

شكر وعرّفان

نشكر الله عز وجل على نعمه وفضائله وعلى منه وتوفيقه لنا.

الحمد لله على نعمة الإسلام والعلم وكفى بهما نعمة وبعد:

ولو أن العرفان يخطى بالأقلام لشخصكم لجت خجلا قبل أن تكتب
اسمكم.

يسعدنا بعد انتهاء هذه الدراسة ومن دواعي الاعتراف بالجميل أن نتقدم
بالشكر الجزيل وفائق الاحترام والتقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور :
سعيد مصطفى.

الذي تحمل معنا أعباء إنجاز هذا العمل ومشاقه ولم ييخل علينا بنصائحه
القيمة وتوجيهاته لما هو أفضل و أنجح فشكرا لك دكتورنا الفاضل.
إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في دراستنا هذه ونخص بالذكر
جميع أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
نشكرهم جزيل الشكر على الدعم والمساندة .

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى والداي الكريمين السخيين ووفاءً لهما على
بلوغ ما وصلنا إليه وإمتناناً منا على التشجيع والتضحيات لكل ما بذلوه من
أجلنا أثناء إنتقالنا من طور إلى طور آخر من حياة التمدرس وحرصهم
الدائم على نجاحنا

كما أهدي هذا العمل إلى كل الأحباب والجيران والأصدقاء ، و زملاء
الدراسة .

كما أهدي هذا العمل إلى الأستاذ الدكتور سعيدي مصطفى .

وجميع أستاذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بن عمران عمر الفاروق

إهداء

إلى من أنار لي مشوار حياتي وغرس في أعماقي طلب العلم

والدي العزيز و أمي الطاهرة

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل الأصدقاء والزملاء

إليكم جميعا اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع

عمري بلخير

قائمة المحتويات:

الصفحة	الموضوع
أ	مقدمة
الجانب التمهيدي	
04	01- الاشكالية
05	02-فرضيات الدراسة
06	03-أهمية الموضوع
06	04-أهداف الموضوع
06	05-أسباب اختيار الموضوع
07	06-تحديد المفاهيم والمصطلحات
09	07-الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الرضا الحركي	
13	تمهيد
14	01-الرضا الحركي
14	1-1- مفهوم الرضا الحركي
14	1-2-اصطلاحا
15	02-طبيعة المهارات الرياضية
17	03-أنواع المهارات الرياضية
17	3-1-مهارات العضلات الدقيقة
18	3-2-مهارات العضلات الكبيرة
18	3-3-مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة
19	3-4- مهارات السيطرة الذاتية - مهارات السيطرة الخارجية
20	3-5- مهارات مغلقة - مهارات مفتوحة

23	04- كيف يمكن لنوع المهارة تحديد العلاقة بين المدرب والرياضي
24	05- التدريب على المهارات المغلقة والمفتوحة
24	06-تقويم المهارات الرياضية
25	07- مفهوم المهارات الأساسية
25	08- تقسيم المهارات الأساسية
27	09- مراحل تعليم المهارات الأساسية
27	9-1- مرحلة التوافق الأولي
27	9-2- مرحلة التوافق الجيد
27	9-3- مرحلة تثبيت المهارة
28	10- خطوات التدريب على المهارات الأساسية
28	10-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة
29	10-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين
30	11- أساليب التدريب على المهارات الأساسية
30	11-1- تدريبات الإحساس بالكرة
30	11-2- تدريبات فنية إجبارية
30	11-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة
31	11-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية
31	11-5- تدريبات الأداءات مهارية المركبة
31	11-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة
31	11-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة
32	خلاصة
الفصل الثاني: الطالب الجامعي	
34	تمهيد

35	01- مفهوم الجامعة الجزائرية
35	02- البنية البشرية
36	03- البنية القانونية
37	04- بنية الجامعة المادية
38	05- الطالب الجامعي
38	06- الرياضة الجامعية
39	07- أهداف الرياضة الجامعية
40	08- أنواع الأنشطة الرياضية بالجامعة
40	8-1- النشاط الداخلي
40	8-2- النشاط الخارجي
40	09- أماكن ممارسة الرياضة الجامعية
41	10- صعوبات تواجه تحسين الأداء البيداغوجي
43	11- الرياضة في الأحياء الجامعية
44	12- دور الأنشطة الرياضية في نمو شخصية الطالب الجامعي
44	13- الحياة الجامعية وتكوين الذات وبناء المستقبل
47	خلاصة
الفصل الثالث: النشاط البدني التربوي	
49	تمهيد
50	01- تعريف النشاط الرياضي
51	02- أسباب ممارسة النشاط الرياضي
52	03- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي (الجانب التربوي)
53	04- أشكال النشاطات الرياضية
53	4-1- النشاط الداخلي
53	4-1-1- أهمية النشاط الداخلي
53	4-1-2- أهداف النشاط الداخلي

54	4-1-3- أنواع النشاط الداخلي
54	4-1-4- برنامج النشاط الداخلي
54	4-1-5- واجبات المدرس نحو النشاط الداخلي
55	4-2- النشاط الخارجي
55	4-2-1- أهمية النشاط الخارجي
56	4-2-2- أهداف النشاط الخارجي
57	05- أهداف النشاط الرياضي
57	5-1- من الناحية الجسمية
57	5-2- من الناحية العقلية
57	5-3- من الناحية الحركية
58	5-4- من الناحية الاجتماعية
58	6- دور النشاط الرياضي في تطوير القدرات العقلية و النفسية و البدنية
58	6-1- تنمية الذكاء
59	6-2- تنمية الانتباه
59	6-3- تنمية الذاكرة
60	6-4- تنمية العقل والتفكير
60	6-5- تنمية الإدراك
60	6-6- العبقرية والموهبة
61	6-7- الجهاز العصبي
62	6-8- من الناحية الصحية
63	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الاجراءات المنهجية للدراسة	
66	تمهيد
67	01- الدراسة الاستطلاعية

67	02- الدراسة الأساسية
67	02-01- حدود الدراسة
67	- الحدود البشرية
67	- الحدود المكانية
67	- الحدود الزمانية
68	02-02- المنهج المتبع
68	02-03- مجتمع البحث
68	03- عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها
68	04- أدوات البحث
68	04-01- مقياس الرضاء الحركي
69	05- الصدق والثبات
69	05-01- صدق الأداة
69	05-01-01- الصدق الظاهري
69	05-01-02- الصدق الذاتي
70	05-2- ثبات الأداة
70	05-02-01- ألفا كرونباخ
70	05-02-01- ألفا كرونباخ الجزئي
70	06- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية
الفصل الثاني: عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
73	01- التحليل الخاص بالمعلومات الشخصية
73	01-01- حول الجنس
74	01-02- حول الانخراط في النوادي الرياضية
75	02- تحليل عبارات المقياس
101	03- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج
101	03-01- الفرضية الاولى

105	02-03- الفرضية الثانية
106	03-03- الفرضية الثالثة
107	04-03- الفرضية الرابعة
109	04- تحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات
112	05- الاستنتاج العام
113	06- التوصيات والاقتراحات
ج	الخلاصة
	المراجع

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	توزيع المبحوثين حسب نوع الجنس	73
02	توزيع المبحوثين حسب الانخراط في النوادي الرياضية	74
03	النسب المئوية لأفراد العينة حسب القدرات الحركية	75
04	النسب المئوية لأفراد العينة حسب سهولة تعلم المهارات الحركية	76
05	النسب المئوية لأفراد العينة حسب القدرة على الحفاظ باتزان الجسم عند الأداء	77
06	النسب المئوية لأفراد العينة حسب قدرة الوثب عاليا لارتفاع مناسب	78
07	النسب المئوية لأفراد العينة حسب سرعة الجري	79
08	النسب المئوية لأفراد العينة حسب قدرة القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة	80
09	النسب المئوية لأفراد العينة حسب قدرة التعلم للمهارات الحركية الجديدة	81
10	النسب المئوية لأفراد العينة حسب المقدرة على الاحتفاظ بالتوازن من الثبات	82
11	النسب المئوية لأفراد العينة حسب القدرة على التحرك بخفة ورشاقة	83
12	النسب المئوية لأفراد العينة حسب الاستطاعة بالاحتفاظ بالتوازن من الوقوف على قدم واحدة	84
13	النسب المئوية لأفراد العينة حسب القدرة على التحرك بسرعة حول بعض الموانع والعوائق	85
14	النسب المئوية لأفراد العينة حسب الاشتراك في الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض	86
15	النسب المئوية لأفراد العينة لإمكانية ثني ومد الجسم بسهولة	87
16	النسب المئوية لأفراد العينة للقيام بحركات بدنية أفضل من زملاء	88
17	النسب المئوية لأفراد العينة حسب القدرة على الاشتراك في الأنشطة ذات	89

	المستوى العالي	
90	النسب المئوية لأفراد العينة حسب الشعور بالتعب عند الاشتراك في النشاط البدن لفترة طويلة	18
91	النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القدرة على تحريك الجسم في مختلف الاتجاهات بكفاءة	19
92	النسب المئوية لأفراد العينة من خلال الثقة في القدرات الحركية	20
93	النسب المئوية لأفراد العينة من خلال الشعور بالرضا عن القدرات الحركية	21
94	النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القدرة على حفظ التوازن أثناء الجري	22
95	النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القدرة على أداء حركات رشيقة	23
96	النسب المئوية لأفراد العينة من مدى قدرة تقدير المسافات بين الزملاء أثناء الحركة	24
97	النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القيام باسترخاء الجسم عند الرغبة في ذلك	25
98	النسب المئوية لأفراد العينة من القدرة على استخدام الذراعين والرجلين في آن واحد إذا تطلب الأمر ذلك	26
99	النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القدرة على الوثب أماما لمسافة معقولة	27
100	النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القدرة على بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة	28
101	التصنيف العددي والنسبي للإجابات	29
102	ملخص نتائج معيار ليكارت الثلاثي	30
106	نتائج اختبار ستودنت للفرق بين متوسطي الإناث والذكور	31
107	نتائج اختبار تحليل التباين	32
108	نتائج اختبار ستودنت للفرق بين متوسطي المنخرطين والغير منخرطين في الأندية الرياضية	33

قائمة الاشكال:

