات النفسية المختلفة لدى الرياضيين .
- تخصيص برنامج متكامل ومدروس للتدريب على المهارات النفسية مدمج مع الحصص التدريبية العادية .

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أولا : باللغة العربية.

1- قرآن كريم، البقرة، 26.

2- قرآن كريم، هود، 88.

3- إبراهيم صالح، علاء الدين (2011). فعالية التدريب العقلي في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والنفسية لناشئي الكرة الطائرة. مجلة بحوث التربية الرياضية، 24(58).

4- أبو المجدد، عمرو، و النمكي ، جمال إسماعيل (1997). تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم. ج 1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

5- أحمد أشرف، مصطفى. (2003). التفكير الخططي وعلاقته ببعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين. مجلة أسيوط للعلوم وفنون الرياضة، ج 2 (16). مصر.

6- أحمد تركي، مصطفى. (1980). بحوث في سيكولوجية الشخصية. جامعة الكويت .

7- أبو طالب، وليد (2003). الخصائص النفسية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى النشء الرياضي. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية البدنية والرياضية للبنين. القاهرة. جامعة حلوان. مصر.

8- أحمد خطاب، عبد الودود. (2011). تأثير الايقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 2(4). ص ص 259-284.

9- اسماعيل الحاوي، يحيى السيد. (2004). الموهبة الرياضية والابداع الحركي. مصر: المركز العربي للنشر.

10- الأطرش، محمود (2008). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، 22(5). ص ص 1626-1652.

11- الحماحي، محمد محمد (2007). تطور الفكر التربوي في التربية البدنية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

12- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، 1993، العدد 6.

13- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، 1995، العدد 17، المادة 11.

14- الحياي، عبد القادر محمود قادر (2006). دراسة مقارنة في التوجه نحو التفوق الرياضي لدى لاعبي الألعاب الفردية والجماعية مع لاعبي رياضة المعاقين. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. 5 (4). معهد الفنون الجميلة للبنين. نينوى. العراق.

- 15- الخفاف، نغم خالد نجيب.(2002).المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات كرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- 16- الخولي، أمين أنور.(1998).أصول التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 17- الرايغي، خالد بن محمد.(2010).توجيه وارشاد الموهوبين بين الواقع والمأمول.المكتبة الالكترونية أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 18- الزاملي، علي حسين هاشم، وغازي، حازم علي، ولايخ، خالد أسود.(2011). علاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم. مجلة التربية الرياضية، 4 (2).العراق.
- 19- السرور، نادية هايل.(2003).مدخل إلى تربية الموهوبين والتميزين. ط 4.عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 20- السيد، فؤاد البهي.(1996).الذكاء. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 21- الصاعدي، ليلي بنت سعد بن سعيد.(2007).التفوق و الموهبة الإبداع واتخاذ القرار، رؤية من واقع المناهج. الأردن: عمان.
- 22- الظاهر، قحطان.(2005).مدخل إلى التربية الخاصة. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 23- العزة، سعيد حسني.(2000). تربية الموهوبين والمتفوقين. ط 1 . عمان : دار الثقافة والدار الدولية للنشر والتوزيع.
- 24- المنصوري، علي يحيى.(1978).المكونات النفسية للتفوق الرياضي. كلية التربية البدنية والرياضية. الاسكندرية.
- 25- المنصوري، علي يحيى.(1980).الرياضة للمجتمع. القاهرة. مصر.
- 26- النقيب، يحيى كاظم.(1990).علم النفس الرياضي. معهد إعداد القادة. اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية. الرياض.
- 27-الميلادي، عبد المنعم(2003).المتفوقون، الموهوبون، المبدعون آفاق الرعاية والتأهيل. الإسكندرية :مؤسسة شباب الجامعة.
- 28-الحكيم علي سلوم، جواد(2004).الاجتهادات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، الكويت: الطيف للطباعة.
- 29- أمين فوزي، أحمد(2003). مبادئ علم النفس الرياضي(مفاهيم وتطبيقات).القاهرة: دار الفكر العربي.
- 30- بدر الدين، طارق محمد.(2014).الرعاية النفسية للناشئ الرياضي. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 31- بدوي، عبد الرحمان. (1977).مناهج البحث العلمي. ط 3.الكويت:وكالة المطبوعات.
- 32- بطرس، رزق الله(1991).أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري في كرة القدم لدى طلبة الصف الأول. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية. مصر.

