



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التربية البدنية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها
في تنمية بعض المهارات النفسية لدى
تلاميذ المرحلة المتوسطة

دراسة ميدانية على تلاميذ الرابعة متوسط لبعض متوسطات بلدية بوسعادة

إشراف الأستاذ:

فايد عبد الرزاق

إعداد الطالب:

سديرة محمد

السنة الجامعية:

2024-2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَنْ كَانَ فِي حَرْبٍ مَعَهُ نَسْرَةٌ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ فَلْيُحْرِمِهَا
وَلْيُؤْتِهَا مَا فِي بَيْتِهَا مِنْ ثَمَرٍ حَلَالٍ وَلَا يَكْفُرْ بِهَا
فَإِنَّهَا كَفْرٌ كَبِيرٌ

١٤٣٨ هـ

سُكْرُ نِعْمَتِكَ

قال تعالى ﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾ سورة النمل

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

بعون من الله تعالى وتوفيقه تم انجاز هذا العمل ونسأل الله تعالى المزيد من التوفيق والنجاح

أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ المشرف فايد عبد الرزاق، الذي لم يدخر جهداً في توجيهي ودعوي طوال فترة إعداد هذه المذكرة، كما أود أن أعبّر عن خالص تقديري للبروفيسور لزرق أحمد، الذي بفضل توجيهاته القيمة ونصائحه البناءة أضاف الكثير إلى مسيرتي العلمية والعملية.

لكل أساتذتي، أقدم لكم شكري الجزيل على صبركم وحلمكم، على علمكم وحكمتكم، وعلى كل لحظة قضيتها في سبيل إثراء عقولنا وقلوبنا.

وأخص بالشكر الأستاذ بازة العزالعبد العزيز الذي كان لمساعدته الفعالة والمستمرة في إنجاز هذه المذكرة الأثر الكبير في تحقيق النجاح الذي نسعى إليه.

إن ما قدمتموه من دعم ومساندة كان له الدور الأكبر في تجاوز العقبات والتحديات التي واجهتها، وأسأل الله تعالى أن يجزيكم عني خير الجزاء.

والشكر موصول لكل من ساهم في إثراء هذا العمل، وأسأل الله تعالى أن ينفع به وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم.

إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبينا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل تسليم.

إلى من زرع فينا القيم والمبادئ المثلى إلى أن أصبحت ثمارا كلها طموح لترى نور الشمس، إلى من كلله الله بالهيبة والوقار، إلى من علمني العطاء دون انتظار، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار إلى روح والدي الطاهرة، التي ترفرف في سماء الذكريات، أهدي هذا العمل مع باقة من الدعوات، أسأل الله أن يتغمده بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته.

إلى معنى الحب والحنان، إلى بسمه الحياة، إلى سر الوجود، إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي، إلى الشمعة التي احترقت من أجل أن تنير لنا الطريق إلى أمي الغالية.

إلى إخوتي وأخواتي، السند والعون، أهدي هذا العمل، فأنتم الأصدقاء الذين لا يفترقون، والأرواح التي لا تخون.

إلى من هي مرفئي وسكني وملادي، إلى نصفي الثاني زوجتي العزيزة وأبنائي الأحباء مقران وبراء أهديكم هذا الإنجاز، فأنتم النور الذي يضيء دربي، والبسمة التي لا تغيب عن شفطي.

وإلى زملائي في العمل والدراسة، الذين شاركوني الأيام واللحظات، أهدي هذا العمل، فكل نجاح حققته كان بفضل تعاونكم ومؤازرتكم.



قائمة المحتويات

	شكر
	اهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
01	إشكالية الدراسة
02	فرضيات الدراسة
03	أهداف الدراسة
03	أهمية الدراسة
03	تحديد المفاهيم والمصطلحات
05	الدراسات السابقة
08	الاستفادة من الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الشخصية	
09	مفهوم الشخصية
10	ماهية الشخصية
11	أبعاد الشخصية
12	العوامل المؤثرة في الشخصية
13	بنية الشخصية
14	علاقة التربية البدنية والرياضية بالشخصية
15	شخصية الأستاذ
16	الصفات المثالية لأستاذ التربية البدنية والرياضية
17	الشخصية السامية لأستاذ التربية البدنية والرياضية
18	خصائص المدرس

18	المربي كشخصية مدرسية قيادية
19	العلاقة بين الأستاذ والتلميذ في مادة التربية البدنية والرياضية
21	خلاصة
الفصل الثالث: المهارات النفسية	
22	تعريف المهارة النفسية
22	أنواع المهارات النفسية
22	مهارات القدرة على التصور العقلي
23	أهمية التصور العقلي
24	أنواع التصور العقلي
25	نظريات تفسر التصور العقلي
26	مبادئ التصور العقلي
26	فوائد التصور العقلي
27	مهارة القدرة على الاسترخاء
27	تعريف الاسترخاء
27	أهمية الاسترخاء
28	فوائد الاسترخاء
29	استخدامات الاسترخاء
29	مهارة الثقة بالنفس
29	تعريف الثقة بالنفس
30	أهمية الثقة بالنفس
30	مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي
32	طرق تنمية الثقة الرياضية
34	خلاصة
الفصل الرابع: المراهقة	
35	تمهيد
36	تعريف المراهقة
36	أنواع المراهقة
37	حاجات ومتطلبات مرحلة المراهقة
38	خصائص المراهقة
40	مشاكل المراهقة

41	خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهقين
42	ممارسة الرياضة وعلاقتها بالمراهق
43	الرياضة عند المراهق
43	أهمية ممارسة الرياضة عند المراهق
45	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
46	تمهيد
47	الدراسة الاستطلاعية
47	المنهج المتبع في الدراسة
47	مجتمع وعينة الدراسة
48	مجالات الدراسة
48	أدوات جمع البيانات
48	الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
49	أساليب التحليل والمعالجة الإحصائية
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
50	عرض وتحليل المحور الأول
60	عرض وتحليل المحور الثاني
69	عرض وتحليل المحور الثالث
78	مناقشة الفرضية الأولى
78	مناقشة الفرضية الثانية
79	مناقشة الفرضية الثالثة
80	مناقشة الفرضية العامة
الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات	
82	الاستنتاجات
83	التوصيات
84	خاتمة
85	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
48	جدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد العينة على بعض متوسطات بدينة بوسعادة
49	جدول (02) يوضح قيم معامل ثبات ألفا كروم باخ
50	جدول رقم (03) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول شخصية أستاذ ت ب ر في تنمية مهارة التصور العقلي.
51	جدول رقم (04) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول اعتقادهم أن أسلوب أستاذ ت ب ر يساعد على بناء صور عقلية أكثر دقة للمهارات.
52	جدول رقم (05) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول استخدام أستاذ ت ب ر لأمثلة حية يسهل عليهم تصورها عقليا
53	جدول رقم (06) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول مواجهتهم لصعوبات في التصور العقلي رغم شرح وتوضيح أستاذ ت ب ر
54	جدول رقم (07) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول شعورهم بأن أستاذ ت ب ر يهتم بتقدمهم ويشجعهم على التحسن
55	جدول رقم (08) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول أن شرح الأستاذ واضحا وسهل الفهم
56	جدول رقم (09) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يستطيعون تخيل الحركات الرياضية قبل القيام بها
57	جدول رقم (10) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يوفر أستاذ ت ب ر بيئة آمنة تشجع على المحاولة والتجربة في تطوير التصور العقلي
58	جدول رقم (11) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يمكن تصور أداء الحركات الرياضية في المخيلة دون تنفيذها فعليا بفضل شرح وتوجيهات الأستاذ
59	جدول رقم (12) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي يساعد على تصور المهارات الحركية
60	جدول رقم (13) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يساعدهم أستاذ ت ب ر على تعلم كيفية الاسترخاء
61	جدول رقم (14) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يقدم أستاذ ت ب ر تمارين وأساليب للتخلص من تشنج العضلات
62	جدول رقم (15) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل مشاركة أستاذ ت ب ر يساعد على السير الحسن للحصة
63	جدول رقم (16) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يقدم أستاذ ت ب ر أمثلة عملية لكيفية الاسترخاء تساعد على فهم وتطبيق المهارة
64	جدول رقم (17) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول أن شخصية الأستاذ الهادئة تساعد على الشعور بالاسترخاء والتخلص من التوتر

65	جدول رقم (18) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يساعد أستاذ ت ب ر على تفرغ مكبوتاتهم أثناء الحصة
66	جدول رقم (19) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل في نظرهم الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحفيز التلاميذ والاسترخاء
67	جدول رقم (20) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل كفاءة أستاذ ت ب ر تلعب دورا في السير الحسن للحصة
68	جدول رقم (21) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل تقديم الأستاذ لعبارات التشجيع يساعد على المشاركة الفعالة والتخلص من التوتر
69	جدول رقم (22) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل شخصية الأستاذ الإيجابية والمحفزة تساعد على زيادة الثقة بأنفسهم
70	جدول رقم (23) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية يساعد على الشعور بالرضا
71	جدول رقم (24) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يقوم أستاذ ت ب ر بتقديم تعليمات وتوجيهات تعزز الذات بأنفسهم
72	جدول رقم (25) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يشعرون بأن استعمال الأستاذ لطرق وأساليب تدريس حديثة يساهم في تحفيزهم وزيادة حماسهم
73	جدول رقم (26) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل الحالة النفسية لأستاذ ت ب ر تلعب دورا في زيادة ثقتهم بأنفسهم
74	جدول رقم (27) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل براعي أستاذ ت ب ر ميولاتهم ورغباتهم أثناء حصة ت ب ر
75	جدول رقم (28) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يوفر أستاذ ت ب ر بيئة تسمح بلعب دور القيادة واتخاذ القرارات أثناء الحصة
76	جدول رقم (29) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يستخدم الأستاذ أساليب تشجع على العمل وتحمل المسؤولية
77	جدول رقم (30) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل شخصية الأستاذ تسمح لهم بإبداء آرائهم ومناقشة قرارات الأستاذ

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل
50	تمثيل دائري (01) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول شخصية أستاذ ت ب ر في تنمية مهارة التصور العقلي
51	تمثيل دائري (02) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول اعتقادهم أن أسلوب أستاذ ت ب ر يساعد على بناء صور عقلية أكثر دقة للمهارات.
52	تمثيل دائري (03) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول استخدام أستاذ ت ب ر لأمثلة حية يسهل عليهم تصورها عقليا
53	تمثيل دائري (04) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول مواجهتهم لصعوبات في التصور العقلي رغم شرح وتوضيح أستاذ ت ب ر
54	تمثيل دائري (05) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول شعورهم بأن أستاذ ت ب ر يهتم بتقدمهم ويشجعهم على التحسن
55	تمثيل دائري (06) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول أن شرح الأستاذ واضحا وسهل الفهم
56	تمثيل دائري (07) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يستطيعون تخيل الحركات الرياضية قبل القيام بها
57	تمثيل دائري (08) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يوفر أستاذ ت ب ر بيئة آمنة تشجع على المحاولة والتجربة في تطوير التصور العقلي
58	تمثيل دائري (09) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يمكن تصور أداء الحركات الرياضية في المخيلة دون تنفيذها فعليا بفضل شرح وتوجيهات الأستاذ
59	تمثيل دائري (10) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي يساعد على تصور المهارات الحركية
60	تمثيل دائري (11) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يساعدهم أستاذ ت ب ر على تعلم كيفية الاسترخاء
61	تمثيل دائري (12) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل أستاذ ت ب ر تمارين وأساليب للتخلص من تشنج العضلات
62	تمثيل دائري (13) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل مشاركة أستاذ ت ب ر يساعد على السير الحسن للحصة
63	تمثيل دائري (14) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يقدم أستاذ ت ب ر أمثلة عملية لكيفية الاسترخاء تساعد على فهم وتطبيق المهارة
64	تمثيل دائري (15) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول أن شخصية الأستاذ الهادئة والمرحة تساعد على الشعور بالاسترخاء والتخلص من التوتر

65	تمثيل دائري(16) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يساعد أستاذ ت ب ر على تفرغ مكبوتاتهم أثناء الحصة
66	تمثيل دائري(17) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل في نظرهم الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحفيز التلاميذ والاسترخاء
67	تمثيل دائري(18) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل كفاءة أستاذ ت ب ر تلعب دورا في السير الحسن للحصة
68	تمثيل دائري(19) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل تقديم الأستاذ لعبارات التشجيع يساعد على المشاركة الفعالة والتخلص من التوتر
69	تمثيل دائري(20) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل شخصية الأستاذ الإيجابية والمحفزة تساعد على زيادة الثقة بأنفسهم
70	تمثيل دائري(21) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية يساعد على الشعور بالرضا
71	تمثيل دائري(22) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يقوم أستاذ ت ب ر بتقديم تعليمات وتوجيهات تعزز الذات بأنفسهم
72	تمثيل دائري(23) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يشعرون بأن استعمال الأستاذ لطرق وأساليب تدريس حديثة يساهم في تحفيزهم وزيادة حماسهم
73	تمثيل دائري(24) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل الحالة النفسية لأستاذ ت ب ر تلعب دورا في زيادة ثقتهم بأنفسهم
74	تمثيل دائري(25) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل براعي أستاذ ت ب ر ميولاتهم ورغباتهم أثناء حصة ت ب ر
75	تمثيل دائري(26) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يوفر أستاذ ت ب ر بيئة تسمح بلعب دور القيادة واتخاذ القرارات أثناء الحصة
76	تمثيل دائري(27) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يستخدم الأستاذ أساليب تشجع على العمل وتحمل المسؤولية
77	تمثيل دائري(28) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل شخصية الأستاذ تسمح لهم بإبداء آرائهم ومناقشة قرارات الأستاذ

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة 120 تلميذ من تلاميذ السنة الرابعة من المرحلة المتوسطة، حيث تم جمع البيانات باستخدام استبيان مصمم لقياس تأثير شخصية الأستاذ على التصور العقلي، والقدرة على الاسترخاء، والثقة بالنفس لدى التلاميذ.

أظهرت النتائج دورًا إيجابيًا لشخصية الأستاذ التحفيزية والداعمة في تعزيز هذه المهارات النفسية، بناءً على هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتطوير الجوانب التربوية والنفسية لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتضمين برامج إعدادهم مقررات تركز على تطوير مهارات التواصل الفعال، وبناء العلاقات الإيجابية، وإدارة الصف، والتحفيز النفسي للتلاميذ.

الملخص باللغة الإنجليزية

Abstract

This study aimed to identify the role of the physical education teacher's personality in developing certain psychological skills among middle school students. The study employed a descriptive methodology and included a sample of 120 fourth-year middle school students. Data was collected using a questionnaire to measure the teacher's impact on students' mental imagery, relaxation ability, and self-confidence.

The results demonstrated a positive role of the teacher's motivational and supportive personality in enhancing these psychological skills. Based on these findings, the study recommended the importance of developing the educational and psychological aspects of the physical education teacher's personality. It suggested incorporating courses focused on developing effective communication skills, building positive relationships, classroom management, and psychological motivation for students into teacher training programs.

مقدمة:

تشهد العملية التعليمية في العصر الحديث تطوراً ملحوظاً في مختلف جوانبها، ولم تعد تقتصر على نقل المعرفة الأكاديمية فقط، بل أصبحت تسعى إلى تنمية شخصية التلاميذ بشكل شامل يتضمن النواحي النفسية والاجتماعية وتعتبر المرحلة المتوسطة من أهم المراحل العمرية في حياة الفرد، حيث تتميز بالتغيرات الفسيولوجية والنفسية الكبيرة التي يمر بها المراهق، وتلعب هذه المرحلة دوراً محورياً في تشكيل شخصية الفرد وصل موارته النفسية والاجتماعية التي ستؤثر على مساره المستقبلي.

لذلك، تأتي أهمية توفير البيئة التعليمية المناسبة التي تساعد على تنمية هذه المهارات بشكل إيجابي، وفي هذا السياق، تبرز أهمية أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يمثل العنصر الرئيسي في البيئة التعليمية للتلاميذ خلال هذه المرحلة، فشخصية الأستاذ وسماته الشخصية تؤثر بشكل كبير على الجوانب النفسية للتلاميذ، مثل تنمية مهارات التصور العقلي، والقدرة على الاسترخاء، والثقة بالنفس.

تأتي هذه الدراسة لتسلط الضوء على دور شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. حيث تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين سمات شخصية الأستاذ وتأثيرها على تطوير هذه المهارات النفسية لدى التلاميذ، وتستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها، وهي المرحلة المتوسطة، حيث تعتبر فترة حساسة في تكوين الشخصية والمهارات النفسية للفرد، كما تبرز أهميتها من خلال التركيز على دور أستاذ التربية البدنية والرياضية، الذي يمثل عنصراً محورياً في البيئة التعليمية للتلاميذ خلال هذه المرحلة.

وفي إطار البحث عن دور شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، قمنا بتقسيم هذه الدراسة إلى جانب التمهيدي والجانب النظري والجانب التطبيقي.

الجانب التمهيدي: يتعلق هذا الجانب بالإطار العام للدراسة كفصل أول، حيث تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة وفرضياتها، بالإضافة إلى أهدافها وأهميتها، كما تم استعراض الدراسات السابقة ذات الصلة وكيفية الاستفادة منها في هذه الدراسة.

الجانب النظري: يتكون هذا الجانب من ثلاثة فصول رئيسية:

الفصل الثاني: خصص هذا الفصل لدراسة شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث تم التركيز على السمات الشخصية والكفاءات التربوية التي ينبغي أن يتمتع بها الأستاذ.

الفصل الثالث: تناولنا في هذا الفصل بعض المهارات النفسية المهمة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، مثل مهارة التصور العقلي، والقدرة على الاسترخاء، والثقة بالنفس، حيث تم شرح هذه المهارات وأهميتها في تكوين شخصية الفرد.

الفصل الرابع: تم تخصيص هذا الفصل لدراسة مرحلة المراهقة، حيث تم التركيز على الخصائص النفسية والاجتماعية لهذه المرحلة العمرية الحساسة.

الجانب التطبيقي: يتكون هذا الجانب من ثلاثة فصول:

الفصل الخامس: شمل هذا الفصل منهجية الدراسة، حيث تم تناول الدراسة الاستطلاعية، ومجتمع وعينة الدراسة، وأدوات جمع البيانات، وأساليب التحليل الإحصائي المستخدمة.

الفصل السادس: خصص هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها، مع تفسير هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

الفصل السابع: تناول هذا الفصل الاستنتاجات التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة، بالإضافة إلى تقديم الاقتراحات والتوصيات المناسبة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الإشكالية:

تعتبر مهنة التعليم من أسمى المهن التي تحمل لممارستها نظرة خاصة بالنسبة للمجتمع، ولذا وجب على الأستاذ باعتباره يمتحن التعليم أن يكون المصدر والمرشد للمعرفة التي يحتاجها التلميذ.

ويعد أستاذ التربية البدنية والرياضية أحد أهم مقومات العملية التربوية وأحد دعائمها الأساسية، التي تحدد مدى كفاءة التعليم ومستواه، كما أن نجاح العملية التعليمية لا يتم الا بمساعدة هذا الأستاذ، باعتباره المربي والمخطط، الباحث والمتأمل، القائد والمرشد... الخ، فهو المسؤول عن تحقيق أهداف النظام العام للتربية، وهذا من خلال مساعدة التلاميذ على اكتساب صفة المواطنة الصالحة وتوجيه سلوكهم الى تحقيق الأهداف الاجتماعية المنتقاة، كما يمثل عنصرا أساسيا في العملية التعليمية، ولسماته الشخصية دور هام في فعالية هذه العملية، لأن هذه السمات والخصائص تشكل المداخل التربوية الهامة التي تؤثر على التحصيل الدراسي للتلاميذ، وعلى مستويات النفس حركية والانفعالية والمعرفية. (عبد الرؤوف، إيهاب عيسى، 2017، ص98)

ولكون التربية البدنية والرياضية حصة مهمة جدا للتلاميذ فإن شخصية الأستاذ تؤدي دورا هاما في اعداد هذه الحصة في توجيه التلاميذ ومراقبة سلوكياتهم والقيام بما يجب اتجاهاهم بإعطائهم تمارين ونشاطات تسمح لهم بالتعبير بكل عفوية عن مدى شعورهم بالراحة والرضى، فالمقومات الخاصة بأستاذ التربية البدنية والرياضية تميزه عن غيره من الأساتذة والتي تعطيه شخصيته الذاتية كأستاذ، فإن الغاية من عمل المدرس هي التأثير في التلاميذ وتربية ميولهم ونزواتهم حيث لا يستطيع أن يقوم بأداء رسالته على أكمل وجه إلا إذا كان ذا تأثير كبير وعميق في التلاميذ، والأستاذ الماهر الذي يستطيع أن يؤثر التأثير الحسن في تلاميذه فيوجههم إلى ما فيه صلاحهم ويرشدهم إلى الطريق المستقيم وهذه هي قمة النجاح في الأداء المهني للأستاذ.

وهذا ما أثبتته العديد من البحوث والدراسات التربوية بحيث أكدت أن التدريس الفعال يعتمد بالدرجة الأولى على شخصية المعلم، وذكائه ومهاراته التدريسية التي يتمتع بها، ذلك لأن المربي الناجح لا يقتصر دوره على حدوث التعليم فقط، وإنما يتعداها إلى بناء شخصية الانسان في ابعادها الجسمية والنفسية والعقلية والأخلاقية والاجتماعية، وإلى ربط التعليم بالحياة وتحسين مخرجاته، ومن هنا تبرز أهمية دور المربي في العملية التربوية. (Laska, Jhon A, 1976, p111)

تعتبر مرحلة المراهقة بمثابة منعطف هام في حياة الانسان بتأثيرها على سلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، لذلك وجب تحليل ودراسة الظواهر النفسية التي تظهر لديه أثناء هذه الفترة الحرجة من حياته، وتعد حصة التربية البدنية والرياضية حصة مهمة للتلاميذ وبالتالي فشخصية الأستاذ تمثل دافعا مهما في تفعيل واعداد هاته الحصة، وذلك لأن الأستاذ يعتبر محور أساسي في العملية التربوية وأحد عناصرها المهمة ويعد من الشخصيات الإنسانية الهامة التي يقابلها التلاميذ في حياتهم ويتأثرون بها، وكثيرا ما يتقمص بعض التلاميذ

شخصية مدرسهم، فالأستاذ صاحب السلوك القيادي الجيد والذي يمتلك ثقة كبيرة بنفسه عادة ما ينقل هذا الإحساس الى تلاميذه فيزيد من عزمهم على ممارسة مختلف الأنشطة التربوية التي من خلالها يكون تواصل وقرب المراهقين من أستاذهم، ولذا عليه أن يكون المربي والزميل من أجل التحكم في حصته وتلاميذه، بغية شعورهم بالرضا واكتسابهم سلوك شخصيتهم من خلال صورة الأستاذ كونه الأكثر احتكاكا بهم مقارنة بأساتذة بقية المواد، وتمثل المهارات النفسية بعدا هاما في اعداد التلاميذ فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية، وفي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية للإشارة الى العملية التي يتم في غضوننا تعليم وتدريب المهارات النفسية العقلية في إطار عملية التدريب العقلي والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوى الأداء للرياضي

وانطلاقا مما سبق ذكره ونظرا للدور الكبير الذي تلعبه شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال الحصة ومدى تأثيره على القدرات والمهارات النفسية للتلاميذ نطرح التساؤل العام التالي:

هل لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

2- هل لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

3- هل لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الفرضية العامة:

لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الفرضيات الجزئية:

1- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

2- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

3- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف على دور شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- 2- التعرف على دور شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية مهارة القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- 3- التعرف على دور شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في كونها تسلط الضوء على الدور المحوري لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية مهارات نفسية هامة لدى التلاميذ، كالتصور العقلي، القدرة على الاسترخاء، وتنمية الثقة بالنفس. فهي توفر معلومات قيمة حول العلاقة بين شخصية الأستاذ وهذه المهارات، مما قد يفيد في تصميم برامج تدريبية وتطويرية لأساتذة التربية البدنية. كما تساعد في فهم دور الأستاذ في تعزيز هذه المهارات الضرورية لنجاح التلاميذ، وقد تساهم في تحسين العلاقة بينهم وبين أساتذتهم وتعزيز الجوانب النفسية في البيئة التعليمية.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الشخصية:

لغويا: كلمة شخصية في اللغة العربية مشتقة من الفعل شخص، وجمعه في القلة شخص وفي الكثرة أشخاص أو شخوص.