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يوضح نوع الجنس بالنسبة المئوية	73
02	توزيع المبحوثين حسب الانخراط في النوادي الرياضية بالنسب المئوية	74
03	النسب المئوية لأفراد العينة من خلال زملائهم	75
04	النسب المئوية لأفراد العينة حسب درجة سهولة تعلم المهارات الحركية	76
05	النسب المئوية للعينة للقدرة على الحفاظ بانتزان الجسم عند أداء بعض المهارات	77
06	النسب المئوية للعينة حسب قدرة الوثب عاليا لارتفاع مناسب	78
07	النسب المئوية للعينة حسب سرعة الجري	79
08	النسب المئوية للعينة للقيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة	80
09	النسب المئوية للعينة لدرجة تعلم مهارات حركية جديدة	81
10	النسب المئوية للعينة للمقدرة على الاحتفاظ بالتوازن من الثبات	82
11	النسب المئوية للعينة للقدرة على التحرك بخفة ورشاقة	83
12	النسب المئوية للعينة حسب الاستطاعة بالاحتفاظ بالتوازن من الوقوف على قدم واحدة	84
13	النسب المئوية للعينة قدرة التحرك بسرعة حول بعض الموانع والعوائق	85
14	النسب المئوية للعينة للاشتراك في الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض	86
15	النسب المئوية للعينة لإمكانية ثني ومد الجسم بسهولة	87
16	النسب المئوية للعينة للقيام بحركات بدنية أفضل من زملاء	88
17	النسب المئوية للعينة للقدرة على الاشتراك في الأنشطة ذات المستوى العالي	89
18	النسب المئوية للعينة للشعور بالتعب عند الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة	90

91	النسب المئوية للعينه من خلال القدرة على تحريك الجسم في مختلف الاتجاهات بكفاءة	19
92	النسب المئوية للعينه من خلال الثقة في القدرات الحركية	20
93	النسب المئوية للعينه من خلال الشعور بالرضا عن القدرات الحركية	21
94	النسب المئوية للعينه من خلال القدرة على حفظ التوازن أثناء الجري	22
95	النسب المئوية للعينه من خلال من القدرة على أداء حركات رشيقه	23
96	النسب المئوية للعينه من خلال قدرة تقدير المسافات بين الزملاء أثناء الحركة	24
97	النسب المئوية للعينه من خلال القيام باسترخاء الجسم عند الرغبة في ذلك	25
98	النسب المئوية للعينه من خلال القدرة على استخدام الذراعين والرجلين في آن واحد إذا تطلب الأمر ذلك	26
99	النسب المئوية للعينه من خلال القدرة على الوثب أماما لمسافة معقولة	27
100	النسب المئوية للعينه من خلال القدرة على بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة	28

مقدمة

مقدمة:

تعتبر الرياضة واحدة من العلوم العصرية التي أصبحت جزءا مهما من ثقافة الطالب، ولا يمكن الاستغناء عنها فأصبح لزاما عليها أن ترتفع بمستوى المسؤولية نحوه من أجل تحقيق تعليم أفضل لتكوين جيل صالح مفكر متفتح، يستطيع مواجهة التحديات وخلق روح التعاون وتقوية أواصر المحبة بين الشعوب، وكذلك بين أفراد نفس المجتمع.

كل ذلك جعل النشاط البدني الرياضي الآلية الحقيقية القادرة على خلق الديناميكية الحركية ضمن أفراد المجتمع، فوجودها داخل برنامج المنظومة التربوية ليس بفعل الصدفة بل هو ناتج عن تفكير علمي و منطقي يسعى إلى تلبية متطلبات المؤسسة، لها أهداف ومهام مسطرة وموجهة لتلبية رغبات واحتياجات الطلبة. ولقد تم إدراج التربية البدنية والرياضية في البرنامج الدراسي في جميع المؤسسات. ويعتبر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جزءا لا يتجزأ من المجتمع لما له من دور فعال في تكوين الإطارات ذوي كفاءات علمية قادرة على الإنتاج، وكذلك تكوين إطارات تساهم في بناء المجتمع وتطويره إلى ما هو أحسن وأرقى.

والنشاط البدني هو مجموعة من التمرينات والحركات التي يقوم بها الرياضي للتفاعل مع بيئته أو مع القواعد اللازمة لتطبيق عملي معين، فيتولد عن النشاط البدني الرياضي الرضا الحركي الذي هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط رياضي معين، وكذلك يعبر عن مدى الاشباع المناسب لحاجيات تحقيق أهدافه الموجودة في كل نشاط رياضي معين، ويبقى الدور الفعال في كل ما سبق للطالب الذي يعتبر شخص يتابع دروسا في الجامعة أو أحد فروعها أو مؤسسة تعليمية مكافئة لها وهذا الطالب الذي يزاول تكوينه داخل معاهد مختلفة النشاط البدني الرياضي ومن الجيد أن يصل إلى مستوى من الرضا الحركي يسمح له بأن يدرس بشكل يكون فيه اقبال وتحفيز نحو تخصصه، وكذلك أن يكون حاملا لصفات مقبولة كأستاذ في المستقبل القريب.

ولقد تفرع تكوين الطالب في أهميته إلى عدة اختصاصات قصد تلبية رغبة وميول كل فرد من أفراد الطلبة فمنها الرياضات الجماعية مثل: كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة. ومنها الفردية مثل: العاب القوى، الجيدو، الجمباز وغيرها.

وانطلاقاً مما سبق قمنا بتناول هذه الدراسة والتي موضوعها واقع الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات الرياضية، وقد تم تقسيم الدراسة إلى ثلاث جوانب ، جانب تمهيدي وجانب نظري ،جانب تطبيقي، حيث تطرقنا في الجانب التمهيدي إلى:

- الاشكالية.
- فرضيات الدراسة.
- أهمية الموضوع.
- أهداف الموضوع.
- أسباب اختيار الموضوع.
- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
- الدراسات السابقة.

فيما يخص الجانب النظري قسمناه إلى ثلاثة فصول :

- الفصل الأول: الرضا الحركي.
- الفصل الثاني: الطالب الجامعي.
- الفصل الثالث: النشاط البدني التربوي.

أما الجانب الثالث فكان مخصص للجانب التطبيقي الذي يحتوي على فصلين:

- الفصل الأول: المنهجية المتبعة و الإجراءات الميدانية.
- الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

الجانب التمهيدي

1. الإشكالية:

يمر الطالب في مشواره الدراسي على عدة مراحل من الابتدائي حتى الوصول إلى الحياة العملية ومن بين هذه المراحل التعليم الجامعي وهي المرحلة الأخيرة من مراحل الدراسة، وهي فرصة لأخذ مهارات عديدة منها المهارات الحركية حيث يصل الذكاء أقصاه، كما تظهر في هذه المرحلة القدرات للاستعدادات و البدء في تكوين الاتجاهات للفرد في الحياة كما يحتاج الطالب في هذه المرحلة إلى النشاط للتعبير عن الميول و الاتجاهات الخاصة به.

و يعتبر النشاط البدني الرياضي من أهم السبل في إعداد النشء وعنصرا فعالا في برامج الإعداد لمجتمع أفضل لأنها وببساطة تمس شريحة هامة ألا وهي الشباب إذا أنها تساهم في نموه نمو متكامل في كافة المجالات بغرض الارتقاء به إلى أعلى مستوى ليكون فعالا في وسط المجتمع مساهما في بنائه وتطويره وبذلك أصبح النشاط البدني الرياضي عنصرا حيويا في العملية التربوية كما يعتبر هذه الأخيرة وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الأفراد بحيث أن الحركات التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى التعليمي تعمل على تنمية و تحسين وتطوير الجانب البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي، وهذا لضمان تطوره ونموه وانسجامة في المجتمع.

وتعد ممارسة النشاط البدني الرياضي احدى الانشطة الاساسية في تكوين طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية التي تسمح له بأخذ خبرات معرفية ومهارات حركية تساعده في تطوير قدراته الذاتية وبالتالي تنعكس ايجابا على مستوى تكوينه الاكاديمي والتربوي.

ويعتبر موضوع الرضا الحركي من الموضوعات الهامة في الميدان التربوي عموما والتربية البدنية والرياضية خصوصا لأنها توضح لنا مدى استعداد الطالب لبذل الجهد من أجل أن

يصل إلى هدف معين يصبو إليه، ومما لا شك فيه، لذلك أردنا من خلال هذه الدراسة المتواضعة الوقوف على التساؤلات التالية :

تساؤلات الدراسة:

1. ما درجة الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ماستر ؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا الحركي بين إناث وذكور طلبة السنة الثانية ماستر ؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي تعزى حسب تخصص الطالب (تربوي، تدريب، مكيف)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا الحركي بين طلبة السنة الثانية ماستر المنخرطين في الأندية الرياضية والغير منخرطين؟

2. فرضيات الدراسة :

1. درجة الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ماستر متوسطة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا الحركي بين الإناث والذكور.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي تُعزى حسب تخصص الطالب (تربوي ،تدريب ،مكيف).
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا الحركي بين طلبة السنة الثانية ماستر المنخرطين في الأندية الرياضية والغير منخرطين.

3. أهمية الموضوع :

1. التعرف على درجة الرضا الحركي لدى طلبة سنة ثانية ماستر.
2. التعرف على علاقة بعد الجنس و بعد الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ماستر.
3. التعرف على العلاقة بين التخصص و الرضا الحركي في المهارات الأساسية .
4. التعرف على مدى تأثير الانخراط في الأندية الرياضية على الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ماستر.

4. أهداف الموضوع :

لعل لكل بحث أهدافه الخاصة به فبحثنا هذا تتجلى أهدافه في ما يلي :

- معرفة العوامل التي يمكن تطلبها لتحقيق درجة عالية من الارتياح والافتتاح في الرضا الحركي .
- معرفة مستوى الرضا الحركي للطلبة.
- معرفة ميول الحركي لدى الطلبة في نوع النشاط الحركي .
- معرفة مستوى الرضا الإجمالي والجزئي عن الأداء الحركي .

5. أسباب اختيار الموضوع:

ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

- يعتبر هذا البحث مبادرة لدراسة موضوع اختيار في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ،وسوف نحاول من خلاله الكشف والتعرف على أهم الأسباب في عملية الرضا الحركي .
- قلة الأبحاث و الدراسات من هذا النوع خاصة تلك التي كان هدفها الطالب على مستوى المعهد.
- ملاحظة الإقبال الكبير للطلبة على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية .

- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والحركية.
- نقص الرعاية بالنشاطات الرياضي في الجامعة.
- الميل الشخصي لكل ما يتعلق بهذا التخصص.

6. تحديد المفاهيم المصطلحات :

الرضا الحركي:

"هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجات وتحقيق أهدافه التي من أجلها يلتحق بهذا النشاط"¹

"هو إحساس اللاعب بقدرته على أداء المهارات الحركية بكرة القدم بدرجة من الفاعلية وشعوره بالرضا والارتياح نتيجة هذا الأداء بما يقيسه مقياس الرضا الحركي المعد لذلك والمتمثل بالدرجة الكلية للمقياس"².

اصطلاحاً: نتخذ تعريف Mucchelli الذي يعتبر الرضا الوظيفي: شعور ناتج عن تقييم شخصي ذاتي لمختلف عناصر ومتغيرات وضعية العمل.³

لغة: الرضا في اللغة هو ضد السخط، وارتضاه، رآه له أهلاً ورضي عنه، أحبه وأقبل عليه⁴

إجرائي: هو الشعور بالفاعلية في النشاط الرياضي.

