

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

رقم :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص نشاط بدني رياضي تربوي

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات
النفسية (الثقة بالنفس والدافعية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على بعض ثانويات بلديات ولاية بسكرة

تحت اشراف :

أ د/ لزنك أحمد

من اعداد :

- رويسي عامر

- نايلي زواوي

السنة الجامعية : 2020/ 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث يسعنا ويشرفنا ان نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا العمل سواء من قريب او بعيد ونخص بالذكر الاستاذ القدير لزنك أحمد المشرف على بحثنا

وتحياتنا الى كل أساتذة وطلبة وعمال معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بسكرة

والله في عون العبد مادام العبد في عون اخيه

إهداء

إلى التي حملتني وهنا على وهن وبكت من اجلي في صمت ابي التي
أهدتها الحياة التعب والحرمات ، فأهدتني الدفء والحنان ، إلى التي خصها
الله بالشرف الرفيع والعز المنيع ، اليك يا أمي الغالية
الى الذي كابد الشدائد وكان عرق جبينه منير دربي الى من اشترى لي
اول قلم ودفعتني بكامل الثقة الى مجابهة الصعاب ، اليك يا أبي الغالي الى
إخوتي ، والى أخواتي ، إلى زملاء الدرب إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا
العمل سواء من قريب أو بعيد وآلى كل من ذكرهم قلبي ونساهم قلبي
اليهم جميعا أهدي بذرة عملي وثمره جهدي

فهرس المحتويات

الصفحة	محتوى الدراسة
	بسملة
	كلمة شكر
	إهداء
	محتويات الدراسة
	فهرس الجداول
	ملخص الدراسة
أ-ب	مقدمة
الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة	
03	1-اشكالية
06	2-الفرضيات
06	3-أهمية الدراسة
07	4-أهداف الدراسة
07	5-أسباب اختيار الدراسة
08	6-تحديد المفاهيم و المصطلحات
09	7-الدراسات السابقة
14	8-تعقيب على الدراسات
الجانب النظري	
الفصل الاول:التربية البدنية و الرياضية	
16	تمهيد

فهرس المحتويات

17	1- مفهوم التربية
17	1-1- المفهوم الاصطلاحي
17	2- مفهوم التربية البدنية والرياضية
18	3- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة
18	4- أهمية التربية البدنية والرياضية
19	5- أهداف التربية البدنية و الرياضية
19	5-1- الجانب النفسي الحركي
19	5-2- الجانب الوجداني
20	5-3- الجانب المعرفي
20	6- حصة التربية البدنية والرياضية
20	7- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
21	8- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
22	خلاصة
الفصل الثاني: الصفات النفسية(الثقة بالنفس ،الدافعية)	
23	تمهيد
23	أولا الثقة بالنفس
23	1-الثقة بالنفس عند علماء العرب
23	2-نظريات الثقة بالنفس
23	2-1- نظرية الكفاية
24	3-أنواع الثقة بالنفس

فهرس المحتويات

24	3-1-الثقة المثلثى فى النفس
24	3-2-ضعف الثقة فى النفس
24	3-3-الثقة الزائفة فى النفس
24	4-العوامل المؤثرة فى الثقة بالنفس
24	4-1-العوامل الجسمىة
25	4-2-العوامل العقلية
27	ثانيا الدافعية
27	1-نظريات الدافعية
27	1-1-نظرية الهدف
27	1-2-نظرية الحافز
28	2-أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضى
28	2-1-الدوافع المباشرة للنشاط الرياضى
28	2-2-الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضى
29	3-أهمية الدافعية فى المجال الرياضى
30	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
31	تمهيد
32	1-مراحل المراهقة:
32	1-1-المراهقة المبكرة
32	1-2-المراهقة الوسطى

فهرس المحتويات

33	1-1-المراهقة المبكرة
33	2-حاجات المراهق
33	1-2-الحاجة إلى الغذاء والصحة
34	2-2-الحاجة إلى التقدير والمكانة الإجتماعية
34	2-3-الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
34	2-4-الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداها
35	2-5-الحاجة الى التفكير والاستفسار عن الحقائق
35	3-مشاكل المراهقة في الثانوية
37	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
38	تمهيد
39	1- الدراسة الاستطلاعية
39	2-متغيرات الدراسة
39	3-المنهج المتبع في الدراسة
40	4-مجتمع الدراسة
41	5-عينة الدراسة
42	6- أدوات جمع البيانات والمعلومات
43	7-الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:
45	خاتمة

فهرس المحتويات

	قائمة المصادر والمراجع
	ملاحق

فهرس الجداول:

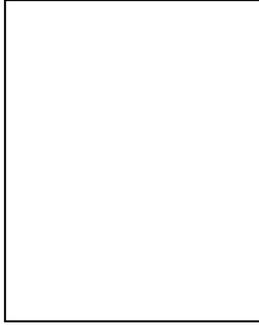
الصفحة	الجدول	الرقم
40	يوضح توزيع التلاميذ على الثانويات	01
41	يوضح توزيع العينة على أقسام الطور الثانوي	02

الملخص

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



ملخص الدراسة:



عنوان الدراسة: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس ، الدافعية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تهدف الدراسة الى:

- معرفة قيمة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لمرحلة المراهقة من جميع النواحي النفسية الحركية ، المعرفية ، العاطفية.

- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الصفات النفسية.

- معرفة قيمة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية.

- معرفة خصائص التربية البدنية والرياضية ومزاياها ، والعوامل المؤثرة فيها.

الملخص

الفرض من الدراسة : لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس ،الدافعية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

عينة الدراسة: شملت العينة 225 تلميذا وتلميذة في 4 ثانويات ببلديات ولاية بسكرة تم اختيارهم بطريقة عشوائية منتظمة.

الأداة المستخدمة: الإستبيان

أهم الإقتراحات و التوصيات:

اعتبار التربية البدنية والرياضية كأساس تربوي وتعليمي لكي تعطى لها مزيدا من الاهتمام سواء من طرف التلاميذ او من طرف الاساتذة.

العمل على خلق جو تنافسي بين التلاميذ عن طريق ممارسة الرياضة.

الزيادة في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية لتنمية القدرات النفسية والبدنية للتلاميذ.

توفير الوسائل البيداغوجية الخاصة بالمادة في كل المؤسسات التربوية لتسهيل تطبيق حصة التربية البدنية والرياضية.

الكلمات المفتاحية:

حصة التربية البدنية والرياضية.

الصفات النفسية (الثقة بالنفس ،الدافعية).

المراهقة ، التلميذ .

Study the hypotheses:

General hypothesis Physical education and sports class has a role in the development of certain psychological traits in high school students.

Partial assumptions 1 for the physical education and sports class on self-confidence
2 The physical education and sport class has a role in the development of motivation.

The study samples the sample included 225 male and female students in 4 secondary schools in the municipalities of Biskra Study approach We followed the descriptive approach.

Study Tools We used the questionnaire the most important suggestions Consider physical education and sport as a pedagogical basis in order to give it more attention, either by pupils or by teachers.

Work to create an atmosphere of competition among the students by playing sports the increase in the efforts of the physical education class to develop the psychological and physical capacities of the students.

Providing the pedagogical means for the subject in all educational institutions to facilitate the implementation of the physical education and sports class.

key the words:

Class physical education and sports.

Psychological traits.

Adolescence, pupil.

مقدمة

مقدمة:

لقد حظيت الرياضة في السنوات الاخيرة اهتماما وأهمية بالغة في حياة الافراد حيث يقول أمين أنور الخولي انها عملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات العقلية والبدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة البدنية . (الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، 1998، صفحة 36) فعلى مر العصور استخدم الانسان مهاراته الحركية في انجاز أعماله وتحقيق انجازاته الحضرية الهائلة ، والدفاع عن نفسه كما طور مهاراته الحركية في مجالات العمل والانتاج ، وتعتبر التربية البدنية والرياضية ايضا من وسائل التربية العامة حيث تساهم في اكتساب الخبرات والمهارات الواسعة التي تمكن الفرد من بناء جميع صفاته النفسية والجسدية والاجتماعية والعقلية فتعتبر وسيطا تربويا هاما يعمل على تكوين الفرد ، فيؤثر ايجابا على المجتمع.

وتعد حصة التربية البدنية والرياضية الحجر الاساسي في تكوين الناشئ حيث تعمل على تنمية جوانب الشخصية وتعلم المهارات الحركية والالعاب المنظمة ، هذا بجانب اكتساب المعارف والمهارات والمعلومات ، فمن خلال حصة التربية البدنية والرياضية يكتسب التلميذ مهارات واسعة تمكنه من النمو في جميع صفاته سواء بدنيا، نفسيا، اجتماعيا، عقليا.

ومن الصفات النفسية للتلميذ نجد الثقة بالنفس فهي تساهم في بناء شخصية الانسان وخلق فرص النجاح فهي مهارة مكتسبة وليست وراثية ، تختلف درجاتها من شخص ولا تقتصر بشخصية الفرد بالثقة في النفس فقط بل تحتاج لمهارات وصفات مختلفة تساعد في انشاء شخصية قوية ومستقرة لعل من بين هذه الصفات الدافعية ايضا التي تساهم بدور كبير في توجيه حياة الانسان وسلوكه.

كما تعد مرحلة المراهقة من اهم مراحل الحياة واكثرها خطورة فالاهتمام بالمراهقة يعني الاهتمام بالمجتمع ككل لانه ثروة الامة وعمادها ومستقبلها ، حيث تعتبر هذه المرحلة احسن مرحلة التعلم لان المراهق يتميز بالحركة الهادئة والسيطرة الحركية خلال درس التربية البدنية والرياضية لذلك وجب على المسؤولين والمخططين لبرامج التربية والمشرفون على العملية التربوية الى التفكير والتخطيط المنظم والدقيق ليتمكنوا من تصميم

مقدمة

واعداد برامج تربوية غنية بالمهارات والانشطة الحركية والفنية والموسيقية التي تهدف الى تحقيق النمو الشامل للطفل جسميا ، نفسا، اجتماعيا.