اصطلاحا: التنظيم الديناميكي داخل الفرد لأجهزة النفس الجسمية التي تقرر الطابع الفريد بشخص في السلوك والتفكير. (الزعيبي، والخياط، 2001، ص174)

اجرائيا: مجموعة السمات والخصائص الفردية التي تميز الأستاذ، والتي تظهر من خلال سلوكياته وتصرفاته وطريقة تواصله مع التلاميذ داخل حصص التربية البدنية والرياضية وخارجها.

تعريف المهارات النفسية

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب والتعلم واتقان المهارات الحركية فالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها لدرجة الاتقان، وينطبق ذلك على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي اتقانها إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها. (علاوي، 2002، ص71)

اجرائيا: هي القدرات والعمليات العقلية التي يمتلكها التلميذ، والتي تساعده على التعامل بشكل إيجابي مع المواقف والتحديات المختلفة، خاصةً في سياق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

تعريف مهارة التصور العقلي:

يعرف بأنه نشاط معرفي يتطرق للتفكير في خصائص شيء ما، أو حدث أو عملية، غائبة من مجال ادراكنا الحالي ويكون هذا الشيء أو الحدث أو هذه العملية تنتمي إلى الماضي والحاضر أو المستقبل وهو إحدى العمليات الأكثر استعمالاً في التحضير الذهني للرياضيين. (C. le Scanff et Legrand. 2004. P130)

اجرائيا: هي قدرة التلميذ على إنشاء وتكوين صور ذهنية واضحة ومفصلة للحركات والمهارات الرياضية التي يؤديها أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، دون الحاجة للتنفيذ الفعلي لهذه الحركات.

تعريف مهارة القدرة على الاسترخاء:

هي انسحاب الشخص مؤقتاً ومتعمداً من النشاط بما يسمح له بالإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقة الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية. (راتب، 2004، ص12)

اجرائيا: هي قدرة التلميذ على التحكم في حالته النفسية والجسدية، والوصول إلى مستوى مناسب من الهدوء والراحة العقلية والبدنية، وذلك من خلال استخدام تقنيات واستراتيجيات معينة للاسترخاء.

تعريف مهارة الثقة بالنفس:

هي الاعتقاد بإمكانية النجاح بأداء سلوك مرغوب والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضات أو الاستمرار في نظام تدريب محدود. (محمود، 2005، ص277)

اجرائيا: اعتقاد التلميذ بقدراته وإمكاناته، وثقته في نفسه للتعامل بكفاءة مع مختلف المواقف والتحديات التي تواجهه أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وفي حياته بشكل عام.

تعريف المراهقة:

هي لفظ وصفي يطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة. (تركي، 1989، ص241)

وفي علم النفس تعرف المراهقة على أنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى النضج. (بهادر، 2001، ص25)

الدراسات السابقة:

- دراسة حداب سليم 2007 بعنوان: "دور شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في التخفيف من السلوك العدواني لتلاميذ الطور الثانوي".

والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تخفيف السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية بلغت 350 تلميذ، ومن أجل جمع المعلومات استخدم الباحث الاستبيان كأداة دراسة.

ومن أبرز النتائج التي تم التوصل لها هو أن لقيم وأخلاق وشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط والسلوك العدواني للتلاميذ وبالتالي زيادة في الثقة بالنفس أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

- دراسة بوعروري جعفر 2012 بعنوان "أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس "

والتي هدفت الى معرفة العلاقة بين سمات شخصية الأستاذ وكفاءته التربوية وتحقيق الصحة النفسية للمسعف المتمدرس وتمثلت عينة الدراسة في عينة أولى مكونة من المسعفين المتمدرسين في كل من ولايات باتنة سطيف وقسنطينة وعددهم 100 مسعف، وعينة ثانية شملت أساتذة التربية البدنية الذي يدرسون مسعف واحد على الأقل وبلغ عددهم 25 أستاذا، واستخدم الباحث المقاييس التالية لجمع البيانات وهي مقياس سمات الشخصية لجوردون ومقياس الصحة النفسية ومقياس الكفاءة التربوية وفق المنهج الوصفي التحليلي.

وكان من أبرز نتائجها أن للكفاءة التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس.

- دراسة كرفال حدة 2015 بعنوان : "كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية من وجه نظر أساتذة المادة".

والتي هدفت الى التعرف على دور كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة تم اختيارها بطريقة قصدية بلغت 21 أستاذ تربية بدنية ورياضية، ومن أجل جمع المعلومات استخدمت الباحثة الاستبيان كأداة دراسة.

ومن أبرز النتائج التي تم التوصل لها هو أن لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أساليب التدريس الحديثة دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

- **دراسة عثمانى عبد الرحمان 2015 بعنوان** "كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي".

والتي هدفت الى التعرف على دور كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الثانوي، واستخدام الباحث أداة الاستبيان كأداة للدراسة على عينة عشوائية مكونة من 21 أستاذًا من التعليم الثانوي وفق المنهج الوصفي.

ومن أبرز النتائج التي تم التوصل لها أن التكوين الأكاديمي الجيد للأستاذ له دور في تحقيق الاتزان الانفعالي لتلاميذ الطور الثانوي.

- **دراسة معاذ شالوم وبلحيرش فاروق 2016 بعنوان:** دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ البكالوريا.

والتي هدفت الى التعرف على دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ البكالوريا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عشوائية مكونة من 60 تلميذ (30 ممارسين، 30 غير ممارسين) واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس لسيدني جورج كأداة للدراسة.

ومن أبرز النتائج التي تم التوصل لها هو ان لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ البكالوريا، وانه توجد فروق لصالح الممارسين في أبعاد الثقة بالنفس (التحدث مع الآخرين، التفاعل الإيجابي، الإيجابية والتفاؤل، الأداء الأكاديمي).

- **دراسة قاسمي وليد 2017 بعنوان** " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط (14-16 سنة).

والتي هدفت الى معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية والثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط، وتمثلت عينة الدراسة في 160 تلميذ من السنة الرابعة متوسط ينتمون لمتوسطات ولاية بجاية تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم استخدام مقياس الصفات النفسية كأداة للدراسة وفق المنهج الوصفي.

ومن أبرز النتائج المتحصل عليها أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير كبير على الجانب النفسي وتعمل على تنمية الدافعية وتعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

- **دراسة سامعي عبد السلام 2019 بعنوان:** "شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية".

والتي هدفت الى التعرف على مدى تأثير العلاقة الموجودة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ من خلال شخصيته ومدى تأثيره على الصحة النفسية للتلميذ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عشوائية مكونة من 110 تلميذ و10 أساتذة في بعض ثانويات بلدية بسكرة ومن أجل جمع المعلومات استخدمت الباحث الاستبيان كأداة دراسة.

ومن أبرز النتائج التي تم التوصل لها هو أن المؤهلات العلمية والخلفية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا في التأثير على الصحة النفسية للتلاميذ سواء بالإيجاب أو السلب.

- **دراسة قراحي وتمزغوت وخالفي 2019 بعنوان:** دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

والتي هدفت الى التعرف على مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عشوائية مكونة من 100 تلميذ موزعين على 4 ثانويات بدائرة عين بسام البويرة، واستخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة.

ومن أبرز النتائج التي تم التوصل لها هو تميز التلاميذ الممارسين للنشاط اللاصفي بالمهارات النفسية مثل مهارة الثقة بالنفس، ومهارة التصور العقلي وكذا مهارة الاسترخاء مقارنة بغير الممارسين وهذا ما يؤكد أن ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية تؤثر إيجابيا في تنمية المهارات النفسية وكلما زادت سنوات الممارسة زادت عملية التحكم في هذه المهارات.

- **دراسة محمد علي طوالبية وعلي بريك 2019 بعنوان:** التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

والتي هدفت الى التعرف على دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة عشوائية بلغت 120 تلميذا واستخدم الباحث مقياس المهارات النفسية كأداة للدراسة.

ومن أبرز النتائج التي تم التوصل لها هو كشف حقيقة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على المهارات النفسية لدى التلاميذ وأظهرت فروقات في القدرات النفسية مثل مهارة دافعية الإنجاز والثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء ومواجهة القلق وتركيز الانتباه للممارسين على غير الممارسين.

- **دراسة مراد عبد الباسط 2020 بعنوان:** "دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي) لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

والتي هدفت الى ابراز دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عشوائية مكونة من 40 أستاذ من الطور المتوسط واستخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة.

ومن أبرز النتائج التي تم التوصل لها هو ان لأستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير كبير على الجانب النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط وأن طريقة تعامله تعزز الثقة بالنفس وتتمي الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة رابعة متوسط.

- **دراسة محمد خنفر وقسميوري 2021 بعنوان: "أثر النشاط البدني والرياضي على بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي".**

والتي هدفت الى التعرف على أثر النشاط البدني والرياضي على المهارات النفسية (مهارة التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عشوائية مكونة من 100 تلميذ من الطور الثانوي واستخدم الباحث مقياس المهارات النفسية لعلوي كأداة للدراسة.

ومن أبرز النتائج التي تم التوصل لها هو أنه هناك تأثير للنشاط البدني والرياضي على مهارة التصور العقلي، ومهارة الاسترخاء ومهارة تركيز الانتباه ومهارة الثقة بالنفس.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

بناءً على استعراض الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع "شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، يتضح أن هذه الدراسات تقدم إطاراً نظرياً ثرياً وخلفية معرفية مهمة للدراسة الحالية، حيث تناولت العديد منها أهمية دور الأستاذ وشخصيته في تنمية جوانب نفسية محددة لدى التلاميذ، بما في ذلك المهارات النفسية التي تركز عليها هذه الدراسة مثل التصور العقلي، القدرة على الاسترخاء، وتنمية الثقة بالنفس. كما أن هذه الدراسات توفر منهجيات وأدوات بحثية متنوعة يمكن الاستفادة منها، كالمنهج الوصفي، والاستبيانات، ومقاييس المهارات النفسية المختلفة. بالإضافة إلى ذلك، تسلط الدراسات السابقة الضوء على أهمية مرحلة المراهقة وخصوصيتها، وضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية للتلاميذ في هذه المرحلة الحرجة. ومن هنا، تستمد الدراسة الحالية أهميتها في محاولة سد الفراغ البحثي المتعلق بدراسة دور شخصية أستاذ التربية البدنية في تنمية المهارات النفسية المحددة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بشكل خاص، مما سيسهم في إثراء المعرفة النظرية والتطبيقية في هذا المجال.

الجانب النظري

الفصل الثاني

شخصية أستاذ التربية

البدنية والرياضية

1- مفهوم الشخصية: نتعرض هنا للمفهوم اللغوي لكلمة الشخصية، ثم المفهوم العامي وأخيرا المفهوم العلمي. (محمد القذافي، 1993، ص10)

ويعرفها إيرنك: على انها ذلك التنظيم الثابت والدائم الى حد ما لطباع الفرد ومزاجه وتكوينه العقلي والجسمي والذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل مميز (سليم أحمد ،2002، ص12)

1-1 **المعنى اللغوي:** اشتق مصطلح الشخصية في اللغة العربية من (شخص) الذي يعني ما تراه العين أو تبصره أي الإنسان كله حين تراه من بعيد، أما اللغة الفرنسية فإن كلمة personalities تعود إلى الأصل اليوناني persona الذي يعني القناع الذي يضعه الإنسان على وجهه للتقليد أو التصنيع أو التمثيل، ويبدو أن أصل الشخصية في اللغة العربية أكثر صدقا وشفافية من الناحية العلمية الموضوعية في تعبير عن مفهوم الشخصية لأنه يدل على السمات العامة الكامنة في الإنسان كله، وما يميزه وليس مجرد قناع متحول حسب أدوار الحياة العلمية.

1-2 **المعنى العامي:** حين نسأل إنسانا عاديا عن مفهوم كلمة شخصية فسيجيبنا مباشرة بأنها تشير إلى المركز الاجتماعي الذي يحتله الشخص مثل المدير، الرئيس، الوزير.....

أما من ليس له مثل هذا المركز فليس له شخصية، فالمعنى العامي يربط الشخصية بقوتها وثقلها الاجتماعي. هذا الفهم غير صحيح من الناحية العلمية لأنه يربط مفهوم الشخصية ببعض الناس فقط، فالذي ليس له قوة أو مركز اجتماعي ليس له شخصية.

أما العلم فينظر إلى الشخصية على أنها تركيب بين عناصر مختلفة نجدها لدى كل شخص مهما كان مركزه الاجتماعي، ومهما كانت قوته.

هذه العناصر منها ما هو وراثي بيولوجي، ومنها ما هو مكتسب من المجتمع وثقافته.

1-3 **المعنى العلمي:** اختلف العلماء في إعطاء مفهوم أو معنى علمي للشخصية إلا أنهم يؤكدون أنها تتمحور في ذلك التفاعل القائم بين مجموعة الوظائف البيولوجية والنفسية التي يتوفر عليها الشخص، فالشخصية يمكن تطويرها من خلال تصور التكامل والتفاعل القائمين بين الجوانب الأربعة التالية:

الجانب النفسي: المتمثل في إدراكنا لذاتنا وأحيانا النفسية المستمرة وما فيها من عواطف وانفعالات وأفكار وتصورات وذكريات.

الجانب الميتافيزيقي: هو تلك الحقيقة الثابتة فينا والتي هي علة ثبات الهوية الفردية رغم تغيير المظاهر والعادات النفسية والتأثير الاجتماعي.

الجانب الاجتماعي: المتمثل فيما يزرعه فينا المجتمع من عادات وقيم وعقائد وأساليب وسلوك.

الجانب الجسمي: المتمثل في أبعاد الجسم وشكله وحالاته من صحته أو مرض أو قوة أو ضعف.

ماهية الشخصية:

ليس بالأمر السهل إعطاء الشخصية تعريفاً ثابتاً وذلك وجود عدة تعارف تختلف لاختلاف آراء الباحثين، فالباحث آيسانك EYSENCK يعرفها على أنها: "ذلك الاستبطان، وتشمل الحياة النفسية على دوافع الفطرية والغرائز والعواطف والأهواء والقدرات العقلية المختلفة كالإرادة والتذكر والذكاء، والتي لها دور هام في مجال الشخصية إذا للبعد النفسي أهمية أكثر من الجسم، ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه وتكوينه العقلي والجسمي، والذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل مميز". (القذافي، 1993، ص 16)

ويعرفها واسطن WASTON "هي مجموعة أنواع النشاط الذي يمكن التعرف عليها من خلال سلوك الفرد عبر فترات كافية من الزمن.... وبمعنى آخر الشخصية ليست سوى النتائج النهائية للعادات المنظمة لدينا". (محمد القذافي، 1993، ص 16)

والشخصية هي مجموعات الصفات والمزايا الذاتية التي يتميز بها الشخص عن غيره سواء كانت تلك الصفات الحسنة أو السيئة أو هي مجموعة الجسمية والعقلية والخلقية التي يتصف بها الإنسان، كما أنها مجموعة الفوارق التي يتميز بها الشخص عن غيره. (الابراميشي، 2003، ص 375)

اختلفت نظريات الشخصية وتباينت المفاهيم والافتراضات، غير أنه يمكن النظر إلى الشخصية في ضوء التعريفات المتعددة لأصحاب تلك النظريات على أنها ذلك الجانب من الفرد الذي يمثله أكثر من بقية الجوانب الأخرى، ليس لأنه الجانب الذي يميزه عن الآخرين، فيما نسميه السمات الفارقة فحسب ولكن الأهم من ذلك هو أنه يمثل ما يكون عليه الفرد في حقيقته. (عنان، 1995، ص 41)

يقصد علماء النفس في العادة بأن الشخصية هي تلك الأنماط المستمرة النسبية من الإدراك والتفكير والإحساس والسلوك التي تبدو لتعطي ذاتهم المميزة. (الساعاتي، 1993، ص 119)

والشخصية تكوين يتضمن الأفكار، الدوافع، الانفعالات، الميول، الاتجاهات والقدرات والظواهر المشابهة. وقد عرفها أحمد عبد الخالق: "الشخصية نمط سلوكي مركب ثابت ودائم إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره من الناس ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، والتي تضم القدرات العقلية، الوجدان أو الانفعال والتورع، أو الإرادة والتركيب الجسمي، والوظائف الفيزيولوجية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه الفريد في التوافق للبيئة". (عبد الخالق، 1994، ص 24)

تعريف كاتل:

الشخصية هي ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين، ويشكل فهم الإنسان وعلاج مشكلاته اتجاهها خاصاً في علم النفس، هو اتجاه دراسة الشخصية. إن مفهوم الشخصية

هو علمي أعد لتوضيح الواقع النفسي للفرد، وما هدف نظريات علم النفس الحديث إلا تحليل هذا الموضوع، وتحديد منهج دراسته.

تعريف إجرائي للشخصية:

يجب أن نشير إلى أنه لا يوجد تعريف من التعريفات السابقة للشخصية يمكن ويعتبر تعريفاً يسمح بالملاحظة والمقياس والتجريب بصورة كاملة، وهو ما يسمى بالتعريف الإجرائي، ويقترح الدكتور عماد إسماعيل (1959) تعريفاً إجرائياً للشخصية فيقول أنها ذلك المفهوم أو ذلك الاصطلاح الذي يصف الفرد من حيث كل موحد من الأساليب السلوكية والإدراكية المعقدة التنظيم، التي تميزه عن غيره من الناس، وبخاصة المواقف الاجتماعية.

ويرى المعرف أن من ميزات هذا التعريف.

- عرف الشخصية بأنها مفهوم، وبذلك يبعد الاتجاهات الخرافية في النظر إلى الشخصية.
 - أن الشخصية يمكن أن تقاس بالأساليب السلوكية والإدراكية التي ترتبط ببعضها البعض.
 - إن ما يهمنا هنا من الأنماط السلوكية هو ما يفصل منها بالمواقف الاجتماعية على وجه الخصوص.
- (محمد جيل، 2000، ص 293)

3- أبعاد الشخصية:

3-1 البعد الجسمي:

هو البعد الظاهر الذي نلاحظه للشخصية، فهل للبعد الجسمي تأثير على الشخصية؟

من الملاحظ أن الأشخاص مختلفون من حيث بناؤهم الجسمي اختلافاً نلاحظه، فهذا قوي البنية وذاك ضعيف، وهذا طويل القامة وذاك قصير، وهذا مريض وذاك صحيح معافى ...

لكن السؤال المطروح: هل يمكن أن يكون لهذه الخصائص الجسدية علاقة بطبيعة الشخصية وتكوينها؟

حاول بعض العلماء أن يجيبوا عن هذه الأسئلة فقاموا بتصنيف الناس حسب بنيتهم الجسدية، وهذا ما فعله كريشمر KRETCHMER حيث اعتقد أن هناك علاقة بين البنية الجسدية ونوعية الشخصية لكن الإنسان ليس مادة جسمية بحيث بنيته هي التي تحدد شخصيته. (الإبراميشي، 2003، ص 376)

3-2 البعد النفسي:

لعل الجانب الأهم لبناء الشخصية هو البعد النفسي، فليس الجسم سوى مظهر لبعد آخر لا نلاحظه مباشرة، وإنما نلاحظ آثاره المتمثلة في السلوك، وهذا البعد هو الحياة النفسية الداخلية الغنية والخصبة التي تدرك من الداخل عن طريق الاستبطان، تشمل الحياة النفسية على الدوافع الفطرية.

والغرائز والعواطف والأهواء والقدرات العقلية المختلفة كالذكاء والإرادة والتي لها دور هام في مجال الشخصية، إذ أن للبعد النفسي أهمية أكبر من الجسم في تعديل الشخصية غير أن هذه الحياة النفسية التي نحاول من خلالها تحديد مفهوم الشخصية تكون بدورها محل جدل نفسي حول كيفية تأثيرها في الشخصية.

مدرسة التحليل النفسي قد حددت طريقة تأثير العوامل النفسية في الشخصية بخبرات مبكرة، وكان الطفل يكتسب في 06 سنوات الأولى في صورة أحوال الشعورية واللاشعورية.

3-3 البعد الاجتماعي:

من المؤكد أن الفرد ليس كائنا منعزلا بل هو كائن اجتماعي يعيش مع الآخرين ويتفاعل معهم فيتلقي خبرات ويندمج مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويستجيب استجابة تكييفه حسب ما تقتضيه الظروف الاجتماعية، ومن ثم كان للبعد الاجتماعي أثر في بناء الشخصية من خلال ما تم التطرق إليه تبين أنه لا يمكن أن نجد بحسب عوامل اجتماعية وعوامل نفسية وعوامل جسدية فقط. بل تتشابك هذه العوامل وتتفاعل لتحديد طبيعة الشخصية.

4- العوامل المؤثرة في الشخصية:

1-4 الخبرة البيئية

قد يكون لخبرات الشخص داخل نطاق البيئة المحيطة به آثارها الرئيسية على نمو خصائص شخصيته، وهذه الخبرات تكون فريدة تتصل بشخص واحد فقط أو تكون مشتركة بين العديد من الأشخاص.

قد تكون شخصية الفرد تختلف باختلاف المنطقة التي نما فيها وتتأثر بعادات وتقاليد وخصائص كل منطقة، فنجد أن الشخص الذي ترعرع في مجتمع محافظ يختلف عن الشخص الذي ترعرع في مجتمع متفتح على العصرية. (وتيج، 1994، ص255)

2-4 تأثير الوراثة:

إن النمط الوراثي الخاص الذي يتكون من اللحظة التي يتم فيها الإخصاب يؤثر في شخصية الفرد التي سوف تنمو فيما بعد وفي الحالات المتطرفة نجد أن تلف المخ الموروث أو تشوهات الولادة قد تكون لها تأثيرات جلية على سلوك الشخص، فضلا عن ذلك ثمة عوامل أخرى مثل الطول، الوزن، لون الجلد، فعاليات أعضاء الحس وما شابه ذلك، قد يؤثر في نمو الشخصية.

4-3 التفاعل بين الوراثة والبيئة:

ينتج الكثير من الصفات الشخصية عن مزج التأثيرات الوراثية والبيئية في أغلب الأحيان يصعب أو يستحيل أن نحدد النسب المئوية لأهمية كل من الموروثات الوراثية والبيئية ولكن يسهل أن نرى اثنين يعملان معا في تفاعل.

5- بنية الشخصية

أولاً: البناء الوظيفي للشخصية

يتكون البناء الوظيفي للشخصية من مكونات ترتبط ارتباطاً وظيفياً قوياً في حالة السواء، وإذا حدث اضطراب أو نقص أو شذوذ في أي مكون منها أو في العلاقة بينها، أدى إلى اضطراب في البناء العام والأداء الوظيفي للشخصية، وفيما يلي مكونات البناء الوظيفي للشخصية.

مكونات جسمية: تتعلق بالشكل العام للفرد وحالة الطول والوزن وإمكانات الجسم الخاصة والعجز الجسمي الخاص، والصحة العامة، والأداء الحركي والممارات الحركية وغير ذلك مما يلوم في أوجه النشاط المختلفة في الحياة.

وظائف الحواس المختلفة ووظائف أعضاء الجسم مثل الجهاز العصبي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز الغددي والجهاز التناسلي.

مكونات عقلية ومعرفية: وتشمل الوظائف العقلية مثل: الذكاء العام والقدرات العقلية المختلفة والعمليات العقلية كالإدراك والحفظ والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير والتحصيل ... إلخ وتشمل كذلك الكلام والمهارات اللغوية.

مكونات انفعالية: وتتضمن أساليب النشاط المتعلق بالانفعالات المختلفة مثل الحب والكره والخوف والبهجة والغضب ... إلخ، وما يرتبط بذلك من ثبات انفعالي وعدمه وتجمعات الانفعالات في عواطف.

مكونات اجتماعية: وتتعلق بالتنشئة الاجتماعية للشخص في الأسرة والمدرسة والمجتمع وجماعة الرفاق والمعايير الاجتماعية والأدوار الاجتماعية والاتجاهات الاجتماعية والقيم الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والقيادة والتبعية ... إلخ.