- 33- بزويو، عادل(2015). أثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر. الجزائر.
- 34- تامر، عبد العظيم عبد الموجود.(2008).فاعلية برنامج تدريبي لبعض المهارات النفسية على مستوى الدفاع لمسكة الوسط العكسية للناشئين في المصارعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مصر.
- 35- جروان، فتححي(2009).الموهبة والتفوق والإبداع. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 36- جروان، فتححي (2002).أساليب الكشف عن الموهوبين ورعايتهم. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 37- حتاملة، محمد عايد، والعلوان، بشير، ومغايرة، إياد عقلة.(2011).المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسلمات الدافعية الرياضية. مجلة دراسات العلوم التربوية، 38 (7) ص ص 2232-2251.
- 38- خريبط، ريسان، وناهد رسن، سكر.(1988). علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة. جامعة البصرة: مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي.
- 39- خينش، يوسف(2006).صعوبات التقويم في التعليم المتوسط واستراتيجيات الأساتذة للتغلب عليها. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الانسانية، جامعة الحاج لخضر، باتنة. الجزائر.
- 40- خولي، أمين أنور، وراتب، أسامة كامل.(1982).التربية الحركية، مصر: دار الفكر العربي.
- 41- درويش، وفاء(2007).اسهامات علم النفس الرياض في الأنشطة الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 42- دودو، بلقاسم.(2013).دراسة تحليلية لاتجاهات التفوق الرياضي لدى مشتركين البطولة الوطنية للرياضة المدرسية-ألعاب جماعية-وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد10. ص ص 105-119.
- 43- راتب، أسامة كامل.(1990). دوافع التفوق الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي .
- 44- راتب، أسامة كامل.(1995). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 45- راتب، أسامة كامل.(1997). الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 46- راتب، أسامة كامل.(1997). علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات . ط2 . القاهرة: دار الفكر العربي
- 47- راتب، أسامة كامل.(2000). علم نفس الرياضة ، المفاهيم -التطبيقات . ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 48- راتب، اسامة كامل.(2000).تدريب المهارات النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 49- راتب، أسامة كامل.(2001).الإعداد النفسي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 50- راتب، أسامة كامل.(2001).علم النفس الرياضي، ط 3.القاهرة:دار الفكر العربي.
- 51- راتب، أسامة كامل.(2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 52- راتب، أسامة كامل.(2004).النشاط البدني و الاسترخاء-مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة.القاهرة: دار الفكر العربي.
- 53- راتب، أسامة كامل.(2007).علم نفس الرياضة، المفاهيم-التطبيقات، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 54- راجح، أحمد عزت.(1994). أصول علم النفس. القاهرة: دار المعارف.
- 55- رجائي، عصام الدين.(2003).تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية
- 56- رسن، ناهده سكر(2002).علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة. الأردن: دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
- 57- زكي، جمال، وياسين، السيد.(1962).أسس البحث الاجتماعي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 58- سعايدية، الهوارى.(2009).دراسة الصفات النفسية التي يتميز بها التلاميذ في النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالدافعية. دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة الشلف، الجزائر.
- 59- سعيد، سعيد نزار(2011). المهارات النفسية للاعب كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي. **مجلة علوم التربية الرياضية** 4(2). كلية التربية الرياضية. جامعة صلاح الدين - أربيل. العراق. ص ص 220-247.
- 60- سليمان، عبد الرحمان، ومنيب، تهابي.(2008). المتفوقون والموهوبون والمتكبرون. القاهرة: المكتبة الانجلومصرية.
- 61- شعون، محمد العربي.(1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 62- شعون، محمد العربي.(2001).التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط 2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 63- شعون، محمد العربي، والجمال، عبد النبي.(1996).التدريب العقلي والتنس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 64- صدقي، نور الدين(2004).علم نفس الرياضة. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.
- 65- صدقي، نور الدين.(1994). العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الاولمبية التراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان: **المجلة العلمية للتربية والرياضة**.
- 66- صواش، عيسى(2013).السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة الحاج لخضر بباتنة. الجزائر.

- 67- عباس علي، عزيمة(2006). السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة. *مجلة التربية الرياضية*، 15(2). جامعة بغداد. العراق.
- 68- عبد العزيز، عبد المجيد: (2009). سيكولوجية مواجهة الضغوط. ط 2. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- 69- عبد الله عطية، حميدة. (2005). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية المهارات النفسية لتحقيق مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة كنهاية على عارضة التوازن. مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، مصر.
- 70- عبيد، ماجدة السيد. (2000). تربية الموهوبين والمتفوقين. عمان: دار الصفا للنشر والتوزيع.
- 71- عبيد، ماجدة السيد . (2000). تعليم الأطفال ذوي الحاجات الخاصة : مدخل إلى التربية الخاصة. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع .
- 72- عدس، عبد الحمان، و قطامي، نايف. (2000). مبادئ علم النفس. الأردن: دار الفكر للطباعة .
- 73- عشوي، مصطفى. (1990). مدخل إلى علم النفس . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- 74- عطاالله، أحمد، وزيتوني، عبد القادر، وبن قاصد علي، الحاج محمد. (2011). الطرق والوسائل المتبعة لانتقاء المتفوق رياضيا-أقسام رياضة ودراسة-. *المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*،.
- 75- علاوي، محمد حسن. (1988). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 76- علاوي، محمد حسن. (1994). علم النفس الرياضي . ط4. القاهرة: دار المعارف.
- 77- علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 78- علاوي، محمد حسن. (2007). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،
- 79- علاوي، محمد حسن، و عبد الرحمن، كمال الدين، وعباس، عماد الدين. (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 80- علاوي، محمد حسن، ورضوان، نصر الدين. (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 81- علاوي، محمد حسن (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- 82- غرايبي، فوزي، ودهمش، نعيم، والحسن، ربحي، وعبد الله، خالد أمين، وأبو جبارة، هاني. (1981). أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والانسانية. ط 2. عمان: الجامعة الأردنية.
- 83- فايد، حسين. (2005). علم النفس العام- رؤية معاصرة-مصر: مؤسسة طيبة للنشر.