المهارات الأساسية:

"تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم

سواءً كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها"¹.

¹ - محمود، سميرة طه (1998): بناء مقياس الرضا الحركي لتسابقى الميدان والمضمار، كلية علوم وفنون الرياضة، المجلد الأول، العدد الثاني، كلية التربية للبنات، القاهرة، ص 19

² - الحياتي، محمد خضر اسمر (1998): اثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، ص 19

³ محمود، سميرة طه بناء مقياس الرضا الحركي لتسابقى الميدان والمضمار، مرجع سابق، ص 21

⁴ - ابن منصور، 1956م، المجلد 14، ص 323

تعريف الأداء:

تعريف لغوي: أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه.²

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ.³

تعريف اصطلاحي: يعرفه عصام عبد الخالق: " أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً ".⁴

تعريف إجرائي: الأداء أو الإنجاز: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.⁵

الطالب :

يقصد بالطالب الجامعي الذي أتاحت له فرصة لمتابعة الدراسة بمرحلة التعليم العالي والجامعي فالطلبة يمثلون فئة اجتماعية وليس طبقة خاصة وذلك لأنهم لا يشغلون وضعا مستقلا في الإنتاج الاقتصادي ، وإنما بمجموعهم هم الاختصاصيون الذين سيشغلون في الإنتاج المادي والعلمي والتطبيقي والثقافي وإدارة الدولة والمجتمع.⁶

لغة: من كلمة طلب أي يجمع العلم.

إجرائي: تعتبر هذه الفئة أهم الفئات في البنية البشرية للجامعة أو المؤسسة التربوية.

¹ - الخشاب، زهير قاسم واخران (1999): كرة القدم، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.ص142

² - قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997، ص(06).

³ - الفيروز أبادي: القاموس المحبط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998، ص(1233).

⁴ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997، ص195.

⁵ - le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique, larousse, 1995paris, p (76).

⁶ - منجد الطلاب : دار الشرق ,بيروت , 1977 , ص609

التربية البدنية والرياضية :

هي التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة البدنية من خلال النشاط البدني.¹

لغة: على أنها مشتق من "فعل، نشط، تنشط، نشاطا، أي طابت نفسه للعمل وغيره، فالعمل جعله ينشط".²

اصطلاحا: وسيلة الفرد التي يسلكه للوصول إلى هدف ما، بعد أن يحركه دافع ما³.

إجرائي: عبارة عن فعل شعوري موجه لتحقيق هدف معين، أو الوصول إلى تغيرات نموذجية واقعية حسب النتائج التربوية المعينة

7. الدراسات السابقة :

تكمن الدراسات المشابهة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بها مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه وضبط متغيرات البحث، ومن أجل استكمال مقومات البحث العلمي، فقد اطلع الباحث على مجموعة من البحوث التي وقعت تحت يده والتي فيها تشابه مع بحثه إذ أن الاستعراض العميق والناقد للدراسات السابقة يمكن أن يساعد الباحث على زيادة كفاية عمله و نوعه".⁴

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قاربت مضمونها

موضوع بحثنا :

¹ - أديب خضور : الإعلام الرياضي ، ط 1 ، المكتبة الإعلامية ، دمشق ، 1994 ، ص 77

² - المنجز الإحصائي ، دار النشر بيروت ، الطبعة الثالثة ، لبنان ، (1969) ، ص 211

³ - سعد عبد الرحمن ، السلوك الإنساني تحليل وقياس للمتغيرات ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، (1983) ، ص 12 .

⁴ -سعدية محمد علي سادر : بسيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، ط 1 ، الكويت ، 1980 ، ص 25

7-1 دراسة العزب (1981):

"الرضا عن مادة السباحة بكليات التربية الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات"

هدفت الدراسة الى تعرف على العلاقة بين الرضا عن مادة السباحة ومستوى الطموح للطلبة والطالبات. اشتملت عينة الدراسة على (432) طالباً وطالبة من جامعة حلوان، طبقت الباحثة مقياس الرضا عن الدراسة للدكتور إبراهيم وجيه (1976)، ومقياس مستوى الطموح واستمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات الأكثر رضا أكثر طموحاً من الطلبة، وأن الطلبة الأكثر رضا عن مادة السباحة أكثر تحصيلاً¹.

7-2 دراسة فرغلي وحسن (1985):

"مؤشر الرضا الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية لممارسة الأنشطة الحركية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مؤشر الرضا الحركي لدى تلاميذ وتلميذات الفرق الثلاثة الأخيرة بالمرحلة الابتدائية في المناطق المختلفة، اشتملت عينة الدراسة على (3600) تلميذ وتلميذة من محافظة الإسكندرية استخدم الباحثان مقياس (تتر) للرضا الحركي أداة البحث.

وأشارت نتائج الدراسة إلى ان نتيجة مؤشر الرضا الحركي تتجه نحو السلبية بوجه عام في المناطق الأربعة، وكان أعلى مؤشر للرضا الحركي لدى الفرقة الرابعة ويقل كلما اتجهنا للفرقة الأعلى².

¹ العزب ، ميرفت سليم ، الرضا عن مادة السباحة بكليات التربية الرياضية وعلاقته ببعض المتغيرات ،رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، 1981
² سامية فرغلي ، و زينب حسن و عنوانها " مؤشرات الرضا الحركي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية للممارسة الأنشطة الحركية بصفة عامة ونشاط الجمباز بصفة خاصة ، مؤشر الرضا الحركي لدى تلاميذ دراسات العلوم الإنسانية ، المجلد 22 ، العدد الأول 1985، عمان ،الأردن

7-3. دراسة ضبابي عثمان (2013):

"أثر النشاط الرياضي التربوي على الرضا الحركي عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي" هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير النشاط الرياضي التربوي على الرضا الحركي مستهدفة تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وقد خلصت الى النتائج التالية:

" تبين لنا أن هناك أثر للنشاط البدني الرياضي التربوي على الرضاء الحركي ، وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها وما تحققه الفرضية "درجة أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على الرضاء الحركي عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي " فكانت درجة الرضاء الحركي عند التلاميذ متوسطة"¹.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءاتها استفاد الباحث منها فيما يلي:

1. في اختيار لمنهج البحث .
2. في اختيار لعينة البحث.
3. في بناء الاشكالية وضبطها.
4. في ضبط الفرضيات بالشكل السليم.
5. في تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة.
6. في عرض ومناقشة النتائج.

¹ ضبابي عثمان، أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على الرضاء الحركي عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ، مذكرة ماستر ، جامعة الجلفة، 2013.

الفصل الأول الرضا الحركي

تمهيد:

من خلال ملاحظة الباحثين كونهم لاعبين ومدربين في مجال لعبة كرة اليد وجدوا هنالك تفاوت في مستوى رضا اللاعبين عند أدائهم الحركي خلال المباراة الأمر الذي دفع الباحثين إلى الخوض في هذه المشكلة لمعرفة مدى ترابط بين رضا اللاعبين عن أدائهم الحركي وفاعليته إثناء المباراة .

والرضا الحركي هو موضوع على جانب كبير من الأهمية بالنسبة للاعبين لكرة القدم لكونه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأدائهم في الملعب وفي التدريب الأمر الذي يحتم على المدربين الوقوف على العوامل التي تساعد في إيجاد حالة الرضا لدى هؤلاء اللاعبين للتمكن من توفير الأجواء المناسبة لنجاح العملية التدريبية

1- الرضا الحركي:

"هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبّر عن مدى الإشباع المناسب لحاجات وتحقيق أهدافه التي من أجلها يلتحق بهذا النشاط"¹
"هو إحساس اللاعب بقدرته على أداء المهارات الحركية بكرة القدم بدرجة من الفاعلية وشعوره بالرضا والارتياح نتيجة هذا الأداء بما يقيسه مقياس الرضا الحركي المعد لذلك والمتمثل بالدرجة الكلية للمقياس"².

1.1. مفهوم الرضا: الرضا في اللغة هو ضد السخط، وارتضاه، رآه له أهلا ورضي عنه، أحبه و أقبل عليه.³

والرضا هو السرور و اللغة الناتجة عن إكمال ما كنا ننتظره ونرغب فيه.

وهناك من يكتب هذه الكلمة بالشكل "رضى" لأنه من مصدر فعل رضي التي منها رضا.⁴

2.1. اصطلاحاً: نتخذ تعريف⁵ Mucchelli الذي يعتبر الرضا الوظيفي: شعور ناتج عن تقييم شخصي ذاتي لمختلف عناصر ومتغيرات وضعية العمل.

أما الرضا في مصطلح علم النفس، فهو يتضح من بعض المتغيرات المتعددة التي لها علاقة بالرضا ومفهومه، وهي متغيرات متنوعة، كما أن مفهوم الرضا لا يدل عليه تعريف بذاته فهو متعدد المعاني.

ومن المعاني ما يشير إلى مفهوم الرضا في الحياة بصيغ متنوعة. وهي تدعونا إلى التفكير المتأني حول موضوع الرضا حيث أن الإيحاءات المتعددة التي ترتبط بالكلمة تفرض علينا التحفظ في شرح الفكرة المراد التعبير عنها وبهذه الطريقة فإن عمومية الفكرة تزيد من الوضوح في الفكر و التعبير.

¹ - محمود، سميرة طه بناء مقياس الرضا الحركي لتسابقي الميدان والمضمار، مرجع سابق، ص 19
² - الحياتي، محمد خضر اسمر (1998): اثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، ص 19
³ - ابن منصور، 1956م، المجلد 14، ص 323
⁴ - قاموس المنجد في اللغة والإعلام، 1997م، دار المشرق بيروت، ص 480
⁵ محمود، سميرة طه، بناء مقياس الرضا الحركي لتسابقي الميدان والمضمار، مرجع سابق، ص 20.

2. طبيعة المهارات الرياضية:

يستخدم مصطلح المهارة بطرائق متنوعة ومتعددة خلال الحديث اليومي العابر ففي المنزل نسمع الأباء يتحدثون عن مهارات أبنائهم في المشي أو السباحة أو لعب كرة القدم، وفي الصناعة يصنف العمال على وفق مهاراتهم (عمال ماهرين وشبه ماهرين وغير ماهرين)، وكذلك فيما يتعلق بالتخصصات المختلفة في بقية مجالات الحياة. ويمكننا ان نقول بان المهارات كافة هي حسية حركية (Sensory motor) في طبيعتها، فالمعلومات الواردة عن طريق الأعضاء الحسية والتوجيهات الصادرة من الدماغ هي من الأهمية للمهارة بما لا يقل عن الجوانب الحركية. ونظرا لاشراك الجوانب الادراكية بشكل فعال في أداء المهارات الحركية وبخاصة المركبة فان اغلب المهارات الحركية في المجال الرياضي تسمى بالمهارات الادراكية - الحركية .