ثانيا: البناء الدينامي للشخصية:

يوضح البناء الدينامي للشخصية القوى المحركة فيها والتي تحدد السلوك، ويتكون البناء الدينامي للشخصية من الشعور واللاشعور وما قبل الشعور، ويتكون البناء الدينامي للشخصية كذلك من الهو و الأنا الأعلى، ويلعب الكبت دورا هاما في أبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المخزية أو المخيفة المؤدية للقلق من حيز الشعور إلى حيز اللاشعور، حتى تنسى.

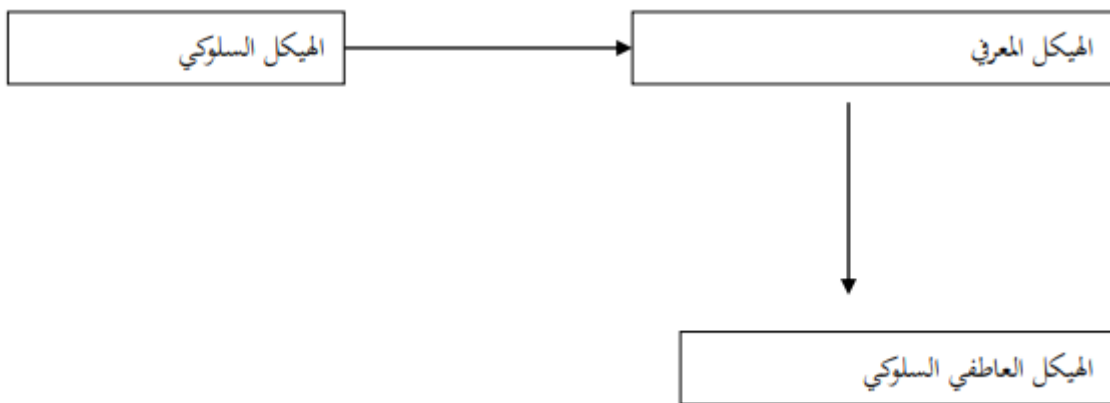
وتوجد المقاومة وهي ما تمثل ما يسمى الضمير أو الوازع الخلقى، الذي يحكم في سلوك الإنسان ليكون سلوكا مقبولا من ناحية التعاليم الدينية والمعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية، وتوجد المقاومة وتعمل بين الشعور واللاشعور، هذا أولا يوجد فاصل قاطع بين الشعور واللاشعور، فما هو شعوري قد يصبح لاشعوريا بالكبت أو النسيان، وما هو لا شعوري يمكن أن يُستدعى أو يخرج إلى حيز الشعور بتغيير الظروف أو بالتداعي الحر.

وقد يحدث الصراع بين الهو والأنا الأعلى أو بين الأنا والهو أو بين الأنا والأنا الأعلى، وتعمل الضغوط البيئية الخارجية عملها إذ تشمل الصراعات والإحباطات والحرمانات والتوترات. (زهران، 1997، ص73)

6- علاقة التربية البدنية والرياضية بالشخصية:

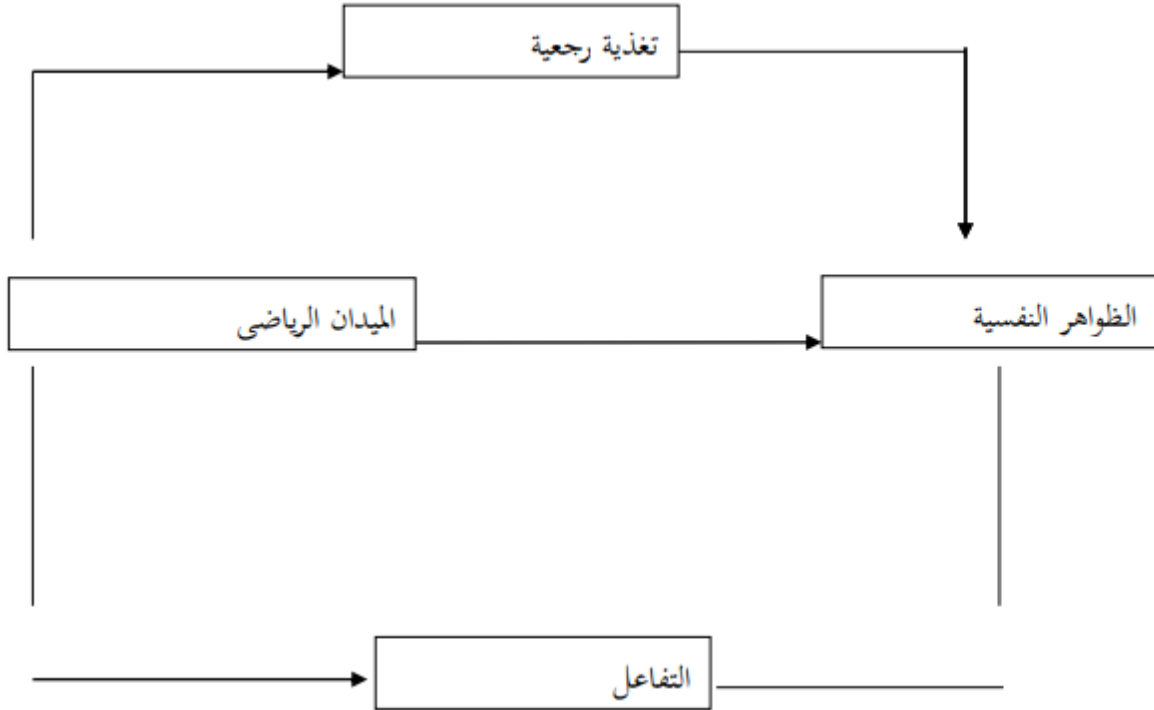
يمكننا إعطاء العلاقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية والشخصية باستعراض المخططين:

النشاطات الفكرية، الذاكرة، الانتباه، الذكاء، الإدراك، أخذ القرار، التصور. (ويتج، 1994، ص258)



نستخلص من هذا المخطط أن للشخصية 03 متغيرات وحسب الأهداف المنشودة للتربية البدنية والرياضية. فعند طريقة الألعاب والتمارين البدنية ينمو نكاؤه وتصوره وانتباهه، وهذا بصراع دائم من أجل التكيف،

ويستطيع بأفعاله وهيئاته من تخطي ذاته والبروز في الأسرة المدرسية والمجتمع والتحكم بانفعالاته نظرا لوجود النشاط الفكري الذي يوجه سلوكه.



هدف هذا المخطط هو تفسير العوامل التي تشترك في العلاقة القائمة بين الميدان الرياضي والظواهر النفسية للشخصية، فالظواهر البيئية تؤثر على الفرد وتدفعه لممارسة الرياضة، وذلك من أجل تخطي العراقيل، كالقلق، الخوف، الخجل، وغيرها من الظواهر النفسية.

7- شخصية الأستاذ:

إن الأستاذ كباقي الأفراد، كان طفلاً يعيش في كنف أبويه ثم يرسل إلى المدرسة ومن ثم التحق بأحد معاهد إعداد المعلمين، ثم تخرج فأصبح يمارس مهنة التعليم مع غيره من المعلمين تحت إشراف هيئات معينة، وقد يكون متزوجاً وله أولاد وقد يكون أعزب يعيش بمفرده إلى غير ذلك من الأمور الأخرى، والمدرس في هذه المراحل جميعاً يتأثر بالأفراد الذين يتعامل معهم والجو الذي يعيش فيه، فهو يتأثر بأبويه وعلاقتهما به ومعاملتها له في طفولته، وبالمعلمين مروا عليه في دراسته وبعلاقاته مع هيئات التدريس، فقد يتعود على الجبن والخوف والتردد وعدم الثقة في النفس نتيجة التربية المنزلية أو المدرسية، وقد يشب على العكس من ذلك قويا منتزعا غير متردد.. لاشك أن ظروف الحياة المدرسية لها أثر في حياته، وتتوثر بدورها على علاقته

بالتلاميذ مجالاً سهلاً للانتقام يظهر في الضرب والقسوة وسوء المعاملة معهم، أما المدرس الذي يكون كارهاً لمهنة التعليم فقد تظهر كراهيته لها ضد التلاميذ أنفسهم فتفقده اتزاناً أثناء قيامه بعمله.

علاقة المدرس بتلاميذه ووسطه المدرسي وتبادل المحبة معهم ومقدار إخلاصه في عمله ونجاحه فيه يتوقف إلى حد كبير على كيانه النفسي وما هو محمل به من آثار الماضي والحاضر، فهذه كلة عوامل خارجة عن نطاقه وإرادته ولكنها تحكم في عمله إلى حد بعيد وتكون عناصر الشخصية وتؤثر على سلوكه، نحو تلاميذه وبالجملة تؤدي إلى نجاح المدرس في عمله أو الفشل فيه.

7-1 الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية (رمضان، شعلان، 1998، ص53)

أستاذ التربية البدنية وعن طريق حصته يولي اهتماماً بالصحة النفسية للتلاميذ والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية الناضجة.

فالأستاذ أو المربي بإمكانه أن يعالج بعض الانحرافات النفسية كالتصرفات العدوانية والعنف وتحقيق الاتزان النفسي لهم، وهذا تماشياً مع الدراسات الحديثة.

ومربي التربية البدنية يقوم بزرع الصفات الحسنة في نفسية التلاميذ وذلك عن طريق النشاطات التي يقدمها وطريقة تقديمها كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وروح التعاون الجماعي وتقبل الهزيمة وتقييم الذات.

7-2 الدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية

الأستاذ الناجح هو الذي يعمل فقط على تزويد التلاميذ بمختلف التمارين والأنشطة الحركية فقط، بل إنه مسؤول وواجب عليه أن يحقق لتلاميذه القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي كما يجب على الأستاذ المربي أن يسلك الطريق المثالي لنقل المعلومات إلى التلاميذ التي تناسبهم وتساير مدى نضجهم ووعيهم وأن يلاحظ سلوكهم وتصرفاتهم أثناء الحصة. (رمضان، شعلان، 1998، ص53)

الأستاذ الناجح هو الذي بمقدرته التأثير بالإيجاب في حياة النشء وذلك عن طريق رعايتهم وتوجيههم توجيهها تربوياً سليماً ليس في تخصصه فقط وإنما في مختلف التخصصات وفي حدود إمكانيات.

8- الصفات المثالية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

من أبرز الصفات التي يجب أن يتصف بها كل من يعمل بهذه المهنة أو يرجو أن يتصف بها أستاذ التربية البدنية وذلك بغرض تحقيق أهداف التربية البدنية واستجابة التلاميذ لشخصية الأستاذ وتوجيهاته للاستفادة الكاملة وتحصيل أهداف المادة، ونرى أن أبرز الصفات أو الخصائص كالتالي:

- أن يكون محباً للعلم، واسع الاطلاع، غزير المادة، منظم التفكير.

- أن يعامل التلاميذ معاملة واحدة وأن يعدل ما بينهم.
 - يجب أن يكون الأستاذ أبا وأخا قبل أن يكون مدرسا، ويكون على صلة حسنة مع تلاميذه، ومثالا للعدالة والنزاهة والكمال مخلصا لعمله.
 - ألا يكثر من الشكوى والتذمر بل يبدي القناعة والرضا، وأن يملك القدرة على النظام دون تعنت.
 - أن يكون ملما بتركيب المجتمع ونظامه.
 - أن يعتقد و يؤمن بأن التعليم وسيلة المجتمع من كل الجوانب.
 - أن يتحلى بروح الرياضة ويعمل بروح التربية الحديثة، من التعاون والحرية المنظمة واستعمال التشويق.
 - أن يتمكن من ضبط مشاعره (القدرة على ضبط النفس).
 - أن يعتني بمظهره ولباسه وصحته ويكون لطيفا.
 - أن يتقبل الطبيعة البشرية وغرائز التلاميذ ويحاول تهذيبهم.
 - أن يكون قادرا من الناحية المهنية لإدارة وتنظيم التعليم والتدريب ورسم خطط لتحقيق الأهداف.
- (عزمي، 1999ص25)

9- الشخصية السامية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

الشخصية هي نتيجة تفاعل سمات وعوامل فطرية وراثية بيئية مكتسبة، فهي صورة الإنسان في مرآة نفسية ومرآة الآخرين.

إن سمو الشخصية به اندماج العناصر وترابط المكونات التي تدخل في تنظيمها بما يؤدي إلى تماسك وحدتها واتساق وظائفها، السمو يتضمن النمو، النضج، وكذلك التوافق والترابط بين المكونات الجسمية والعقلية، ويتضمن التوافق التام بين الفرد والبيئة، وأهم مظاهر سمو الشخصية:

- النمو الكامل لجميع القدرات والاستعدادات والنزاعات الفطرية المكتسبة.
 - الخلو من الاضطرابات والأمراض النفسية.
 - خلو الأستاذ من العاهات الخلقية وخاصة في الحواس العمى ونقص بعض الأعضاء.
 - عدم تعارض هذه النزاعات مع مقتضيات البيئة الاجتماعية والعادية.
 - الشعور بالقدرة على العمل والإنتاج ثم الإحساس بالكفاية والسعادة.
- وانطلاقا من هذه المفاهيم الشخصية العامة نحاول أن نخصص الدراسة على شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتناول شيء من التفصيل للخصائص والصفات من الواجب توافرها في الأستاذ بصفة عامة، وكمشرف على درس التربية البدنية والأنشطة الرياضية بصفة خاصة.

10- خصائص المدرس:

جدول رقم (1): يمثل خصائص المدرس (زيدان، 1990، ص255)

الشخصية	المهنية
المظهر - المرح - الشخصية الخلقية - العلاقات المهنية - الإبداع - الصوت الواضح - الحماس.	التوازن الانفعالي - الاهتمام المهني - الفروق الفردية - الكرامة المهنية - المعرفة الشخصية - الصحة - التجمع.
الأداء المتمركز حول الإنسان الكفايات المتفاعلة - مهارات الاتصال - الاستمتاع - التفاهم - الاهتمام	الأداء المتمركز حول الواجب - مهارات الإدارة - الفصل - الصالة الرياضية - الواجبات الخاصة بالمدرس - الواجبات العامة بالمدرس - الواجبات نحو المجتمع المحلي

11- المربي كشخصية مدرسية قيادية:

يُنظر الطلاب إلى مدرس التربية البدنية نظرة إيجابية، والبعض يعتبره قدوة ومثلاً يقتدى به، ليس فقط على المستوى البدني كاللياقة والمهارة أو القوام، وإنما أيضاً في المنظر العام والآداب والروح المرحة، ويعتقد مفكر التربية البدنية "أرنولد" "ARNOLD" أن التخصص الجذاب و وضع مدرس التربية البدنية بعدا قياديا أصبح ملازماً لها، يقرر "بيتر أرنولد" "BETTER ARNOLD" أن مدرس التربية البدنية عبارة عن شخصية قيادية سواء أراد أم لم يرد، حيث أنه يتعامل مباشرة مع بعد غريزي في الطفل وهو اللعب وما يقترن به من متعة وبهجة وسرور، لهذا الدور المأمول من مدرس التربية البدنية يتحدد بمكانته وقدرته للمحاطين بالحب والاحترام، ولذا فعليه أن يتصف أو يوجد نفسه في مظاهر معينة مثل: السلوك الاجتماعي الطيب المظهر البدني العام حتى في مشيته ووقفته أو جلسته ومن كل ما سبق ذكره يمكن الوصول إلى أن الأستاذ الجيد ليس فقط مجموعة من الصفات والخصائص الجيدة بل يتعدى ذلك ليصبح الفرد القائد القادر على مقابلة الاحتياجات العاطفية والاجتماعية للتلميذ، وبما أن هذه العوامل القوية الواضحة في التربية البدنية وفي أستاذها، فإن لهذا الأخير فرص طيبة وكثيرة لمساعدة التلاميذ واكتساب الأخلاق الحميدة من خلال مواصفات القيادة الجيدة والناجعة. (الخولي، 1994، ص12)

12- العلاقة بين الأستاذ والتلميذ في مادة التربية البدنية والرياضية

12-1 خصوصيات العلاقة التربوية في التربية البدنية والرياضية:

تتسم هذه العلاقة بالتقارب بين المربي والتلميذ لأسباب متعددة:

- إن النشاط الحركي أكثر حرية وأكثر ديناميكية المميز لمادة التربية البدنية والرياضية، يبرز التعبير الجسدي وأيضا شخصية التلاميذ والأستاذ.
- يشعر التلاميذ بفوائد التمرين البدني مباشرة، يستهلكون طاقاتهم المتراكمة، ويرتاحون من التعب الذهني والضببط النفسي، ويدركون التغيرات التي تحدث لهم أثناء التدريب وبعده.
- تنال الأنشطة البدنية اهتمام التلاميذ لأنها تستجيب لحاجياتهم وتبرز قدراتهم (القوة، المرونة، المهارة الحركية).

إذا كان الأستاذ حيويا ومجدا في عمله، وينتبه لتلاميذه يصبح نموذجا إذ يقتدى به وبالتالي يميل التلاميذ إلى تعليمة وأكثر من ذلك يبوحون له بمشاكلهم، وهكذا يؤدي الأستاذ دوره كاملا كمربي ليس عن طريق إتقان التحضير وإنجاز الدروس فحسب ولكن بسلوكه ومزاياه الإنسانية ونضجه.

- بالانتباه إلى هذه العلاقة المتميزة التي تعزز مكانته ودوره في المنظومة التربوية يتمكن مربي التربية البدنية والرياضية من التدقيق في الملاحظة ومعرفة فهم التلاميذ وتوجيههم كما أنه يساعد مرارا زملاءه والإدارة بتدخلاته في مجلس الأقسام وخاصة على فهم الحالات الصحية واتخاذ القرارات الموضوعية بشأنها.

12-2- موقف الأستاذ في تسيير التعليم والارتباط

من الصعب اتخاذ أسلوب معين في تسيير الدرس، لأن هذا يخضع إلى عدة عوامل:

قدرة الأستاذ على التأثير في نضج التلميذ وتفاعله كما أن شخصية التلميذ تختلف من سن إلى آخر وحتى من تلميذ إلى آخر، وعلى هذا يجب على الأستاذ أن يتخذ نمطا معيناً في التسيير الذي يمر من الموقف التوجيهي لمرحلة المتوسط حتى يتعود التلميذ على التنظيم والانضباط والتعليم تدريجياً، فالموقف السلبي يمكن أن يرجع التلميذ إلى مرحلة الطفولة في وقت يحتاج فيه إلى إبراز الذات وكذلك الموقف الودي، ومعاملاتهم بالمثل، يعطيهم درجة الراشدين التي لم صلوا إليها بعد.

فعلى الأستاذ أن يحصل علاقات التعاون ويعتمد على الاحترام والثقة المتبادلة حتى يمكنه مساعدة التلاميذ في تطورهم الأخلاقي والاجتماعي الذي يساعد على تحضيرهم لسن الرشد واتخاذ المسؤولية.

2-3- علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بمرحلة المتوسط

بما أن المتوسطة هي مدرسة أنشأها المجتمع عن قصد وظيفتها الأساسية تنشئ الأجيال الجديدة والحديثة ليصبحوا أعضاء صالحين، فالهدف الأساسي هو التربية.

فهي مكان للتعليم والتعلم مدى التربية البدنية هي مادة تعليمية التكامل مع المواد الأخرى وبطرقها الخاصة في تحسين قدرات التنمية في مجالات متعددة:

1- مجال السلوك الحركي.

2- المجال العاطفي الاجتماعي.

3- مجال القدرات المعرفية.

وفي جميع المستويات التعليمية ومرحلة المتوسط منها، هذا البرنامج موجه إلى تلاميذ مرحلة المتوسط ومستويات أخرى على المنظومة التربوية أن تعتمد على عناصرها الأساسية.

يعتبر الأستاذ عنصراً أساسياً في إقناع المحيط بقيمة مهنته بالسهر على تجسيد النوايا التربوية العامة وخاصة في تخصصه بصفة قدرته داخل محيطه من خلال المنشور المؤرخ في 25 رمضان 1415هـ الموافق لـ 25 فبراير 1995. الذي جاء لتغطية النقائص والسلبيات الموجودة في محتوى القوانين السابقة بتوجيه المنظومة للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها.

أدخل جهاز استشاري يسمى المجلس الوطني العلمي للتربية البدنية والرياضية، وهو هيكل دعم خاص بها يعمل على تطوير التكوين العلمي وضمان حقوق وواجبات الأساتذة والمدرسين والممارسين من خلال أحكام خاصة بضمان التجهيزات وبناء المنشآت وخلق مناصب شغل كحقوق، وتحديد أحكام خاصة بالعقوبات لاحترام واجبات القطاع.

13- علاقة أساتذة التربية البدنية والرياضية بالتحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة

على أساس ما جاء به الأخصائي في علم التربية إيميل دوركايم أن التربية هي عملية المتابعة للأجيال الناشئة التي ما زالت غير ناضجة للحياة الاجتماعية، هدفها هو إثارة وتنمية مجموعة من المجالات الفيزيولوجية والقدرات العقلية والأخلاقية التي يطلبها المجتمع في مجمله.

تسعى المنظومة التربوية إلى تجسيد هذه النوايا من خلال برامجها المدروسة وتأطير نواديها التعليمية بالأساتذة الأسوياء. هذا شأن أستاذ التربية البدنية والرياضية، يبقى بمدى تحصيل التلاميذ للبرامج الملقى عليهم، أما عن أهمية النصح والإرشاد من قبل القائمين على تربية التلاميذ، فيجب أن يقترحوا من التلاميذ

معاملة قوامها المودة والحب والرحمة قصد تقبلهم للإرشاد التي تفيدهم في مستقبلهم التعليمي الذي يجنبهم العديد من المشاكل قد تؤدي إلى الفشل الدراسي.

أما التحصيل الدراسي لدى التلاميذ سيعتمد على مساعدة الأستاذ وتنمية ذكائهم وقدراتهم وحل مشاكلهم وتوجيههم توجيهها تربويا صحيحا.

خلاصة:

إن تعليم مادة التربية البدنية والرياضية على الخصوص يتطلب البعد النفسي للأستاذ مركزا على شخصيته لما لها من أبعاد وتأثيرات ودورها في العلاقات في الوسط المدرسي، وتأثيرات وأدوار نفسية وتربوية على المتعلمين في تكوين شخصياتهم وبناء مواقفهم وسلوكياتهم وتصرفاتهم في الوسط المدرسي والحياة ككل.

فكلما كانت شخصية الأستاذ متزنة وقوية وسوية كان العامل النفسي ملائما للعمل التربوي مما ينعكس بالإيجابية داخل المؤسسة التعليمية وحتى خارجها.

اعتبارا من الدراسة التربوية وبناء على خلفية ومرجعية نظرية حول النظريات التربوية الحديثة (النظرية الشخصية) يعرف أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا في تعاملاته التربوية والاجتماعية وتأثيرها على مكانته في البيئة المدرسية.

الجانب النظري

الفصل الثالث

المهارات النفسية

01- تعريف المهارة النفسية:

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

ويعرفها الخفاف بأنها مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الانجازات الرياضية وتطوير مستوى الأداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية. (الخفاف، 2002، ص13) فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك، كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم والمران والتدريب.

2- أنواع المهارات النفسية:**1-2/ مهارات القدرة على التصور العقلي:**

تعريف التصور العقلي: إن التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالجزئيات ثم الكليات، والأساس الفيسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة بالمخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.

ويعرف عمليا بأنه "نشاط معرفي يتطرق للتفكير في خصائص شيء ما، أو حدث أو عملية غائبة من مجال إدراكنا الحالي، ويكون هذا الشيء أو الحدث أو هذه العملية تنتمي إلى الماضي أو الحاضر أو المستقبل"، وهو إحدى العمليات الأكثر استعمالا في التحضير الذهني للرياضيين.

وهو أيضا "تقنية ذهنية تتطلب استعمال كل الحواس من أجل خلق أو استرجاع تجربة ما في الزمن".

ويعرفه أسامة كامل راتب بأنه التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ...

ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية "الخريطة العقلية"، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال اشتراكات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه.