- 84- فوزي، أحمد(2006). علم النفس الرياضي(المفاهيم والتطبيقات). ط 2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 85- فوزي، أحمد أمين، و بدر الدين، طارق محمد(2001). سيكولوجية الفريق الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 86- قطامي، يوسف، وعدس، عبد الرحمن.(2002). علم النفس العام. القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 87- قطناي، محمد حسن.(2011). أسس رعاية وتعليم الموهوبين. عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
- 88- محمد حسن، زكي محمد (2006). التفوق الرياضي. الإسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 89- محمد عبد الرضا، عصام.(2002). الامن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- 90- مطاوع، علي محمد.(1977). سيكولوجية المنافسات. ج 1. القاهرة: دار المعارف .
- 91- ناهد خيري، فياض.(2000). تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري لرياضة الجمباز. مجلة بحوث التربية الشاملة، 2. البحرين.
- 92- نزار، الطالب، ولويس، كامل.(2002). علم النفس الرياضي. ط2. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- 93- وزارة التربية الوطنية (2005). منهاج السنة 4 من التعليم المتوسط التربية البدنية والرياضية. الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية .
- 94- وزارة التربية الوطنية(2003). مصفوفة مادة التربية البدنية و الرياضية. اللجنة الوطنية للمناهج. المجموعة المتخصصة مادة التربية البدنية والرياضية. الجزائر.
- 95- وزارة التربية الوطنية.(1996). منهاج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية . الجزائر: مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد
- 96- وزارة التربية الوطنية.(2003). منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط. الجزائر: مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد .
- 97- وزارة التربية الوطنية، مجلة التربية (2001). العدد 24. الجزائر: المركز الوطني للوثائق التربوية .
- 98- يحياوي، أحمد.(2014). دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 11. جامعة مستغانم، الجزائر. ص ص 121-146.

99- يحياوي، أحمد، و حرشاوي، يوسف. (2011). التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 8. جامعة مستغانم. الجزائر. ص ص. 253-268.

100- يحيى عزت زكي، أسماء. (2010). بناء مقياس للمهارات النفسية للاعبات الجمباز، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق. مصر.

ثانيا: باللغة الأجنبية.

101-Booras m.(1980).The relationship of mental skills to performance on Burgess publishing comp.

102- Richard.H. Cox. (2005)Psychologie du sport. Bruxelles:Deboeck université.

103-Richard, M. Sui N.N.: Psychology in sport method and applications, tennis accuracy task under fatigued & non – fatigued the journal of excellence mission statement.

104- Smith, R.E(1999). Generalization effects in coping skills training-journal

105- Stribe.K. et al.(1996): Effect of mental imagery on psychological skills, USA:

106- Stuart Barbor Terry or lick(1998). Mental skills of national hokey players

107- Thomas P.R. Fogarty G.J (1997).Imagery and self-talks training improves.

108-Casey.Aquin.(2012).effects of psychological skill training anxiety levels among 1 female soccer athletes .mesters thesis.department of physical education and human performance.University New Britain.connecticut.

109-Nafi , Rabah.(2000). Finalité de l'activité physique et sportive dans la renaissance et le monde Contemporaine .R.S.E.P.S,vol 1 .

110-J.c le Beuf.(1974) . l'éveil sportif . Paris: Edition l' école des classiques africain.

111-Matviev LP.(1983) aspect Fondamentaux de l'entraînement. Paris: Edition vigot, Paris.

112-Alderman. RB(1990) Manuel de la psychologie du Sport. Paris: édition vigot.

113-Thomas .(1990).préparation psychologique du sportif . Paris:Edition vigot

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى معرفة مستوى كل من المهارات النفسية وكذا التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين المتغيرين لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة البحث، أما أداة البحث فتمثلت في الاعتماد على مقياس المهارات النفسية ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، على عينة عشوائية بسيطة تقدر ب 184 من بين تلاميذ أقسام رياضة ودراسة من الجنسين والذين يمارسون رياضات تخصصية فردية وجماعية ومتمدرسون بالطور التعليمي المتوسط بولايات كل من المسيلة وسطيف وبرج بوعريريج خلال الموسم الدراسي 2015/2016 وكانت أهم النتائج المتوصل إليها هي : تميز تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمستوى مقبول في المهارات النفسية وباتجاهات ايجابية نحو أبعاد التفوق الرياضي.

Abstract:

The study aims at revealing the level of all the psychological competencies and reaching horizons of the sport Excellency. Furthermore, the study endeavors at unveiling the connection between the two variables in pupils practicing both study and sport. In effect, the study makes use of a descriptive approach that is highly convenient to the study's nature, whereas the research tools were module: psychological competencies and reaching sport Excellency horizons. The sample was, in fact, some 184 student among pupils' classes including the two sexes. They were taken randomly. Those pupils study in the middle school in provinces of M'sila, Setif and BBA, during academic year 2015-2016. The study's outcome shows that classes combing studies and sport have more or less an acceptable level of psychological competencies and they possess readiness for reaching sport Excellency horizons.

الملاحق

جامعة محمد بوضياف -المسيلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أخي التلميذ الرياضي :

نريد معرفة رأيك حول بعض المواقف الرياضية التي قد تصادفك أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية، من خلال العبارات الموالية والمطلوب منك فهم العبارة جيدا ثم تضع العلامة (X) في الخانة التي تناسبك.

حاول أن تكون صريحا مع نفسك وأجب بكل حرية.
كل الإجابات التي تختارها صحيحة لأنها تخصك أنت.
لا تترك أي فقرة من دون إجابة.

الجنس: ذكر

أنثى

ما هو نوع الرياضة التي تمارسها:

جماعية:

فردية:

-المستوى الدراسي:

ثالثة متوسط رابعة متوسط

ضع علامة (x) في الخانة التي تناسبك بالاختيار بين: (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، غير متأكد، لا أوافق، لا أوافق بدرجة كبيرة).

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بدرجة كبيرة
1	النجاح في الرياضة والدراسة معا شيء صعب					
2	تستطيع أن تتنادي المدرب باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء.					
3	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأني انتهز الفرصة أحياناً للمزاح مع بعض الزملاء.					
4	عندما يلومني المدرب يعني أنه يتحداني.					
5	يجب على اللاعب ترك غرفة تبديل الملابس مرتبة كما كانت.					
6	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك التراخي في اللعب.					
7	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر.					
8	على الرياضي أن يخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط.					
9	إذا كنت لا أفضل زميلي فأني أتجاهله في الملعب وخارجه.					
10	يجب على الرياضي أن يحترم جميع مدربيه.					
11	التحكم في الأعصاب يقلل من مستوى اللاعب.					
12	المتفرجون يتسببون في فقد أعصاب اللاعب.					
13	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية.					
14	يجب على الرياضي أن يعرف مستوى قدراته البدنية.					
15	المنافس في اللعب أعتبره صديقي.					