في المجال الرياضي يمكن استخدام مصطلح المهارة بأشكال مختلفة منها:
أولاً: يستخدم مصطلح المهارة أحيانا للإشارة إلى نشاط يظهر نتيجة لعملية النمو للكائن الحي، كالمشي والزهف والقفز والركض وغيرها، وتسمى هذه الحركات أحيانا بالمهارات الأساسية أو الأولية. وبما أن المهارة مكتسبة (يقوم الفرد بتعلمها)، بينما المهارات الأساسية لم تكتسب عن طريق التعلم بل النمو، فيفضل عدم استخدام مصطلح المهارة هنا وتسميتها بالحركات الأساسية. وهذه الحركات ليس لها أهداف محددة، والتمرين عليها يجعلها في حالة استعداد دائم للاستخدام متى ما دعت الحاجة إلى استخدامها، ويمكن عندما يصبح لهذه الحركات أهداف محددة بوضوح كما هو الحال في سباقات المشي والركض والوثب ان تدرج ضمن أشكال المهارات الأخرى.

ثانياً: يستخدم مصطلح المهارة أحيانا للإشارة إلى الفعل الذي يهدف للقيام ببعض الحركات بشكلها الصحيح من الناحية الميكانيكية، مثل تمكن الرياضي من تنفيذ أسلوب قفزة فسبوري في القفز العالي بشكل جيد ولكن على ارتفاع منخفض فقط، أو يتمكن لاعب التنس من تنفيذ الضربات المختلفة بطريقة صحيحة من النواحي الميكانيكية أثناء التدريب ولكنه يعجز عن تنفيذها في مباراة حقيقية، أو إتقان لاعب كرة القدم لبعض التمريرات أو التصويبات التي يؤديها أثناء التدريب ولكنه يعجز عن تنفيذها بالشكل المناسب والمطلوب في المباريات. وفي مثل هذه الحالات يفضل استخدام مصطلح (التكنيك) بدلا من المهارة، إذ انه اكثر ملائمة

فيعرف التكنيك بأنه أسلوب أداء الحركة الصحيح ميكانيكيا (فنيا) لمهارة معينة وهو جزء مكمل ومهم من المهارة ولكنه ليس جزئها الأساس.

ثالثا: تشير المهارة أحيانا إلى فعل أو مجموعة كاملة من الأفعال التي لها هدف أو عدد من الأهداف المحددة بوضوح وفي مثل هذه الحالات فان المهارة قد تشمل من جهة أفعالا مثل رمي الرمح والغطس إلى الماء والوثب الطويل، حيث يكون للتكنيك دور فعال في الاداء ومن الجهة الأخرى يمكن ان تشمل أفعالا مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وغيرها حيث تعد ردود الفعل للبيئة الخارجية عاملا أساسيا في أدائها، فقد يمتلك لاعبي كرة القدم مقدرة جيدة في السيطرة على الكرة والمحاورة بها ولكن عدم مقدرته على استخدامها بشكل مناسب في اللعب يدل على عدم إتقانه لمهارة لعب كرة القدم. ويمكن أحيانا أن يمتلك لاعب التنس تكنيكا جيدا للضربات المختلفة لكنه يفتقر إلى المهارة في لعبة التنس بسبب عدم مقدرته على إدراك المواقف والأوقات المناسبة لاستخدام كل ضربة من تلك الضربات. ففي هذا النوع من الرياضة يكون لاتخاذ القرارات دور كبير في تحديد مستوى المهارة. وفي مهارات مثل رمي القرص وسباحة المسافات القصيرة ومسابقات الوثب والقفز بألعاب القوى يعد الفعل الحركي العامل الحاسم في الأداء بينما يعتمد أداء المهارات في الألعاب الفرقية والمنازلات على مقدرة الفرد في إدراك ما يدور حوله والقيام بالاستجابة الملائمة للظروف المحيطة به.⁽¹⁾

ويرى كل من (Guthrie) و (Knapp) المهارة بأنها (المقدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفا بأقصى درجة ممكنة من الثقة وبعده أدنى من الإنفاق في الزمن والطاقة). ففي التنس الأرضي على سبيل المثال قد نلاحظ تقارب المستوى المهاري لدى لاعبين بالنسبة للضربات وتوجيه الكرات ولكن اللاعب الذي ينفق قدرا اقل من الطاقة على ارض الملعب للحصول على النتائج نفسها يعد هو الأفضل والأكثر مهارة.

إن الأهداف المحددة مسبقا للمهارة يمكن ان يكون أساسها السرعة أو الدقة أو القوة أو النوعية أو الصعوبة أو مجموعة مما سبق ذكره، فالغطس إلى الماء والحركات الأرضية في الجمباز على سبيل المثال تعد رياضات تتطلب مجموعة من العناصر كالدقة و الصعوبة

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط2، عمان، 2002، ص69.

والنوعية. وفي بعض الأحيان يكون تحقيق الفوز هو الأساس للأهداف المحددة كما هو الحال في العديد من الرياضات ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والمنزلات ففي هذه الألعاب يحقق اللاعبون أحيانا النتائج نفسها ولكن بطرائق متنوعة اذ يستخدم اللاعبون حركات مختلفة للتعامل مع ظروف مشابهة.

3. أنواع المهارات الحركية:

يمكن ان تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة وذلك تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل اخرى، وقد صنفت من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة ولكن اغلبها تنفق على ما يأتي:

- مهارات العضلات الدقيقة – مهارات العضلات الكبيرة
- مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة
- مهارات السيطرة الذاتية – مهارات السيطرة الخارجية
- مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة

1.3. مهارات العضلات الدقيقة:

غالبا ما تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة ومهارات العضلات الكبيرة، وذلك على وفق حجم العضلات المشتركة في أداء الحركة. فالمهارات الدقيقة هي تلك المهارات التي تستترك في أدائها مجموعات العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض أجزاء الجسم في مجال محدود لتنفيذ استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة. وكثرا ما تعتمد هذه المهارات على التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين، مثل مهارات الرماية والبيارد أو بعض مهارات التمرير والسيطرة على الكرة في الألعاب التي تستخدم فيها الكرات. أما مهارات العضلات الكبيرة فتستخدم في تنفيذها مجموعات⁽¹⁾ العضلات الكبيرة وقد يشترك الجسم كله أحيانا في تنفيذها، مثل مهارات كرة القدم و العاب القوى والمنزلات. وفي ضوء هذا التصنيف نضع جميع المهارات الرياضية على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها تقع مهارات العضلات الدقيقة وفي الطرف الأخر.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، مرجع سابق، ص70.

2.3. مهارات العضلات الكبيرة:

مهارات العضلات الكبيرة	كرة القدم الملاكمة العاب القوى	الإرسال في الطاولة بعض تمريرات كرة اليد	الإعداد في الكرة الطائرة الرمية الحرة في كرة السلة	الرمية البليارد	مهارات العضلات الدقيقة
------------------------------	--------------------------------------	--	---	--------------------	------------------------------

اما المهارات الرياضية الأخرى فتقع على هذه السلسلة تبعا لحجم العضلات المشتركة في الاداء، ففي الرمية الحرة بكرة السلة أو الإعداد في الكرة الطائرة تستخدم أحيانا مجموعات العضلات الدقيقة بشكل واضح بالإضافة إلى اشتراك بعض العضلات الكبيرة في الجسم. وفي بعض أنواع الإرسال في تنس الطاولة يكون اشتراك العضلات الدقيقة على قدر متساو من الأهمية لاشتراك العضلات الكبيرة، وهكذا يمكن وضع جميع المهارات الرياضية على نقطة ما من هذه السلسلة الافتراضية.

3.3. مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة:

في هذا التصنيف تحدد المهارات على وفق الزمن الذي تستغرقه وفترات التوقف التي تتخلل الاداء ومدى الترابط بين أجزاء الحركة بعضها ببعض الآخر، إذ يمكن افتراض وجود سلسلة من المهارات في أحد طرفيها تقع المهارات المستمرة بينما تقع في الطرف الآخر منها المهارات المتقطعة وتتوزع جميع المهارات الرياضية على هذه السلسلة.⁽¹⁾

مهارات مستمرة	مهارات متماسكة	مهارات متقطعة
الركض، السباحة الدراجات، التجديف	الغطس إلى الماء الحركات الأرضية في الجمناستيك المحاورة بكرة القدم أو السلة رمي المطرقة، رمي القرص	الإرسال في العاب المضرب الإرسال في الكرة الطائرة ضربة الجزاء

إن المهارة المستمرة هي المهارة التي تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ، إذ يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيرى من الحركة التي تليها، وهكذا تظهر الحركات وكأنها حركة واحدة مستمرة، كما هو الحال في السباحة والركض والمشي والتجديف. اما المهارة المتقطعة فهي المهارة التي تتكون من حركة لها

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، مرجع سابق، ص71.

بداية ونهاية واضحة ولا ترتبط بالضرورة بالحركة التي تليها كما هو الحال في الإرسال بالكرة الطائرة فبعد ان ينفذ الإرسال تعتمد الحركة التالية على اسلوب استجابة الفريق المنافس وهذا أمر لا يمكن معرفته أو توقعه دائما، لذا فان الحركة التالية للإرسال قد تكون مختلفة في كل مرة، هذا فضلا عن ان هناك مدة زمنية بين تنفيذ الإرسال والمهارة التي تليها.

وتتميز المهارة المستمرة بإمكانية تعلمها بوقت أسرع من المهارة المتقطعة عندما تكون من نفس مستوى الصعوبة، كما يمكن الاحتفاظ بالمهارة المستمرة لمدة زمنية أطول وذلك لان تكرار الحركة (التمرين عليها) هو جزء متأصل في طبيعة المهارة.

اما المهارات المتماصة فتتصف باعتماد الحركات فيها الواحدة على الأخرى، كمهارة الغطس إلى الماء والحركات الأرضية في الجمناستيك اذ تعتمد كل حركة على ما يسبقها وما يليها من حركات، واغلب الحركات الرياضية هي من نوع المهارات المتماصة. ويصعب أحيانا فصل هذه المهارات إلى أجزاء عند تعلمها وذلك من اجل المحافظة على وحدتها وتربطها فعلى سبيل المثال نلاحظ ان مهارة رمي الرمح تعتمد على مدى الترابط والانسائية بين حركة الاقتراب والرمي فانسيائية الحركة والربط المناسب بين أجزائها يعد العنصر الحاسم في نجاح ادائها، وكذلك الأمر بالنسبة لحركتي الدوران والرمي في المطرقة.⁽¹⁾

4.3. مهارات السيطرة الذاتية – مهارات السيطرة الخارجية: يمكن تقسيم المهارات الحركية

إلى أربعة أنواع على وفق طبيعة الفرد والهدف، ففي بعض المهارات يكون الفرد في حالة ثبات عند قيامه بالاستجابة كما يكون هدف المهارة ايضا. بينما تنفذ بعض المهارات بطريقة يكون الفرد والهدف كلاهما في حالة حركة، لذا يمكن تصنيف المهارات إلى أربعة أنواع موزعة على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها مهارات يكون فيها الفرد والهدف في حالة ثبات وفي الطرف الآخر منها مهارات فيها الفرد والهدف في حالة حركة. وبين هذين الطرفين نوعان اخران من المهارات أحدهما يكون فيه الفرد ثابتا والهدف متحرك اما الآخر ففيه الفرد متحرك والهدف ثابت.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، مرجع سابق، ص71.