كما يعرفه محمد حسن علاوي بأنه: "مهارة عقلية أو مهارة نفسية يمكن تعلمها أو اكتسابها، وينظر إليه على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، فكان التصور العقلي في الرياضة يعين اللاعب يفكر بعضلاته".

يستنتج من التعاريف السابقة أن التصور العقلي هو عبارة عن استرجاع وإعادة تكوين لأجزاء من خبرات نختزنه في العقل بطريقة يكون لها معنى، وتظهر بدون وجود مشير خارجي، وهو عبارة عن مهارة عقلية (نفسية) يمكن تعلمها وتحسينها، وبالتالي تصبح أداة أو وسيلة يمكن استخدامها عقلياً من طرف الرياضي خاصة قبل المنافسة الرياضية.

القدرة على التصور العقلي: (La capacité d'imaginer)

تعتبر القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تكس تأثير التدريب العقلي على الأداء، فقد وجد أن مجموعة اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء، عن المجموعات التي تمتلك سواء وضوحاً أعلى وتحكماً أقل ووضوحاً أقل. وتحكماً أعلى من التصور العقلي، أي أنه بشكل عام يميل الأداء الجيد إلى درجة الوضوح والتحكم أكثر في التصور العقلي.

وعموماً فإنه يمكن التعرف على القدرة على التصور العقلي من خلال خاصيتين هما:

1- الوضوح 2- التحكم

وترتبط درجة الوضوح بالنقاء والواقعية في الصورة من خلال التقدير الذاتي للفرد، أما التحكم فيمكن التعرف عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم، كدليل للتعرف على التحكم. C.le scanff, P131, 2004 (et.F.legrand

وقد تم تصنيف اللاعبين من ضوء القدرة على التصور العقلي العالي والمنخفض باستعمال استبيان الوضوح والتصور المرئي، ووجد أن أصحاب القدرة العالية على التصور العقلي لديهم قدرة على الاسترجاع العقلي لمهارات بدق عالية عن أصحاب القدرة المنخفضة. (شمعون، 1996، ص21)

أهمية التصور العقلي:

إن التصور وظيفة معرفية للكائن الحي وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالمية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة. (عبد المجيد محمود، 2005، ص214)

ويشير محمد حسن علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وإن التصور يحمل طابعا مركبا، ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى مركبة، ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية.

لقد أصبح التحكم في الصور العقلية إحدى المهارات الهامة في تطوير الأداء، وإنه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في المواقف، مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء، ويعمل التصور العقلي على:

- المساعدة على التخلص من القلق وتشتيت الأفكار والانتباه مما يحسن التركيز، وبالتالي منح اللاعب ثقة بالنفس في تحقيق الأداء الأمثل.
- يمكن اللاعب من العودة إلى حالته الطبيعية بعد الإصابة.
- بداية التصور العلي تكون بالتفكير في الأهداف، واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، وباستمرار الممارسة يتم التطور للحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات.
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الثقة بالنفس والواقعية مما يتيح التحكم في الاستجابات الانفعالية.
- يساعد اللاعب على التصور الجيد للأداء قبل المنافسات مباشرة، واستدعاء والإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على أداء المهارة قبل اللحظة الأخيرة.
- يستخدم التصور العقلي لتعود الرياضي على مواجهة الظروف التي يصعب مواجهتها والتدريب عليها بالشكل الحقيقي.
- يستخدم التصور لتحقيق التهيؤ الذهني لأداء المهارات واتخاذ القرارات الملائمة وهذا ما يعرف باتخاذ القرار الموقفي (Décision situationnelle).
- يستخدم لتصحيح أخطاء الأداء بالتعرف عليها ومحاولة تصحيحها.

أنواع التصور العقلي: يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما:

التصور العقلي الخارجي (Extérieur) وهو نوع من التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد ، ويميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا.

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا.

التصور العقلي الداخلي: وهو نوع من التصور الذي يحدث داخل الفرد، أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله، وليس من حيث أنه مشاهد خارجيا، وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بعدي وحركي.

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء.

نظريات تفسر أكثر التصور العقلي:

من بين النظريات التي حاولت شرح ظاهرة التصور العقلي في مجال علم النفس الرياضي هناك نظريتان:

1. النظرية النفسية العصبية الحركية (La théorie psycho-neuro-musculaire)

2. نظرية التعلم بالرموز (La théorie d'apprentissage par symbole)

النظرية النفسية العصبية العضلية (الحركية)

تقوم هذه النظرية على الأحداث والسلوكيات التي يتم تخيلها أو تصورها لا بد وأن ينتج عنها استجابة عضلية عصبية مثلما هو الحال مع الأحداث الواقعية، بمعنى أن الصور التخيلية في العقل ينبغي أن ترسل إشارات إلى العضلات لكي تقوم بما تخيله وتصوره من مهارات، رغم أن تلك الإشارات قد تكون ضعيفة جداً بحيث لا يصدر عنها حركة تذكر، والدليل الأساسي على هذه النظرية يقدمه "أدموند جاكوسين (1932) الذي ذكر أنه عند 1946 م. ب. أرنولد" تخيل أو تصور حركة ثني الذراع بالإضافة إلى ذلك، فقد لاحظ أنه عند إخبار شخص ما بتخيل الوقوع للأمام أو للخلف، ترى أن هناك حركة خفيفة في الاتجاه المتخيل للوقوع. (باهي و شلبي، 1998، ص98)

نظرية التعلم الرمزي:

وتشير هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو ترميز عقلي للأداء الحركي من صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط مركبة معينة، وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية، أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير.

وتقول هذه النظرية أن التخيل أو التصور يساعد على تنمية صورة تفصيلية عقلية ليس لإثارة العضلات عند التخيل بل تخلق برنامجاً حركياً في الجهاز العصبي المركزي نظام كودي لنماذج الحركة.

وهناك نظرية ثالثة تجمع بين الظواهر المعرفية لنظرية التعلم الرمزي وبين الظواهر الفيزيولوجية للنظرية النفسية العصبية، أي أو التصور العقلي يحسن الأداء بطريقتين، من جهة نظر فيزيولوجية التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تحقيق مستوى نشاط في الأداء، ومن جهة أخرى نظر معرفية، يمكن تصور أن يساعد الرياضي على التركيز في المهمة التي سيقوم بها. (Richard H، P223، 2005)

مبادئ التصور العقلي: (عبد المجيد محمود، 2005، ص218)

- 1- الاسترخاء، وهو ضروري قبل التصور العقلي، بممارسة تمارينه لفترات من 03 إلى 05 دقائق ولإنجاز 10 دقائق مع التركيز على الشهيق العميق والزفير البطيء يكرر 4 إلى 5 مرات من وضع الجلوس وليس الرقود.
- 2- التركيز على الإيجابيات من خلال التركيز على الأداء الناجح لتدعيم علاقة المشي والاستجابة.
- 3- التصور العقلي للجزئيات ثم للمهارة ككل وأن يتخلله الأداء الحركي.
- 4- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة.
- 5- يجب أن يكون التصور بنفس السرعة الفعلية للأداء حيث غالبا ما يكون أسرع وذلك لتعلم التوقيت السليم للمهارة كما يمكن أن يتم التصور العقلي بمعدل أبطأ من الأداء الفعلي.
- 6- التصور العقلي للأداء ولنتائجه مع الانتباه للتفاصيل.
- 7- الأهداف الواقعية، إذ يجب تصور المهارات الحركية في حدود الإمكانية الواقعية للأداء.
- 8- الأهداف النوعية، إذ يجب أن يكون التصور مماثلا للأداء الفعلي ولأهداف الأداء النوعية.
- 9- تعدد الحواس، فكلما أمكن استخدام أكثر من الحواس كلما كان أفضل.
- 10- الممارسة المنتظمة للتصور العقلي.
- 11- الاستمتاع بالممارسة، إذ يجب أن يكون التصور العقلي مصدرا للأفكار الإيجابية وللاستمتاع والنجاح، وحينما يكون مصدرا للملل والتوتر والإحباط يجب إيقافه على الفور.

فوائد التصور العقلي:

يمكن ان يستخدم الرياضي التصور بطرائق متنوعة لتحسين كل من المهارات البدنية والنفسية وكما يأتي:

أ - السيطرة على الانفعالات:

تعد احدى المشكلات التي تواجه الكثير من الرياضيين افتقارهم الى السيطرة على انفعالاتهم، ويمكن الاستفادة من التصور الذهني في اكتساب الرياضي المقدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته، فيطلب منه ان يستحضر الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على انفعالاته مثل الغضب والاعتداء على المنافس او الحكم، ثم يطلب من الرياضي ان يستحضر صورة ايجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق والزفير العميقين مع التركيز على التنفس، او التفكير في موضوع بديل غير مصدر النفرة واثارة الغضب.

ب - تحسين التركيز:

يساعد التصور الذهني للأشياء التي نريد عملها على منع تشتت الأفكار والانتباه ومن ذلك على سبيل المثال ان تتصور بعض المواقف التي تعتاد ان تفقد فيها التركيز ثم تتصور اعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية مثل تصور استعادة الانتباه بعد اداء ارسال خطأ في الكرة الطائرة، اذ ان الرياضي يحاول ان يستحضر هذه الصورة الذهنية التي تنسم بضعف التركيز ومن ثم الوقوف في خطأ واضح، ثم يحاول التغلب على ذلك بالاحتفاظ بالهدوء لما يضمن اداء المهارة بكفاءة .

ج- بناء الثقة بالنفس:

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى الرياضي، فعندما يستحضر الرياضي في ذهنه اداء المهارات الحركية يتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الايجابي لقدراته البدنية والمهارية، وهذا هو المفهوم الايجابي لقدرات الرياضي البدنية والمهارية الذي يكسب الرياضي الثقة بالنفس.

د - مواجهة الالم والاصابة:

يمكن استخدام التصور الذهني لمواجهة الالم في مكان الاصابة، كما يمكن استخدام التصور الذهني للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء الرياضي المصاب، اذ يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة اخرى، فلقد اثبتت نتائج الدراسات ان الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات والحركات الرياضية اثناء الاصابة، يكون اسرع للعودة الى كفاءته البدنية والمهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة اخرى . (راتب، 1995، ص318-320)

2- مهارة القدرة على الإسترخاء:

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

ويعرفه أسامة كامل راتب بأنه "انسحاب الشخص مؤقتا ومنتعمدا من النشاط بما يسمح له بالإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقة الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية". (راتب، 2004، ص16)

2-2 أهمية الإسترخاء: يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد، وخاصة أعضاء وأجهزة الجسم الأكثر تهيؤا لحدوث أمراض التوتر، كما يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد من التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل الصداع النصفي والأرق وعدم استطاعة النوم الهادئ والقرحة،

والمشكلات الجنسية والتشنج القولوني ودقات القلي غير المنتظمة. والاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط والتغلب عليها، بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني والتفكير الفاعل

فكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية، بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير أما في المنافسات الرياضية فالاسترخاء له أهمية كبيرة تتجلى في:

- تخفض مستوى التوتر العالي لمستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل وأثناء المنافسة الرياضية.
- تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- التغلب على حالات القلق.
- مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.
- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة.
- يعتبر الاسترخاء مدخلا للاسترجاع العقلي لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي.

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

2-3-1/ الفوائد الفسيولوجية:

- عمق وبطء التنفس واحتياج أقل لـ O_2 .
- خفض معدل ضربات القلب.
- استرخاء العضلات.
- خفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم.
- خفض موجات المخ وتحقيق التوافق الأفضل بين الموجات.
- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة.

2-3-2/ الفوائد البدنية:

- الزيادة الطبيعية لضغط الدم.
- التخلص من الأرق.
- تأخير ظهور التعب.
- المعدل الطبيعي للوزن.
- الكشف المبكر عن التوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء العضلي.
- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.

2-3-3: الفوائد النفسية:

- الشعور بالهدوء والأمان.
- تطوير الذاكرة والانتباه والتركيز.
- عدم الاستجابة للاستشارات السلبية.
- خفض القلق والتوتر والسلوك السلبي.
- تطوير الصحة العقلية والثقة بالنفس وتقدير الذات.
- تطوير التوافق بين الجسم والعقل.
- زيادة التحكم في الألم.

2-4/ استخدامات الاسترخاء: يستخدم الاسترخاء في المواقف التالية:**2-4-1/ قبل الإحماء: (Avant l'échauffement):**

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

2-4-2/ عند تعلم مهارة أو خطة جديدة:

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

2-4-3/ في نهاية الإحماء:

حيث تساعد تمارين الاسترخاء في هذا التوقيت للوصول إلى مستوى من التهدئة يحقق حالة الاتزان ويقلل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر.

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

3- مهارة الثقة بالنفس:

3-1/ تعريف الثقة بالنفس: بالرغم من تحدث كل من الرياضيين والمدربين عن الثقة بالنفس إلا أنه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح، إذ يعرفها علماء النفس على أنها الاعتقاد بإمكانية النجاح بأداء سلوك مرغوب.

والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضات أو الاستمرار في نظام تدريبي محدود.

هذا التعريف يماثل تعريف قاموس "chambre" للثقة على أنها: «الاعتقاد الثابت فينتمي لشيء ما " ويعرفها "رولسرت" ROLSRT" بأنها "درجة الاعتقاد التي تمكنك من تأدية سلوك مرغوب بنجاح ". (Bruce ogilvie et thomas Tut ko ,1981, p126)

أما محمد حسن علاوي فيعرفها بأنها: "درجة التأكد واليقين بأن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة". (علاوي، 2005، ص51)

3-2/ أهمية الثقة بالنفس: تعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين، ولهذا كان لدى علماء النفس الرياضي بصفة تقليدية مبني على ثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي، وهي نظرية فعالية الذات "لباندورا 1977 والتي اتخذت للتنبؤ بالسلوك بقياس توقعات الفعالية، التركيز على النجاح المتكرر لفرد خلال مشاركاته ، ونظرية واقعية الكفاية لـ "هارتر (1978)" التي حاولت أن تكفيها لإدراك الكفاية في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الإنجاز ونظرية إدراك القدرة لـ"نيكولز (1980)" والذي ميز بين توجه الفرد الرياضي نحو الذات والتوجه نحو المهمة وإدراكه لقدراته". (صدقي، 2004، ص35)

3-2/ مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

على تحديد مصادر الثقة بالنفس لدى R"Velay لقد حرصت فيالي الرياضيين، وعلاقتها بنموذج الثقة الرياضية، والتي تحققت من صدقه، وفي سبيل ذلك لقد اشتمل (S.S.C.Q) طورت مقياسا لقياس هذه المصادر هو استبان مصادر الثقة نسخة 9 مصادر للثقة الرياضية وهي:

3-2-1/ السيطرة المهنية: وهو مصدر للثقة يستمد من السيطرة أو تحسين أداء المهارات الرياضية، إنجاز الأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة او ذلك التحسن

3-2-2/ إظهار القدرة: ويستمد إظهار الرياضيين لمهاراتهم بالنسبة للآخرين، أو إظهار مزيد من القلق أكثر من منافسيهم، حيث تشير القدرة إلى سمة عامة من الفرد غير ظاهرة، ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة.

3-2-3/ الإعداد البدني العقلي: ويستمد من الإعداد البدني والعقلي مع التركيز على الأداء التالي، ولقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا أن حالة اللياقة البدنية كانت واحدة من أعلى الأساليب التي سجلت درجات من قبل المدرسين لفائدتها، وهذا المصدر يشير إلى أهمية التزام اللاعبين بالتدريب البدني، والحاجة إلى إنتاج التركيز العقلي لتحصيل الثقة اللازمة للتنافس بنجاح

3-2-4/ تقديم الذات البدنية: وهو مصدر يستمد من ادراكات الرياضيين لذاتهم البدنية، وهو مصدر هام للثقة بالنفس بصفة عامة، والإناث بصفة خاصة، ويؤكد هذا الارتباط تصدر الجسم لدين بالقبول الاجتماعي من الآخرين عندما يشتركون في الرياضة.

3-2-5/ التأييد الاجتماعي: ويستمد من إدراك التأييد الاجتماعي من الآخرين ذوي الأهمية بالنسبة للرياضي قبل المدرب، العائلة الزملاء في الفريق وقد عرف هذا المصدر على انه << حصول الفرد على تغذية رجعية ايجابية وتشجيع من المدرب، وأعضاء الفريق، >>.... ويرى هارت «harter (1981) أن التعزيز الفعال من قبل الآخرين هو احد أساليب التسيير الهامة لإدراك الكفاية .

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

3-2-6 / قيادة المدرب: ويستمد في الاعتقاد في مهارات المدرب في اتخاذ القرار، والقيادة، ويؤكد هذا المصدر أن سلوك المدرب لها تأثيره على الرياضيين، وإن مايقدمها من تغذية رجعية لهم ، له دور هام في إدراج هؤلاء الرياضيين لكفاءتهم .

3-2-7/ الخبرة عن طريق الآخرين: ويستمد من مشاهدة الآخرين مثل أعضاء الفريق أو الأصدقاء الذين يؤدون بنجاح، حيث ان رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العملية العقلية للرياضة، وتنمي لديها ايضا التصور العقلي عند الاسترجاع، ولهذا فهذا المصدر للثقة يضع الرياضي في مواقف تعليمية ذاتية نشطة، حيث يوظف قدراتها في المشاهدة والمتابعة والأداء.

3-2-8/ البيئة المريحة (الملائمة): ويستمد هذا المصدر للثقة من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل: صالة التدريب الخاصة المزودة بالإمكانات اللازمة للتدريب او التنافس، لا شك إن توفر مثل هذه الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد وبذل الجهد والاحترام بالتدريب والتعلم فيتحسن المستوى المهاري وهذا يطور ثقة الرياضي بقدراته المختلفة.

3-2-9/ درجة التأييد الموقفي: وهو مصدر للثقة يشمل تحصيل الثقة بالشعور أن نقص الحالة الضاغطة والتي تحدث الان في هذا الموقف يكون لصالح تحسن حالة الرياضي النفسية.

3-3/ فوائد الثقة بالنفس: عندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فإن ذلك يساعده على تطوير ادائها الرياضي من خلال طرق مختلفة تناقش أهمها على النحو التالي

3-3-1/ الثقة كثير الانفعالات الايجابية: تؤثر الثقة في العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، والمتعة، والرضا، ويؤدي ذلك الى أن حركات

الرياضي تتميز بالإنسانية والمزيد من القوة والسرعة، إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي بالحفاظ على الهدوء والاسترخاء وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة

3-3-2/ الثقة تساعد على تركيز الانتباه: وذلك في المباراة، ويرجع ذلك الى أن الرياضي لا يحاول تجنب نتيجة ضعف الثقة، ويصبح موجه الاهتمام نحو الأداء، فالرياضي الذي يتسم لضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي.

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

3-3-4/ الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد: غن التوقع الرياضي نتائج أداءه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة زيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فإن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق انجاز معين.

3-3-5/ الثقة لاتعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية: يتضح من دراسة خصائص الثقة بالنفس الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي، لكن تجدر الإشارة إليه هنا إن الثقة وحدها لاتختلف بطلا ، فما قيمة إن يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس ، ولكن لايتقن المهارات الرياضية تفقد إلى اللياقة البدنية .

3-4/ طرق تنمية الثقة الرياضية: هناك العديد من الوسائل والأساليب التي يمكن استخدامها بتنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين، ولقد اشارستيفان بل (Bell) (1996) إلى النصائح التالية كأساسيات المساعدة على تنمية الثقة الرياضية لدى اللاعبين:

- حاول تنمية قدراتك على استخدام الكلام الذاتي الرياضي الإيجابي
- استخدم طرق "إيقاف التفكير" في النقاط السلبية واستبداله فورا بالتفكير في النقاط الإيجابية
- حاول أن تركز على الأداء بأفضل ما يمكن الا تركز على قدرة وصولك الى أقصى درجات الإتقان في مدة تقوم فيها بالأداء أو الإشتراك في المنافسة.
- حاول مراجعة نقاط قوتك ونقاط ضعفك وحاول أن تتعلم من نقاط ضعفك ثم قم بنسيانها وتذكر فقط نقاط قوتك.
- حاول إن تتصور بنفسك في مواقف النجاح في الأداء أو تتصور بعض اللاعبين الرياضيين في المواقف التي يقومون فيها بالأداء بأفضل ما عندهم وبدورية عالية من الثقة بالنفس.

- حاول أن تثير لديك الدافع والرغبة في الاستمتاع بالاشتراك في المنافسات التي تتطلب التحدي 3-5/ التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين:
- يجب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج على أنه مدى احتمال المكسب أو الخسارة في المسابقة، بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداء سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج
- يوجد ثلاث أنماط شائعة من الثقة لدى الرياضيين الافتقاد إلى الثقة أو ضعف الثقة، الثقة الزائدة أو الزائفة، والثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة
- يتميز الرياضيون الذين يتمتعون بالمستوى الأمثل من الثقة بالنفس بالفهم الجيد لقدراتهم ويضعون أهدافا واقية ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراته.
- بالرغم من اعتبار الثقة بالنفس شيئا هاما للتفوق الرياضي، ولكن الثقة وحدها لا تضمن التفوق في الأداء، وإنما يجب تطوير كل من الكفاية البدنية والمهارية، والرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاءة البدنية والمهارية يعني انه يتميز بالثقة الزائفة.
- ان الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس كافون من الفشل بدرجة كبيرة، وممكن الخطورة ان هذا الحق من الفشل يقودهم الى المزيد من الفشل.
- تعتبر انجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة من اهم العوامل التي تساهم في بناء الثقة لدى الرياضيين.
- يمكن الاستفادة من مهارة التصور والتمرين الذهني في تدعيم

خلاصة:

إن دراسة المهارات النفسية ظهرت بشكل معاصر في العديد من الدراسات والبحوث العلمية على مستوى القطر او على مستويات اخرى وقد اتجهت معظم هذه البحوث الى التعامل مع المهارات النفسية بصورة منفردة في بعض الاحيان او ثنائية او ربما ثلاثية في البعض الاخر،،، ومن خلال ايجاد علاقات او مقارنات مختلفة لبعض المهارات مثل القدرة على مواجهة القلق او القدرة على التصور الذهني او القدرة على الدافعية او القدرة على تركيز الانتباه وغيرها عند الرياضيين ، ومن خلال تحليل محتوى هذه الدراسات وما تحمله من افكار علمية فقد ظهرت الحاجة الى دراسة المهارات النفسية بصورة مجتمعة كما اوضحتها الاتجاهات الحديثة لبعض الباحثين العرب امثال (علاوي ، 1998) (راتب ، 2000) وغيرهما من الباحثين الاجانب في تحديدهم الفائزة المتحققة لدراسة المهارات النفسية وتأثيراتها في الاداء والانجاز الرياضي فهي تلعب دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث ان اغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء الى درجة بعيدة، وان تنميتها يجب أن تسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، حيث أن التكامل بين المهارات النفسية هو الطريق الى تطوير المهارات الحركية والارتقاء بمستوى الاداء

الجانب النظري

الفصل الرابع

المراهقة

تمهيد

تعتبر المراهقة من أهم الفترات الحساسة من حياة الفرد، لهذا اجتهد أغلب علماء النفس والاجتماع وعلماء التربية نظرا لكثرة التغيرات التي تمس المراهقة في مختلف جوانبه الشخصية ومختلف المراحل السيئة التي يمر بها في هذه الفترة

وتقتصر هذه المرحلة بأنها فترة إضرابات بالنسبة للمراهق فهي تؤثر على حياته وسلوكاته النفسية والاجتماعية لذلك فهي فترة تجلب معها خبرات جديدة من شأنها ان تؤثر على المراحل التنموية كما أنها تعتبر منعطف خطير في حياة الفرد لما لها من أهمية خاصة باعتبارها أكثر مراحل النمو أهمية وإثارة

1- تعريف المراهقة

أصل الكلمة من راهق بمعنى التدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة الى مرحلة الشباب فهي اذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته. (رزيف، 1960، ص10)

ويعرفها توفيق الحداد أنها الاقتراب والذنو من الحلم، المراهق هو الطفولة الذي ينمو من العلم والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي. (الحداد، بدون سنة نشر، ص 104)

وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة اذ ورد ان المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية. (أسعد، 1991، ص225)

وعرفا روجرز ROGERS على أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (فهمي، 1997، ص824)

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال من الطفولة الى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة او قبل ذلك بعام أو عامين أي ان من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها. (عبد السلام، 1997، ص 279)

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من العمر الذي تتميز فيه السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة. (علي، 1990، ص25)

وهذا التعريف هو الذي ذهب اليه مصطفى غالب الزيدان فالمراهقة جسر انتقال من الطفولة إلى الشباب فهي مرحلة حرجة جدا ومشحونة بالمصاعب والأزمات التي ترافق عملية تأكيد الذات في عالم الآخرين خلافا للطفولة التي تتسم بأنها مرحلة خضوعيه وتقبليه. (السيد، 1995، ص217)

2. انواع المراهقة:

المراهقة تختلف من فرد الى فرد ومن بيئة إلى أخرى ومن سلاله الى سلاله كذلك تختلف باختلاف النمط الحضري التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع المتحضر وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود والأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

فمن خلال الأبحاث التي أجرتها مارجيت مد وهي من علماء النوروبولوجية انه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث إلى أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة.