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بدرجة كبيرة
16	لكي تكون لاعباً ناجحاً يجب أن تحارب الآخرين.					
17	السب والشتم تقلل من غضب اللاعب.					
18	يجب على اللاعب أن يلوم زملاءه بقسوة.					
19	الأدوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة.					
20	في معظم الأحيان لا يستطيع اللاعب التحكم في أعصابه نحو إيذاء منافسه.					
21	اللاعب الماهر الذي لا يتحكم في أعصابه - ينبغي إشراكه غالباً في المباريات.					
22	اللاعب الذي يحاول تعمد إصابة منافسه اعتبره لاعباً شجاعاً.					
23	اللاعب الماهر لا يصاحب اللاعب أقل منه مستوى في اللعب.					
24	اللاعب الجيد هو الذي يستطيع التحكم في أعصابه أثناء المواقف الصعبة في المباراة.					
25	المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة.					
26	يجب على اللاعب بذل أقصى جهد أثناء التدريب.					
27	اللاعب الناجح لا يطيع إلا أوامر المدرب فقط.					
28	اللاعب الماهر يرتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليه من المنافسين.					
29	الرياضي الممتاز يمكنه كسب المباراة بدون بذل جهد.					
30	الشخص الذي يحترم المنافسين يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح.					

الرقم	العبارة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بدرجة كبيرة
31	الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المتفوق(الناجح).					
32	اللاعب الناجح لا يعتني غالباً بملابس اللعب.					
33	عند حصولي على نقاط منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين علاماتي.					
34	يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم أرتكبها.					
35	ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً.					
36	من المناسب أن اذكر محاسن اللاعبين الآخرين.					
37	عندما يثور زميلك في اللعب يجب مساعدته على إسقاط غضبه على المنافسين.					
38	أقبل الهزيمة بروح رياضية.					
39	المعلومات المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعب.					
40	الرياضي الناجح يفقد أعصابه عند الهزيمة.					
41	يجب على الرياضيين عدم الذهاب يومياً إلى الدراسة لأنهم يقضون المزيد من الوقت في التدريب و المنافسات.					
42	إذا كان أحد المنافسين سريع النرفزة فإنني أبذل كل جهدي لكي أجعله يفقد أعصابه.					
43	اللاعب الذي يتنرفز بسهولة أعتبره لاعباً جيداً.					
44	إذا هاجمني المنافس بخشونة فإنني انتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمه بخشونة أكثر من خشونته.					
45	يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم.					
46	هزيمة الفريق مسؤولية المدرب وليست مسؤولية					

اللاعبين.						الرقم
لا أوافق بدرجة كبيرة	لا أوافق	غير متأكد	أوافق	أوافق بدرجة كبيرة	العبارة	
					إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة.	47
					يجب على اللاعب أن يلوم نفسه ذاتياً.	48
					أتمتع بصحبة زملائي في الملعب.	49
					عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسؤوليتها على الآخرين.	50
					يتحسن أداء اللاعب عندما يقوم منافسه باستفزازة.	51
					إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليه أن يوقفه عند حده بصورة قاسية.	52
					يجب على اللاعب أن يحترم جميع زملاءه في الفريق.	53
					يجب على اللاعب أن يبذل أقصى جهده وإظهار أحسن ما عنده في المنافسات.	54

جامعة محمد بوضياف - المسيلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أخي التلميذ الرياضي :

نريد معرفة رأيك حول بعض المواقف الرياضية التي قد تصادفك أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية، من خلال العبارات الموالية والمطلوب منك فهم العبارة جيدا ثم تضع العلامة (X) في الخانة التي تناسبك.

حاول أن تكون صريحا مع نفسك وأجب بكل حرية.
كل الإجابات التي تختارها صحيحة لأنها تخصك أنت.
لا تترك أي فقرة من دون إجابة.

الجنس: ذكر

أنثى

ما هو نوع الرياضة التي تمارسها:

جماعية:

فردية:

-المستوى الدراسي:

ثلاثة متوسط رابعة متوسط

في الجدول الموالي عليك أن تضع علامة (x) في الخانة التي تناسبك بالاختيار بين (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق تماما)

الرقم	العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق تماما
01	أستطيع تصور كل مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
02	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المنافسة.						
03	أفكار كثيرة تدور في رأسي أثناء اشتراكي في المنافسة وتتدخل في تركيز انتباهي.						
04	أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها.						
05	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري تتضمن الثقة في نفسي.						
06	قبل اشتراكي في المنافسة أكون مستعدا نفسيا لبذل أقصى جهد.						
07	أستطيع تصور أدائي للمهارات الحركية دون أدائها فعلا						
08	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة						
09	يقلقني عدم قدرتي على تركيز الانتباه في الأوقات الحساسة من المنافسة.						
10	أخاف من عدم الأداء جيدا أثناء المنافسة						
11	عندما لا تكون نتيجة المنافسة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تنقص كلما اقتربت نهاية المنافسة						
12	أفضل دائما الاشتراك في المنافسات الهامة والحساسة						
13	يصعب علي تصور ما سوف أقوم به من حركات						
14	أجد سهولة في استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة الرياضية.						