الفرد والهدف في حالة ثبات	الفرد متحرك والهدف ثابت	الفرد ثابت والهدف متحرك	الفرد والهدف في حالة حركة
الرماية على الهدف	التهديف السلمي في كرة السلة	ضرب الكرة بالمضرب	تمرير الكرة بين لاعبين أثناء الركض

ان الشيء المهم هنا هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للفرد بالتنبؤ للاستجابة ومقدار السيطرة الذاتية أو الخارجية على أداء المهارة. وعلينا ان ننظر إلى المهارة التي تقع على هذه السلسلة في إطار الظروف التي تؤدي فيها المهارة. فعلى سبيل المثال في مهارة ضرب الكرة بالمضرب يكون اللاعب في حالة ثبات قبل أدائه للضربة ولكنه سيتحرك أثناء قيامه بالمهارة ويمكن ان نلاحظ ان المهارات على هذه السلسلة تزداد صعوبة كلما انتقلنا من الطرف الأيمن نحو الطرف الأيسر. كما نستنتج ان أداء اللاعب للمهارات في الطرف الأيمن من السلسلة لا يعتمد كثيرا على سرعة القيام بالعمليات الإدراكية من قبل الفرد، بل يعتمد على مجموعة الاستجابات الملائمة التي يقوم بها، وذلك لان ثبات المثير يتيح للاعب الوقت الكافي للاستعداد قبل أدائه للحركة. اما بالنسبة للمهارات الموجودة في الطرف الأيسر من السلسلة فالأمر مختلف تماما اذ ان المثيرات هنا ليست ثابتة كما إنها قد تكون غير متوقعة بطبيعتها مما يفرض قدرا كبيرا من المتطلبات على اللاعب عند أدائه لها.⁽¹⁾

5.3. مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة: يرتبط هذا التصنيف إلى حد كبير بالتصنيف

السابق والخاص بالسيطرة الذاتية والسيطرة الخارجية. ان المهارة المغلقة هي المهارة التي تؤدي تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا. اما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارة التي تؤدي تحت ظروف تتغير أحداثها باستمرار. ويمكن ان تعرف المهارات المغلقة بأنها تلك المهارات التي ليست لها متطلبات بيئية عديدة وان كان لها بعض المتطلبات فهي غير متوقعة مثل رمي القرص وركض 100 م وغيرها. اما المهارات المفتوحة، فهي تلك المهارات التي لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة وغير متوقعة مثل كرة القدم وكرة السلة ورياضات المنازلات والعباب المضرب. ويمكن تصنيف جميع المهارات الرياضية على سلسلة تقع في أحد طرفيها

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، مرجع سابق، ص72.

المهارات المغلقة وفي الطرف الأخر المهارات المفتوحة، وتتوزع المهارات ما بين هذين الطرفين.

المهارات المفتوحة	كرة القدم	سباقات	الركلات	ركض	رمي المطرقة	المهارات المغلقة
	كرة السلة	الضاحية والماراثون	المباشرة الإرسال في العاب المضرب والكرة الطائرة	100 م سباحة 100 م	الوثب الطويل	
المهارات المغلقة	العاب	سباحة	ركض	ضربة	الغطس إلى	المهارات المغلقة
	المضرب	المسافات	المسافات	الجزء	الماء	
	رياضات	الطويلة	الطويلة	رمية 7 م	الرمية الحرة	
	المنازلات		والمتوسطة	بكرة اليد	بكرة السلة	

ان المهارة المغلقة تشبه إلى حد كبير العادة الحركية فهي تتكرر وتنفذ بالأسلوب نفسه في كل مرة بغض النظر عن الظروف المحيطة، اذ إنها لا تتأثر بما يجري في البيئة. فلو أخذنا مهارة رمي القرص على سبيل المثال نجد ان افضل الرياضيين في هذه الفعالية هم الأشخاص الذين يمتلكون قدرات بدنية معينة بالإضافة إلى اسلوب أداء (تكنيك) مناسب وسليم من الناحية الميكانيكية يتقنونه لدرجة انه باستطاعتهم تنفيذه تحت مختلف الظروف. واكثر الرياضيين نجاحا في مثل هذه المسابقات هم الذين يستطيعون إهمال الإشارات القادمة إليهم من البيئة الخارجية (المنافسون، والجمهور، والحكام)، اذ ان أساس التفوق في المهارات المغلقة يتجلى بعاملين أساسيين هما التكنيك المستخدم والقدرات الوظيفية للرياضي والتي نعني بها المواصفات البدنية مثل الطول والوزن والقوة العضلية والسرعة والقدرة العضلية والرشاقة وغيرها.

اما المهارات المفتوحة فتعتمد بشكل رئيس على القدرات الادراكية للرياضي أي مقدرته على قراءة البيئة التي من حوله وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة لها ففي كرة القدم مثلا نلاحظ أحيانا ان اللاعب قد يمتلك تكنيكيا جيدا لاداء الحركات المختلفة ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء اللعب في الوقت أو المكان المناسب، لذا لن يعد هذا اللاعب ماهرا. ففي لعبة مثل كرة القدم يلعب الإدراك (تفسير الانطباعات الحسية) دورا مهما في حسن اختيار الاستجابة المناسبة. وهذا الأمر يتطلب من اللاعب ان

يكون على اتصال دائم بالمعلومات القادمة اليه من البيئة المحيطة به كي يتمكن من تفسيرها بالشكل المناسب.

ان متطلبات التفوق في المهارات المفتوحة والمهارات المغلقة وطرائق التدريب المستخدمة في كل منهما تختلف على وفق طبيعة هذه المهارات فمن اجل ان يصبح اللاعب بارعا في إحدى المهارات المغلقة عليه ان يهتم بتطوير البناء الوظيفي لقدراته البدنية. فضلا عن اكتسابه لاسلوب أداء فني صحيح ميكانيكيا (التكنيك) لتلك المهارة ينسجم ومواصفاته البدنية والتمرين عليه حتى يتقنه بشكل جيد ويصعب في بعض الأحيان على الرياضي الوصول إلى المستويات العليا في المهارات المغلقة بسبب عدم توافر المواصفات البدنية اللازمة لتلك المهارة لديه أو نتيجة لنقص في أحد عناصر اللياقة البدنية لديه. اما التفوق في المهارات المفتوحة مثل كرة السلة أو التنس الأرضي فيعتمد بشكل رئيس على مقدرة اللاعب في التعامل مع الكثير من الظروف والمتغيرات المختلفة فتعلم لعبة كرة اليد مثلا لا يتم عن طريق معرفة مجموعة من الرميات أو المناولات فقط، بل لابد للاعب ان يتعلم ايضا كيف ومتى يمكنه استخدام تلك المناولات والرميات بشكل مناسب تحت ظروف اللعب المختلفة.

وفي أداء المهارات المفتوحة يمكن للفرد ان يعوض بعض النقص في اسلوب أدائه أو قدراته البدنية عن طريق براعته في الجوانب الادراكية وحسن التصرف في المواقف المختلفة، اذ لا يتطلب التفوق في المهارات المفتوحة توافر بعض الخصائص البدنية المحددة لدى الرياضي.¹

ان السر وراء تمكن بعض اللاعبين من الاستمرار في ممارسة بعض المهارات المفتوحة والتفوق فيها سنوات متقدمة من عمرهم قد يكمن في مقدرتهم على حسن التصرف في الملعب واستخدام خبرتهم في تفسير المثيرات من حولهم بشكل يقلل من الحاجة إلى بذل مجهود بدني ضائع لا لزوم له.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، مرجع سابق، ص73.

ان اللاعب البارع في المهارات المفتوحة يستجيب بسرعة افضل من اللاعب الاعتيادي نتيجة لمقدرته على الاستفادة من التلميحات الأولى التي تصله من البيئة عن الحركة دون الحاجة إلى الانتظار لتلميحات أخرى كي يتخذ قراره وينفذ استجابته.¹

أهمية تحديد نوع المهارة بالنسبة للمدرب: ان معرفة المدرب لموقع المهارة على سلسلة المهارات المفتوحة والمغلقة سيساعده في تحديد الأهمية النسبية للعوامل المختلفة المؤثرة على المهارة وفي اختيار نوعية التدريب المناسب لها، فلو أخذنا مشكلة ظهور التعب لدى الرياضيين فانه من الأفضل تحديد نسبة الزمن المخصص للتدريب على نوع معين من التمرينات على وفق موقع المهارة، ففي السنوات الأخيرة كان السبب الرئيس للتقدم في الأرقام المسجلة في رياضتي السباحة وألعاب القوى يعود إلى التدريب المبرمج لبناء العناصر الأساسية للياقة البدنية والحركية وتأخير ظهور التعب لدى الرياضيين في مثل هذه الأنواع من الفعاليات الرياضية يعتمد على الآلية الحركية.

اما في المهارات المفتوحة فان التعب قد لا يكون سببه ضعف الآلية الحركية بل ان طبيعته ذهنية ويحدث أولاً في الآلية المركزية الخاصة بمعالجة المعلومات فهذه المهارات تعتمد إلى حد كبير على تفسير الرسائل القادمة من البيئة واتخاذ القرارات. ان مقدرة اللاعب على التعامل مع المثيرات الخارجية محدودة، فتصبح استجاباته بطيئة وقد لا يستجيب أحياناً. كما ان حركاته تبدو غير ضرورية ولا تتناسب الموقف. وهذا يسبب قلق لدى الرياضيين، ان انهيار المهارة لا يحدث بالضرورة نتيجة للتعب البدني أو انخفاض لياقة الجهازين العضلي والدوري التنفسي، بل بسبب محدودية الآلية المركزية وعليه فان رياضي المهارات المفتوحة عليهم قضاء جزء كبير من التدريب في التعود على التعامل مع المثيرات البيئية بكفاءة لضمان عدم حدوث التعب الذهني.²

4. كيف يمكن لنوع المهارة تحديد العلاقة بين المدرب والرياضي:

المهارات المفتوحة تتطلب تنظيم الحركة على وفق الظروف الخارجية غير المتوقعة كالألعاب الفرقية والمنازلات وغيرها. اما المهارات المغلقة فهي التي تنفذ بأسلوب واحد وبشكل متوقع وتحت سيطرة الرياضي نفسه، كالوثب العالي ورمي القرص والرمية الحرة بكرة

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، مرجع سابق، ص70
² محمد العربي: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص168.