ومن هذا المنطلق فان دراستنا تهدف الى اكتشاف دور وأهمية التربية البدنية وتأثيرها على تنمية الصفات النفسية (الثقة بالنفس والدافعية) خلال سن المراهقة ولهذا قسمنا هذا البحث الى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي: تم التطرق فيه الى اشكالية الدراسة ، التساؤل العام ،التساؤلات الجزئية ،الفرضيات ،اهمية الدراسة ،اهداف الدراسة، اسباب اختيار الدراسة ،الدراسات السابقة والمشاهدة والتعقيب على الدراسات السابقة.

الجانب النظري: تم التطرق فيه الى ثلاث فصول :

الفصل الاول: وقد تضمن التربية البدنية الرياضية ،مفهمها، حصة التربية البدنية والرياضية

الفصل الثاني:وقد تضمن عنصرين مهمين هما الثقة بالنفس والدافعية

الفصل الثالث: تحدثنا فيه عن المراهقة وكذا مشاكلها في الثانوية.

الجانب التطبيقي: تم التطرق فيه الى **الفصل الرابع** فقط والذي تضمن:

الدراسة الاستطلاعية ،متغيرات الدراسة ، المنهج المتبع في الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وأداة جمع البيانات والمعلومات.

مدخل عام للدراسة:

التعريف بالبحث

1-اشكالية :

يمر العصر الحالي بثوره علميه ضخمه وتغيرات وتحولات عديدة في كافة مجالات الحياة الامر الذي يستدعي مواكبه وملاحظه هذا التقدم ومواجهه مختلف التغيرات المصاحبة له حيث الاستثمار لدى الدول من الجانب الصناعي المادي واتجاه نحو استثمار وتنمية الموارد البشرية انعكس ايجابيا على المجتمعات ، لذلك نجد ان مختلف الدول تولي حاليا اهتماما متزايدا لمجال التربية بصفه عامة ، كما تعتبر التربية العامة اساس بناء الشخصية المتكاملة لمختلف الجوانب التي يستطيع الفرد من خلالها التكيف مع متطلبات الحياة، فعن طريق التربية يصبح الانسان اقدر على تفهم ما يعرض عليه من امر وما يمر به من تجارب وتعمل التربية على اعداد المواطن الصالح للحياة وذلك بتزويده بالعادات والمهارات التي تسمح له بإشباع حاجته ، وهذا كله يتكون خلال المراحل المبكرة من حياة الفرد لذلك فان التكيف هو في الواقع نتائج لما مر به الانسان خلال المراحل السابقة من خبرات وتجارب اثرت فيه و في كيفية تعلمه الطرق المختلفة التي يشبع بها حاجاته ويتعامل بها مع غيره من الناس في مجال الحياة الاجتماعية (منهاج التربية البدنية الرياضية، 2005، صفحة 48).

ومنها تعد المنظومة التربوية احد النظم الاجتماعية الهامه التي اهتم العلماء بدراستها نظرا لأهميتها بالنسبة للمجتمع ، فمن خلالها يتم مساعده الفرد على اختيار الادوار الاجتماعية وتعليمه كيفية اداؤها ونقل ثقافة المجتمع وأحداث التكامل بين الثقافة العامة للمجتمع وأحداث التكامل بين الثقافة العامة للمجتمع وبين الثقافات الفرعية للأفراد والجماعات التي توجد داخل هذا المجتمع كما انها تعد مصدر للتجديد

الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة

الثقافي والاجتماعي لذلك فان المنظومة التربوية عبارة عن اجتماعي تقوم بدور في اعداد وتنشئه وتشكيل الناشء. (بسيوني، 1992، صفحة 11)

ونظرا للتقدم الملحوظ في المجال الرياضي بصفه عامه إلا انه مازال هناك فهم خاطئ للتربية البدنية مما تحمله من معاني سلبية عن اللعب ، وهذا ما يجعلنا نقول ان دول العالم الثالث خاصة تعاني مما يمكن تسميته بالأمية الثقافية في هذا المجال. اما عن الوسط المدرسي والتربية البدنية والرياضية تعتبر كباقي المواد الاخرى ، تعمل على تنميه وبلوره شخصيه الفرد في جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية ، معتمده في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها ، والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية كدعامه ثقافية واجتماعية ، فهي تمنح الفرد المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما ، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات تمنحه فرصه الاندماج الفعلي. فخلال السنوات الأخيرة تفتنت الدول لا هميه التربية البدنية والرياضية وذلك بإصلاح المنظومة التربوية (المنهاج) اعاده النظر في الكثير من التعليمات سواء المتعلقة بالإعفاءات او بالمنشآت والوسائل وكذلك ادراجها في الامتحانات الرسمية (شهادتي التعليم الاساسي و البكالوريا) (بسيوني، طرق التربية البدنية، 1992، صفحة 94) كما تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية احد اشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات ، الفيزياء ، علوم واللغة... الخ ، انهم يختلف عنه بكونه لا يقتضي بتزويد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية فقط ، بل يتعدى تزويدهم ايضا بالمهارات والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية ، النفسية والاجتماعية اضافه الى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية في تكوين جسم الانسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية :

التمرينات ، الألعاب المختلفة ، الفردية و الجماعية ، هذا تحت اشراف المدرسين اعدوا لهذا الغرض

الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة

ان احد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها الى فئتين عريضتين هما : الداخلي ويعني انه المكافأة الداخلية اثناء الأداء ، ويعبر الاداء عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980 عندما يقرأ اقرا الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكتملا لموقف التعلم وخاصة اذا كان الفرد يسعى لتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم المكافأة الخارجية ، ويتضح الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ اقبال الناشئ على ممارسه نشاط معين او الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة والإقبال على الاداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر ان يحصل عليها ، اذن عادة الدافعية الداخلية الخارجية ، الشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه اذن مركز على تأدية الدور ، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها اثناء القيام بالفعل الرياضي ومن الجهة الثانية نجد الثقة بالنفس عند الكثير من الرياضيين ان هي الاعتقاد في تحقيق المكسب او الفوز ، وهذا اعتقاد خاطئ ، وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة بالنفس او الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس ال تعين ماذا يأمل ان يفعلها الرياضي ، ولكن ما هي الاشياء الواقعية التي يتوقع عملها ، كما يلاحظ في جمال الممارسة الرياضية ان هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم اى يعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس او الثقة الزائفة ، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة في النفس ، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة ، فنحن عندما نتحدث عن التربية البدنية و الرياضية دائما ما يكون التلميذ هو مصدر العملية البحثية وقد تحدثنا كذلك عن الدافعية والثقة بالنفس وأراء العلماء حول اهميتهما ودورهما في حياة التلميذ. (راتب، 1990، صفحة 89) .

ومن هذا المنطلق ووفقا ملا سبق ذكره سلفا تم بناء تساؤلات الدراسة على النحو التالي :

التساؤل العام: هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية

الثقة بالنفس والدافعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

ويتفرع هذا التساؤل الى مجموعة من الأسئلة الفرعية:

الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة

التساؤلات الفرعية:

هل لخصبة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية؟

هل لخصبة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الدافعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة: لخصبة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس، الدافعية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- لخصبة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- لخصبة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الدافعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

3-أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في جانبين أحدهما عملي (تطبيقي) والأخر علمي (نظري)

الجانب العلمي النظري : فالدراسة تعتبر مرجعا نظريا جديدا يدخل الميدان التربوي البدني

والرياضية علم الباحث يستفيد منه الطلبة وكل مهتمين بمادة التربية البدنية والرياضية دور

لدى تلاميذ الطور الثانوي وكذلك التعرف على دور التربية البدنية والرياضية وأهميتها في تنمية بعض الصفات الدافعية الثقة بالنفس.

الجانب العملي التطبيقي : نتائج دراسات القائمين على مستوى مؤسسات التعليم والميدان

التربوي بشكل عام والقائمين على الارشاد الاكاديمي والقياس والتقويم التربوي بشكل خاص

بما تقدمه من نتائج قد تساعد في معرفه دور التربية البدنية في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي وكذلك ابراز دور التربية البدنية في تنميته الدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4-أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الوصول الى مدى تحقيق حصة التربية البدنيه والرياضية لصفتي الدافعيه والثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية محوله اقتراح حلول ملائمة من اجل النهوض بماده التربية البدنيه والرياضية والوصول الى نتائج افضل اثناء الجانب المعرفي بتغطيه النقص الموجود في مثل هذه البحوث والدراسات ادراج القارئ الى التطرق في اعماق الموضوع ومعرفة حقيقة التلميذ اثناء حصة التربية البدنية والرياضية فتح مجال واسع للطالب الى التفكير في مواضيع التوجيه و الارشاد.