الرقم	العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق تماما
15	أفقد القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة.						
16	عندما أشارك في منافسة فإني أشعر بالمزيد من القلق						
17	أستطيع الاحتفاظ بثقتي طول فترة المنافسة.						
18	أستطيع خلق الحماس في نفسي أثناء المنافسة						
19	أستطيع تصور ماسوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.						
20	عندي القدرة على تهدئة نفسي والاسترخاء بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية						
21	ما يحدث خارج الملعب من ضوضاء وغيرها يؤثر على انتباهي						
22	أنزعج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.						
23	تنقصني الثقة في أداء بعض المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية.						
24	أشعر دائما أنني أبذل أقصى جهدي أثناء المنافسة الرياضية.						

تمنياتي لكم بالنجاح والتفوق في الدراسة والرياضة.

ملحق رقم (3): نتائج المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج spss

نتائج الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي، المنوال، الانحراف المعياري، التباين) لأبعاد المقياسين لدى أفراد العينة

Statistiques

		ضبط النفس	تحمل المسؤولية	احترام الآخرين	مقياس التفوق	التصور	الاسترخاء
N	Valide	184	184	184	184	184	184
	Manquante	1	1	1	1	1	1
Moyenne		63,24	67,92	68,10	199,26	16,04	16,50
Mode		69	74	71	199	15	19
Ecart-type		8,246	6,909	6,384	17,863	3,647	3,404
Variance		67,989	47,736	40,755	319,090	13,299	11,585

Statistiques

		تركيز الانتباه	مواجهة القلق	الثقة بالنفس	الدافعية	الدرجة الكلية
N	Valide	184	184	184	184	184
	Manquante	1	1	1	1	1
Moyenne		13,04	12,29	16,97	20,13	94,97
Mode		14	13	19	24	97
Ecart-type		4,135	3,968	3,323	3,404	12,612
Variance		17,102	15,747	11,043	11,585	159,065

Descriptives

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
التفوق الرياضي	184	132	245	199,26	17,863
ضبط النفس	184	36	81	63,24	8,246
تحمل المسؤولية	184	40	85	67,92	6,909
الاحترام	184	44	86	68,10	6,384
N valide (listwise)	184				

الفروق في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي حسب متغير الجنس

Statistiques de groupe

sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	
التفوق	masculin	150	200,89	16,422	1,341
	feminin	34	192,09	22,062	3,784
ضبط النفس	masculin	150	64,05	7,623	,622
	feminin	34	59,68	9,929	1,703

المسؤولية	masculin	150	68,21	6,520	,532
	feminin	34	66,65	8,410	1,442
الاحترام	masculin	150	68,63	6,044	,493
	feminin	34	65,76	7,361	1,262

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
		التفوق الرياضي	Hypothèse de variances égales	2,414	,122
	Hypothèse de variances inégales			2,192	41,664
ضبط النفس	Hypothèse de variances égales	1,652	,200	2,848	182
	Hypothèse de variances inégales			2,414	42,239
المسؤولية	Hypothèse de variances égales	1,735	,189	1,190	182
	Hypothèse de variances inégales			1,014	42,432
الاحترام	Hypothèse de variances égales	,793	,374	2,390	182
	Hypothèse de variances inégales			2,111	43,631

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
التفوق الرياضي	Hypothèse de variances égales	,009	8,798	3,339
	Hypothèse de variances inégales	,034	8,798	4,014
ضبط النفس	Hypothèse de variances égales	,005	4,377	1,537
	Hypothèse de variances inégales	,020	4,377	1,813
المسؤولية	Hypothèse de variances égales	,236	1,560	1,311

	Hypothèse de variances inégales	,316	1,560	1,537
الاحترام	Hypothèse de variances égales	,018	2,862	1,197
	Hypothèse de variances inégales	,040	2,862	1,355

الفروق في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي حسب متغير نوع الرياضة

Statistiques de groupe

sport		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التفوق الرياضي	individuel	43	196,60	19,125	2,917
	collectif	141	200,07	17,451	1,470
ضبط النفس	individuel	43	62,72	7,685	1,172
	collectif	141	63,40	8,429	,710
المسؤولية	individuel	43	66,47	8,046	1,227
	collectif	141	68,36	6,491	,547
الاحترام	individuel	43	67,42	6,584	1,004
	collectif	141	68,30	6,331	,533

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
التفوق الرياضي	Hypothèse de variances égales	,145	,704	-1,115	182
	Hypothèse de variances inégales			-1,061	64,783
ضبط النفس	Hypothèse de variances égales	1,146	,286	-,475	182
	Hypothèse de variances inégales			-,499	75,420
المسؤولية	Hypothèse de variances égales	2,134	,146	-1,582	182
	Hypothèse de variances inégales			-1,412	59,624
الاحترام	Hypothèse de variances égales	,097	,756	-,796	182

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
التفوق الرياضي	Hypothèse de variances égales	,145	,704	-1,115	182
	Hypothèse de variances inégales			-1,061	64,783
ضبط النفس	Hypothèse de variances égales	1,146	,286	-,475	182
	Hypothèse de variances inégales			-,499	75,420
المسؤولية	Hypothèse de variances égales	2,134	,146	-1,582	182
	Hypothèse de variances inégales			-1,412	59,624
الاحترام	Hypothèse de variances égales	,097	,756	-,796	182
	Hypothèse de variances inégales			-,780	67,422

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type
التفوق الرياضي	Hypothèse de variances égales	,266	-3,466	3,110
	Hypothèse de variances inégales	,292	-3,466	3,266
ضبط النفس	Hypothèse de variances égales	,636	-,683	1,439
	Hypothèse de variances inégales	,619	-,683	1,370
المسؤولية	Hypothèse de variances égales	,115	-1,897	1,199
	Hypothèse de variances inégales	,163	-1,897	1,343
الاحترام	Hypothèse de variances égales	,427	-,886	1,113
	Hypothèse de variances inégales	,438	-,886	1,137