السلة وغيرها. ويرى الكثير من العلماء ان اسلوب المدرب يرتبط بطبيعة المهارة ففي المهارات المغلقة يفضل ان يكون المدرب من النوع المتسلط، اذ ان اغلب الرياضيين في هذه الألعاب يفضلون ان يكون التدريب منظما ومنضبطا وعنيفا. اما في المهارات المفتوحة فيفضل المدرب المرن الذي يغير أسلوبه في التعامل على وفق مستوى الرياضي والمواقف التي يواجهها.

5. التدريب على المهارات المغلقة والمفتوحة:

- التدريب على المهارات المغلقة أسهل من التدريب على المهارات المفتوحة.
 - كل المهارات المفتوحة تبدأ بالتعليم على شكل مهارات مغلقة ثم زيادة المتغيرات الميكانيكية.
 - التدريب في المهارات المغلقة ثابت لغرض زيادة التحكم في الأداء أما في المهارات المفتوحة فهو متغير الغرض لإعطاء استجابات مختلفة.⁽¹⁾
- استخدام التوقع في المهارات المفتوحة:**
- التوقع:** معرفة مسبقة لأداء الخصم أو خطة لحركة الخصم ونلاحظ في المهارات المفتوحة:
- كلما انتشر اللاعبون في المساحة قل التوقع السريع وكرة القدم تحتاج إلى توقع اقل من كرة السلة أو الملاكمة.
 - كلما قلت المساحة زادت الحاجة إلى التوقع والتصرف السريع (المبارزة، و المصارعة)
 - كلما زاد عدد الخصوم زادت الحاجة إلى استخدام التوقع وبالتالي تزداد صعوبة التوقع الصحيح.

6. تقويم المهارات الرياضية:

لكل لعبة رياضية قانون خاص بها تقوم على أساسه أداء الحركات، وحسب خصوصيتها وعلى هذا الأساس وجدت طرق عدة لتقويم المهارات الحركية ذكرها وجيه محجوب أهمها:

1 - طريقة احتساب النقاط حسب البناء الحركي: ويتم فيها احتساب النقاط من خلال مشاهدة المهارة مباشرة كما في الجمناستيك وفيها تقسم المهارة إلى أقسام عدة ويعطى لكل قسم الدرجة الخاصة به وحسب أهمية ذلك القسم.

¹ محمد العربي: التدريب العقلي في المجال الرياضي، مرجع سابق، ص168.

ولزيادة موضوعية التقويم يمكن استخدام الفيديو والتصوير السينمائي حيث يتم التقويم من خلال عرض الفلم على المقومين للتقويم.

2 - طريقة أجزاء الجسم: وفيها يتم تجزئة الجسم إلى أوضاع أو أجزاء متعددة مثل الرأس، الورك، الساقين... الخ، ويتم تقويم كل جزء من الأجزاء على حدة ومن قبل احد المقومين (كل مقوم يكون مسؤولاً عن جزء واحد ولزيادة موضوعية التقويم يمكن ان يقوم الجزء أكثر من مقوم)، ثم تجمع درجات الأجزاء لتكون الدرجة النهائية.⁽¹⁾

3 - طريقة تحليل المباريات: وفيها يتم تحليل مباريات الألعاب الفرقية لمعرفة الخطأ والصواب ونقاط القوة والضعف لدى أعضاء الفريق ثم مقارنة النتائج مع فرق أخرى، وعملية التحليل هذه تكون بطريقتين:

أ- التحليل من خلال الأفلام السينمائية.

ب- التحليل عن طريق المشاهدة المباشرة للمباراة.⁽²⁾

7. مفهوم المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

8. تقسيم المهارات الأساسية:

* **الجري وتغيير الاتجاه:** كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجابة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5 - 30 م ويكون غالباً هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم. ولما كانت المسافة التي يقطعها

1. ريسان خريبط مجيد- عبد الرحمن مصطفى الأنصاري: التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء، جامعة سبها، ط1، 2001، ص7.

2. ن ريسان خريبط مجيد- عبد الرحمن مصطفى الأنصاري مرجع سابق ، ص14.

لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

* **الوثب (الارتقاء):** يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس. وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة¹

* **الخداع والتمويه بالجسم:** تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدرا كبيرا على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع.

¹ حين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-28-41-43.

9. مراحل تعليم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .

- مرحلة التوافق الجيد .

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

9-1- مرحلة التوافق الأولي : عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست

سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة¹ .

- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

9-2- مرحلة التوافق الجيد: مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم

والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

9-3- مرحلة تثبيت المهارة: لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر ، (د - ت)، ص 98.

أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطوية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

10. خطوات التدريب على المهارات الأساسية:

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو: ¹

- الوصول إلى الكمال ودقة الأداء

- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد جمهر، الملعب....) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعاليا، وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثناءها آليا. ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي:

10-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة

وثابتة: يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على

¹ - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 98

اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطئية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة... وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية: تمرينات الإحساس - تمرينات فنية إجبارية - تمرينات بالأجهزة.

10-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد

استخدام القوة أثناء التمرين: وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة

البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

* **تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:** يؤثر تغيير المحيط

الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب ، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب ويمكن أن يكون المدافع سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل و أدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة .

* **تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:** لكي يعمل المدرب على تثبيت

المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطئية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب.

¹ - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 99

11. أساليب التدريب على المهارات الأساسية:

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا ، وكذلك يجب أن يراعي أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها ، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لا بد يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية . ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :¹

11-1- تدريبات الإحساس بالكرة: وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات ، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

11-2- تدريبات فنية إجبارية: وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

11-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة: هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

¹ حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 101

² . حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 100

11-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية: يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

11-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة: يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

11-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة : وتستخدم فيها بغض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه ،بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحواجز وجهاز ضرب الكرة بالرأس .

11-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة: تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ،كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ،والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة.¹

¹ - حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص102

خلاصة:

من خلال دراستنا للرضا الحركي و المهارات الأساسية تبين لنا أن هذا المجال واسع وكبير ويتضمن عدة مفاهيم وآراء للعلماء عبر التطور التاريخي للمفاهيم والعناصر المكونة للرضا الحركي حيث لاحظنا أن الكثير من العلماء انتقدوا زملائهم في تطوير نظرياتهم كما أن هذا النقد كان في الكثير من الأحيان منطقي وموضوعي إلا أننا نجد أن بعض النظريات القديمة في الظهور بالنسبة للرضا الحركي و المهارات الأساسية مثل نظرية بقيت عبر الزمن وإلا وقتنا الحالي تعتبر من أحد ركائز دراسات العام الرضا الحركي و المهارات الأساسية وتعتبر هاته النظريات هي الركائز التي يعتمد عليها الباحثون في انجاز مقاييس واختبارات تخص موضوع دراستهم .

الفصل الثاني الطالب الجامعي

تمهيد:

تعتبر الحياة الاجتماعية من بين أكثر مراحل الحياة مشكلا، نظرا لما فيها من الضغوطات سواء التي يتعرض لها داخل الإقامة الجامعية من طوابير الإطعام وغيرها، وتلك المتعلقة بالدارسة وطبيعتها والنتائج المتحصل عليها، وكذا الروتين القائل للحياة الجامعية الذي لا يمكن كسره إلا عن طريق القيام بشيء ما يبعث في النفس الراحة، ومن ذلك القيام ببعض التمارين التي تدفع النفس إلى حالات الارتياح خاصة منها الجماعية، التي تظهر مدى القدرات البدنية.

1. مفهوم الجامعة الجزائرية:

لقد عرف المشروع الجزائري، الجامعة في المرسوم رقم 83-544 المؤرخ في 17 ذي الحجة عام 1403 ، الموافق ل 24 سبتمبر سنة 1983 ، المتضمن القانون الأساسي النموذجي للجامعة، على أنها: مؤسسة ذات طابع إداري تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي.¹

والجامعة كمؤسسة تعليمية، تتكون من ثلاث بنيات هي:

2. البنية البشرية :

وتتكون هذه البنية من:

أ- **العمال الإداريين**: إذ تحتاج كل مؤسسة إلى تنظيم إداري، يقوم على أساس التسلسل الهرمي الذي يضبط علاقات الرئيس بالمرؤوس داخل إطار التنظيم لتحقيق أهداف المؤسسة. وطبقا لهذا التسلسل الهرمي الإداري تتوزع الأوامر والتعليمات والقرارات داخل المؤسسات. ثمة بالنسبة للجامعة، مستويات تتعلق بالمسؤولية والسلطة، تتوزع بالتدرج من القمة إلى القاعدة على مجموعة من الأفراد، من حيث التنظيم الإداري، الذي يبدأ من مجلس توجيه الجامعة في أعلى القمة وهو أحد الأجهزة المركزية في الجامعة² ، إلى أبسط العمال الإداريين الذين يقومون بتنفيذ العمليات في أدنى القاعدة.

ويختص العمال الإداريون لتسيير الشؤون الجامعية من الناحيتين الإدارية والمالية، وهؤلاء لا تربطهم أية علاقة تقريبا بالأمر التربوية، وإنما يكلفون بالنظر في أوضاع العمال المادية والإدارية منهم أو البسطاء أو المدرسين.

ب- **العمال البسطاء**: وهؤلاء يختصون في الأعمال البسيطة كالنقل والخدمات... الخ وقد تكون لهم علاقة مباشرة أو غير مباشرة بكل فئات العاملين في الجامعة، الإداريين منهم والتربويين وحتى الطلاب في كثير من الأحيان.

ج- **الأساتذة العاملين في التدريس**: وهؤلاء يمثلون الفئة المهنية بالجامعة، ويقومون بتنفيذ العمليات التربوية، وهم على نوعين: فئة تباشر العملية التربوية، وفئة تشرف على حسن سيرها من بعيد، مثل مديري الكليات، ورؤساء الأقسام... الخ.

1- الجريدة الرسمية، المادة 1، صص 24، 21

2- الجريدة الرسمية المادة 16، صص 24، 21

إن الفئة الثانية تعتبر جزءا من فئة العمال الإداريين، من حيث أنها توكل إليها مهام إدارية، لا من حيث كونها كذلك، رسميا، قانونيا، أما الفئة الأولى، فتتاطب بها مهمة العمل التربوي والتعليمي وتعتبر الأكثر احتكاكا بالطلاب من جهة، وبالعمال الإداريين من جهة أخرى. ذلك أن عملهم يتطلب منهم - كما هو مفترض - أن ينسقوا بين عملهم كمدرسين وبين ما يتطلبه منهم الإدارة من تعليمات، واستجابة للقوانين والأنظمة التي تؤثر أعمالهم التربوية. وتبعا لمرسوم 98-283 إن العامل في التدريس لا يكون دائما مدرسا فحسب، بل قد يكون إداريا أمس، مدرسا اليوم والعكس صحيح. فنواب مدير الجامعة، الذين في تكوين إدارة الجامعة مثلا، يعينون من بين الأساتذة الحاصلين على رتبة أستاذ، أو¹ في حالة عدم وجودهم، من بين الأساتذة المحاضرين² وقد تغلب على العامل بالتدريس الوظيفة الإدارية، ولكنه يظل رسميا، عاملا بالتدريس كشأن مدير الجامعة.