5-أسباب اختيار الدراسة:

أسباب ذاتية:

خلال مده الدراسة التي قضيتها في معهد التربية البدنيه والرياضية ما حصل فرق الشاسع بين ما تعلمته وما تحتويه المؤسسات التربويه وهو مادفعني الى البحث عن الحقيقة التي يعيشها التلميذ خلال حصة التربية البدنيه والرياضية
- الرغبة في دراسة هذا الموضوع هو البحث عن الصفات النفسيه التي يعيشها التلميذ اثناء حصة التربية البدنية والرياضية تمثلت في الدافعيه والثقة بالنفس
-الرغبة في تسليط الضوء على هذه الشريحة من المجتمع

أسباب موضوعية:

-قابلية الموضوع للدراسة والمناقشة
-قله الدراسات والبحوث العلميه حول هذا الموضوع.
-توفر المادة العلمية
-حدائة الموضوع

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

التربية البدنية و الرياضية : تعتبر التربية البدنية والرياضية الجزء من التربه العامه الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدمه الجهاز الحركي جسم الانسان الذي ينتج عنه ان يكتشف الفرد بعد الاتجاهات السلوكيه. (الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، 1998، صفحة 25)

التعريف الإجرائي : هي عمليه تربويه تهدف الى انشاء فرد صالح في المجتمع تمارس بقياده وإشراف استاذ مختص.

حصه التربية البدنية والرياضية: هي شكل الاساسي التي تتم فيها عمليه التربه والتعليم في المدرسه من خلال مزاولة الانشطة الرياضية في المؤسسة التعليمية وتتميز بعده خصائص حيث انها محدده زمنيا تبعا للقانون المعمول به. (فهيم، 2004، صفحة 61)

التعريف الاجرائي : حصه التربية البدنية والرياضية هي ما يتم فيها تحقيق الهدف الاجرائي للدرس وتستدعي معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظر تتضمن انشطه فرديه وأنشطة جماعية .

الدافعية :

اصطلاحا : يعتبر موضوع الدافعيه من اهم الموضوعات النفسيه اثاره الاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة او بين الافراد على مختلف نوعياتهم ، وهناك التراث العربي قول مأثور منذ القدم هو " يمكنك ان تقود الحصان الى النهر ولكنك لا تستطيع ان تجبره على الشرب ". لانه سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجه الى الماء عندما يكون لديه الدافعيه

للشرب وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعاره المقوله السابقه وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي : يمكنك ان تقود اللاعب الى الملعب للاشتراك في منافسه رياضيه ولكنك لا تستطيع ان تجبره على الاجادة وبعد الاقصى جهده .التعريف الاجرائي :هي عبارة عن قوه محركه للسلوك وتوجيهه نحو تحقيق غايات وأهداف معينه تنشأ هذه القوه المحركه من داخل الفرد ذاته او من خلال محيطه .(العلاوي، 1998، صفحة 134)

الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة

التعريف الإجرائي: استشارة نشاط الكائن الحي ومد السلوك بالطاقة والتي تدفع بيه نحو العمل مما يظل في حال نشاط حتى تحقيق الهدف المرجو.

الثقة بالنفس :

اصطلاحا : الثقة بالنفس تشتاق من احكام او تقديرات الشخص صورته نفسه او ذاته او تصوره .(علي، 1999، صفحة 39)

التعريف الاجرائي : اعتقاد التلميذ او تأكده من انه يمتلك الثقة الرياضيه والقدرة المهارية على اداء رياضي معين .

المراهقة :

اصطلاحا: كلمه لاتينية ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ما يستخدم في علم النفس مرحله الانتقال من مرحله الطفولة الى مرحله الرشد والنضج المراهقة مرحله تأهب لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياه الفرد من الثالثه الى التاسع عشر تقريبا او قبل ذلك بعام او عامين اي (11-21 سنة) (زاهر، 2001، صفحة 323)

تعريف الإجرائي : هي عملية انتقال الطفل من مرحله الى اخرى بحيث تشمل عدده تغيرات وعلى كل المستويات تتميز بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية تنفرد بخاصية النمو السريع.

7-الدراسات السابقة والمشابهة

الدراسة الأولى : صاحب الدراسة بن ضياف مروان مذكوره لنيل شهادة الماستر 2014 2015

تحت عنوان دور حصة التربية البدنيه والرياضية في تحقيق بعض الحاجات النفسيه لدى التلاميذ الطور السنوي الهدف العام من الدراسة التعرف على مستوى بعض الحاجات النفسيه لدى تلاميذ الطور الثانوي. **الهدف العام من الدراسة :** - التعرف على مستوى بعض الحاجات النفسيه لدى تلاميذ الطور الثانوي - ايضاح العلاقة بين التربية البدنية والرياضية في تحقيق بعض الحاجات النفسيه - الكشف عن المشاكل والتوترات النفسيه الناتجة عن عدم اشباع الحاجات النفسيه التي تحدث عند غياب ممارسه حصة التربية البدنيه والرياضية.

الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة

التساؤل العام : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق بعض الحاجات النفسيه الاسئلة الجزئية - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنيه والرياضية في تحقيق حاجه الانتماء - هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنيه والرياضية في تحقيق حاجات الاستقلالي - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنيه والرياضية في تحقيق حاجه الكفاءة المنهج المتبع : اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي

عينه الدراسة : تمثلت عينه الدراسة في 160 تلميذ 80 تلميذ منهم ممارسين لحصة التربية البدنيه والرياضية تم اختيارهم بطريقه عشوائية من بين التلاميذ الممارسين في الثلاث سنوات سالفة الذكر مع المراعاة في ذلك استثناء التلاميذ الذين تمت عليهم الدراسة الاستطلاعية 80 تلميذ غير ممارس لحصة التربية البدنيه والرياضية تم اخذهم بأسلوب المسح الشامل ما عدا بعض التلاميذ وعددهم (9) (6) تلاميذ من هم اجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية و 3 تلاميذ لم يحضر اثناء تطبيق الدراسة لم يحضر اسماء تطبيق الدراسة الاساسية وتعذر العثور عليهم لأسباب خاصة بهم اذاه جمع البيانات والمعلومات : استخدم البحث في هذه الدراسة مقياس الحاجات النفسية.

الدراسة الثانية : حسام الحامدي : بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنميه بعض

المهارات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا وهي مذكره مكمله لنيل شهادة الماستر مسيلة 2015 2016
الهدف العام من الدراسة : معرفه الفروق بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية البدنيه والرياضية في مهارة التصور العقلي وتركيز الانتباه الاسترخاء ومواجهه القلق اصداق بال نفس دافعيه الانجاز لدى تلاميذ البكالوريا.

التساؤل العام : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين والغير ممارسين لحصة التربية

البدنيه والرياضية في تنميه بعض المهارات النفسية؟

الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التريبيه البدنية والرياضية في مهارتي التصور العقلي وتركيز الانتباه لدى تلاميذ البكالوريا ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التريبيه البدنيه والرياضية في مهارة الثقة بالنفس والدافعية لتلاميذ البكالوريا؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسين وغير الممارسين لحصة التريبيه البدنية والرياضية في مهارتي الاسترخاء ومواجهه القلق لدى تلاميذ البكالوريا ؟

المنهج وأداه وعينات الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي وذلك بالاستعانة بمقياس المهارات النفسيه والذي تطبق على عينة عشوائية بلغت 133 تلميذ من مرحله البكالوريا ينتمون الى ثانويات دائرة بن سرور اهم النتائج المتوصل اليها : توجد فروق ذات دلالة احصائية وغير ممارسين لحصة التريبيه البدنيه والرياضية التصور العقلي وتركيب الانتباه الاسترخاء ومواجهه القلق الثقة بالنفس ودافعيه انجاز لدى تلاميذ البكالوريا .

الدراسة الثالثة: عبد الله راغب شراب بعنوان:التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدر طلاب المرحلة الثانوية وهي مذكرة لنيل درجة دكتوراه القاهرة سنة 2013.

التساؤل العام:مامدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

الهدف العام:تهدف هذه الدراسة الى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية

المنهج المتبع:هو المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة

عينة الدراسة: هم افراد المجموعة الضابطة زافراد المجموعة التجريبية عددها (32) طالبا ومنهم(16) طالب يمثلون العينة الضابطة و(16) يمثلون العينة التجريبية اختيرو من مدرسة واحدة.

اهم النتائج المتوصل اليها اعتماد البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة ضمن برامج التدريبية التي يقدمها المرشد الطلابي في المدرسة من احل تنمية الثقة بالنفس وتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. التركيز على الجوانب الاجتماعية كغيرها من الجوانب المعرفية والانفعالية عند طلاب المرحلة الثانوية.

الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة: معمر فاروق بعنوان: التحضير النفسي ودوره في الرفع من الدافعية وتعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

الهدف العام من الدراسة:

__ الدور الذي يلعبه النفسي في غرس الثقة واعطاء الدافعية نحو تقديم الأفضل في المنافسات

__ الوصول الى مختلف قيم التحضير النفسي

__ ابراز الأهمية التي يلعبوها التحضير النفسي على المردود الرياضي في المنافسات

__ اضافة مرجع زائد الى للمكتبة واثرائها وكذا الاستفادة منها مستقبلا

التساؤل العام : هل للتحضير النفسي المطبق على لاعبي كرة القدم الجزائرية دور في رفع من

دافعتهم وتعزيز الثقة بالنفس؟

التساؤلات الجزئية :

__ هل وجود اخصائيين نفسانيين في فرق كرة القدم الجزائرية ضروري لتحضير النفسي ؟

__ هل لتحضير النفسي الجيد يساعد في رفع من الدافعية لاعب كرة القدم الجزائرية؟

الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة

هل للتحضير النفسي الجيد يعزز الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم الجزائرية؟

المنهج المتبع : المنهج الوصفي :

عينة الدراسة : اختار خمسة وثمانون 85 لاعبا في أربعة 04 فرق مختلفة التي تنشط في الجهوي

الثاني المجموعة الاولى { ترجي تيمزريت ، سريع عيش ، شببية تيشي ، اولمي اقبو } وكانت جميع الاسئلة موحدة بين اللاعبين.