1.2. المراهقة المكيفة:

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

2.2. المراهقة الانسحابية:

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

3.2. المراهقة المنحرفة:

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

4.2. المراهقة العدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس ويتميز كذلك بتمرد الفرد على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الأخلاقية (العيسوي، 1995، 1، ص 42)

3. حاجات ومتطلبات مرحلة المراهقة:

وتتمثل اهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي:

1.3. الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة والجسمية إلى الشعور بالأمن الداخلي، إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية

2.3. الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء، والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد

ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد. (عماد الدين، 1982، 64)

3.3. الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة إلى المركز والقيمة الاجتماعية بالحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق الأعمال وانجاز المشاريع، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف مع الآخرين، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة. (زهوان، 1985، ص401)

4. خصائص المراهقة:

1.4. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ويلاحظ استعادة الفتى لتسابق الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات لدى الذراع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستفيد الفتى اتزانه الجسمي ويصل كل الجنسين إلى نضجهم البدني الكامل تقريباً وتصبح عضلات الفتيات قوية بحيث عضلات الفتيات تتميز بالطراوة والليونة وحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون الفتيان أطول اقل وزناً من الفتيات. (غالبا، ص30.29)

2.4. النمو الحركي:

النمو الحركي:

النمو الحركي من ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي والاضطراب الحركي، كما يلاحظ الارتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة وتعتبر المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي يستطيع فيها الفتى سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وارتقائها وتثبيتها، بالإضافة الى ذلك فان زيادة قوة العضلية كما زيادة المرونة عند الفتيات تساعدها على ممارسة أنشطة رياضية مثل: والجمباز كما يرى حامد عبد السلام تصبح هذه المرحلة أكثر توافقاً وانسجاماً ويزيد توافق المهارات الحركية. (علاوي، 1992، ص147)

ويصبح السلوك الحركي أكثر استمرارية وتوازن وثبات ويتضح نمو الاتجاهات وخصائص النمو الحركي أساس في المرحلة السابقة ويصل ليتدرج إلى أقصى مستوى حركي له خلال هذه المرحلة. (زهوان، 1995، ص374)

3.4. النمو الاجتماعي:

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد، إذا فيها يحقق كيانه الاجتماعي، ويحس أنه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه ومحيطه فهو الآن يتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة مختلفة تجعل منه رجلاً مشاركاً في ببناء مجتمعه ووطنه، فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، وفي هذا الصدد يذكر مصطفى غالب أن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية، ولذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه يعرضه إلى الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الاستقرار. (محمد موسى، ص 20)

4.4. النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالاتي الطفل وكذا الشباب بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأنفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب وعدم الثبات، فمثلاً تجده يضحك وفجأة يبكي.

وبما أن المراهق قام على جو جديد عليه ومجتمع من الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة وهو لا يريد أن يضل خاضعاً للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل، لذلك تجده يتعرض أحياناً أخرى لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمانيه، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في أغلب الأحيان. (غالب، ص 29-30)

5.4. النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموماً، فالنمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة على الادعاءات السلوكية للأطفال، أو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعاً وكماً ومقداراً. (صالح، 1996، ص 120)

لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه أحد مظاهر النمو فحسب وإنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا في تقييم قدرات المراهق واستعداداته، ومن القدرات العقلية:

1.5.4.التذكير: تبني هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر كما لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما ويرتبط بغيره من الخبرات. (عيسوى، 1984، ص 91)

2.5.4.الذكاء: في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام والذي يسمى القدرة العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثرة من العمليات العقلية بالتفكير والتذكر والتعلم .

3.5.4.الانتباه: يزداد المراهق على الانتباه على الأشياء سواء في مدته أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير وسهولة، ويستطيع ان يلفت نظره إلى أدنى الأشياء. (صالح، 1996، ص157)

4.5.4.الميول : تتضح الميول في المراهقة وتتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد ويعرف بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما ،وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي .

5.5.4.التخيل: يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمن والمكان وله وظائف عدة يمكن أن يحققها المراهق فهو أداة ترويحية كما انه مسرح للمطامع غيرا لمحقة. (مختار، 1990، ص166.168)

6.5.4.التفكير : يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك عن الطفل إذا أن للتفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد ومعاني عميقة بهدف من خلالها إلى البحث عن حلول المشكلة. (عيسوى، ص92)

5.مشاكل المراهقة:

1.5. المشاكل النفسية:

تؤثر هذه المشاكل بنسبة كبيرة في نفسية المراهق، والتي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقبال وثورته لتحقيق هذا التطوع لشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمة الاجتماعية والخلقية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفة ولا تحس بإحساسه الجديد.

لهذا فهو يسعى بدون قصد لأنه يوكد ذاته بثورته وعناده، فإذا كانت كل الأسرة الأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب ان يحس بذاته وان يتعرف الكل بقدراته وقيمته. (عوض، 1971، ص 73)

2.5.المشاكل الاجتماعية: لعل أهم وأبرز مشكلات المراهق الاجتماعية تنشأ من الأسرة.

1.2.5. الأسرة كمصدر للسلطة:

في هذه المرحلة يميل إلى الحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة يحس ويشعر أن الأسرة تصغر من شأنه وتقلل من قدراته لذا نجده يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وأراء.

2.2.5. المدرسة كمصدر للسلطة

إذا تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها معظم أوقاته، وسلطة المدرسة تؤدي بثورة المراهق فيحاول التمرد عليها لأنه لا يستطيع فعل ما يريد. (يونس، 2002، ص 191)

3.2.5. المشاكل الصحية :

أي ما يشعر به المراهق من تعب وأرق ومعانات الشبان كما يشعر المراهق بعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء جسمه، فكل هذه الأمور تكون مصدر قلق المراهق وخاصة إذا جعلته مصدر للصخرية. (الجسماني، 1994، ص 237)

كما أن المتاعب التي يتعرض لها المراهق خاصة ما يتعلق بمظهره كالمسمنة وتكون اضطرابات شديدة تجعله يعمل على تنظيم الغذاء وزيادة الأطباء المختصين. (رفعت ، 1974، ص 220)

6. خصائص السلوك الاجتماعي عند المراهقين:

1.6. الانتماء إلى الجماعة:

يميل المراهق في مرحلة المراهقة إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها وتتقل بالتدرج الرغبة في الاندماج إلى مسايرة الجماعة و مسايرة أفرادها مسايرة عمياء محمل هذا الشعور اتجاه الآخر يقوم على أساس تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة في اخلاص المراهق وخضوعه للجماعة وأفكاره نوع من يخفف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسته، وإن الرغبة التي تحذو المراهق لتأكيد ذاته تدفعه للقيام بأعمال تلفت النظر إليه سواء تعلق المر بملبسة أو حركاته او مناقشاته.(حسن مصطفى، وإبراهيم وآخرون، 1986، ص 49.47)

2.6. اتجاهات المراهق الاجتماعية:

تتمثل اتجاهات المراهق الاجتماعية في

- الميل إلى النقد والرغبة في الإصلاح

- الرغبة في مساعدة الآخرين
- الرغبة في اختيار الأصدقاء
- الرغبة في الزعامة (عبد الحميد، عبد الله، 1986، ص 77)

3.6. النمو الخلفي والشعور الديني:

فكرة المراهق عن الخلق أن الفتاة المراهقة وكذلك الفتى المراهق يتنافس في الصرامة كل ما يصدر عن والديه من أعمال ويحاول أن يصدر أحكامه عن هذه الأعمال فيقبل منها ما يروقه وما يتماشى من منطقة، ما يتعرض من المثل العليا. (سمعان وموسى، 1989، ص 77)

7. ممارسة الرياضة وعلاقتها بالمراهق:

1.7. دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية أم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد حدد الباحث (RUDIE) أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها الى نوعين (سعد، محمد، 1986، ص 187):

1.1.7. دوافع مباشرة:

- الحساس بالرضا والاشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني.
- الشعور بالارتياح كنتيجة التغلب عن التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها.
- الشترك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من اركان النشاط الرياضي.
- تبجيل الارقام والبطولات واثبات التفوق واحراز الفوز. (سعد، محمد، 1986، ص 188)

2.1.7. دوافع غير مباشرة:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة للنشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج قد يحب الفرد أن يمارس الرياضة لأنها تسلمهم في قدراته على أدائها ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الإحساس بالضرورة في حالة السمنة حتى تسمح في تحقيق وزنه من حيث ليتقل وكذلك في أنواع الرياضيات كالمصارعة الحرة لضرورة الدفاع عن النفس.
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد انه يكون راضيا أن يكون فردا له مكانة أساسية مع جماعته.

حيث قام المفكر الباحث محمد حسن علاوي بإجراء بحث للتعريف عن رفع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العليا للذكور والإناث واختبرت عينه عشوائية من اللاعبين واللاعبات المصدر في سنوات السبعينات وتم تصنيف ايجابيات الفرد المعينة إلى مايلي :

المكاسب الشخصية

التشجيع الخارجي

التمثيل الدولي

اكتساب نواحي اجتماعية

اكتساب سمات خلقية

اكتساب نواحي عقلية، نفسية، بدنية

الميولات الرياضية. (محمد صالح، 1987، ص 163)

8. الرياضة عند المراهق

في حالة المراهقة يكون الفرد متحمسا في ممارسة النشاط الرياضي والبدني ومستعد لتجاوز الحدود إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية أو إظهارها وتنمية استعداداته ومواهبه. ويكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية يتوجه نحو الرياضة مثل كرة القدم، كرة السلة... الخ من أنواع الرياضات فمثلا في سن 16 فإنه يصل إلى التقليل من اللعب بالتدرج في حين نجد دائما يهتم أكثر فأكثر بمشاهدة الألعاب الرياضية المتفزة فبعد ما كان لعب المراهق رمزي في مرحلة الطفولة يشترط في مرحلة المراهقة تنظيم تقني للعب بحيث يجب توفير العتاد والمكان وكل الظروف الملائمة .

فالمراهقة هي المرحلة التي نريد فيها أبعاد المراهق عن السلبية المهمة وغي الواضحة دون توفر له ونقترح عليه الإمكانيات الجذابة الاهتمام بلعب ويرجع هذا ربما إلى عدم معرفة التحول النفسي الذي يحدث عند كل مراهق.

وتعتبر الرياضة من أنواع اللعب المميز الذي توحد الجسم من الروح حيث أن ARBIBAS المفكر الاجتماعي حيث يرى في التربية حركية نفسية وحركية اجتماعية وعلى هذا ففي مرحلة المراهقة لم تصبح المهارة والتقنية هما الأساس في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن الفرد القيام بها. (محمد صالح، 1987، ص 162.175)

9. أهمية ممارسة الرياضة للمراهق:

ممارسة نشاطات البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

1.9. من الناحية النفسية :

لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية وعنصرها هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت والانعزال اللذان يحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فممارسة النشاطات البدنية والرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم. (عوض بيسوني، 1992، ص 17)

2.9. من الناحية الاجتماعية:

إن عملية اندماج الفرد في المجتمع يفرض عليه حقوق وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملة، والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق ما هو صالح له فقط، وما هو صالح للمجتمع، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع.

وهذه العلاقة الويقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية تحضرا لفرص المناسبة للنمو السليم للمراهق وتساعدهم على فهم العلاقات الاجتماعية وتكيفهم معها، وهي عنصر لإحلال السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي. (عوض بيسوني، 1992، ص 18)

خلاصة

باعتبار المراهقة مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان فقد اجتهد في دراستها مختلف العلماء، ففيها يتم تكوين المراهق ليصبح عنصر فعال في المجتمع قادرا على تحمل أعباء الحياة فهنا تكون الشخصية وتبنى القيم والمبادئ التي تمشي عليها في المستقبل ويبدأ الفرد في مواجهة مشاكل اجتماعية ونفسية تعرقل نموه، لذلك يحتاج المراهق عناية خاصة من طرف الأسرة خاصة في طريقة التعامل كما يجب علينا أن نعطيه الفرص بتكيف مع محيطه الاجتماعي والتعبير عن قدراته وإمكانياته ومواهبه لتحقيق النجاح في مختلف الميادين وخاصة في مجال الرياضة المدرسية لما فيها من فوائد اجتماعية وتربوية وصحية تعود عليه المجتمع بالفائدة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد

بعد محاولتنا تغطية الجوانب النظرية للبحث، نحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه بدءاً من نوعية البحث لذي تعرفنا فيه على المنهج المتبع في الدراسة ثم كيفية اختيار العينة، ووضحنا فيها أداة الدراسة ثم ننقل إلى كيفية جمع البيانات، بعد كل هذا انتقلنا إلى تحليل البيانات وذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة استشرافية من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية، لذلك كان لابد لنا من القيام بهذه الدراسة والبداية كانت بالتوجه إلى بعض المتوسطات من أجل التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في البحث ومدى وضوح عباراتها حيث تم توزيع 15 استمارة استبيان على مجموعة من تلاميذ الرابعة متوسط والممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بطريقة عشوائية وهذا قصد معرفة ملائمة الأسئلة المطروحة ومدى استيعابها، وبناء على إجابات أفراد العينة الاستطلاعية تم إعادة صياغة بعض الأسئلة وحذف البعض الآخر لتكون في متناول المستجيبين.

2- المنهج المتبع في الدراسة: استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، ويعتبر المنهج الوصفي من أكثر المناهج استعمالاً في البحوث العلمية، ولكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث، ويتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها.

ويقول محمد زيان عمر " إن المنهج الوصفي عبارة عن مسح شامل للظاهرة الموجودة في جماعة معينة، وفي مكان معين وفي وقت محدد بحيث يحاول الباحث الكشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه، في التخطيط للمستقبل." (عمر , 1993 , p. 118)

3- مجتمع وعينة الدراسة**3-1. المجتمع الأصلي للدراسة:**

بناء على أن موضوع الدراسة يتمحور شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ودوره في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فإن مجتمع الدراسة يشمل تلاميذ الطور المتوسط بصفاتهم الطرف المباشر في العملية التربوية.

علماً أن مجتمع البحث عبارة عن تلاميذ السنة الرابعة متوسط والمتمدرسين ببعض المتوسطات المتواجدة ببلدية بوسعادة والمقدر عددهم بـ 625 تلميذاً.

3-2. عينة الدراسة:

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية وكفاءة موثوق بها، وبما أن العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه، اعتمدنا في هذا السياق اختيار عينة عشوائية حيث بلغ الحجم الكلي للعينة 120 تلميذ من السنة الرابعة متوسط موزعين على 05 مؤسسات.

عدد التلاميذ	اسم المتوسطة
25	متوسطة سيدي ثامر
25	متوسطة طارق ابن زياد
25	متوسطة لقرادة بلقاسم
25	متوسطة ابن خلدون
20	متوسطة عائشة الباعونية

جدول رقم -01- يوضح توزيع أفراد العينة على بعض متوسطات مدينة بوسعادة

4- مجالات الدراسة

4-1. المجال الزمني:

استغرقتنا فيما يخص الجانب التطبيقي من الدراسة من بداية شهر فيفري إلى نهاية شهر أبريل 2024

4-2. المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في مدينة بوسعادة على أفراد العينة المختارة من مختلف متوسطات مدينة بوسعادة

5- أدوات جمع البيانات:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان لجمع البيانات وهو من الوسائل الشائعة في البحوث الوصفية، الذي هو أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع الدراسة، من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة يقوم التلاميذ بالإجابة عليها تم صياغتها في شكل استفسارات محددة.

6- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة:

6-1. الصدق: إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس، تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها.

أ- صدق المحكمين:

وللوقوف على مدى تتاسب أسئلة الاستبيان مع أهداف البحث، قمنا بعرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة ودكاترة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، ممن لهم خبرة في ميدان البحث العلمي، وبعد إبداء آرائهم وتقديمهم الملاحظات، تم استبعاد عدد من العبارات وإضافة أخرى، وتم تعديل أسئلة الاستبيان ليخرج بالشكل النهائي الذي تم توزيعه على المبحوثين من العينة.

ب- **الصدق الذاتي:** ويحسب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والتي تحسب بقانون ألفا كرومباخ، وبما أن معامل الثبات يساوي 0.743 فالجذر التربيعي له هو 0.86 وهذه النتيجة تشير الى صدق عال وبالتالي يمكن الاعتماد على هذه الاستمارة في الدراسة الحالية.

6-2. الثبات: اعتمد الباحث في ثبات الاستبيان على استعمال معامل ومعادلة ألفا كرومباخ وهي طريقة ملائمة لأداة الدراسة الحالية.

وفيما يلي نتائج معامل الثبات لألفا كرونباخ وهي تقدر بـ 0.743 باستعمال برنامج الحزم الإحصائية **spss** في إصداره 22.

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	الاستبيان
0.743	28 عبارة	الاستبيان

جدول-02- يوضح قيم معامل ثبات ألفا كروم باخ

6-3. الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لا بد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج ويعرفها محمد حسن علاوي " هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز. " (علاوي, 1986, p. 169).

وبعد وضع الاستبيان الخاص بالدراسة قمنا بتصحيحه والتأكد من الصياغة اللغوية والقصد من كل بند، وقمنا بإدخال بعض التعديلات وإعادة صياغة بعض الأسئلة حتى يتحقق شرط الموضوعية.

7- أساليب التحليل والمعالجة الإحصائية:

بعد التطبيق تم تفريغ الاستبيان ومعالجته عن طريق برنامج الحزم الإحصائية **Spss** استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

التكرارات والنسب المئوية

حساب كا²

معامل الثبات ألفا كرونباخ

الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

عرض وتحليل ومناقشة المحور الأول

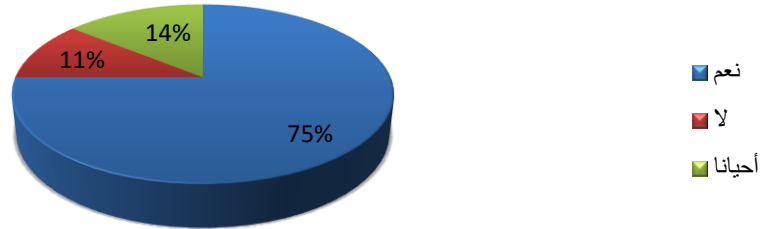
1- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

السؤال الأول: هل تعتقد أن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تؤثر على قدرتك على التخيل والتصور العقلي للحركات الرياضية؟

جدول رقم (03) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول شخصية أستاذ ت ب ر في تنمية مهارة التصور العقلي

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كالمحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	90	75%	60.33	2	0.05	دالة
لا	13	11%				
أحيانا	17	14%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (01) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول شخصية أستاذ ت ب ر في تنمية مهارة التصور العقلي



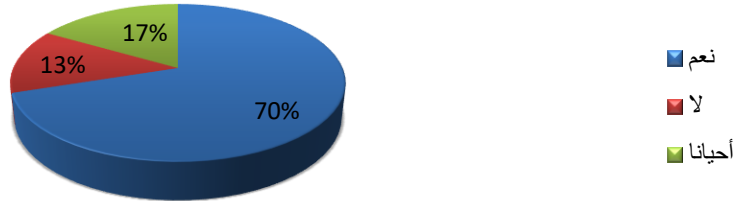
من خلال نتائج الجدول (03) نرى أن النسبة المقدرة بـ 75% من أفراد العينة ترى بأن شخصية أستاذ ت ب ر تؤثر على قدرتهم على التخيل والتصور العقلي في حين أن نسبة 14% ترى بأنه أحيانا ما كانت شخصية الأستاذ تؤثر على قدرتهم على التصور العقلي في حين نسبة 11% فأجابت بأنه شخصية أستاذ ت ب ر لا تؤثر على قدرتهم على التخيل والتصور العقلي للحركات الرياضية. ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كالمحسوبة، وجدنا كالمحسوبة تساوي 60.33 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تؤثر على قدرة التلاميذ على التخيل والتصور العقلي للحركات الرياضية.

السؤال الثاني: هل تعتقد أن أسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية في الشرح والتواصل يساعد على بناء صور عقلية أكثر دقة ووضوحاً للمهارات الحركية؟

جدول رقم (04) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول اعتقادهم أن أسلوب أستاذ ت ب ر يساعد على بناء صور عقلية أكثر دقة للمهارات.

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	84	70%	27.8	2	0.05	دالة
لا	16	13%				
أحيانا	20	17%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (02) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول اعتقادهم أن أسلوب أستاذ ت ب ر يساعد على بناء صور عقلية أكثر دقة للمهارات.



من خلال نتائج الجدول (04) نرى أن النسبة المقدرة بـ 70% من أفراد العينة ترى بأن أسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية في الشرح والتواصل يساعد على بناء صور عقلية أكثر دقة ووضوحاً للمهارات الحركية في حين أن نسبة 17% ترى بأنه أحيانا ما كان أسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية في الشرح والتواصل يساعد على بناء صور عقلية أكثر دقة ووضوحاً للمهارات الحركية في حين نسبة 13% فأجابت بأن أسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية في الشرح والتواصل لا يساعد على بناء صور عقلية أكثر دقة ووضوحاً للمهارات الحركية.

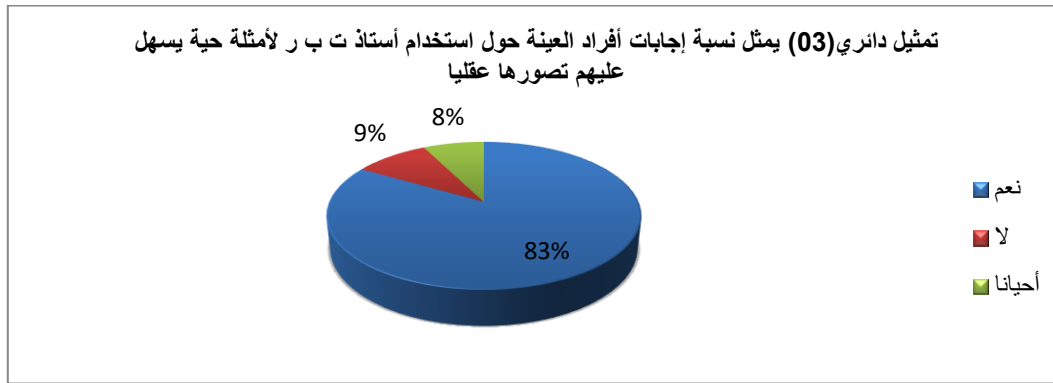
ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 27.08 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن أسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية في الشرح والتواصل يساعد على بناء صور عقلية أكثر دقة ووضوحاً للمهارات الحركية.