د -الطلاب: وتعتبر هذه الفئة أهم الفئات في البنية البشرية للجامعة إلى جانب المدرسين وهي على علاقة مباشرة ودائمة بالعاملين بالتدريس، حيث يتلقون مختلف العمليات التربوية.

3. البنية القانونية:

للجامعة مجموعة من القوانين والأنظمة تضبط أعمالها وعلاقات عمالها. ذلك لأنها مؤسسة رسمية تنشأ بموجب مرسوم من الحكومة. وما ننوه به هنا، أن كل منظمة تتطوي على تنظيم رسمي يتلخص في الخطط والأساسات والبناء التنظيمي والإجراءات³ والمحدد في المراسيم والقوانين الخاصة، كما تضم تنظيم غير رسمي، ينشأ من التفاعل الاجتماعي ويكتسي هذا التنظيم قوة أو سلطة، تعطى عن طريق أعضاء الجماعة بدلا من التفويض، كما هو الشأن في التنظيم الرسمي. ومن ثمة، فإن السلطة في التنظيم غير الرسمي تتبع من الرفقاء أكثر مما تتبع من الرؤساء، وقد تتداخل مع الخطوط التنظيمية في الأقسام والإدارات المختلفة. وهي عادة أقل استقرارا وثباتا من السلطة الرسمية، ما دامت عرضة للمشاعر والأحاسيس الخاصة

¹- المرسوم 98 - 283 المادة 19 ص 7

²- المرسوم 98 - 283 المادة 21 ، ص 7.

³- كيت، السلوك الإنساني في العمل، ترجمة، عبد الحميد مرسي ومحمد إسماعيل يوسف دار النهضة للطباعة والنشر، مصر، 1974، ص 121

بالعاملين، ونظرا لأن التنظيمات غير الرسمية ذاتية في طبيعتها، فهي لا تتعرض لرقابة الإدارة، بمثل ما يتعرض له التنظيم الرسمي.¹

فالتنظيم غير الرسمي يشتمل على معايير اجتماعية وطقوس خاصة، وتضبطه تقاليد ومشاعر وتؤثر في أدائه لوظائفه جماعات فرعية لا تتال اعترافا رسميا².

إن عملية الامتثال للتنظيمات والقوانين أو معارضتها أو عدم تنفيذها، غالبا ما تتطوي تحت غطاء ميكانزمات التنظيمات غير الرسمية، وهي نتاج تفاعل علائقي لمختلف الجماعات الفرعية التي تضمها المؤسسات، أو هي حصيلة تدافع القوى فيها.

4. بنية الجامعة المادية:

وهي عبارة عن منشأة و هيكل وأبنية الجامعة، وهي موجودة للقيام بعدة وظائف منها:
أ - وظيفة تعليمية: وأهمها وظيفة التدريس، وهذه الوظيفة تشترط وجود عدد من لطلاب ومجموعة من المعلمين يختصون لتنفيذ هذه الوظيفة.

ب - وظيفة بحثية: وتوكل وظيفة البحث العلمي للجامعة زيادة على وظيفتها التعليمية.
ج - وظيفة تثقيفية: تضطلع الجامعة بمهمة نشر الثقافة، هذا من خلال قيامها بأنشطة علمية أخرى كالمحاضرات، والمعارض والندوات الوطنية والدولية، والمؤتمرات وغيرها من الأنشطة.

إن الأبنية الجامعية مصممة بحيث أنها تلائم جهة، طبيعة العملية التعليمية على المستوى العالي، ومن جهة أخرى بحيث تلائم العمليات الإدارية التابعة للعملية التعليمية. لذلك، فهي في حاجة إلى أقسام للدراسة وقاعات للمحاضرات ومكتبات. وهذا من أجل أن تتماشى مع التطور العلمي، والتقدم التكنولوجي، وتجديد المناهج التربوية بما يلائم ذلك، فهي في حاجة مستمرة إلى مخابر مجهزة بالأجهزة الضرورية التي تساعد على إعطاء المبادئ الأساسية من العلم للطلاب وتدعيمها بالتجارب والتطبيقات المناسبة لها.

كما أنها في حاجة إلى أبنية وهيكل إدارية، كالمكاتب وغيرها من اللوازم الضرورية لإجراء العمليات الإدارية، وعلى اعتبار أن الجامعة هي مؤسسة ذات طبيعة تعليمية وإدارية كما سلف الذكر لذلك.

1- ديفيز، كيث، ترجمة عبد الحميد مرسي ومحمد إسماعيل يوسف، مرجع سابق، ص 320- 321

2- غيث محمد عاطف، قاموس علم الاجتماع، الهيئة المصرية للكتاب، مصر، 1979، ص 312

5. الطالب الجامعي :

هو شخص يتابع دروسا في الجامعة أو أحد فروعها أو مؤسسة تعليمية مكافئة لها. في الغالب يكون هذا الشخص قد انتهى من الدراسة في أطوار سابقة يكون مستواها التعليمية أدنى من المستوى الجامعية. ويسعى الطالب في الحصول على إحدى الشهادات الجامعية مثل : الليسانس - الماستر - الدكتوراه...إلخ.

الطالب الجامعي .. الطالب هو الشخص الذي يطلب العلم ويسعى للحصول عليه . ومصطلح جامعي أطلق عليه نسبة الى المكان الذي يحصل منه على العلم وهكذا..

6. الرياضة الجامعية :

هي مجموعة النشاطات التي يقوم بها الطلبة في إطار إمكانية الجامعة أو الإقامة الجامعية، وقد تكون هذه النشاطات تحت إشراف جمعيات تقوم بالنشاطات الاجتماعية والثقافية والرياضية، وهي جمعيات ذات أهداف تربوية وثقافية واجتماعية يسهر علي تسييرها عمال أو طلبة الجامعة¹.

كما تتوفر كل جامعة علي مرافق وتجهيزات للممارسة النشاطات الرياضية الجماعية والفردية والمتمثلة في القاعات، الملاعب والمساحات الخضراء(مساحات اللعب).

ويمكن للفرق المنتسبة إلي الجامعة من المشاركة في المنافسات المحلية والجهوية والوطنية في إطار الدور الجامعي.

والجامعة الجزائرية مند تأسيسها كانت تهدف إلي إقامة هيكل رياضي يقوم برعاية الرياضة الجامعية، حيث تتم بهذه الطريقة إعداد الطالب من الناحية البدنية والعقلانية لمواجهة الحياة بعد إتمام الدراسة.

وتهدف الجامعة الجزائرية إلي تكوين جيل يكون ثريا فكريا ومحاطا بقدرات بدنية سليمة وهي وسيلة للاحتكاك في مختلف التظاهرات والمنافسات، وعلى الرغم من أننا دخلنا القرن الجديد إلا أن النشاط الرياضي ما ازل مهمشا ومحاطا بمفاهيم كلاسيكية قديمة في حياة الجامعة الجزائرية، وما يجب التنويه إليه هو المهام الأساسية للرياضة الجامعية من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية لاسيما منها الترويحية، و إجراء المنافسات والتظاهرات الرياضية لذا وجب الارتقاء بها لضمان تكامل النمو الفكري والبدني للفرد.

¹-محمد خاسف ،مصطفى بن سالم:المجتمع الجزائري في التربية البدنية و الرياضية. 1998.ص74.

7. أهداف الرياضة الجامعية:

تعتبر الجامعة مراكز حيوية لتكوين الشباب في الناحية الفكرية دون إغفال الناحية البدنية والتمثلة في ممارسة النشاطات الرياضية، حيث أن الوسط الجامعي يلعب دورا كبيرا في تشجيع الطلبة فرديا وجماعيا ويلاحظ ذلك في مشاركة الأندية الجامعية في البطولات الوطنية المختلفة كما أن الرياضة الجامعية تسبق الاحتراف في الدول الغربية، والبطولات والمسابقات الجامعية تعد أهم البؤر لاكتشاف المواهب.

وللرياضة الجامعية أهداف بارزة يمكن إيجازها في ما يلي:

- تعمل الرياضة الجامعية على خدمة الطالب الجامعي من خلال إقباله على ممارسة النشاط الرياضي في مختلف التخصصات.
- تساهم الرياضة الجامعية في تطوير الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي وتشجيع لطلبة علي الرياضة الفردية والجماعية داخل الأحياء وفي المنافسات الرياضية الجامعية على المستوي الوطني والدولي.
- ترقية المنافسات الرياضية الجامعية (الترفيهية والتنافسية) بين الطلبة.
- إنشاء جمعيات رياضية جماعية تعمل على تنشيط الطلبة داخل وخارج الجامعة في مختلف الرياضات.
- تطوير العلاقات الرياضية والاجتماعية بين الطلبة من خلال الاحتكاك فيما بينهم في مختلف التظاهرات والمنافسات.

8. أنواع الأنشطة الرياضية بالجامعة:

النشاطات الرياضية بالجامعة نوعان¹:

1. النشاط الداخلي :

هو النشاط الذي يقوم به الطلبة خلال أوقات الفراغ بكل حرية انطلاقاً من اتجاهاتهم وميولهم نحو الإمكانيات المتوفرة في الجامعة، وهذا النشاط يتيح للطلبة تنمية مهاراتهم عن طريق الألعاب الفردية والجماعية، وهو يختلف من جامعة لأخرى حسب طبيعة البيئة، وهو يتمثل في العروض الفردية والمباريات بين الفصول.

2. النشاط الخارجي :

هو جزء من النشاطات الجامعية القائم على الاحتكاك وتبادل الخبرات بين الجامعات عن طريق الدورات والبطولات التي تقام خصيصاً للفرق الجامعية التي تعتبر واجهة رياضية لأي جامعة ومادة خاصة للأندية والمنتخبات الوطنية، ولا تقتصر النشاطات الجامعية على المباريات فقط، وإنما تتعدى ذلك إلى المعسكرات والرحلات التي يعبر فيها الطلبة عن شخصيتهم بكل حرية، ويمارسون فيها كثيراً من الأمور التي تدخل في تكوين حياتهم مثل الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، كما تكون هذه المعسكرات فرحة لالتقاء الطلبة ببعضهم البعض مما يؤدي إلى ارتفاع في مستوى الأداء الرياضي وتعلم قوانين الرياضة وتطبيقها.²

9. أماكن ممارسة الرياضة الجامعية:

حسب مقتضى الحال فإن الطلبة قادرون على ممارسة الرياضة في:

- الإقامات الجامعية، إذا كانوا مستفيدين من النظام الداخلي.
- داخل المنشآت البيداغوجية.

تقويم الطالب للأستاذ:

الواضح ان تقويم المدرس لزميله المدرس أمر مرفوض، عند الكثير من الأساتذة، فما بالنا

بتقويمهم من قبل طلابهم!