الأدوات المستخدمة : الإستبيان

اهم النتائج :

وجود أخصائيين نفسانيين في فرق كرة القدم الجزائرية ضروري للتحضير النفسي.

يجب قياسات الانفعالية للاعبين واخذها بعين الاعتبار في التحضير.

اتباع طرق عصرية في تحضير الفريق اما الجانب البدني والخططي وخاصة الجانب النفسي.

اعطاء الفرق الجزائرية الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للتحضير النفسي.

اقتراحات وتوصيات :

إلزام المدربين بالبحث والتحقيق على كل ماهو مفيد في المجال النفسي الرياضي

تهيئة الجو المناسب للعمل الاخصائي النفسي .

الدراسة الخامسة:

دراسة حدادي سعاج وسردوك سماح سنة 2012/2013 تحت عنوان تأثير حصة التربية البدنية

والرياضية في التقليل من القلق العام لدى المراهق في المرحلة الثانوية.

التساؤل العام:

كيف تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على القلق لدى المراهق في المرحلة الثانوية.

الهدف من الدراسة:

ابراز الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من درجة القلق لدى المراهق.

الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة

معرفة الحالات النفسية والسيكولوجية للمراهق.

معرفة الدور الذي يلعبه استاذ التربية البدنية والرياضية ومساهمته في التقليل من القلق عند تلاميذ

المرحلة الثانوية .

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

عينة الدراسة: كانت عينة متمثلة في 150 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

الادوات المستخدمة: الاستبيان

اهم النتائج:

توصل الباحثون الى ان الضغط النفسي والمشاكل الاسرية تؤدي الى حدوث القلق لدى المراهق ،

اضافة الى ان البيداغوجية المستعملة من طرف الاستاذ يجعل من حصة التربية البدنية والرياضية مجالا

للتنفيس والتقليل من القلق لدى المرحلة الثانوية.

توصيات:

-اعطاء الاهمية اللازمة لمرحلة المراهقة كونها حساسة بالنسبة للتلميذ المراهق .

-ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ.

-تنشيط الحصة بالانشطة التنافسية والترويحية وكذلك تنظيم دورات تنافسية في المتوسطات .

8-تعقيب على الدراسات:

تعتبر هذه الدراسة الحالية دعما و اضافة للدراسات السابقة التي تخص موضوع حصة التربية البدنية

والرياضية ودورها في تنمية الصفات النفسية الثقة بالنفس والدافعية حيث ان هذه الدراسة تهدف الى

تسليط الضوء على الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الصفات النفسية ، حيث

تشابه الدراسة الحالية بالدراسات السابقة في النقاط التالية"

الجانب التمهيدي: مدخل عام للدراسة

- تتشابه الدراسة الحالية بالدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع.

-لقد تشاركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث المتغيرات فهناك من تطرقت لحصة التربية البدنية و اخرى للصفات النفسية .

- تتشابه هذه الدراسة مع الدراسات السابقة والمشاهدة في هدفها الاساسي وهو تنمية الصفات النفسية الثقة بالنفس والدافعية.

بينما تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة والمشاهدة فيما يلي:

تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة والمشاهدة في اهدافها و اهميتها وطريقة معالجتها لموضوع الدراسة. تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة والمشاهدة من حيث المكان الجغرافي وكذا عينة الدراسة ومجتمع البحث الذي أجريت عليه الدراسة.

-تختلف هذه الدراسة عن سابقتها عن تقسيم الفصول وكذا الصفات النفسية والعبارات التي تدل عليها.

الجانب النظري

الفصل الاول:
التربية البدنية و
الرياضية

تمهيد

ان للتربية البدنيه اثر كبير على حياه المراهق فهي بالنسبة له حاجه فطرية وأساسية لا يمكنه الاستغناء عنها فمن خلالها يشعر المراهق بالمتعة ويكشف ذاته ويفرغ من الطاقة والحيوية الزائدة في جسمه ويبيني شخصيته ليتعلم الكثير لذلك تعتبر التربية البدنيه جزء لا يتجزأ من عمليه البناء العقلي والجسمي وقد تطرقنا في هذا الفاصل الى العديد من الجوانب المهمة في التربية البدنيه والرياضية.

التربية البدنية والرياضية:

1- مفهوم التربية : هي من الفعل ربى، يربوا، ربو الحيوان ، وتهذيب البشر دون التفريق بين هذه الاحوال جميعا.

1-1- المفهوم الاصطلاحي : يعني انها العملية الواعية المقصودة وغير مقصوده لإحداث النمو و تغيرات وتكيف مستمر للفرد ، من جميع جوانب الجسميه والعقلية والوجدانية من زوايا مكونات المجتمع وإطار ثقافته وإنشطة جد مختلفة الاجتماعية ، والاقتصادية والعلمية ، خبرات الماضي وخصائص الحاضر واحتمالات المستقبل... على تشكيل الاجيال الجديدة في مجتمع انساني في زمان ومكان معين وتنميه مكونات شخصياتهم المتفردة ، وبما يمكنهم من تنميتها الى اقصى درجه ممكنه من خلال ما يكتبونه من معارف واتجاهات ومهارات ، وبما يجعل كل فرد مواظبا يحمل ثقافة مجتمعه متكيفا مع نفسه ومع بيئته ومواقف الحياه المتغيرة ، ومنتجا في احد مجالات العمل والإنتاج دوركاييم يرى بان التربية تهدف الى ان تثير وتنمل الفرد حالات جسميه وعقلية يتطلبها مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة. (صالح، 1976، صفحة 11)

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية : لقد تعددت مفاهيم التربية البدنيه والرياضية بين الباحثين حيث تعرف تربيته البدنية والرياضية بأنها هي العملية التربويه التي اذا تحسین اداء الانساني من خلال وسيط ، هو الانشطة البدنيه المختارة لتحقيق ذلك وذكرت لومبكين التربية البدنيه والرياضية انما هي مرادف للتعبيرات مثل : التمرينات الالعب المسابقه الرياضيه وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات اوضحت ان تضمن هذه المكونات في برنامج تربيته البدنيه والرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمه او عفويه التنافسية اجبارية او اختياريه ولكونها ابت الى ان تبد برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي : البدنيه هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها افضل المهارات البدنيه والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال نشاط البدني. ويرد تعريف كوبسكي كوزليك التسيكو سلوفاكي بأن " التربية البدنيه جزء من التربية العامه هدفها تكوين المواطن لائق مدنيا عقليا انفعاليا واجتماعيا ، بواسطة عدده الوان من نشاط البدني المختار لتحقيق الهدف "

الفصل الاول: التربية البدنية و الرياضية

ومن فرنسا رويوت بوبان " عرفها بأنها الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس الحركية بهدف النمو المتكامل للفرد " ومن بريطانيا بيتر ايرلوند " الذي ذكر تعريفا لها : " هي ذلك الجزء المتكامل من العقلية التربوية التي تسري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية و بشكل رئيسي عبر نشاط مباشر. (الخولي، 2001، صفحة 35)

3-علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

التربية البدنية هي احد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد ، ولهذا نجد انها اصبحت تخصصا لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات ، مدارس ، رياض الاطفال ...) وذلك للمساهمة في رفع الثقافة والتطبع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية ، حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة اوجه النشاط البدني والتي تنمي وتصون جسم الانسان ، فحينما يلعب الانسان اويسح او يمشي او يدرّب على الموازي او يمارس التزحلق على الثلج او يياشر اي لون من الوان النشاط البدني الذي تساعده على تقوية جسمه وسلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الانسان أكثر رغدا . (الشناطي، 1992، صفحة 11)

4-أهمية التربية البدنية والرياضية:

ان التربية البدنية و الرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف الى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق انواع النشاطات البدنية التي اختيرت لعرض تحقيق هذه الاهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ وتحقيق اختياراتهم البدنية و الرياضية ، التي لها دور هام جدا في عميلة التوافق بين العضلات والاعصاب ، زيادة الانجسام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات ، وهذا من الناحية البيولوجية ، اذن فممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم وسلوك التلميذ من الناحية الفسيولوجية وكذلك الاجتماعية والنفسية ، فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ . (تركي، 1990، صفحة 112).

5-أهداف التربية البدنية و الرياضية :

السعي من وراء تدريس التربية البدنية والرياضة هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في اطار تكميلي مع المواد التعليمية الاخرى ، وهي تهدف الى الكفاءات الخاصة في عدة جوانب:

5-1-الجانب النفسي الحركي:

- تنمية القدرة الحسية و الفكرية.

-تنمية قوة الادراك ، التوازن ، التنسيق ، انجاز حركات مختلفة الأشكال والاحجام.

-القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.

-تهدف لتنمية الحركات المختلفة.

-تسمح باكتساب خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير عن امكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية وتطوير كفاءاته.

5-2-الجانب الوجداني:

-تنمية الجانب النفسي العاطفي للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير والتنظيم، التحكم في امكانياته.

-تنمية الجانب الاجتماعي العاطفي، للتعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة والاندماج فيها بفضل تبيين المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه.

- تهدف الى المشاركة التوعوية في الحياة الاجتماعية.

- تسمح باكتساب علاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة وممارسة حق العضوية، الرغبة في التكيف

مع الوضعية الصعبة التي تقتضي على العلاقات الاجتماعية الايجابية في الجماعة والمجتمع. (الوطنية،

وزارة التربية، 2003، صفحة 78)

5-3- الجانب المعرفي:

- القدرة على معرفة طرق تنظيم وتسيير العمل وحسن التبليغ.
- القدرة في التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة، وتوظيف المعارف والمعلومات القبلية والآلية المرتبطة بهذه النشاطات.
- تهدف إلى ضمان الصحة والوقاية والأمن.
- السماح باكتساب التلميذ توظيف المعارف عند مواجهة المواقف وتحرير عدة حلول باستثمار المعلومات المكتسبة.
- القدرة على التكيف تصرفاته الرحكية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي.

6- حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، حيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في اطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية، النفسية، الإجتماعية، الخلقية والصحية، وهذا لضمان تكوين الفرد وتطويره واستجابته مع مجتمعه ووطنه. إن حصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة بحيث تعتمد على امليدان التجريب لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة، التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والمهارات التي تسهل اتساع رغباته عن طريق التجربة للتكيف وتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه ويساعده على الاندماج داخل المجتمعات والجماعات، وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل والمتنم للتلميذ وتحقق حاجاتهم البدنية وإدراج قدراتهم الحركية. (حسينة، 2002، صفحة 11)

7- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية، وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتنم للتلميذ على مستوى المدرسة إذن حصة التربية البدنية

الفصل الاول: التربية البدنية و الرياضية

والرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلميذ على جميع المستويات:

-المساعدة على تكامل المهارات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.

-المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل، املرونة،....

-إكساب المعارف والمعلومات على أسس الحركية البدنية وأصوها كالأسس البيولوجية، الفيزيولوجية....

-التحكم في القوام أثناء احلركة والسكون.

-تدعيم الصفات المعنوية والسمات الرادية والسلوك الالئق.

-تنمية الإجتاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية.

-التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية. (أحمد، 2001، الصفحات 11-16)

8-أهداف حصة التربية البدنية والرياضية :

-يجب ان نعلم بأن لكل مرحلة دراسية اهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمنهاج التربية الرياضية وطرق تدريسها

-توجيه العملية التعليمية و التربوية للتلميذ داخل المدرسة.

-الاهتمام بالإعداد الخاص.

-صقل المهارات الحركية للأنشطة الرياضية من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة.

-تشجيع هوياتهم الرياضية.

-تنمية القدرات العرفية والوجدانية. (حمص، 1997، صفحة 14)

خلاصة:

لم تقتصر التربية البدنية والرياضية على مجتمع من المجتمعات بل شملت كل المجتمعات عبر كافة الدهور مما بين أهميتها ومكانتها والفوائد التي تقدمها لمستخدميها إستخداما بتوافق مع مبادئ التربية العامة حيث أن هذه الأخيرة ترمي إلى تنشئة أفراد وأشخاص لهم إستعدادات لإكتساب الصفات الخلقية وغيرها من الصفات التي تخدم المجتمع ككل كما تساهم التربية البدنية والرياضية في تطوير قدرات التلميذ المعرفية والنفسية والحركية والإجتماعية والعاطفية حيث تستعمل مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية ذات أهداف تربوية.

الفصل الثاني:

الصفات النفسية (الثقة

بالنفس، الدافعية)

أولا الثقة بالنفس:

1-الثقة بالنفس عند علماء العرب:

اشار الجسماني يحي إلى الثقة بالنفس بأنها احساس الفرد بحقيقة كيانه وادراكه لواقع قدرته والتطلع الى تحقيق طموحات وحسن التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق إجتماعي يعكس على عمله وسلوكه ويرى عبد المتجلي على انها حالة نفسية يكتسبها الانسان منذ نعومة أظفاره وفي محيط أسرته فتضل تلازمه وتدفعه الى النجاح والمستقبل الزاهر. (رجاء، 1992، صفحة 46)

كما يرى المشعان ان الثقة بالنفس تظهر في احساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية وقدرته على عمل ما يريد وادراك لتقبل الآخرين له وثقتهم به ، ويتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقول الواقع و يتجسد في نفسه القدرة على مواجهة الازمات بتقبل وتفكير واما السلطان هاني ابراهيم فيراها حسن اعداد الفرد بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظروف التي ... هو فيها (المكان و الزمان دون افراط عجب او كبر او عناد ودون تفريق) من ذاته او خضوع غير محمود وهي امرهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد انسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار الثقة بامر من الأمور. (ابراهيم، 2005، صفحة 48)

2-نظريات الثقة بالنفس:

ان الكثير منا يعتقد أنه يمكنه ان يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكتسب او الفوز فقط ، وذلك شي غير صحيح ، اننا نستطيع ان تسهر بالثقة حقا عندما نعتقد حقا ان تؤدي بنجاح ، فالثقة بالنفس هي التي توقع النجاح ، والاكثر اهمية الاعتقاد في امكانية التحسن ، فقد اهتمت " روبن فيالي في بناء نموذجها للثقة بالنفس في المجال الرياضي في على نظريات عديدة ، من بينها:

1-2-نظرية الكفاية:

تعتبر نظرية الكفاية لهارتر 1978-1981 هي النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف ، وشرح ، والتنبؤ ، بماذا يكون الأفراد مدفوعين لا لاشترك في مجالات الانجاز بشكل خاص ، حيث توضح ان الأفراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا اكفاء في مجالات الانجاز المعرفية ، والبدنية ، والاجتماعية ، من منطلق الشعور بالكفاية ، وتحمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم وفشلهم ، وهذا يوضح ان مفهوم الكفاية يشمل مكونات هامة ترتبط ببناء الثقة بالنفس .

3- أنواع الثقة بالنفس:

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا بطبيعة العلاقة بين الثقة في النفس والاداء ، حيث يتوقع ان الاداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلى ، حيث ان زيادة الثقة تؤدي الى نقص وضعف الأداء.

3-1- الثقة المثلى في النفس:

تعني الثقة في النفس المثل بالاقتناع الشديد انك تستطيع تحقيق اهدافك التي تكافح من اجل تحقيقها ، ذلك لا يعني بالضرورة ان يكون اداؤك دائما جيدا ، ولكن الشئ الهام يتمثل في ان تحقيق افضل امكانياتك وقدراتك ، فانك قد تتوقع عمل بعض الاخطاء ، و القرارات غير الصحيحة ، وربما تفقد تركيزك أحيانا ، ولكن الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الاخطاء ، ونواحي القصور بفاعلية ، والاستمرار في الكفاح من اجل تحقيق النجاح ، والافراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون اهدافا وفقا لمستوى قدراتهم ، ان كل شخص لديه مستوى امثل من الثقة في النفس ، ومشكلات الاداء يمكن أن تحدث بسبب قلة الثقة او زيادتها . (راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، 2004، صفحة 216)

3-2- ضعف الثقة في النفس:

ان الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للداء بنجاح ، ولكنهم مصابون بفقد الثقة او ضعف الثقة في قدراتهم لاداء هذه المهارات وخاصة تحت ظروف الاداء الضاغطة في المباريات او المسابقات ، فعلى سبيل المثال قد نلاحظ ان احد لاعبي كرة الطائرة يستطيع أداء الضربة الساحقة بقوة ودقة باستمرار أثناء التدريب ، وحدث أثناء المباراة عند أداء او محاولة للضربة الساحقة ان ارتدت الكرة في وجهه، فبدا يشك في نفسه واصبح اكثر تحفظا وترددا لاداء الضربات الساحقة التالية ، لذلك فقد فاعلية أداء الضربات الساحقة في بقية المباراة ، ان الشك في الذات يعوق الاداء ، ويزيد القلق ، ويضعف في التركيز ، ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف اكثر من الاهتمام بنواحي القوة.

3-3- الثقة الزائفة في النفس:

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائدة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة، بمعنى ان ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية ، ويهبط مستوى ادائهم بسبب اعتقادهم انهم لا يعيدون ولا يبذلون الجهد ، لاداء العمل المطلوب منهم وكقاعدة عامة فان الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أقل حدة من مشكلة ضعف الثقة ، ومن المواقف الشائعة للثقة الزائفة ، عندما يحدث ان يتقابل فريقان او متنافسان يختلفون في قدراتهم ، حيث

الفصل الثاني: الصفات النفسية (الثقة بالنفس، الدافعية)

يلاحظ ان الفريق او المنافس الافضل يقبل على المنافسة بثقة زائدة ، يكون الإعداد للمنافسة قليلا واللعب بدون خطة محكمة ، الامر الذي يتيح للفريق الاخر ان يحقق التقدم في بداية المنافسة ، وهذا التقدم يكسب المزيد من الثقة في النفس والتحدي لمواصلة بذل الجهد وتحسن الاداء ، وتحقيق المكسب او الفوز ، ونظرا لان معظم المدربين يشجعون اللاعبين على ضرورة أن يتميزوا بالثقة في النفس، وحيث إن بعض اللاعبين يكونوا غير راضين عن إظهار عدم الثقة في قدراتهم، فإنهم قد يلجئون إلى إظهار الثقة الزائدة كنوع من التعويض لاختفاء مواطن الضعف والشك في قدراتهم. (راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، 2004، صفحة 317)

4-العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس :

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وحدوث الاستقرار النفسي والصحة النفسية السليمة ولعل من ابرزها :

4-1-العوامل الجسمية :

ان تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة ، وخلوه من العاهات والامراض يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بالنفس هذه هي القاعدة ، ولكن في حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فان درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك العاقبة ، اضافة الى ذلك فان الثقة بالنفس تدفع الى تأكيد الاتساق الحركي ، فمن الملاحظ ان الشخصية المنهزمة او المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة لل فقدان اتساقها الحركي ، وعليه فيمكن القول ان هناك تبادل في التأثير بين التكيف الحركي وبني الثقة بالنفس ، اما عن جمال الطلعة و جاذبية الشخصية فهي عوامل مساعدة لكساب الفرد ثقته بنفسه ، بينما ان الثقة بالنفس هي ايضا لها دور في اكساب الفرد جمال الطلعة ، وذلك انها تعد في حد ذاتها من علامات جمال الشخصية ومن الجوانب الجسدية المدعمة للثقة بالنفس جانب القدرة التعبيرية بالحركات ، وهي لا تقل خطورة عن التعبير بالكلام المنطوق ، بل هي اكثر صدقا وتعبيرا عن مدى الثقة بالنفس ، وذلك ان لغة الكلام من الممكن ان تخدع المستمع ، خاصة اذا كان