الفروق في المهارات النفسية حسب متغير نوع الرياضة

Statistiques de groupe

sport		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التصور	individuel	43	15,12	4,199	,640
	collectif	141	16,33	3,428	,289
الاسترخاء	individuel	43	16,28	2,889	,441
	collectif	141	16,57	3,552	,299
تركيز الانتباه	individuel	43	14,12	3,445	,525
	collectif	141	12,72	4,282	,361
مواجهة القلق	individuel	43	12,23	3,401	,519
	collectif	141	12,30	4,137	,348
الثقة	individuel	43	15,95	3,031	,462
	collectif	141	17,28	3,356	,283
الدافعية	individuel	43	18,88	3,800	,579
	collectif	141	20,50	3,193	,269
total	individuel	43	92,58	10,095	1,540
	collectif	141	95,70	13,231	1,114

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
التصور	Equal variances assumed	,057	-1,210	,631
	Equal variances not assumed	,090	-1,210	,702
الاسترخاء	Equal variances assumed	,628	-,288	,594
	Equal variances not assumed	,590	-,288	,533
تركيز الانتباه	Equal variances assumed	,052	1,400	,715
	Equal variances not assumed	,031	1,400	,637
مواجهة القلق	Equal variances assumed	,917	-,072	,693
	Equal variances not assumed	,908	-,072	,625
الثقة	Equal variances assumed	,021	-1,330	,572
	Equal variances not assumed	,016	-1,330	,542
الدافعية	Equal variances assumed	,006	-1,620	,582
	Equal variances not assumed	,014	-1,620	,639
psychology	Equal variances assumed	,156	-3,121	2,191

Statistiques de groupe

sport		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	
التصور	individuel	43	15,12	4,199	,640	
	collectif	141	16,33	3,428	,289	
الاسترخاء	individuel	43	16,28	2,889	,441	
	collectif	141	16,57	3,552	,299	
تركيز الانتباه	individuel	43	14,12	3,445	,525	
	collectif	141	12,72	4,282	,361	
مواجهة القلق	individuel	43	12,23	3,401	,519	
	collectif	141	12,30	4,137	,348	
الثقة	individuel	43	15,95	3,031	,462	
	collectif	141	17,28	3,356	,283	
الدافعية	individuel	43	18,88	3,800	,579	
	collectif	141	20,50	3,193	,269	
total	individuel	43	92,58	10,095	1,540	
Equal variances not assumed				,104	-3,121	1,900

الفروق في المهارات النفسية حسب متغير الجنس

Statistiques de groupe

sex		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التصور	masculin	150	16,21	3,564	,291
	feminin	34	15,32	3,967	,680
الاسترخاء	masculin	150	16,71	3,488	,285
	feminin	34	15,56	2,862	,491
تركيز الانتباه	masculin	150	13,13	4,154	,339
	feminin	34	12,68	4,095	,702
مواجهة القلق	masculin	150	12,53	3,915	,320
	feminin	34	11,24	4,090	,701
الثقة	masculin	150	17,28	3,261	,266
	feminin	34	15,62	3,303	,566
الدافعية	masculin	150	20,64	3,142	,257
	feminin	34	17,85	3,628	,622
total	masculin	150	96,49	12,413	1,013

Statistiques de groupe

sex	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	
التصور	masculin	150	16,21	3,564	,291
	feminin	34	15,32	3,967	,680
الاسترخاء	masculin	150	16,71	3,488	,285
	feminin	34	15,56	2,862	,491
تركيز الانتباه	masculin	150	13,13	4,154	,339
	feminin	34	12,68	4,095	,702
مواجهة القلق	masculin	150	12,53	3,915	,320
	feminin	34	11,24	4,090	,701
الثقة	masculin	150	17,28	3,261	,266
	feminin	34	15,62	3,303	,566
الدافعية	masculin	150	20,64	3,142	,257
	feminin	34	17,85	3,628	,622
total	masculin	150	96,49	12,413	1,013
	feminin	34	88,26	11,381	1,952

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
التصور	Hypothèse de variances égales	,697	,405	1,277	182
	Hypothèse de variances inégales			1,193	45,836
الاسترخاء	Hypothèse de variances égales	2,308	,130	1,797	182
	Hypothèse de variances inégales			2,034	57,508
تركيز الانتباه	Hypothèse de variances égales	,078	,780	,572	182
	Hypothèse de variances inégales			,577	49,586
مواجهة القلق	Hypothèse de variances égales	,060	,807	1,722	182

	Hypothèse de variances inégales			1,675	47,670
الثقة	Hypothèse de variances égales	,012	,912	2,678	182
	Hypothèse de variances inégales			2,656	48,664
الدافعية	Hypothèse de variances égales	,508	,477	4,536	182
	Hypothèse de variances inégales			4,142	44,886
total	Hypothèse de variances égales	,412	,522	3,542	182
	Hypothèse de variances inégales			3,741	52,351

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart- type
التصور	Hypothèse de variances égales	,203	,883	,691
	Hypothèse de variances inégales	,239	,883	,740
الاسترخاء	Hypothèse de variances égales	,074	1,155	,643
	Hypothèse de variances inégales	,047	1,155	,568
تركيز الانتباه	Hypothèse de variances égales	,568	,450	,787
	Hypothèse de variances inégales	,566	,450	,780
مواجهة القلق	Hypothèse de variances égales	,087	1,291	,750
	Hypothèse de variances inégales	,100	1,291	,771
الثقة	Hypothèse de variances égales	,008	1,662	,621
	Hypothèse de variances inégales	,011	1,662	,626
الدافعية	Hypothèse de variances égales	,000	2,787	,614
	Hypothèse de variances inégales	,000	2,787	,673

total	Hypothèse de variances égales	,001	8,229	2,323
	Hypothèse de variances inégales	,000	8,229	2,199