السؤال الثالث: هل لاستخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية أمثلة حية ومرئية لشرح المهارات الحركية يسهل عليك تصورهما عقليا؟

جدول رقم (05) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول استخدام أستاذ ت ب ر لأمثلة حية يسهل عليهم تصورهما عقليا

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	100	83%	32.40	2	0.05	دالة
لا	11	09%				
أحيانا	09	08%				
المجموع	120	100%				



من خلال نتائج الجدول (05) نرى أن النسبة المقدرة بـ 83% من أفراد العينة ترى بأن استخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية أمثلة حية ومرئية لشرح المهارات الحركية يسهل على التلاميذ تصورهما عقليا في حين أن نسبة 09% ترى بأن استخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية أمثلة حية ومرئية لشرح المهارات الحركية لا يسهل عليهم تصورهما عقليا في حين نسبة 08% فأجابت بأنه أحيانا ما كان لاستخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية أمثلة حية ومرئية لشرح المهارات الحركية يسهل على التلاميذ تصورهما عقليا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 32.40 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

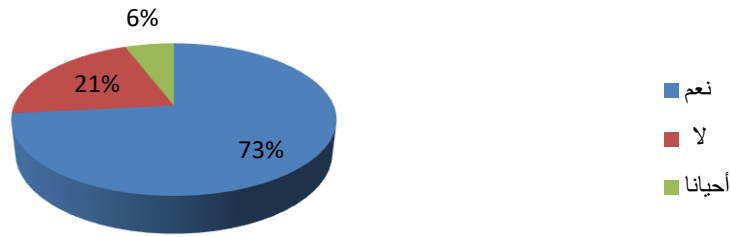
ومنه نستنتج أن لاستخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية أمثلة حية ومرئية لشرح المهارات الحركية يسهل على التلاميذ تصورهما عقليا.

السؤال الرابع: هل تواجه صعوبة في تصور الحركات التي تقوم بها عقليا رغم شرح وتوضيح أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

جدول رقم (06) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول مواجهتهم لصعوبات في التصور العقلي رغم شرح وتوضيح أستاذ ت ب ر

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	88	73%	107.79	2	0.05	دالة
لا	25	21%				
أحيانا	07	06%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (04) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول مواجهتهم لصعوبات في التصور العقلي رغم شرح وتوضيح أستاذ ت ب ر



من خلال نتائج الجدول (06) نرى أن النسبة المقدرة بـ 73% من أفراد العينة أجابت بأنها تواجه صعوبة في تصور الحركات التي يقومون بها عقليا رغم شرح وتوضيح أستاذ التربية البدنية والرياضية، في حين أن نسبة 21% ترى بأنها لا تواجه صعوبات في تصور الحركات التي يقومون بها عقليا بفضل شرح وتوضيحات الأستاذ، في حين نسبة 06% فأجابت أنها أحيانا ما تواجه صعوبة في تصور الحركات التي يقومون بها عقليا رغم شرح وتوضيح أستاذ التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك²، وجدنا ك² المحسوبة تساوي 107.79 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

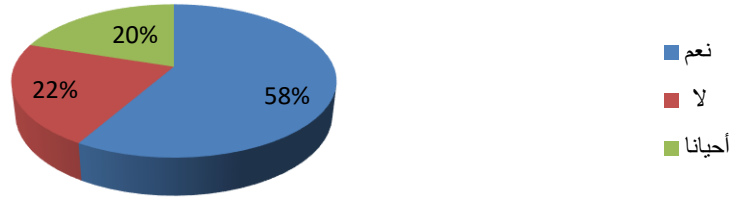
ومنه نستنتج أنه رغم شرح وتوضيح أستاذ التربية البدنية والرياضية فإن التلاميذ يعانون من صعوبة في تصور المهارات والحركات الرياضية عقليا.

السؤال الخامس: هل تشعر أن أستاذ التربية البدنية يهتم بتقدمك ويشجعك على التحسن؟

جدول رقم (07) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول شعورهم بأن أستاذ ت ب ر يهتم بتقدمهم ويشجعهم على التحسن

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	70	58%	98.38	2	0.05	دالة
لا	26	22%				
أحيانا	24	20%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (05) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول شعورهم بأن أستاذ ت ب ر يهتم بتقدمهم ويشجعهم على التحسن



من خلال نتائج الجدول (07) نرى أن النسبة المقدرة بـ 58% من أفراد العينة تشعر أن أستاذ التربية البدنية يهتم بتقدمهم ويشجعهم على التحسن، في حين أن نسبة 22% لا تشعر أن أستاذ التربية البدنية يهتم بتقدمهم ولا يشجعهم على التحسن، في حين نسبة 20% فأجابت بأنه أحيانا ما كان أستاذ ت ب ر يهتم بتقدمهم وتشجيعهم على التحسن.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 98.38 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

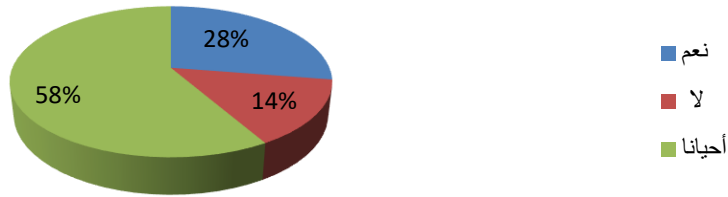
ومنه نستنتج أن أستاذ ت ب ر يهتم بتقدم تلاميذه ويعمل على تشجيعهم بشكل مستمر ويقدم لهم الاهتمام الكافي من أجل التحسن.

السؤال السادس: هل تجد شرح أستاذ التربية البدنية للحركات الرياضية واضحاً وسهل الفهم؟

جدول رقم (08) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول أن شرح الأستاذ واضحاً وسهل الفهم

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	33	28%	35.71	2	0.05	دالة
لا	17	14%				
أحياناً	70	58%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (06) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول أن شرح الأستاذ واضحاً وسهل الفهم



من خلال نتائج الجدول (08) نرى أن النسبة المقدرة بـ 58% من أفراد العينة ترى بأنه أحياناً ما تجد شرح الأستاذ للحركات الرياضية واضحاً وسهل الفهم، في حين أن نسبة 28% ترى بأنها تجد شرح أستاذ التربية البدنية للحركات الرياضية واضحاً وسهل الفهم، في حين نسبة 14% فأجابت أن شرح أستاذ التربية البدنية للحركات الرياضية ليس واضحاً ويجدون صعوبة في الفهم.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 35. عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن شرح الأستاذ وترويجه لأساليب الشرح يساعد على توضيح الحركات وتسهيل الفهم لدى التلاميذ.

السؤال السابع: هل تستطيع أن تتخيل في ذهنك الحركات الرياضية قبل القيام بها؟

جدول رقم (09) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يستطيعون تخيل الحركات الرياضية قبل القيام بها

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	45	37%	45.95	2	0.05	دالة
لا	45	38%				
أحيانا	30	25%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (07) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يستطيعون تخيل الحركات الرياضية قبل القيام بها



من خلال نتائج الجدول (09) نرى أن النسبة المقدرة بـ 37% من أفراد العينة ترى بأنها تستطيع تخيل الحركات الرياضية قبل القيام بها ذهنياً، في حين أن نسبة 38% ترى بأنها لا تستطيع أن تتخيل في ذهنها الحركات الرياضية قبل القيام بها، في حين نسبة 25% فأجابت بأنهم أحيانا ما يستطيعون أن يتخيلوا في أذهانهم الحركات الرياضية قبل القيام بها.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 45.96 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

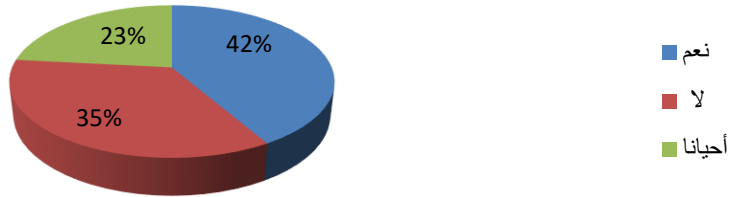
ومنه نستنتج أنه توجد نسبة متقاربة بين القادرين على التصور والغير قادرين على التصور الذهني وهذا يدل على أن مهارة التصور الذهني ليست مهارة مكتسبة لدى جميع التلاميذ.

السؤال الثامن: هل يوفر أستاذ التربية البدنية والرياضية بيئة آمنة وداعمة تشجعك على المحاولة والتجربة في تطوير مهاراتك في التصور العقلي؟

جدول رقم (10) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يوفر أستاذ ت ب ر بيئة آمنة تشجع على المحاولة والتجربة في تطوير التصور العقلي

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	50	42%	92.15	2	0.05	دالة
لا	42	35%				
أحيانا	28	23%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (08) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يوفر أستاذ ت ب ر بيئة آمنة تشجع على المحاولة والتجربة في تطوير التصور العقلي



من خلال نتائج الجدول (10) نرى أن النسبة المقدرة بـ 42% من أفراد العينة ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يوفر بيئة آمنة وداعمة تشجع على المحاولة والتجريب في تطوير مهارات التصور العقلي، في حين أن نسبة 35% ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يوفر بيئة آمنة وداعمة تشجع على المحاولة والتجريب في تطوير مهارات التصور العقلي، في حين نسبة 23% فأجابت بأنه أحيانا ما كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يوفر بيئة آمنة وداعمة تشجع على المحاولة والتجريب في تطوير مهارات التصور العقلي. ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 92.15 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

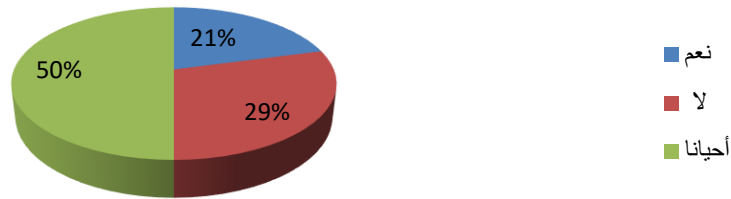
ومنه نستنتج أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يوفر بيئة آمنة وداعمة تشجع على المحاولة والتجريب في تطوير مهارات التصور العقلي لدى التلاميذ.

السؤال التاسع: هل يمكنك تصور أدائك للحركات الرياضية في مخيلتك دون تنفيذها فعليا بفضل شرح وتوجيهات وإرشادات أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

جدول رقم (11) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يمكن تصور أداء الحركات الرياضية في المخيلة دون تنفيذها فعليا بفضل شرح وتوجيهات الأستاذ

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	25	21%	44.86	2	0.05	دالة
لا	35	29%				
أحيانا	60	50%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (09) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يمكن تصور أداء الحركات الرياضية في المخيلة دون تنفيذها فعليا بفضل شرح وتوجيهات الأستاذ



من خلال نتائج الجدول (11) نرى أن النسبة المقدرة بـ 50% من أفراد العينة ترى بأنها أحيانا ما يمكنهم تصور أدائهم للحركات الرياضية في مخيلتهم دون تنفيذها فعليا بفضل شرح وتوجيهات وإرشادات أستاذ التربية البدنية والرياضية، في حين أن نسبة 29% ترى بأنه لا يمكنهم تصور أدائهم للحركات الرياضية في مخيلتهم دون تنفيذها فعليا بفضل شرح وتوجيهات وإرشادات أستاذ التربية البدنية والرياضية في حين نسبة 21% فأجابت بأنه يمكنهم تصور أدائهم للحركات الرياضية في مخيلتهم دون تنفيذها فعليا بفضل شرح وتوجيهات وإرشادات أستاذ التربية البدنية والرياضية.

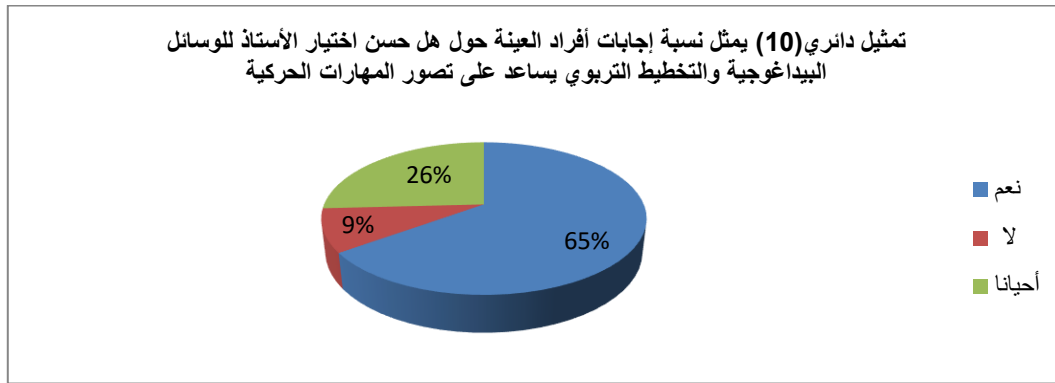
ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 44.86 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج بأن شرح وتوجيهات وإرشادات أستاذ ت ب ر يلعب دورا هاما في تصور التلاميذ للحركات الرياضية في أذهانهم دون تنفيذها فعليا.

السؤال العاشر: هل حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعدك على تصور المهارات الحركية؟

جدول رقم (12) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي يساعد على تصور المهارات الحركية

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	78	65%	53.79	2	0.05	دالة
لا	11	09%				
أحيانا	31	26%				
المجموع	120	100%				



من خلال نتائج الجدول (12) نرى أن النسبة المقدرة بـ 65% من أفراد العينة ترى بأن حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد على تصور المهارات الحركية، في حين أن نسبة 26% ترى بأنه أحيانا ما يكون حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعدهم على تصور المهارات الحركية، في حين نسبة 09% فأجابت حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد لا يساعدهم على تصور المهارات الحركية.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 53.79 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد على تصور المهارات الحركية لدى التلاميذ.

عرض وتحليل ومناقشة المحور الثاني

2- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

السؤال الأول: هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية دائما على تعلم كيفية الاسترخاء في الأوقات المناسبة؟

جدول رقم (13) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يساعدهم أستاذ ت ب ر على تعلم كيفية الاسترخاء

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	100	83%	33.40	2	0.05	دالة
لا	10	09%				
أحيانا	10	08%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (11) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يساعدهم أستاذ ت ب ر على تعلم كيفية الاسترخاء



من خلال نتائج الجدول (13) نرى أن النسبة المقدره بـ 83% من أفراد العينة ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعد دائما على تعلم كيفية الاسترخاء في الأوقات المناسبة، في حين أن نسبة 08% ترى بأنه أحيانا ما يساعد أستاذ التربية البدنية والرياضية على تعلم كيفية الاسترخاء في الأوقات المناسبة، في حين نسبة 09% فأجابت أن أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يساعد دائما على تعلم كيفية الاسترخاء في الأوقات المناسبة،

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 33.40 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

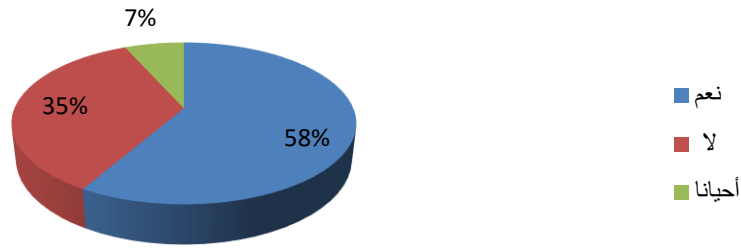
ومنه نستنتج أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعد دائما على تعلم كيفية الاسترخاء في الأوقات المناسبة.

السؤال الثاني: هل يقدم لك أستاذك دائما تمارين وأساليب للتخلص من تشنج العضلات؟

جدول رقم (14) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يقدم أستاذ ت ب ر تمارين وأساليب للتخلص من تشنج العضلات

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كاف المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	70	58%	42.31	2	0.05	دالة
لا	42	35%				
أحيانا	08	07%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (12) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل أستاذ ت ب ر تمارين وأساليب للتخلص من تشنج العضلات



من خلال نتائج الجدول (14) نرى أن النسبة المقدرة بـ 58% من أفراد العينة ترى بأن أستاذ ت ب ر دائما ما يقدم تمارين وأساليب للتخلص من تشنج العضلات، في حين أن نسبة 35% ترى بأن أستاذ ت ب ر لا يقدم لهم تمارين وأساليب تساعد على التخلص من تشنج العضلات، في حين نسبة 07% فأجابت أن أستاذ التربية البدنية والرياضية أحيانا ما يقدم لهم تمارين وأساليب تساعد على التخلص من تشنج العضلات.

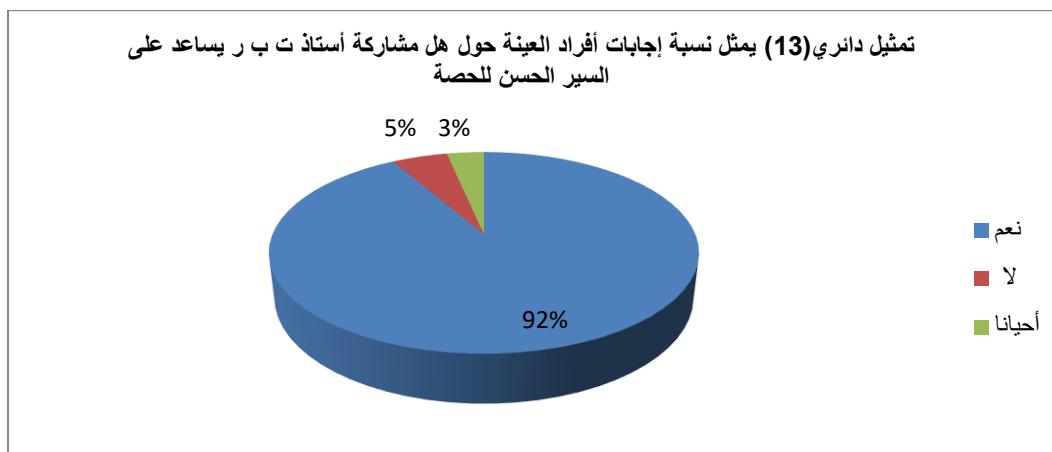
ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كافي²، وجدنا كافي² المحسوبة تساوي 42.31 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن أستاذ ت ب ر عند التركيز على تقديم تمارين وأساليب للتخلص من تشنج العضلات فإن ذلك يساعد التلاميذ على التعامل مع المشكلات العضلية وبالتالي تعزيز تجربة التعلم لديهم ويحسن نتائجهم.

السؤال الثالث: هل مشاركة أستاذ التربية البدنية والرياضية معكم أثناء الحصة يساعد على السير الحسن للحصة بدون ضغوط؟

جدول رقم (15) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل مشاركة أستاذ ت ب ر يساعد على السير الحسن للحصة

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	110	92%	54.33	2	0.05	دالة
لا	06	05%				
أحيانا	04	03%				
المجموع	120	100%				



من خلال نتائج الجدول (15) نرى أن النسبة المقدره ب 92 % من أفراد العينة ترى بأن مشاركة أستاذ التربية البدنية والرياضية معهم أثناء الحصة يساعد على السير الحسن للحصة بدون ضغوط، في حين أن نسبة 05% ترى بأنه أحيانا ما تكون مشاركة أستاذ التربية البدنية والرياضية معهم أثناء الحصة يساعد على السير الحسن للحصة بدون ضغوط، في حين نسبة 03% فأجابت أن مشاركة أستاذ التربية البدنية والرياضية معهم أثناء الحصة لا يساعد على السير الحسن للحصة بدون ضغوط.

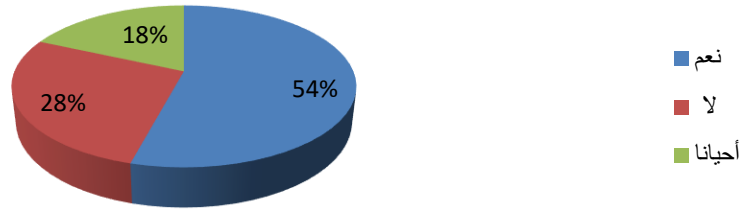
ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك²، وجدنا ك² المحسوبة تساوي 54.33 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. ومنه نستنتج مشاركة أستاذ التربية البدنية والرياضية مع تلاميذه أثناء الحصة يساعد على السير الحسن للحصة بدون ضغوط.

السؤال الرابع: هل يقدم أستاذك أمثلة عملية لكيفية الاسترخاء تساعدك على فهم وتطبيق المهارة بشكل أفضل؟

جدول رقم (16) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يقدم أستاذ ت ب ر أمثلة عملية لكيفية الاسترخاء تساعد على فهم وتطبيق المهارة

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	65	54%	41.31	2	0.05	دالة
لا	33	28%				
أحيانا	22	18%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (14) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يقدم أستاذ ت ب ر أمثلة عملية لكيفية الاسترخاء تساعد على فهم وتطبيق المهارة



من خلال نتائج الجدول (16) نرى أن النسبة المقدره بـ 54% من أفراد العينة ترى بأن أستاذ ت ب ر يقدم أمثلة عملية لكيفية الاسترخاء تساعد التلاميذ على فهم وتطبيق المهارة بشكل أفضل، في حين أن نسبة 28% ترى بأن تقديم أستاذ ت ب ر أمثلة عملية لكيفية الاسترخاء لا تساعدهم على فهم وتطبيق المهارة بشكل أفضل، في حين نسبة 18% فأجابت أنه في بعض الأحيان تقديم أستاذ ت ب ر لأمثلة عملية لكيفية الاسترخاء تساعدهم على فهم وتطبيق المهارة بشكل أفضل.

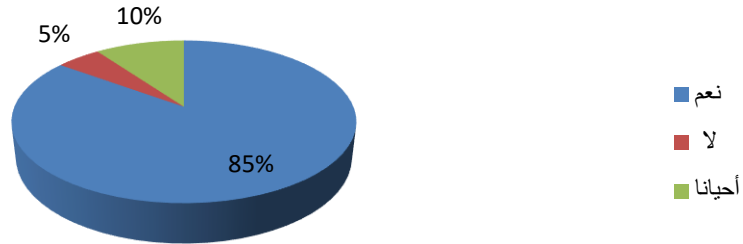
ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك²، وجدنا ك² المحسوبة تساوي 41.31 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن تقديم أستاذ ت ب ر لأمثلة عملية لكيفية الاسترخاء تساعد التلاميذ على فهم وتطبيق المهارة بشكل أفضل.

السؤال الخامس: هل تعتقد أن شخصية أستاذك الهادئة والمرحة تساعدك على الشعور بالاسترخاء والتخلص من التوتر أثناء الحصة؟

جدول رقم (17) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول أن شخصية الأستاذ الهادئة تساعد على الشعور بالاسترخاء والتخلص من التوتر

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	102	85%	104.31	2	0.05	دالة
لا	06	05%				
أحيانا	12	10%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (15) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول أن شخصية الأستاذ الهادئة والمرحة تساعد على الشعور بالاسترخاء والتخلص من التوتر



من خلال نتائج الجدول (17) نرى أن النسبة المقدرة بـ 85% من أفراد العينة تعتقد أن شخصية الأستاذ الهادئة والمرحة تساعد على الشعور بالاسترخاء والتخلص من التوتر أثناء الحصة، في حين أن نسبة 05% لا تعتقد أن شخصية الأستاذ الهادئة والمرحة تساعد على الشعور بالاسترخاء والتخلص من التوتر أثناء الحصة، في حين نسبة 10% فأجابت أنه في بعض الأحيان ما تعتقد بأن شخصية أستاذهم الهادئة والمرحة تساعد على الشعور بالاسترخاء والتخلص من التوتر أثناء الحصة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 104.31 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

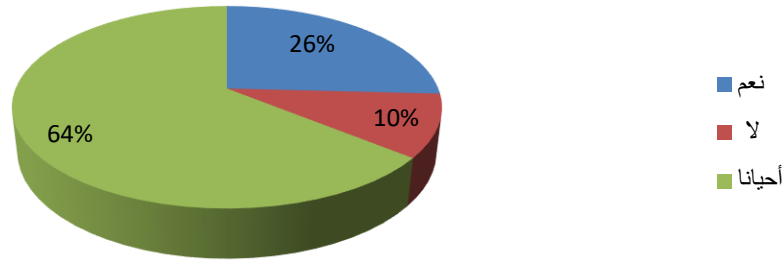
ومنه نستنتج أن شخصية أستاذ ت ب ر الهادئة والمرحة تساهم بشكل ايجابي في خلق بيئة تعليمية مريحة وأمنة حيث يشعر التلاميذ بالاسترخاء والتحرر والتخلص من التوتر أثناء الحصة.