الفصل الثاني: الصفات النفسية (الثقة بالنفس، الدافعية)

المتكلم لبقا وطلق اللسان وبارعا في الخداع , كما ان نبرة الصوت تتأثر بالثقة بالنفس , ومع ذلك فيكاد جميع علماء النفس على ان الاتيان بالرحكات تنهم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها انطباع الواثق بنفسه وتعطيه الجراة والثقة. (مخائيل، 1998، صفحة 90)

4-2-العوامل العقلية :

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته , والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة للتوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون ان يصيب هدفا , او يعم بالفائدة ليحقق اقرب قدر ممكن من الانتاجية في يسر وسهولة , جميعا تساعده على بناء ثقته بنفسه , ومن الدعائم الساسية للمقومات العقلية هي :

أ-الذكاء :

يعتبر عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد وتجنب العديد من الاخطاء والاحطار وجعله حمبوا بنيالخزين هذاكله يزود الفرد بقدر ل باس به من الثقة بالنفس , وذلك ملا يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله .

ب-الخيال :

ان الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة , وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين لهم التاريخ بالثقة بانفسهم , حيث انهم لم يجعلوا من خيالهم احلام يقظة بعيدة عن الواقع , بل جعلوا خيالهم طريقا ووسيلة توصلهم الى هدفهم.

ج-الذاكرة :

ان ضعف الذاكرة تجعل الفرد لا يستطيع مجارة متطلبات الحياة فيشعر الفرد حينئذ بالضعف النفسي ويؤدي به الى عدم الثقة بالنفس. (مخائيل، 1998، صفحة 100)

ثانيا الدافعية:

تلعب الدافعية دورا كبيرا في حياة الانسان لسلوكه أو أنشطة حياته المختلفة ويعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع التي أهتم بها علم النفس التي تهتم وتبحث عن محركات اسباب السلوك ، وتكمن اهمية الدافعية في الإجابة عن التساؤلات ، لماذا يسلك الانسان هذا السلوك ؟

ويعني ان وراء كل سلوك انساني دافع يحركه او يثيره والدافعية ليست شيئا ماديا يمكن رؤيته مباشرة وانما هي حالة في الانسان يستنتج وجودها من انماط السلوك المختلفة .

1- نظريات الدافعية :

تحولت النظريات النفسية المستخدمة لتفسير السلوك في سياقات الأنجاز في الثلاث عقود الاخيرة ، من التركيز على سلوك جدير بالملاحظة الى التركيز على المتغيرات النفسية مثل المعتقدات والاهداف والقيم التي يمكن أن يستند عليها السلوك لكن لا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة ، ومن اهم تلك النظريات ما يلي :

1-1- نظرية الهدف :

تأتي النظرة المكتملة لدافعية الاطفال و سلوكهم في حجرة الدراسة في الإطار النظري لأهداف الانجاز ، فرمما تابع الاطفال اهداف التوجه للتعلم او التوجه للاداء ، فيقصد الاطفال ذوي هدف التعلم والالتقان والكفاية في المهمة التي يعملون فيها ، أن الفشل او الاداء السلبي تحت هذه الشروط تزود التغذية الراجعة ، بالاشارة الى الجهد الاكثر و الاستراتيجية المختلفة المطلوبة،وعلى النقيض يقصد الاطفال ذوي هدف التوجه لأداء إظهار قدراتهم العالية ليحصلو على تقديرات ملائمة لقدرتهم عن طريق أداء المهمة ،من اجل هؤلاء الاطفال يضعف الفشل أو التقويم السلبي دافعتهم لتحمل الجهد او إعادة الانشغال بالمهمة. (زايد، 2003)

1-2- نظرية الحافز:

يعتبر "كلارك هيل" من رواج هذه النظريات التي يرى من خلالها ان اي لعل يقوم به الكائن الحي تسبقه او تصاحبه حاجة تدفع اليه وهذا ماتضمنته مقولته الشهيرة على النحو التالي :

جهد الاستشارة = قوة العادة* الحافز* دافعية الباعث

الفصل الثاني: الصفات النفسية (الثقة بالنفس، الدافعية)

حيث يشير جهد التستشارة الى ميل الكائن الحي لاصدار السلوك معين وتحدد درجة هذا الميل عن طريق سرعة الاستجابة او شدتها او مدى مقاومتها للحمود، بينما تشير قوة العادة الى درجة تعلم الكائن الحي لاستجابة معينة ومنه فان قوة العادة تتحدد بعدة مرات التي اصدر فيها الكائن الحي لتلك الاستجابة، فالخافز في نظرية "هيل" متغير وسيط بين المعاناة التي تستشيرها الحاجة والسلوك الحافظ او المشبع للحاجة او الاستجابة التي تحقق الهدف والتي تعمل على اختزال الحاجة. (زايد، الدافعية والتعلم، 2003، صفحة 79)

2- انواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم روديك الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي الى

1-2- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي ومن اهمها :

- الاحساس بالرضا والاشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، وللمذكر على سبيل المثال الجمباز ، التزحلق على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الاداء والحركات .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها او التي تطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الادراك .
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من اركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خيارات الفعالية المتعددة .
- تسجيل الارقام والبطولات واثبات التفوق واحراز الفوز .

2-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي : ومن اهمها:

- . محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإنما سألت الفرد عن اسباب، ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسييني الصحة وتجعلني قويا.
- . ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

الفصل الثاني: الصفات النفسية (الثقة بالنفس، الدافعية)

. الاحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .
الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة اذ يرى الفرد أن عليه يكون رياضيا مشتركا في الأندية والفرق الرياضية وليس للإلتقاء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (العلاوي، الإختبارات المهارية و النفسية، 1998، صفحة 203)

3- أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

بعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لإهتمام الناس جميعا في سنة 1908م، إقترح وود ورت (wood worth) في كتابه علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي (Molivation al psychology) أو علم الدافعية Molivology وفي سنة 1960م تنبأ فاينيكى (foyniki) بأن الحقبة الثانية من الطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية وفي سنة 1982م أشار گللمن نيوتن وبلوكر (Liewelln and Blucker) في كتابهما سكيولوجية تدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالى 30% من إجمالي البحوث التي اجريت في علم النفس الرياضي خلال العقدين الاخيرين، وفي سنة 1983 أشار وليان وارن (willian) في كتابه التدريب والدافعية، أن استثارة الدافع الرياضي يمثل 70% . 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليتم، يحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ماقدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكيولوجية، ويرجع ذلك الى الحقيقة التالية إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة (WWW.ELAZAYEM.COM)HTM:2020/7/1

خلاصة:

استنتجنا في نهاية هذا الفصل ان للتربية البدنية والرياضية دور كبير في تنمية صفتي الثقة بالنفس والدافعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لان حصول عملية التعلم المرغوب فيها لاتتم من دون توفر الثقة بالنفس والدافعية فتستوجب تحفيزا مناسباً متواصلاً يؤدي الى استنهاض همّة التلميذ، وتشديد عزائمه، فينكب على التحصيل برغبة واجتهاد. لذلك ينبغي علينا كأهالي ومعلمين ان نسعى بكل ما نستطيع الى تنمية الدافعية وتعزيزها حتى نسرّع عملية التعلم ونجعل مردودها كبيراً وبأقل جهد ممكن .

الفصل الثالث:

المراهقة

الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة والرشد، وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية والإنفعالية والفزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية والإهتمام.

وقد تطرقنا في دراستنا هذه المرحلة العمرية وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث.

1-مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على تقسيم المراهقة يكون إلى مراحلها لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف والذي قسم فيه المراهقة الى ثلاث فيهم تفاوتوا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا مراحل:

1-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (15-12 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي، الفزيولوجي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق والآخرين يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم أموره ووضع القرارات بنفسه التحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويسيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

1-2- المراهقة الوسطى:

تعتبر المرحلة الوسطى ما بين (15 الى 18 سنة) من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الإنفعالي والفزيولوجي والنفسي، لهذا تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة، فالمرهقون والمرهقات في هذه المراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والإهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجد واضحا عند تلاميذ الثانوية بإختلاف سنهم، بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وإنسجاما وسلامته.

1-3- المراهقة المتأخرة: (18 إلى 21 سنة)

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق ان يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كتفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي إكتسبها، وظروف البيئة الإجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والإلتجاه نحو الإستقرار في المهنة المناسبة له. (زهران، 1982، صفحة 252)

2- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد إودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والإجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل، وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا انها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الإجتماعية و العقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن توضح بعضها فيما يلي:

2-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والإجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة، وعلمنا الصحة بعدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك مثلا أن الغذاء الكامل

الفصل الثالث: المراهقة

للشخص البالغ يجب ان يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ولما كانت مرحلة المراهقة الغذائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات ونباتيه، و(100 غ) مواد بروتينية كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.