الثبات باستخدام الفا كرونباخ

Fiabilité

Statistiques d'item

	Moyenne	Ecart-type	N
مقياس التفوق	199,26	17,863	184
ضبط النفس	63,24	8,246	184
المسؤولية	67,92	6,909	184
الاحترام	68,10	6,384	184

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Carré de la corrélation multiple	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
مقياس التفوق	199,26	319,090	1,000	1,000	,764
ضبط النفس	335,28	831,185	,793	1,000	,764
المسؤولية	330,60	937,279	,689	1,000	,815
الاحترام	330,42	940,737	,753	1,000	,807

Statistiques d'item

	Moyenne	Ecart-type	N
التصور	16,04	3,647	184
الاسترخاء	16,50	3,404	184
التركيز	13,04	4,135	184
القلق	12,29	3,968	184
الثقة	16,97	3,323	184
الدافعية	20,13	3,404	184
المقياس ككل	94,97	12,612	184

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Carré de la corrélation multiple	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
التصور	173,90	584,351	,219	1,000	,736
الاسترخاء	173,45	542,369	,519	1,000	,696
التركيز	176,90	527,236	,484	1,000	,694
القلق	177,66	521,090	,549	1,000	,685
الثقة	172,97	533,294	,599	1,000	,686
الدافعية	169,82	553,317	,446	1,000	,706
المقياس ككل	94,97	159,065	1,000	1,000	,594

الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس أبعاد التفوق الرياضي

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,702
		Nombre d'éléments	27 ^a
	Partie 2	Valeur	,824
		Nombre d'éléments	27 ^b
		Nombre total d'éléments	54
Corrélation entre les sous-échelles			,794
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,885
	Longueur inégale		,885
Coefficient de Guttman split-half			,865

الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس المهارات النفسية

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,401
		N of Items	12 ^a
	Part 2	Value	,304
		N of Items	12 ^b
		Total N of Items	24
Correlation Between Forms			,470
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,640

Unequal Length	,640
Guttman Split-Half Coefficient	,639

نتائج الصدق التمييزي لمحاور مقياس المهارات النفسية و مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

Test échantillons appariés

		Différences appariées		t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Intervalle de confiance 95% de la différence				
		Inférieure	Supérieure			
Paire 1	dha1 - dha2	18,079	19,641	48,530	49	,000
Paire 2	mas1 - mas2	15,358	16,602	51,599	49	,000
Paire 3	resp1 - resp2	14,278	15,522	48,161	49	,000
Paire 4	exce1 - exce2	39,161	43,119	41,776	49	,000
Paire 5	imag1 - image2	7,791	8,729	35,369	49	,000
Paire 6	rela1 - rela2	7,720	8,240	61,702	49	,000
Paire 7	cons1 - cons2	9,611	10,389	51,605	49	,000
Paire 8	anxi1 - anxi2	9,291	9,909	62,394	49	,000
Paire 9	conf1 - conf2	7,459	8,061	51,736	49	,000
Paire 10	vole1 - vole2	7,229	8,371	27,438	49	,000
Paire 11	tot1 - tot2	29,118	31,562	49,914	49	,000

نتائج الارتباط بين المهارات النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

Corrélations

		dhabt	masolia	respect	excellence
ضبط النفس	Corrélation de Pearson	1	,491**	,614**	,871**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000
	N	184	184	184	184
المسؤولية	Corrélation de Pearson	,491**	1	,476**	,784**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000
	N	184	184	184	184
الاحترام	Corrélation de Pearson	,614**	,476**	1	,825**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000
	N	184	184	184	184
التفوق الرياضي	Corrélation de Pearson	,871**	,784**	,825**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	
	N	184	184	184	184
التصور	Corrélation de Pearson	,035	,148*	,059	,094
	Sig. (bilatérale)	,638	,046	,423	,202

	N	184	184	184	184
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	,120	,075	,015	,090
	Sig. (bilatérale)	,104	,309	,839	,224
	N	184	184	184	184
تركيز الانتباه	Corrélation de Pearson	,166*	-,028	,084	,096
	Sig. (bilatérale)	,025	,702	,255	,197
	N	184	184	184	184
مواجهة القلق	Corrélation de Pearson	,210**	-,002	,175*	,159*
	Sig. (bilatérale)	,004	,981	,017	,031
	N	184	184	184	184
الثقة	Corrélation de Pearson	,310**	,245**	,284**	,339**
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000	,000
	N	184	184	184	184
الدافعية	Corrélation de Pearson	,194**	,313**	,119	,253**
	Sig. (bilatérale)	,008	,000	,108	,001
	N	184	184	184	184
total	Corrélation de Pearson	,297**	,202**	,211**	,291**
	Sig. (bilatérale)	,000	,006	,004	,000
	N	184	184	184	184

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		imagination	relachement	consontration	axiete
ضبط النفس	Corrélation de Pearson	,035	,120	,166*	,210**
	Sig. (bilatérale)	,638	,104	,025	,004
	N	184	184	184	184
المسؤولية	Corrélation de Pearson	,148*	,075	-,028	-,002
	Sig. (bilatérale)	,046	,309	,702	,981
	N	184	184	184	184
الاحترام	Corrélation de Pearson	,059	,015	,084	,175*
	Sig. (bilatérale)	,423	,839	,255	,017
	N	184	184	184	184
مقياس التفوق الرياضي	Corrélation de Pearson	,094	,090	,096	,159*
	Sig. (bilatérale)	,202	,224	,197	,031
	N	184	184	184	184
التصور	Corrélation de Pearson	1	,004	-,019	-,050
	Sig. (bilatérale)		,957	,798	,504
	N	184	184	184	184
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	,004	1	,214**	,279**
	Sig. (bilatérale)	,957		,004	,000
	N	184	184	184	184