السؤال السادس: هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية على تفريغ مكبوتاتك أثناء الحصة؟

جدول رقم (18) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يساعد أستاذ ت ب ر على تفريغ مكبوتاتهم أثناء الحصة

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كاف المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	31	26%	55.79	2	0.05	دالة
لا	12	10%				
أحيانا	77	64%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (16) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يساعد أستاذ ت ب ر على تفريغ مكبوتاتهم أثناء الحصة



من خلال نتائج الجدول (18) نرى أن النسبة المقدرة بـ 26% من أفراد العينة ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعدهم على تفريغ مكبوتاتهم أثناء الحصة، في حين أن نسبة 10% لا تعتقد أن أستاذ ت ب ر تساعد على تفريغ مكبوتاتهم أثناء الحصة، في حين نسبة 77% فأجابت أنه في بعض الأحيان ما يساعدهم أستاذ ت ب ر على تفريغ مكبوتاتهم أثناء الحصة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كافي، وجدنا كافي المحسوبة تساوي 55.79 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

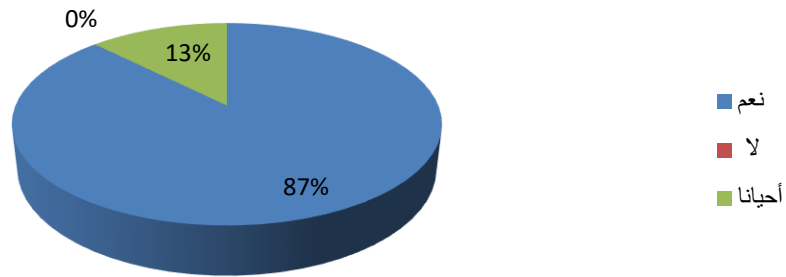
ومنه نستنتج أن أستاذ ت ب ر أحيانا ما يوفر بيئة آمنة للتعبير عن المشاعر وتحسين الصحة النفسية للتلاميذ، لكن هذه الفرصة غير متاحة بشكل منتظم أو دائم.

السؤال السابع: في نظرك هل الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحفيز التلاميذ والاسترخاء أثناء ممارسة النشاط الرياضي؟

جدول رقم (19) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل في نظرهم الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحفيز التلاميذ والاسترخاء

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كاف المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	105	87%	118.20	2	0.05	دالة
لا	00	00%				
أحيانا	15	13%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (17) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل هل في نظرهم الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحفيز التلاميذ والاسترخاء



من خلال نتائج الجدول (19) نرى أن النسبة المقدرة بـ 87% من أفراد العينة ترى بأن الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحفيزهم والاسترخاء أثناء ممارسة النشاط الرياضي، في حين أن نسبة 13% فأجابت أنه في بعض الأحيان ما كانت الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحفيز التلاميذ والاسترخاء أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

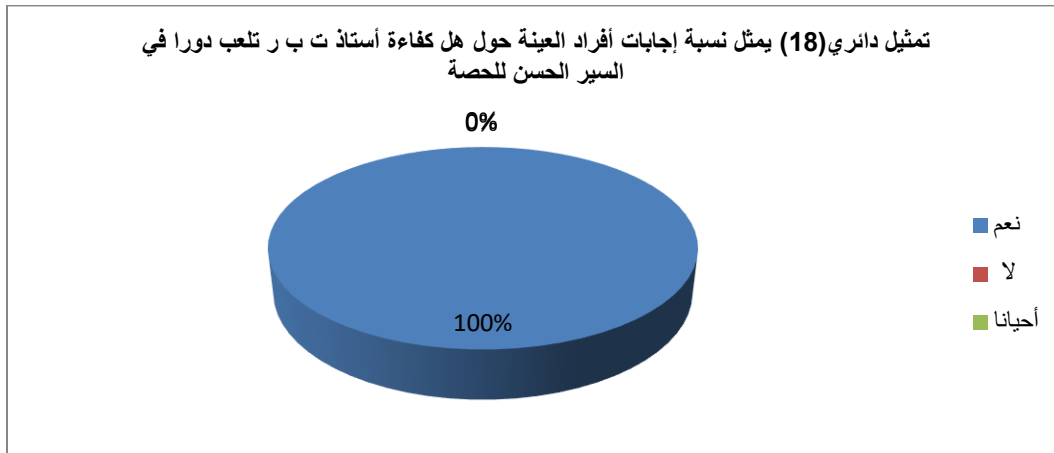
ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كاسي، وجدنا كاسي المحسوبة تساوي 118,20 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن الحالة النفسية الجيدة لأستاذ ت ب ر تؤثر بشكل ايجابي على التلاميذ حيث تساعدهم على الشعور بالتحفيز والاسترخاء اثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يعزز تجربتهم التعليمية.

السؤال الثامن: هل ترى بأن كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في السير الحسن للحصة؟

جدول رقم (20) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل كفاءة أستاذ ت ب ر تلعب دورا في السير الحسن للحصة

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كاف المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	120	100%	56	2	0.05	دالة
لا	00	00%				
أحيانا	00	00%				
المجموع	120	100%				



من خلال نتائج الجدول (20) نرى أن النسبة المقدرة بـ 100% من أفراد العينة ترى بأن كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في السير الحسن للحصة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كافي²، وجدنا كافي² المحسوبة تساوي 56 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

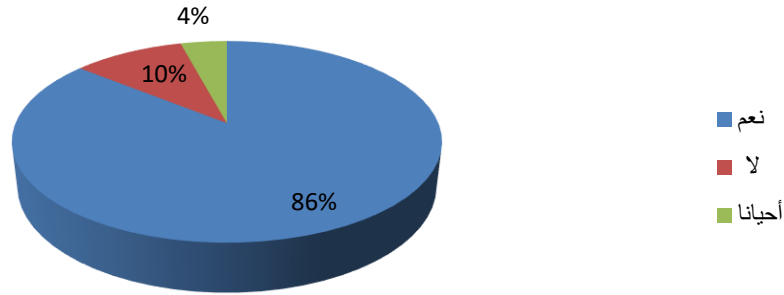
ومنه نستنتج أن كفاءة أستاذ ت ب ر على جميع المستويات سواء المعرفية أو المهارية أو الشخصية، تساهم بشكل كبير في ضمان السير الحسن للحصة بشكل سلس وبطريقة فعالة مما يحقق أهداف الحصة المنشودة.

السؤال التاسع: هل تقديم الأستاذ لعبارات التشجيع والثناء يحفزك على المشاركة الفعالة والتخلص من التوتر خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

جدول رقم (21) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل تقديم الأستاذ لعبارات التشجيع يساعد على المشاركة الفعالة والتخلص من التوتر

الاحتمالات	التكرارات	النسبة	ك ² المحسوبة	د الحرية	م الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	103	86%	101.13	2	0.05	دالة
لا	12	10%				
أحيانا	05	04%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (19) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل تقديم الأستاذ لعبارات التشجيع يساعد على المشاركة الفعالة والتخلص من التوتر



من خلال نتائج الجدول (21) نرى أن النسبة المقدرة بـ 86% من أفراد العينة ترى بأن تقديم الأستاذ لعبارات التشجيع والثناء يحفزهم على المشاركة الفعالة والتخلص من التوتر خلال حصة ت ب ر، في حين أن نسبة 04% فأجابت أنه في بعض الأحيان ترى بأن تقديم الأستاذ لعبارات التشجيع والثناء يحفزهم على المشاركة الفعالة والتخلص من التوتر خلال حصة ت ب ر، في حين أن نسبة 10% لا ترى بأن تقديم الأستاذ لعبارات التشجيع والثناء يحفزهم على المشاركة الفعالة والتخلص من التوتر خلال حصة ت ب ر. ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك²، وجدنا ك² المحسوبة تساوي 101,13 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أهمية الدور الذي يلعبه الأستاذ في تعزيز الجانب النفسي والعاطفي للتلاميذ، وليس فقط تزويدهم بالمعرفة الأكاديمية، حيث أن الكلمات المشجعة والتقدير من قبل الأستاذ يخلق بيئة تعليمية محفزة وداعمة، مما يسهل عملية التعلم ويحسن مخرجاتها.

عرض وتحليل ومناقشة المحور الثالث

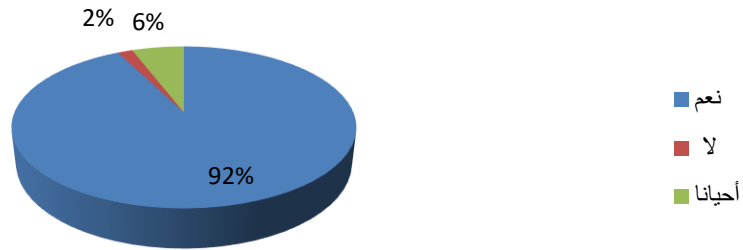
لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

السؤال الأول: هل تشعر أن شخصية أستاذك الايجابية والمحفزة تساعدك على زيادة ثقتك بنفسك؟

جدول رقم (22) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل شخصية الأستاذ الإيجابية والمحفزة تساعد على زيادة الثقة بأنفسهم

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	د الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	111	92%	109.13	2	0.05	دالة
لا	02	02%				
أحيانا	07	06%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (20) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل شخصية الأستاذ الإيجابية والمحفزة تساعد على زيادة الثقة بأنفسهم



من خلال نتائج الجدول (22) نرى أن النسبة المقدره بـ 92% تشعر أن شخصية أستاذت ب ر الايجابية والمحفزة تساعدهم على زيادة ثقتهم بأنفسهم، في حين أن نسبة 02% ترى بأن شخصية أستاذت ب ر لا تلعب دورا في زيادة الثقة بالنفس، في حين أن نسبة 06% فتري بأنه أحيانا ما يشعرون بأن شخصية أستاذهم الايجابية والمحفزة تساعدهم على زيادة ثقتهم بأنفسهم.

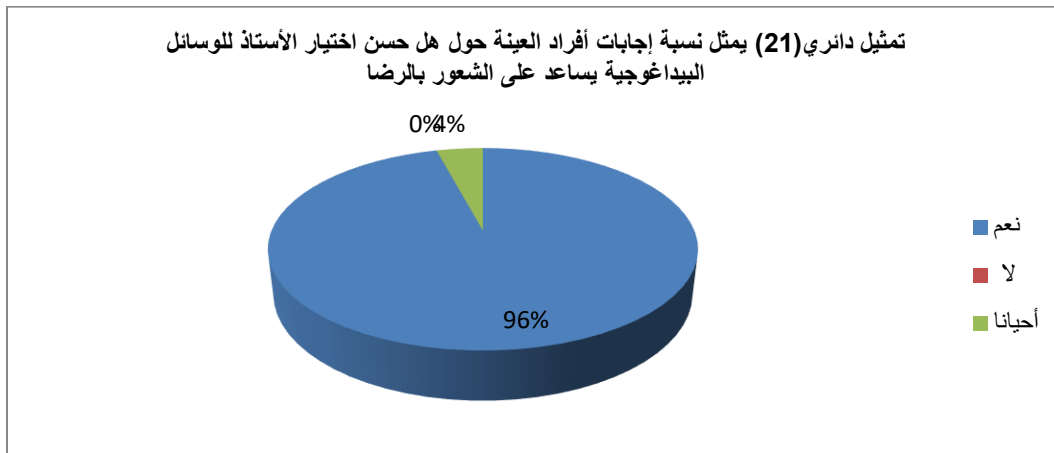
ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 109,13 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن الشخصية الايجابية والمحفزة لأستاذت ب ر تلعب دورا محوريا في بناء ثقة التلاميذ بأنفسهم وبالتالي يساعدهم على التعلم بشكل أفضل والتطور على المستويين الأكاديمي والشخصي.

السؤال الثاني: هل حسن اختيار الأستاذ الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعدك على الشعور بالرضا أثناء الحصة؟

جدول رقم (23) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية يساعد على الشعور بالرضا

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	د الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	115	%96	120.13	2	0.05	دالة
لا	00	%00				
أحيانا	05	%04				
المجموع	120	%100				



من خلال نتائج الجدول (23) نرى أن النسبة المقدره بـ %96 ترى أن هل حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعدهم على الشعور بالرضا أثناء الحصة، في حين أن نسبة %04 فأجابت بأنه أحيانا ما كان حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعدهم على الشعور بالرضا أثناء الحصة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 120,13 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

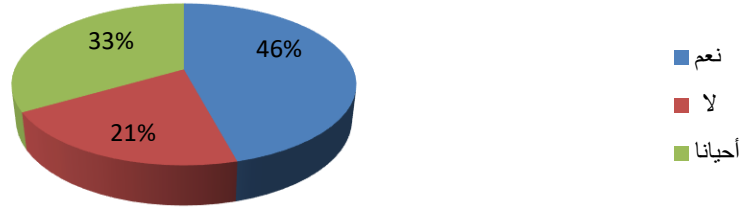
ومنه نستنتج أن ممارسات التدريس الفعالة للأستاذ لها دور محوري في خلق بيئة تعليمية داعمة تعزز ثقة التلاميذ بأنفسهم وثقتهم على التعلم والرضا أثناء الحصة.

السؤال الثالث: هل يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بتقديم تعليمات وتوجيهات لتعزيز ذاتك بنفسك؟

جدول رقم (24) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يقوم أستاذ ت ب ر بتقديم تعليمات وتوجيهات تعزز الذات بأنفسهم

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كاف المحسوبة	د الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	55	46%	43.66	2	0.05	دالة
لا	25	21%				
أحيانا	40	33%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (22) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يقوم أستاذ ت ب ر بتقديم تعليمات وتوجيهات تعزز الذات بأنفسهم



من خلال نتائج الجدول (24) نرى أن النسبة المقدرة بـ 46% ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يقوم بتقديم تعليمات وتوجيهات لتعزيز ذاتهم بأنفسهم، في حين أن نسبة 33% فأجابت بأنه أحيانا ما يرون بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يقوم بتقديم تعليمات وتوجيهات لتعزيز ذاتهم بأنفسهم، في حين أن نسبة 10% لا ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يقوم بتقديم تعليمات وتوجيهات لتعزيز ذاتهم بأنفسهم.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كافي²، وجدنا كافي² المحسوبة تساوي 43.66 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

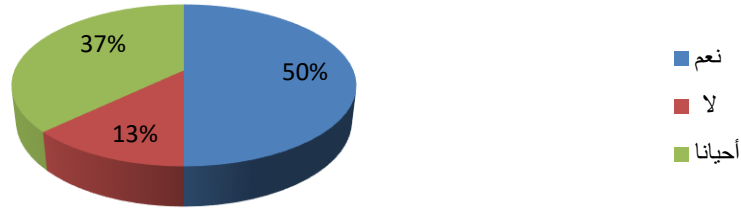
ومنه نستنتج أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها أستاذ ت ب ر تعمل كدعامة مهمة لبناء وتعزيز الذات لدى التلاميذ، حيث يوفر لهم الدعم والإرشاد اللازمين للتعلم والنمو بشكل إيجابي.

السؤال الرابع: هل تشعر بأن استعمال الأستاذ لطرق وأساليب تدريس حديثة يساهم في تحفيزك وزيادة حماسك نحو ممارسة الرياضة؟

جدول رقم (25) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يشعرون بأن استعمال الأستاذ لطرق وأساليب تدريس حديثة يساهم في تحفيزهم

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	د الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	62	50%	101.13	2	0.05	دالة
لا	16	13%				
أحيانا	46	37%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (23) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يشعرون بأن استعمال الأستاذ لطرق وأساليب تدريس حديثة يساهم في تحفيزهم وزيادة حماسهم



من خلال نتائج الجدول (25) نرى أن النسبة المقدرة بـ 50% بأن استعمال الأستاذ لطرق وأساليب تدريس حديثة يساهم في تحفيزهم وزيادة حماسهم نحو ممارسة الرياضة، في حين أن نسبة 37% فأجابت بأنها تشعر بأن استعمال الأستاذ لطرق وأساليب تدريس حديثة يساهم في تحفيزهم وزيادة حماسهم نحو ممارسة الرياضة، في حين أن نسبة 10% لا ترى بأنها تشعر بأن استعمال الأستاذ لطرق وأساليب تدريس حديثة يساهم في تحفيزهم وزيادة حماسهم نحو ممارسة الرياضة.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك²، وجدنا ك² المحسوبة تساوي 101,13 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن الاستخدام الفعال للطرق التدريسية الحديثة يمكن أن يحفز التلاميذ ويزيد من حماسهم نحو ممارسة الرياضة.

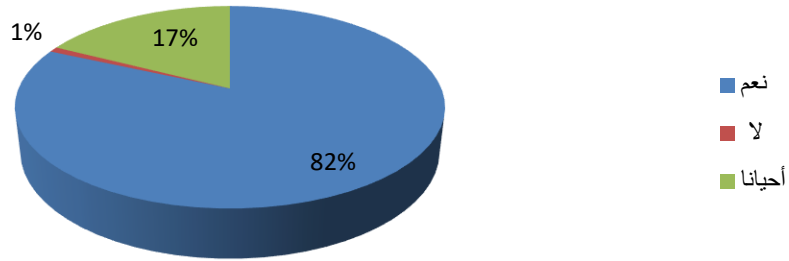
السؤال الخامس: في نظرك هل الحالة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا في زيادة

ثقتك بنفسك؟

جدول رقم (26) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل الحالة النفسية لأستاذ ت ب ر تلعب دورا في زيادة ثقتهم بأنفسهم

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	د الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	98	82%	107.98	2	0.05	دالة
لا	01	01%				
أحيانا	21	17%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (24) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل الحالة النفسية لأستاذ ت ب ر تلعب دورا في زيادة ثقتهم بأنفسهم



من خلال نتائج الجدول (26) نرى أن النسبة المقدره ب 82% أجابت بأن الحالة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا في زيادة ثقتهم بأنفسهم، في حين أن نسبة 17% فأجابت بأنه أحيانا ما كانت الحالة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا في زيادة ثقتهم بأنفسهم، في حين أن نسبة 01% لا ترى بأن الحالة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا في زيادة ثقتهم بأنفسهم.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك²، وجدنا ك² المحسوبة تساوي 107.98 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

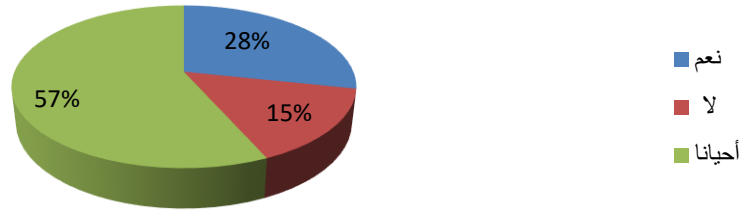
ومنه نستنتج إن الحالة النفسية الايجابية والمستقرة لأستاذ ت ب ر تلعب دورا محوريا في بناء ثقة التلاميذ بأنفسهم، وهذا بدوره يساعدهم على التعلم بشكل أفضل والتطور على جميع المستويات.

السؤال السادس: هل تشعر بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يراعي شعورك وميولاتك ورغباتك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

جدول رقم (27) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل براعي أستاذ ت ب ر ميولاتهم ورغباتهم أثناء حصة ت ب ر

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	د الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	34	28%	68.44	2	0.05	دالة
لا	18	15%				
أحيانا	68	57%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (25) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل براعي أستاذ ت ب ر ميولاتهم ورغباتهم أثناء حصة ت ب ر



من خلال نتائج الجدول (27) نرى أن النسبة المقدرة بـ 57% أجابت بأنه أحيانا ما يشعرون بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يراعي شعورهم وميولاتهم ورغباتهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، في حين أن نسبة 28% فأجابت بأنهم يشعرون بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يراعي شعورهم وميولاتهم ورغباتهم أثناء حصة ت ب ر ، في حين أن نسبة 15% لا يشعرون بأن أستاذ ت ب ر يراعي شعورهم وميولاتهم ورغباتهم أثناء حصة ت ب ر .

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك²، وجدنا ك² المحسوبة تساوي 68.44 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

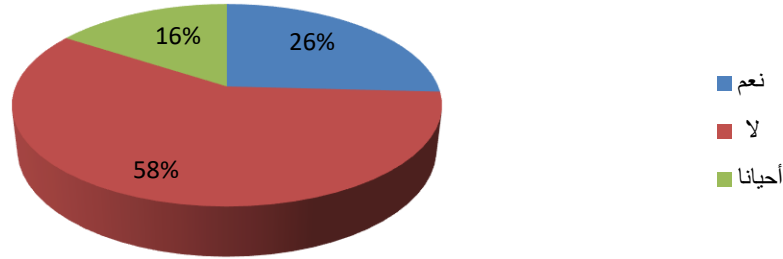
ومنه نستنتج بأنه يجب على الأستاذ أن يراعي مشاعر التلاميذ وميولهم بشكل منتظم ومتوازن بين جميع الجوانب الأكاديمية والعاطفية أثناء العملية التعليمية، وهذا ما يمكن أن يساهم في زيادة دافعيتهم نحو التعلم.

السؤال السابع: في نظرك هل أستاذ التربية البدنية والرياضية يوفر بيئة تسمح لك بلعب دور القيادة واتخاذ القرارات أثناء الحصة؟

جدول رقم (28) يوضح نسبة إجابات افراد العينة حول هل يوفر أستاذ ت ب ر بيئة تسمح بلعب دور القيادة واتخاذ القرارات أثناء الحصة

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	د الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	31	26%	2.15	2	0.05	غير دالة
لا	70	58%				
أحيانا	19	16%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (26) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يوفر أستاذ ت ب ر بيئة تسمح بلعب دور القيادة واتخاذ القرارات أثناء الحصة



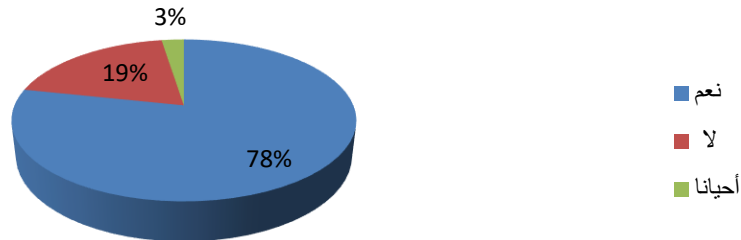
من خلال نتائج الجدول (28) نرى أن النسبة المقدرة بـ 26% ترى في نظرها أن أستاذ ت ب ر يوفر بيئة تسمح لهم بلعب دور القيادة واتخاذ القرارات أثناء الحصة، في حين أن نسبة 16% فأجابت بأنه أحيانا ما يرون أن أستاذ ت ب ر يوفر بيئة تسمح لهم بلعب دور القيادة واتخاذ القرارات أثناء الحصة، في حين أن نسبة 58% لا ترى بأن أستاذ ت ب ر يوفر بيئة تسمح لهم بلعب دور القيادة واتخاذ القرارات أثناء الحصة. ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك²، وجدنا ك² المحسوبة تساوي 2.15 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أنه يجب على أستاذ ت ب ر تبني نهج تعليمي يكون أكثر تشاركية وإشراكا للتلاميذ، حيث أن السماح لهم بلعب دور القيادة واتخاذ القرارات يساعدهم على تنمية معارفهم ومهاراتهم.

السؤال الثامن: هل تشعر بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يستخدم أساليب لتشجيع التلاميذ على العمل معا والتعاون وتحمل المسؤولية؟

جدول رقم (29) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يستخدم الأستاذ أساليب تشجع على العمل وتحمل المسؤولية

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كاف المحسوبة	د الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	94	78%	98.13	2	0.05	دالة
لا	23	19%				
أحيانا	03	03%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (27) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل يستخدم الأستاذ أساليب تشجع على العمل وتحمل المسؤولية



من خلال نتائج الجدول (29) نرى أن النسبة المقدرة بـ 78% تشعر بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يستخدم أساليب لتشجيعهم على العمل معا والتعاون وتحمل المسؤولية، في حين أن نسبة 19% فأجابت بأنه أحيانا ما يشعرون بأن أستاذ ت ب ر يستخدم أساليب لتشجيعهم على العمل معا والتعاون وتحمل المسؤولية، في حين أن نسبة 03% لا تشعر بأن أستاذ ت ب ر يستخدم أساليب لتشجيعهم على العمل معا والتعاون وتحمل المسؤولية.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كافي²، وجدنا كافي² المحسوبة تساوي 98,13 عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

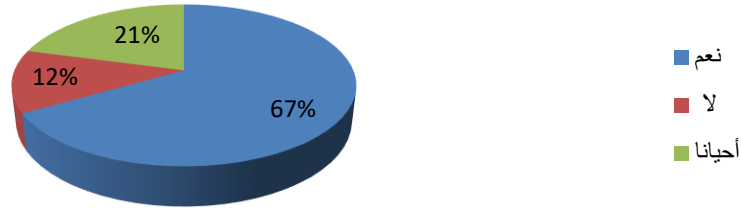
ومنه نستنتج أن أستاذ التربية البدنية والرياضية ينجح بشكل كبير في تشجيع التلاميذ على التعاون وتحمل المسؤولية، إلا أنه قد يكون هناك حاجة لتحسين الانتظام في تطبيق هذه الأساليب لضمان شمولية الفائدة لجميع التلاميذ.