2-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

ان شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وإن تخلى على موضوعه كطفل فليس غريبا أن ترى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم. مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار. (فاخر، 2002، صفحة 125)

2-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة و المتنوعة ، فيصبح بحاجة إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ، ويتم هذا عن طريق اتباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

2-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، لكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجعلنا اتباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه إكتساب المراهقين شخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

2-5- الحاجة الى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

يميل المراهق الى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ،التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي تستعصي عليه فهمها،حينها يطيل التفكير فيها ،وفي نفس الوقت يريد اجابات عن أسئلته ،لذا من واجب الاسرة ان تلي هذه الحاجة،وذلك من اجل ان تنمي تفكيره بطريقة سليمة وتجنب عن أسئلته دون تردد. (زهران، علم نفس النمو للطفولة والمراهقة، 1982، صفحة 435)

3-مشاكل المراهقة في الثانوية:

يتعرض المراهق في الكثير من الحالات الى ما يسبب انحراف نموه ،وبصبيبه ببعض المشاكل السلوكية التي تؤثر في نموه النفسي وفي تعلمه ،وربما كانت فترة المراهقة الأكثر تعرضا من غيرها نتيجة لحساسية المراهق بنفسه وبمن حوله وامتلاء نفسه بالأطماع والآمال وترجع الأسباب لبعض هذه الحالات ابي الجسم باعتداده بنفسه مما يجعله يشعر بالكثير من الألم النفسي ، فاذا رأى نفسه أقل من أقرانه حجما أو رشاقة أو أكثر منهم بدانة او اذا انفرد بدونهم ببعض العيوب الجلدية مثلا ، البنت في دور المراهقة يؤلمها ان تتميز عن قريناتها بالقصر او البدانة أو الضعف أو قبح شعرها ، وهكذا في حالات كثيرة يتحول هذا القلق الى اضطرابات عصبية تتخذ أشكالا شتى وفي كثير من الأحوال تكون أسباب هذا القلق وهمية لا أصل لها وهناك نوع اخر من القلق والاضطرابات تحدث للمراهق لعدة أسباب منها مايتعلق بالنمو الجسمي أو الزواج أو الدين والعلاقات مع بقية أفراد الأسرة أو التقدم المدرسي والمستقبل المهني التعليم الجيد والتوجيه المحكم يحققان من غير شك فرص حدوث هذه الاضطرابات والسبب في هذا نقص رقابة الأسرة على المراهق وقد يزيد الاختلاط برفاق السوء فينزلق الى المخالطة السلوكية ، وسبب آخر هو ميل المراهق الى تجربة خبرات جديدة مع ما يحدث له في تلك الفترة من تزعزع واتجاهه نحو تكوين فلسفة خاصة في الحياة مما يسهل عليه الخروج الى معايير الجماعة والسلوك في اتجاهات مختلفة لها ، وهناك سبب آخر في الانحراف وهو قمع العنن الخارجي لنزعائهم القوية ، فالمراهق بحاجة الى احترام الغير له واعتبارهم اياه.

الفصل الثالث: المراهقة

كما يشعر بالحاجة الى الاستقلال والعطف والأمن ، كلها تتوفر له في مناسبات كثيرة لان من حوله لا يزالون يعتبرونه طفلا كما كان وهكذا يصل عنف المراهقين في معاملاتهم لغيرهم الى الاعتداء على الغير، وكثيرا ما تزيد الحالة سوءا بمضاعفات كالتخلف في مستوى الذكاء وذلك بسبب المشاكل الأسرية كالتفصال الوالدين أو الشعور بالضعف نتيجة لعيوب جسمية. (مصطفى، 1972، الصفحات 168-

(169)

خلاصة:

في الأخير ما استنتجناه وما نستطيع قوله هو ان المراهقة تعتبر من اخطر المراحل في حياة الفرد واهمها في نفس الوقت ،حيث انها تمتاز بتغيرات وتحولات فيسيولوجية و مرفولوجية ونفسية،وقد تأثر سلبا في الفرد وهذا يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه او يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه وهي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها اعداد المراهق ليصبح متشردا ومسؤولا ويكون عضوا في المجتمع فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية

للدراصة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

ان البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وانواعها تحتاج الى منهجية علمية للوصول الى اهم نتائج البحث
قصدا الدراسة ، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة .

ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها ،وموضوع
البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج الى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم واعداد خطوات
اجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية ، وبالتالي استغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقا من
اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث الى انتقاء الوسائل والادوات المتصلة بطبيعة
هذا البحث .

1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا الى مديرية التربية لولاية بسكرة من اجل الحصول على بعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول الثانويات وكذلك حول عدد التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وكذلك المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا الى بعض المتوسطات وهذا من اجل تقديم استمارات الاستبيان وكذا معرفة مدى ملائمة اداة البحث الاخيرة لعينة الدراسة ومدى مناسبتها لخصائص هذه العينة من حيث سهولة ووضوح عبارات الفاظ الاستبيان عند التلاميذ قصد تغيير او تعديل بعض العبارات الغير ملائمة والهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التحضير الجيد للدراسة الاساسية وقد شملت هذه الدراسة: الطريقة المنتهجة من طرف اساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي واسلوب المعاملة مع التلاميذ والتعرف على الصعوبات والعواقب التي من الممكن ان تصادف الباحث اثناء عملية توزيع الاستبيان.

2-متغيرات الدراسة: تتمثل متغيرات هذه الدراسة في:

المتغير المستقل:

هو الاداة التي تؤدي التغيير في قيمتها الى احداث التغيير في قيم متغيرات اخرى ، وتكون ذات صلة بها، كما انه السبب في علاقة السبب والنتيجة، اي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج ويظهر المتغير المستقل في البحث :**حصّة التربية البدنية والرياضية.**

المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات اخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع والمتغير التابع في البحث هو: الثقة بالنفس والدافعية.

3-المنهج المتبع في الدراسة: يرتكز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره علة طبيعة الموضوع

الذي يطرقه، فاختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب إتلاف في المناهج المستعملة ، في دراستنا الحالية ، وتبعاً للمشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي المنهج الملائم لها.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسباً لدراستنا. (زرزواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي، 2002، صفحة 119)

وعليه فمن الضروري ان نسير وفق هذا المنهج في دراستنا الحالية ، ونحن بحاجة الى ادوات موضوعية يمكن عن طريقها الوصول الى الحقائق الكمية الدقيقة التي تساعدنا على اخضاعها لمعالجة الاحصائية.

4-مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعات الاصلية التي تأخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة اما مدارس، فق ، تلاميذ ، سكان ... او اي وحدات اخرى. (بوحوش، 1995، صفحة 56) ويتكون مجتمع الدراسة من 1600 تلميذ وتلميذة موزعة على اربع ثانويات كما هو موضح في الجدول:

اسم الثانوية	عدد التلاميذ
ثانوية عمورية العربي رأس الميعاد	320
ثانوية شنوفي الشريف الشعبية	425
ثانوية سماتي محمد العابد اولاد جلال	445
ثانوية رويبي لخطر اولاد جلال	410

الجدول 1 : يوضح توزيع التلاميذ على الثانويات

5- عينة الدراسة:

ان العينة هي النموذج الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى ان تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث.

وفي بحثنا شملت العينة جزء من مجتمع الدراسة على مستوى ثانويات بلديات ولاية بسكرة وحرصا منا على مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار العينة العشوائية حيث اعطي لجميع افراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخصص العينة بأي خصائص وذلك لسببين:

العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الافراد لانها لاتأخذ اي اعتبارات او تمييز او اعفاء او صفات اخرى التي حددها البحث. (زرزواقي، 2007، صفحة 334)

اختيار العينة العشوائية للامام بجميع مستويات الدراسة وتم الاعتماد على نسبة 15 بالمئة من المجتمع الاصلي حيث تساوي 225 موزعة على الاقسام التالية:

أقسام السنة الدراسية	عدد التلاميذ	عينة التلاميذ
السنة أولى ثانوي	500	75
السنة الثانية ثانوي	700	110
السنة الثالثة ثانوي	300	55

الجدول 2 يوضح: توزيع العينة على أقسام الطور الثانوي

6- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لكل دراسة او بحث علمي من الادوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكفيها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول ان يلجأ الى الادوات التي توصله الى الحقائق التي يسعى اليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمادنا على الاستمارة الاستبائية التي تلائم طبيعة الموضوع.

الاستبيان:

حسب "اخلاص عبد الحفيظ" هو قائمة تحتوي على مجموعة أسئلة يستخدمها الباحث لبناء أسئلة وتوجيهها الى المجيب حيث يقوم بنفسه بتوجيه الاسئلة ، والاستبيان ليس الا صحيفة استخبار يطبقها الباحث بدلا من المجيب، ويسمح استخدام استمارة الاستبيان للمجيب ان يسجل اجابات في الحال (اخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، صفحة 83).

كما اعتمد الباحث في انجازه للاستبيان على الشكل المغلق الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال درجات الاستبيان يشمل الاستبيان على 03 درجات كانت على النحو التالي نعم/لا/أحيانا.

تم تقسيم استمارة الاستبيان الى محورين كان الغرض منهما خدمة فرضيات الدراسة التالية:

المحور الاول: تناول في الباحث الاسئلة المتعلقة بالفرضية الاولى لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس.

المحور الثاني: تناول فيه الباحث الاسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الدافعية.

7- الاساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة:

كان بالإمكان الاعتماد على برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية وبرنامج الاكسيل في تحليل البيانات التي سوف يتم جمعها من خلال هذه الدراسة وقد يتم استخدام هذه اساليب احصائية تتوافق مع دراستنا من اجل توظيف البيانات التي تجمع لتحقيق أغراض الدراسة وفيما يلي الاساليب التي يتم استخدامها:

-معامل الارتباط بيرسون

-التكرارات والنسب المئوية لوصف مجتمع وعينة الدراسة

-اختبار الدلالة الاحصائية كا تربيع

معامل ارتباط بيرسون (Pearson)

معامل ارتباط بيرسون هو إحصائيات الاختبار التي تقيس العلاقة الإحصائية أو الارتباط بين متغيرين مستمرين ، يُعرف باسم أفضل طريقة لقياس الارتباط بين متغيرات الاهتمام لأنه يعتمد على طريقة التغيرات فهو يعطي معلومات حول حجم الارتباط واتجاه العلاقة.

مع العلم ان قيم هذا المعامل تقع في المجال المغلق $[+1, -1]$ (التنجي، 2014، صفحة 89)

التكرارات والنسب المئوية

اختبار الدلالة الاحصائية كا تربيع:

هو اختبار بسيط يقوم به الباحث لمعرفة ما إذا كان هناك علاقة بين شيئين أو متغيرين. يجري هذا

الاختبار عن طريقة مقارنة قيمة يحددها الباحث مسبقا تعرف بمستوى المعنوية (الفا)

بالقيمة المسماة p-Value تحسب من البيانات التوفرة، حيث سيتضح عن طريق المقارنة بين القيمتين

إذا ما كانت هنالك علاقة بين الاثنين أم لا.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

إختبار كا تريبع هو إختبار إحصائي يتم تطبيقه لدراسة العلاقة بين متغيرين لمعرفة ما إذا كان هنالك علاقة بين المتغيرين أم لا.

يمكن إجراء إختبار كا تريبع على البيانات التي يجمعها الباحث بمختلف الطرق (الاستبيانات مثلا) بحيث تتم دراسة العلاقة بين المتغيرين محل الدراسة (هيكل، 1966، صفحة 220)

خاتمة

خاتمة:

في نهاية بحثنا المتواضع الذي حاولنا من خلاله التطرق إلى موضوع هام وحساس استخلصنا فكرة هامة ورئيسية تتمثل في الدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في تطوير بعض الصفات النفسية الثقة بالنفس الدافعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

كذلك حصة التربية البدنية والرياضة وما تحويه من تنوع الأنشطة الرياضية، وكذلك من خلال الألعاب الفردية والجماعية، بالإضافة إلى استثارة دافعية حب اللعب والاكتشاف والممارسة. وهذا ما يجعل أغلبية التلاميذ في المؤسسات التعليمية يهتمون كثيرا باللعب ويدركون جيدا أهدافها ونتائجها مما يزيد في دافعيتهم ورغبتهم الكبيرة في ممارسة الرياضة .

فالتربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية وفي جميع مستوياتها لم تستطع استغلال كل الثروات التربوية المنبثقة عنها وهذا يستلزم منا جهودا كبيرة لتغطية هذا التفاوت الموجود في المؤسسات، بالإضافة الى حسن اختيار طريقة التدريس وحسن سير الوقت لكي يكون كافيا لتطوير بعض الصفات النفسية وان اللعب هو الأسرع والأنسب في تحقيق الاهداف على اعتبار أن الزمن المخصص لحصص التربية البدنية والرياضية.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1/ إخلاص محمد عبد الحفيظ، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000
- 2/ أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1990
- 3/ أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2004
- 4/ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط1 ، دار الفكر العربي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
- 5/ بوحوش عمار ، أصول البحث العلمي في مناهج البحث العلمي ، ديوان المطبوعات، الجزائر، 1995
- 6/ حامد عبد السلام زهران ،علم نفس النمو للطفولة والمراهقة، ط1، عالم الكتاب ، القاهرة، 1982
- 7/ رابع تركي ، أصول التربية البدنية والتعليم ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية، 1990
- 8/ رشيد زرواتي ، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية ، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر ، 2007
- 9/ زيدان محمد مصطفى ، النمو للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، ط1، الجامعة الليبية، ليبيا 1972

قائمة المصادر والمراجع

- 10/ سليمان هاني ابراهيم، دليلك الى الثقة بالنفس بلاخرين، دار الاسراء ، عمان ، 2005
- 11/ عبد العزيز صالح، التربية وطرق التدريس، ط1 ، دار المعارف ، القاهرة، 1976
- 12/ عبد العزيز فهمي هيكل، مبادئ الأساليب الإحصائية، ط1 ، دار النشر، بيروت،
1966
- 13/ عبد المتجلي محمد رجاء ، الثقة بالنفس أساس بناء الشخصية، مجلة الرابط الاسلامي،
القاهرة ، 1992
- 14/ غيث البحر و معن التنجي ، التحليل الإحصائي للإستبيانات ، مركز سير للدراسات
الاحصائية، سير، 2014
- 15/ فاخر عقل ، علم النفس التربوي ، ط3 ، دار النلتين للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان
2002.
- 16/ محسن محمد حمص ، المرشد في التربية البدنية والرياضية، ط1، منشأة المعارف ، مصر ،
1997
- 17/ محمد حسن العلاوي، الاختبارات المهارية والنفسية ، ط3 ، دار المعارف ، القاهرة ،
1998
- 18/ محمد عوض بسيوني و فيصل الشناطي ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط3،
ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1992
- 19/ محمد عوض بسيوني، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ط3 ، ديوان المطبوعات
الجامعية، 1990

قائمة المصادر والمراجع

- 20/محمود علي ، ركن الثقة بالنفس، دار التوزيع والنشر ، مصر ، 1999
- 21/منهاج السنة الثانية ثانوي، وزارة التربية الوطنية ، 2003
- 22/ناهد محمود ورمزي فهميم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة، ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2004
- 23/نبيل محمد زايد، الدافعية والتعلم، ط1 ، مكتبة النهضة ، مصر ، 2003
- 24/يوسف ميخائيل ، الثقة بالنفس ، دار النهضة ، مصر ، 1998

قائمة الاطروحات والرسائل العلمية:

- 1/عبد الكريم صونيا، زاوي حسينة، دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الأول (6-9)، دالي ابراهيم الجزائر، 2002
- 2/بختاوي محمد ،بوزيد احمد، دراسة حول دور حصة التربية البدنية والبجنية والرياضية في تحسين القدرات الادراكية لحي تلاميذ الطور الثاني ،دالي ابراهيم الجزائر، 2001

مراسيم ومناشير:

- 1/منهاج السنة الثانية من التعليم الثانوي،وزارة التربية الوطنية، الجزائر ،2003،

قائمة المواقع الالكترونية:

WWW.ELAZAYEM.COM(HTM:2020/7/1)

الملاحق

استمارة استبيان

السلام عليكم ورحمة الله

أعزائي التلاميذ

في إطار قيام الباحث بمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية الثقة بالنفس،

الدافعية

فالباحث في حاجة ماسة لمساهمتمكم في إنجاز عمله بنجاح بصفتمكم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات سرية إجابتمكم المناسبة في هذا الموضوع أرجوا منكم الإجابة عن الأسئلة الاستبيان بعناية ، ونتعهد بحفظ التي لن تستخدم الا لأغراض علمية

ولكم جزيل الشكر والاحترام

تحت إشراف:

أ د/ لزك أحمد

من إعداد الطالبان:

- رويسي عامر

- نايلي زاوي

درجة الموافقة			الفقرات
أحيانا	لا	نعم	المحور الأول: للعب دور في تنمية صفة الثقة بالنفس
			1- هل تتقن في قدراتك ؟
			2- هل الإهتمام بالمظهر الجسمي والهندام يزيد من ثققتك بنفسك لتحقيق نتائج اجابية اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟
			3- عند اجراء دورات رياضية في المؤسسة ,هل تخشى عدم رضى الآخرين عند ادائك في هذه الدورة ؟
			4-هل تساهم التربية البدنية و الرياضية في جعلك تتغاضى عن كلام الناس السلبي اتجاهك نحو الماضي قدما دون الإهتمام بهم ؟
			5- عند تحقيق اهداف الحصة , هل تشعر بالرضا عن نفسك وتزيد ثققتك بنفسك ؟
			6- عند ممارستك التربية البدنية و الرياضية هل تشعر بالراحة قياسا بما يشعر به باقي اعضاء؟
			7- هل حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك تفكر بطريقة ايجابية نحو تحقيق المواقف؟
			8- هل تتمكن من مجابهة المنافس بشكل أفضل؟
			9- هل تتمكن من السيطرة على المواقف الصعبة من خلال اللعب؟
			10- هل تقلل من الاخطاء عند تكرارك للمهارة اثناء الحصة؟
أحيانا	لا	نعم	المحور الثاني: للعب دور في تنمية صفة الدافعية
			1- هل ترى بان حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر ايجابا على حالتك النفسية ؟
			2- هل ترى بان حصة واحدة اسبوعيا كافية لزيادة رغبتك في ممارسة اللعب بشكل اكبر؟
			3- هل يقتصر نشاطك الرياضي في حصة التربية البدنية ام خارج الدوام المدرسي؟
			4- هل تشعر بالراحة عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟
			5- عند اجراء منافسات رياضية في الحصة , هل تبذل اقصى جهدك من اجل تحقيق الفوز مع عناصر فوجك ؟
			6- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تحفزك على تطوير نفسك لتكون الأفضل في القسم؟

			7- هل يقوم استاذ التربية البدنية والرياضية بتحفيزكم لكي لا تشعرون بالخيبة؟
			8- هل ترى بان الأستاذ يساهم في تنمية الشعور بالرغبة لديكم نحو تحقيق مختلف اهدافكم؟
			9- هل ترغب في ممارسة الأنشطة الفردية ام الجماعية خلال الحصة؟
			10- من خلال حصة التربية البدنية والرياضية هل يمكنك اتخاذ القرار المناسب لأي فعل مرغوب فيه؟