تركيز الانتباه	Corrélation de Pearson	-,019	,214**	1	,475**
	Sig. (bilatérale)	,798	,004		,000
	N	184	184	184	184
مواجهة القلق	Corrélation de Pearson	-,050	,279**	,475**	1
	Sig. (bilatérale)	,504	,000	,000	
	N	184	184	184	184
الثقة	Corrélation de Pearson	,072	,377**	,272**	,364**
	Sig. (bilatérale)	,333	,000	,000	,000
	N	184	184	184	184
الدافعية	Corrélation de Pearson	,249**	,318**	,012	,098
	Sig. (bilatérale)	,001	,000	,871	,185
	N	184	184	184	184
total	Corrélation de Pearson	,354**	,614**	,605**	,654**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000
	N	184	184	184	184

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		confiance	volente	total
ضبط النفس	Corrélation de Pearson	,310**	,194**	,297**
	Sig. (bilatérale)	,000	,008	,000
	N	184	184	184
المسؤولية	Corrélation de Pearson	,245**	,313**	,202**
	Sig. (bilatérale)	,001	,000	,006
	N	184	184	184
الاحترام	Corrélation de Pearson	,284**	,119	,211**
	Sig. (bilatérale)	,000	,108	,004
	N	184	184	184
مقياس التفوق الرياضي	Corrélation de Pearson	,339**	,253**	,291**
	Sig. (bilatérale)	,000	,001	,000
	N	184	184	184
التصور	Corrélation de Pearson	,072	,249**	,354**
	Sig. (bilatérale)	,333	,001	,000
	N	184	184	184
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	,377**	,318**	,614**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	184	184	184
تركيز الانتباه	Corrélation de Pearson	,272**	,012	,605**
	Sig. (bilatérale)	,000	,871	,000
	N	184	184	184
مواجهة القلق	Corrélation de Pearson	,364**	,098	,654**

	Sig. (bilatérale)	,000	,185	,000
	N	184	184	184
الثقة	Corrélation de Pearson	1	,334**	,680**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	184	184	184
الدافعية	Corrélation de Pearson	,334**	1	,550**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000
	N	184	184	184
total	Corrélation de Pearson	,680**	,550**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	184	184	184

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

نتائج اختبار مان ويتني للمقارنة حسب الجنس في مقياس ابعاد التفوق الرياضي

Récapitulatif du test d'hypothèse

	Hypothèse nulle	Test	Sig.	Décision
1	La distribution de dhabt est la même sur les modalités de sex.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,023	Rejeter les hypothèses nulles.
2	La distribution de masolia est la même sur les modalités de sex.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,373	Garder les hypothèses nulles.
3	La distribution de respect est la même sur les modalités de sex.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,048	Rejeter les hypothèses nulles.
4	La distribution de excellence est la même sur les modalités de sex.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,030	Rejeter les hypothèses nulles.

Les significations asymptotiques sont affichées. Le niveau de signification ,05.

نتائج اختبار مان ويتني للمقارنة حسب صنف الرياضة في مقياس ابعاد التفوق الرياضي

Récapitulatif du test d'hypothèse

	Hypothèse nulle	Test	Sig.	Décision
1	La distribution de dhabt est la même sur les modalités de sport.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,481	Garder les hypothèses nulles.
2	La distribution de masolia est la même sur les modalités de sport.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,187	Garder les hypothèses nulles.
3	La distribution de respect est la même sur les modalités de sport.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,418	Garder les hypothèses nulles.
4	La distribution de excellence est la même sur les modalités de sport.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,194	Garder les hypothèses nulles.

Les significations asymptotiques sont affichées. Le niveau de signification ,05.

نتائج اختبار مان ويتني للمقارنة حسب الجنس في مقياس المهارات النفسية

Récapitulatif du test d'hypothèse

	Hypothèse nulle	Test	Sig.	Décision
1	La distribution de imagination est la même sur les modalités de sex.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,207	Garder les hypothèses nulles.
2	La distribution de relachement est la même sur les modalités de sex.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,061	Garder les hypothèses nulles.
3	La distribution de consoutration est la même sur les modalités de sex.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,557	Garder les hypothèses nulles.
4	La distribution de axiete est la même sur les modalités de sex.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,055	Garder les hypothèses nulles.
5	La distribution de confiance est la même sur les modalités de sex.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,005	Rejeter les hypothèses nulles.
6	La distribution de volente est la même sur les modalités de sex.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,000	Rejeter les hypothèses nulles.
7	La distribution de total est la même sur les modalités de sex.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,000	Rejeter les hypothèses nulles.

Les significations asymptotiques sont affichées. Le niveau de signification est ,05.

نتائج اختبار مان ويتني للمقارنة حسب صنف الرياضة في مقياس المهارات النفسية

Récapitulatif du test d'hypothèse

	Hypothèse nulle	Test	Sig.	Décision
1	La distribution de imagination est la même sur les modalités de sport.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,038	Rejeter les hypothèses nulles.
2	La distribution de relachement est la même sur les modalités de sport.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,569	Garder les hypothèses nulles.
3	La distribution de consoutration est la même sur les modalités de sport.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,030	Rejeter les hypothèses nulles.
4	La distribution de axiete est la même sur les modalités de sport.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,790	Garder les hypothèses nulles.
5	La distribution de confiance est la même sur les modalités de sport.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,009	Rejeter les hypothèses nulles.
6	La distribution de volente est la même sur les modalités de sport.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,010	Rejeter les hypothèses nulles.
7	La distribution de total est la même sur les modalités de sport.	Test U de Mann-Whitney pour échantillons indépendants	,173	Garder les hypothèses nulles.

Les significations asymptotiques sont affichées. Le niveau de signification est ,05.