السؤال التاسع: هل شخصية أستاذك تسمح لك بالتحدث بصراحة وإبداء رأيك ومناقشة قرارات أستاذك؟

جدول رقم (30) يوضح نسبة إجابات أفراد العينة حول هل شخصية الأستاذ تسمح لهم بإبداء آرائهم ومناقشة قرارات الأستاذ

الاحتمالات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	د الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	80	67%	74.52	2	0.05	دالة
لا	15	12%				
أحيانا	25	21%				
المجموع	120	100%				

تمثيل دائري (28) يمثل نسبة إجابات أفراد العينة حول هل شخصية الأستاذ تسمح لهم بإبداء آرائهم ومناقشة قرارات الأستاذ



من خلال نتائج الجدول (30) نرى أن النسبة المقدرة بـ 67% ترى بأن الأستاذ يسمح لهم بالتحدث بصراحة وإبداء آرائهم ومناقشة قراراته، في حين أن نسبة 21% فأجابت بأنه أحيانا ما كان الأستاذ يسمح لهم بالتحدث بصراحة وإبداء آرائهم ومناقشة قراراته، في حين أن نسبة 12% لا ترى بأن الأستاذ كان يسمح لهم بالتحدث بصراحة وإبداء آرائهم ومناقشة قراراته.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²، وجدنا كا² المحسوبة تساوي 101، عند درجة الحرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن الأستاذ يمتلك شخصية تميل إلى التفاهم والانفتاح بشكل عام، مما يسمح للطلاب بالتعبير عن آرائهم بحرية في معظم الأوقات.

مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والتي تبين من خلالها أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث أن الأستاذ يلعب دورًا محوريًا في تشكيل سلوكيات وقدرات المتعلمين من خلال عمليات التعلم بالملاحظة والمحاكاة وبالتالي فإن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وسلوكياته وأساليبه تدريسه تكون لها تأثيرات إيجابية على تطوير المهارات النفسية للتلاميذ، بما في ذلك مهارة التصور العقلي، وتدعم نتائج دراسة محمد خنفر وقسميوري (2021) هذه الفرضية، حيث أظهرت أن ممارسة النشاط البدني والرياضي التي يشرف عليها أساتذة التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، ويمكن استنتاج أن شخصية الأستاذ وطريقة توجيهه لهذه الممارسات قد تلعب دورًا في هذا التأثير، كما تقدم دراسة سامعي عبد السلام (2019) دعمًا إضافيًا لهذه الفرضية، حيث أظهرت أن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية، بما في ذلك مؤهلاته العلمية والخلقية، لها تأثير كبير على الصحة النفسية للتلاميذ، ونظرًا لأن مهارة التصور العقلي تعتبر جانبًا مهمًا من الصحة النفسية، فإن هذا يدعم الفرضية القائلة بأن شخصية الأستاذ قد تؤثر على تنمية هذه المهارة لدى التلاميذ.

مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها يمكن الاستنتاج بأن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورًا محوريًا في تنمية مهارة الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، فالأستاذ المؤهل علميًا وأخلاقيًا والذي يستخدم أساليب تدريس حديثة ومبتكرة يمكن أن يخلق بيئة تعليمية تدعم الصحة النفسية وتعلم التلاميذ تقنيات الاسترخاء الفعالة، وخاصة لدى المراهقين الذين يعانون من الضغوط النفسية والاجتماعية الناتجة عن التغيرات الفسيولوجية والسلوكية التي تصاحب هذه المرحلة العمرية. وتظهر العديد من الدراسات أهمية تعلم مهارة الاسترخاء في المراحل المبكرة من العمر، حيث تساعد على التخلص من التوتر والقلق والاضطرابات النفسية.

وهذا ما يتفق مع دراسة قراحي وآخرين (2019) والتي تؤكد على أن التلاميذ الممارسين للنشاط اللاصفي يتميزون بمهارات نفسية أفضل مثل الثقة بالنفس والتصور العقلي والاسترخاء مقارنة بغير الممارسين. وترتبط هذه النتيجة بدور الأستاذ في خلق بيئة ممارسة ملائمة للأنشطة الرياضية اللاصفية.

وأظهرت دراسة طولبية وبريك (2019) تحسناً في مهارة الاسترخاء لدى التلاميذ الذين تعاملوا مع أستاذ يتمتع بصفات شخصية تساهم في التحفيز والبناء للعلاقات الإيجابية. مما يشير إلى الدور المهم الذي تلعبه شخصية الأستاذ في خلق الظروف المشجعة على الاسترخاء، وأيضاً في دراسة كرفال حدة (2015)، أثبتت النتائج أن استخدام الأساليب التدريسية الحديثة من قبل أستاذ التربية البدنية يلعب دوراً إيجابياً في تعزيز الصحة النفسية للطلاب، بما في ذلك القدرة على إدارة التوتر والاسترخاء. وهذا يدعم الفكرة القائلة بأن الأستاذ ذو الشخصية التحفيزية والمشجعة يمكنه تعزيز مهارات نفسية مثل الاسترخاء لدى التلاميذ.

كما بينت دراسة سامعي عبد السلام (2019) أن المؤهلات العلمية والخلقية لأستاذ التربية البدنية تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للتلاميذ، وهذا يدعم الفكرة القائلة بأن شخصية الأستاذ، بما في ذلك صفاته التحفيزية والقدرة على التواصل الفعال، يمكن أن تؤثر على قدرة التلاميذ على الاسترخاء.

مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والتي تبين من خلالها أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وذلك من خلال تشجيعهم وتحفيزهم على إبراز قدراتهم، ومساعدتهم على التخلص من التوتر والخلج الزائد، والتفاعل الإيجابي معهم، هذه العوامل تتماشى مع ما توصلت إليه دراسة مراد عبد الباسط (2020)، حيث أشارت إلى أن طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية تعزز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسطة، كما تدعم دراسة معاذ شالوم وبلحيرش فاروق (2016) هذه الفرضية، حيث أظهرت أن أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور إيجابي في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى التلاميذ، وأن التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية كانوا أكثر ثقة بأنفسهم في مجالات مختلفة مثل التحدث مع الآخرين والتفاعل الإيجابي.

يمكن تفسير هذا حيث يعتبر الأستاذ نموذجاً مهماً يحتذى به التلاميذ في سلوكياتهم وتطوير مهاراتهم، فعندما يتمتع أستاذ التربية البدنية والرياضية بشخصية إيجابية ومحفزة، ويستخدم أساليب تدريس فعالة، قد

يساعد ذلك على خلق بيئة تعليمية آمنة وداعمة للتلاميذ، مما يعزز ثقتهم بأنفسهم ويساعدهم على التعامل مع الآخرين بشكل أفضل.

بالإضافة إلى ذلك، يلعب التفاعل الإيجابي بين الأستاذ والتلميذ أهمية بالغة حيث يكتسب التلميذ من خلال هذا التفاعل ثقة بنفسه ويتعلم كيفية التعامل مع الآخرين بشكل أفضل، وهذا يتماشى مع ما أشار إليه يوسف الأقصري (2001) من أن الثقة بالنفس أمام الآخرين تعتمد على كيفية التعامل معهم، والتعامل الجيد مع الآخرين يعزز الثقة بالنفس.

مناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

وبعد عرض وتحليل للنتائج التي وردت في تساؤلات استمارة الاستبيان نجد أن الفرضية قد تحققت فالأستاذ هو أحد محاور العملية التعليمية العملية وله دور بارز في حياة التلميذ ولهذا وجب على الأستاذ أن يكون قادراً على تحقيق التوافق النفسي للتلميذ فالشخصية السوية والهادئة والمتحكمة لأستاذات ب ر تلعب دوراً إيجابياً في تنمية المهارات النفسية لدى التلاميذ وخلق بيئة مناسبة للتدريب على التصور العقلي، حيث يحتاج التلاميذ إلى الشعور بالراحة والاسترخاء للتركيز على تصورهم الذهني للمهارات الرياضية، كما يمكن للأستاذ بثّ الثقة في نفوس تلاميذه من خلال كلمات التشجيع والثناء على جهودهم وتقديمهم مهما كانت نتائجهم ومساعدتهم على تحديد نقاط قوتهم وتنميتها، مما يعزز من إدراكهم لذاتهم ويقوّي من ثقتهم بأنفسهم. وهذا ما يتفق مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على الأثر الإيجابي لشخصية الأستاذ على الجوانب النفسية للتلاميذ حيث أشارت دراسة بوعروري جعفر (2012) إلى أن الكفاءة التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية لها دور في تحسين الصحة النفسية للتلاميذ، بينما أكدت دراسة عثمانى عبد الرحمان (2015) على أهمية التكوين الأكاديمي الجيد للأستاذ في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ.

كما توصلت دراسة حداب سليم (2007) إلى أن قيم وأخلاق وشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تساهم في التقليل من الإحباط والسلوك العدواني للتلاميذ، وزيادة الثقة بالنفس لديهم وفي السياق ذاته، أكدت دراسة سامعي عبد السلام (2019) على أن المؤهلات العلمية والخلقية للأستاذ تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للتلاميذ، إما بالإيجاب أو السلب.

أما دراسة مراد عبد الباسط (2020) فقد بينت أن طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ تعزز الثقة بالنفس وتتمى الاتزان الانفعالي لديهم. لذلك، فإن شخصية الأستاذ بمختلف جوانبها، من كفاءة تربوية وتكوين أكاديمي وقيم أخلاقية وطرق تعامل، تلعب دوراً محورياً في تنمية العديد من المهارات النفسية الإيجابية لدى التلاميذ في هذه المرحلة العمرية الحساسة.

وختاماً، فإن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تُعدّ عاملاً أساسياً في خلق بيئة تعليمية إيجابية ومحفزة تساهم في تنمية المهارات النفسية لدى الطلاب وتُساعدهم على النمو والازدهار.

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

الاستنتاجات:

1. تلعب شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دوراً مهماً في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. حيث يمكن للأستاذ الذي يتمتع بشخصية تحفيزية وقادرة على التواصل الفعال أن يساعد التلاميذ على تطوير هذه المهارة من خلال الأنشطة والتدريبات الموجهة داخل حصص التربية البدنية.
 2. تؤثر شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية بشكل إيجابي على تنمية مهارة القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. حيث يستطيع الأستاذ الذي يتمتع بشخصية هادئة وداعمة أن يخلق بيئة تعليمية آمنة ومريحة تشجع التلاميذ على الشعور بالاسترخاء والراحة النفسية.
 3. تساهم شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. فالأستاذ الذي يتعامل مع التلاميذ بطريقة إيجابية ويبني علاقات جيدة معهم، يمكنه أن يعزز ثقتهم بأنفسهم ويشجعهم على تحقيق إنجازات أفضل.
 4. بشكل عام، تؤكد النتائج على الدور الإيجابي الذي تلعبه شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية المهمة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، مثل التصور العقلي، والقدرة على الاسترخاء، والثقة بالنفس. وهذا يعني أن الأستاذ الذي يتمتع بشخصية تحفيزية وداعمة، ولديه القدرة على التواصل الفعال وبناء علاقات إيجابية مع التلاميذ، يمكنه أن يلعب دوراً محورياً في تعزيز الجوانب النفسية لديهم.
- لذلك، يمكن استنتاج أهمية الاهتمام بشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وتطوير مهاراته التربوية والنفسية، حتى يتمكن من خلق بيئة تعليمية مناسبة لتنمية المهارات النفسية الإيجابية لدى التلاميذ في هذه المرحلة العمرية الحساسة.

التوصيات:

بناءً على الاستنتاجات المستخلصة من هذه الدراسة، يمكن تقديم أهم التوصيات التالية:

1. ضرورة الاهتمام بتطوير شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية من الناحية التربوية والنفسية.
2. تضمين برامج إعداد وتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية مقررات تركز على تطوير المهارات النفسية والتربوية، مثل مهارات التواصل الفعال، وبناء العلاقات الإيجابية، وإدارة الصف، والتحفيز النفسي للتلاميذ.
3. تنظيم دورات تدريبية وورش عمل لأساتذة التربية البدنية والرياضية، تهدف إلى تعزيز شخصياتهم وتزويدهم بالمهارات اللازمة لتنمية الجوانب النفسية لدى التلاميذ.
4. تشجيع أساتذة التربية البدنية والرياضية على استخدام أساليب تدريس حديثة وتفاعلية، تركز على الجمع بين الجوانب البدنية والنفسية في عملية التعلم.
5. توفير البيئة التعليمية المناسبة داخل قاعات التربية البدنية، التي تساعد على خلق جو آمن ومريح يشجع التلاميذ على الشعور بالاسترخاء والثقة بالنفس.
6. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول دور شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية المختلفة لدى التلاميذ، وذلك لتوسيع المعرفة في هذا المجال.

خاتمة

خاتمة:

لقد تناولت هذه الدراسة موضوع شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. حيث أكدت النتائج على الدور المحوري الذي تلعبه شخصية الأستاذ في تعزيز المهارات النفسية الإيجابية مثل التصور العقلي، والقدرة على الاسترخاء، والثقة بالنفس لدى التلاميذ في هذه المرحلة العمرية الحساسة، حيث تم توظيف العديد من الدراسات السابقة التي أثبتت أن الكفاءة التربوية للأستاذ، وقيمه وأخلاقه الشخصية، ومؤهلاته العلمية، وطرق تعامله مع التلاميذ، لها تأثير كبير على الجوانب النفسية لديهم، حيث يستطيع الأستاذ الذي يتمتع بشخصية تحفيزية وداعمة، وقادرة على التواصل الفعال وبناء علاقات إيجابية، أن يخلق بيئة تعليمية مناسبة لتنمية هذه المهارات. لذلك، خلصت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بتطوير شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية من الناحية التربوية والنفسية، وتضمين برامج تركز على هذه الجوانب.

كما أوصت بتنظيم دورات تدريبية وورش عمل للأساتذة الحاليين، وتشجيعهم على استخدام أساليب تدريس حديثة تجمع بين الجوانب البدنية والنفسية.

إن تطبيق هذه التوصيات سيساهم في تعزيز دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية الإيجابية لدى التلاميذ، مما سينعكس بشكل إيجابي على تحسين أدائهم الأكاديمي والنفسي والاجتماعي، كما تفتح هذه الدراسة المجال لإجراء المزيد من الأبحاث في هذا المجال، لتوسيع المعرفة حول العلاقة بين شخصية الأستاذ والتنمية النفسية للتلاميذ.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أحمد محمد، (1994)، استخبارات الشخصية، دار المعرفة الجامعية.
2. أسامة كامل راتب، (1995). علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، مصر
3. أسامة كامل راتب، (2004)، النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. أمين أنور، (1994)، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر.
5. تركي رابح، 1989، أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
6. حامد عبد السلام، (1997)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب والنشر والتوزيع، القاهرة.
7. الخفاف نغم خالد نجيب،(2002)،المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات كرة الطائرة.
8. رمضان محمد القذافي،(1993)،الشخصية ونضرياتها،دار الكتاب الوطنية ،بنغازي
9. سامية حسن، (1993)، الثقافة الشخصية، دار النهضة العربية، لبنان،
10. سعدية محمد بهادر، (2001)، سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية، الكويت.
11. صالح محمد الزعبي، ماجد محمد خياط، (2000)، علم النفس الرياضي، ط1، دار اليازة للنشر والتوزيع، الأردن.
12. صالح محمد الزعبي، ماجد محمد خياط، (2001)، علم النفس الرياضي، ط1، دار اليازة للنشر والتوزيع، الأردن.
13. عبد العزيز عبد المجيد محمود، (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. عمر، م. ز. (1993). البحث العلمي ومناهجه وتقنياته. ديوان المطبوعات الجامعية.
15. فوزي، (2000)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر
16. محمد العربي،(1996)،التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر الرياضي العربي القاهرة.
17. محمد حسن علاوي. (1986). اختبارات الأداء الحركي. دار الفكر العربي للطباعة والنشر .
18. محمد حسن علاوي، 2002، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
19. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

20. محمد سعيد، (1999)، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية، ط1، منشأ المعارف، الإسكندرية.
21. محمد عطية ، (2003)، علم النفس التربوي، دار القومية للنشر، مصر .
22. محمد مصطفى، (1990)، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظرية الشخصية، ط3، دار الشروق، جدة، ط3..
23. محمود عبد الفتاح ،(1995)، سيكولوجية التربية البدنية: النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر.
24. مدثر سليم أحمد ،(2002)، الصحة النفسية، المكتب للكمبيوتر والنشر والتوزيع ،الإسكندرية
25. مصطفى حسين باهي وأمينة إبراهيم شلبي، (1998) ، الدافعية ،نظريات وتطبيقات،مركز الكتاب للنشر، .
26. مصطفى رزيف، 1960، خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق.
27. نور الدين محمد، علم النفس الرياضي، المفاهيم النظرية، التوجيه والإرشاد والمقياس، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية،
28. يوسف الأقصري. (2001). الثقة بالنفس: كيف تقوي ثقتك بنفسك أمام الآخرين. دار الطائف للنشر والتوزيع. القاهرة.
- الرسائل الجامعية:**
29. بوعروري جعفر. (2012). أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم ونظرية منهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر3. الجزائر.
30. سامعي عبد السلام. (2019). شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية. ماستر. جامعة بسكرة. الجزائر.
31. عثمانى عبد الرحمان. (2016) كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ البكالوريا. ماستر. جامعة المسيلة. الجزائر.
32. قاسمي وليد. (2016). دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط. ماستر. جامعة المسيلة الجزائر.
33. قراحي محمد لمين، تمزغوت محمد، خالفي رايح. (2019). دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. ليسانس. جامعة البويرة. الجزائر.

34. كرفال حدة. (2016). كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة المادة. ماستر. جامعة المسيلة. الجزائر.
35. محمد خنفر، قسيموري عمار. (2021). أثر النشاط البدني والرياضي على بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. ماستر. جامعة بسكرة. الجزائر.
36. محمد علي طولبية، علي بريك. (2019). التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. ماستر. جامعة العربي تبسي تبسة. الجزائر.
37. مراد عبد الباسط. (2020). دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي) لدى تلاميذ الرابعة متوسط. ماستر. جامعة المسيلة. الجزائر.
38. معاذ شالوم وبلحيرش فاروق. (2016). دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ البكالوريا. ماستر. جامعة أم البواقي. الجزائر.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

1. Bruce ogilvie et thomas Tut ko. (1981). Les athlètes a problèmes – relation entraîneur–entraîné. Vigot –Paris–Traduit de l'anglais par M.Jossen.
2. C. le Scanff et Legrand. (2004). Psychologie–I ‘essentiel en sciences du sport. Ellipses Edition. Paris.
3. Cox. (2005). Psydrologie du Sport. Ed1. Edition De Boeck Université.Bruxelles
4. Savoy. C. (1993) : A yearly Mental Training Program for Psychologist (Champaign) (2), June.

قائمة الملحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

استبيان

أعزائي التلاميذ في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بعنوان:

"شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط".

يسعدني عزيزي التلميذ أن تشاركنا هذه الدراسة العلمية بصفتم المعنيين بتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع نرجو منكم وضع علامة (x) أمام العمود الذي يتفق مع رأيك.

مع العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة

إشراف الدكتور

فايد عبد الرزاق

إعداد الطالب

سديرة محمد

السنة الجامعية

2024-2023

المحور الأول:

1- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الرقم	العبارة	نعم	لا	أحيانا
01	هل تعتقد أن شخصية أستاذ التربية البدنية تؤثر على قدرتك على التخيل والتصور العقلي للحركات الرياضية؟			
02	هل تعتقد أن أسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية في الشرح والتواصل يساعد على بناء صور عقلية أكثر دقة ووضوحاً للمهارات الحركية؟			
03	هل لاستخدام أستاذ التربية البدنية والرياضية أمثلة حية ومرئية لشرح المهارات الحركية يسهل عليك تصورها عقلياً؟			
04	هل تواجه صعوبة في تصور الحركات التي تقوم بها عقلياً رغم شرح وتوضيح أستاذ التربية البدنية والرياضية			
05	هل تشعر أن أستاذ التربية البدنية يهتم بتقدمك ويشجعك على التحسن؟			
06	هل تجد شرح أستاذ التربية البدنية للحركات الرياضية واضحاً وسهلاً للفهم؟			
07	هل تستطيع أن تتخيل في ذهنك الحركات الرياضية قبل القيام بها؟			
08	هل يوفر أستاذ التربية البدنية والرياضية بيئة آمنة وداعمة تشجعك على المحاولة والتجربة في تطوير مهاراتك في التصور العقلي؟			
09	هل يمكنك تصور أدائك للحركات الرياضية في مخيلتك دون تنفيذها فعلياً بفضل شرح وتوجيهات وإرشادات أستاذ التربية البدنية والرياضية؟			
10	هل حسن اختيار الأستاذ للوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعدك على تصور المهارات الحركية			

المحور الثاني:

2- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية مهارة القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الرقم	العبارة	نعم	لا	أحيانا
01	هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية دائما على تعلم كيفية الاسترخاء في الأوقات المناسبة؟			
02	هل يقدم لك أستاذك دائما تمارين وأساليب للتخلص من تشنج العضلات؟			
03	هل مشاركة أستاذ التربية البدنية والرياضية معكم أثناء الحصة يساعد على السير الحسن للحصة بدون ضغوط؟			
04	هل يقدم أستاذك أمثلة عملية لكيفية الاسترخاء تساعدك على فهم وتطبيق المهارة بشكل أفضل؟			
05	هل تعتقد أن شخصية أستاذك الهادئة والمرحة تساعدك على الشعور بالاسترخاء والتخلص من التوتر أثناء الحصة؟			
06	هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية على تفريغ مكبوتاتك أثناء الحصة؟			
07	في نظرك هل الحالة النفسية الجيدة للأستاذ تلعب دورا في تحفيز التلاميذ والاسترخاء أثناء ممارسة النشاط الرياضي؟			
08	هل ترى بأن كفاء أستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في السير الحسن للحصة؟			
09	هل تقديم الأستاذ لعبارات التشجيع والثناء يحفزك على المشاركة الفعالة والتخلص من التوتر خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟			

المحور الثالث

3- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

الرقم	العبارة	نعم	لا	أحيانا
01	هل تشعر أن شخصية أستاذك الايجابية والمحفة تساعدك على زيادة ثقتك بنفسك؟			
02	هل حسن اختيار الأستاذ الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعدك على الشعور بالرضا أثناء الحصة؟			
03	هل يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بتقديم تعليمات وتوجيهات لتعزيز ذاتك بنفسك؟			
04	هل تشعر بأن استعمال الأستاذ لطرق وأساليب تدريس حديثة يساهم في تحفيزك وزيادة حماسك نحو ممارسة الرياضة؟			
05	في نظرك هل الحالة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا في زيادة ثقتك بنفسك؟			
06	هل تشعر بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يراعي شعورك وميولاتك ورغباتك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟			
07	في نظرك هل أستاذ التربية البدنية والرياضية يوفر بيئة تسمح لك بلعب دور القيادة واتخاذ القرارات أثناء الحصة؟			
08	هل تشعر بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يستخدم أساليب لتشجيع التلاميذ على العمل معا والتعاون وتحمل المسؤولية؟			
09	هل شخصية أستاذك تسمح لك بالتحدث بصراحة وإبداء رأيك ومناقشة قرارات أستاذك؟			

قائمة الأساتذة المحكمين

اسم الأستاذ	جامعة الانتماء
لزرق احمد	جامعة المسيلة
سليمانى نورالدين	جامعة المسيلة
حشايشي عبد الوهاب	جامعة المسيلة
بن نجمة نورالدين	جامعة المسيلة
فيصل تكرارات	جامعة المسيلة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