وعلى الرغم من وجود الفارق المعرفي والعلمي والمنهجي بين الأستاذ والطالب، لكن هذا

الأخير يستطيع أن يميز بين المعرفة الدسمة بالمعلومات الحديثة واللغة المتحكم فيها،

¹ - عبد السلام بوزيد و اخرون:دوافع اقبال الطلبة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية على تخصص الرياضي،ليسانس،جامعة ورقلة2011/2012،ص45.

² - عبد السلام بوزيد و اخرون:مرجع سابق ،ص46

بالإضافة إلى الطريقة المشوقة والمرغبة في التعلم، وبين المعلومات القديمة التي تمتت الرغبة في التعلم لدى الطالب.

وعادة يجرى مثل هذا التقويم، عن طريق ملء استمارة من قبل الطلبة، تقدم لهم من قبل الإدارة أو أساتذة المادة أو من قبل أساتذة مختلفين، في نهاية السداسي أو السنة الدراسية. ومن خلال هذا النوع من التقويم سيكتشف الأستاذ نفسه من خلال طلبته.

10. صعوبات تواجه تحسين الأداء البيداغوجي:

تحسين التدريس بالجامعات مهمة ليست سهلة، ومما يزيد من صعوبتها مشكلات تبدأ بأعضاء هيئات التدريس أنفسهم واتجاهاتهم ومعتقداتهم بشأن التدريس، ومشكلات ترتبط بالجامعات، حيث لا تنشط العملية التدريسية. كما أن هناك مشكلات تعود إلى طبيعة عملية التدريس نفسها، فما يثبت جدواه في بعض الأوقات في بعض المقررات لبعض الأعضاء لا يتحقق مرة ثانية في أوقات أخرى، وفي مقررات أخرى ولأعضاء هيئات تدريس آخرين. تحسين التدريس يتطلب يقظة مستمرة، ومناقشات وحوارات مع أعضاء هيئات التدريس والحث المستمر والدافعية والإقناع لمزيد من الاهتمام بالتدريس، إن الأداء الصفي لا يتغير بسهولة خصوصاً في طريق لها دلالتها ولها ما يساندها، إننا في حاجة لتحديد وتحجيم المشكلات التي تعوق التدريس الأفضل من بين الصعوبات التي تواجه تحسين الأداء البيداغوجي للمدرس نذكر ما يلي:

- الاهتمام بنوعية وتنوع التدريس الجامعي أمر مطلوب اليوم قبل الغد، والقادة التربويون يطالبون بتوفير أجواء وظروف تحقق سلامة التدريس وإثراء الخبرات الصفية التي تحقق نجاح الطالب وتزيد من نواتج التعلم، يدعم هذا أننا في الوقت الحاضر نمتلك معرفة أفضل عن التدريس والتعلم المستمر معرفة متنامية تدعمها نواتج البحوث عن فعاليات التدريس وعما يمكن أن يثبت أو لا يثبت جدواه في الصف الدراسي، وما هو معلوم لدينا يكفي للتوصية بطرائق ووسائل تعليمية واستراتيجيات تعليمية أفضل. ونستطيع أن نتعلم الكثير من أوجه النجاح وضروب الفشل، عن طريق الاطلاع على حركة تطوير أعضاء هيئة التدريس في طرائقهم التدريسية¹.

¹ - عبد السلام بوزيد و اخرون:مرجع سابق ،ص50

- جهود وفعاليات تحسين التدريس التي يقوم بها ويطبقها أفراد محددون من أعضاء هيئات التدريس يلزم أن تحدث في إطار وسياق يتبناه جميع أعضاء هيئات التدريس في تدريسهم، وإلا فإن أحد أعضاء هيئة التدريس قد يتحسن أداءه، ولكن النوعية التدريسية في الجامعة التي يعمل بها لن تتحسن أو تتطور، حيث إنها في كثير من الأحيان تكون منفصلة وانتقائية وليست جزءا من التزام مستمر ومدعم للنوعية التدريسية . الطريقة المقترحة تعكس مركزية عضو هيئة التدريس في مساعي التحسين، وهو ما يبدأ بتطوير وعي تدريسي، ثم يتحدى ويوسع ويدعم ويصلح من الواقع التدريسي بصنع بمدخلات يتزود بها من الآخرين . وهنا يقوم عضو التدريس بصنع خيارات تبحث عما يجب تغييره وكيف يتم هذا التغيير والتنفيذ.
- ليست هناك طريقة واحدة تنفرد بصحتها لتحسين التدريس، فكل طريقة للتدريس تحقق وتفي بحاجات تدريسية منشودة، وطرائق التدريس المتنوعة التي تثبت نجاحها في تحقيق نواتج تدريسية تسهم في تحسين طرائق التدريس وتسمح بحرية الانتقاء والمرونة والتنوع في التدريس وتحقيق جملة من النتائج معا، كما يسمح بتجريب فعالية طريقة أو أخرى حتى تعطي ثمرتها في تحسين التحصيل أو تنمية التفكير أو تقويم اتجاه ما، كما أن مقومات النجاح في التدريس تتطلب التعديل والتغيير في الاستراتيجيات حتى يتحقق لطريقة ما الفعالية والكفاءة.
- التدريس لا يمكن أن نحكم على فعاليته في أي معنى مطلق وبشكل فيه تعميم جارف طبيعة التدريس الفعال نسبية حيث ترتبط بقدرات وإمكانات المتعلمين والأساتذة والجامعة والمناخ التعليمي وغير ذلك . وهذا القلب لا يحول دون التعميم بشأن المكونات الأساسية للتدريس الفعال شريطة تحديد الإطار التربوي الذي يحقق للتدريس فعاليته .إن ما قد يكون فعالا للبعض قد يكون غير فعال للآخرين، ولهذا السبب فإن القليل من سلوكيات التدريس هي في الاتساق نفسه من الجودة والرداءة في تأثيرها إذا اختلف المعلم أو المتعلم أو المادة التدريسية أو الهدف من التدريس أو المفاهيم التعليمية السائدة.
- التدريس الفعال غير مكافأ، ولا يتمتع بحث وتشجيع أعضاء هيئة التدريس على التفوق في قاعة الدرس، فليست جهود التحسين هي من مسئولية أولئك الذين يحتاجون إلى التحسين، وحتى نتوقع من أعضاء هيئة التدريس استمرار نموهم وتطويرهم كأساتذة ، لزم

أن توفر لهم الموارد والخدمات لمساندة جهودهم في السعي نحو تحسين التدريس، كما أن مساندة جهودهم هي جزء أساسي لاستحداث جو للامتياز التدريسي¹.

- يلزم ألا تؤسس مساعي التحسين على مقدمات للعلاج وسد نواحي القصور، بعض أعضاء هيئات التدريس يحتاجون إلى تحسين طرائق تدريسهم، غير أن فعل ذلك يعرض للشبهة ويحمل دلالات سلبية لجميع أعضاء هيئات التدريس، وعليه فيجب أن يكون تحسين طرائق التدريس توقعا مؤسسا لأعضاء هيئة التدريس، كما أن تناول النوعية التدريسية إيجابيا يبسر لأعضاء هيئة التدريس متابعة الغرض².

11. الرياضة في الأحياء الجامعية:

أ- الأحياء الجامعية:

هي عبارة عن وحدات سكنية وأماكن إقامة الطلبة الجامعيين المقبولين على أساس شروط ومعايير تحددها نصوص تنظيمية أقرتها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

يعتمد نظام الحي الجامعي إلى تنظيم العلاقات الفردية والجماعية داخل الحي، وتسهر على تسييره الإدارة وفق لوائح النظام الداخلي للأحياء الجامعية وهذا بمقتضى المادة (1) و(3) من الأحكام العامة للقانون الداخلي للحي الجامعي³.

يوفر الحي الجامعي للطلبة وجبات الإطعام في جميع أيام الأسبوع كما يتوفر " بكل حي جامعي دائرة خاصة بالنشاطات الثقافية والرياضية التي تتكفل بإحياء النشاطات في حضان المؤسسة بمشاركة الطلبة⁴.

ب- الرياضة في الأحياء الجامعية:

يحتوي الحي الجامعي على مجموعة منشآت ضرورية تؤمن حياة الطالب الجامعي داخل الإقامات ومن هذه المنشآت نجد منشآت رياضية يلجأ إليها الطالب لممارسة الرياضة، وتعتبر الأنشطة الرياضية داخل الحي الجامعي من الأمور الضرورية وذات أهمية بالغة للطلاب وذلك من نواحي شتي، سواء كانت جسدية أو نفسية أو اجتماعية وثق فيها، تكسبه طاقة تساعد على الرجوع إلى المجال الدراسي بكامل قواه البدنية والعقلية والنفسية.

¹ - عبد السلام بوزيد و اخرون: مرجع سابق، ص51

² - عبد السلام بوزيد و اخرون: مرجع سابق، ص52

³ - القانون الداخلي للأحياء الجامعية. وزارة التعليم العالي. 1989. ص07

⁴ - دليل جامعية للمدسين و الطلاب. نيابة الجامعة للتخطيط و التوجيه و الإعلام. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. ص49.

بإمكان الطالب أن يشارك في النشاطات الرياضية بمؤسسته أو حيه الجامعي من دون التزامات خاصة ...و يمكن للطالب ممارسة الرياضة كهواية ,استراحة ,رياضة الترفيه أو المنافسة كل حسب رغبته و إمكانيته ... ,كما يمكنهم أن ينظموا بمفردهم رياضة التنشيط و الألعاب الرياضية وان يمارسوها بمساعدة المسؤولين الرياضيين ,و يوجد في كل مصلحة إعارة التجهيزات الرياضية.

12. دور الأنشطة الرياضية في نمو شخصية الطالب الجامعي:

انطلاقا من التجارب و الدارسات التي أقيمت حول دور الأنشطة الرياضية في تنمية شخصية الطالب الجامعي , نجد أن الطالب الجامعي يختلف عن غيره من الطلاب في جميع المستويات؛ سواء كانت تتعلق بالكفاءة الذهنية أو سرعة القيام بالواجبات أو غير ذلك من الميزات التي يتفوق بها الطالب الذي يمارس الرياضة بانتظام. و يمكن الاستدلال عن ذلك بما توصل إليه غسان محمد صادق و سامي الصغار حيث يقول:

" حصول الطالب على القوة البدنية يجعل تركيبته الجسمية اشد تحملا و شكله أحسن كما انه يستطيع أداء أعمال لا يمكنه أداؤها لو كانت قوته اقل , إذ أن التدريب على القوة ينعكس على تصرفاته المباشرة , و الحصول على السرعة يجعل الطالب يؤدي أعماله بشكل أسرع , و هذا ينسجم مع الأمور الدراسية.

المطاولة و المرونة و المهارة التي يكتسبها من ج راء الممارسة الرياضية تتحول إلى تصرفات و أفعال حركية.

إن أداء الطالب للتمارين الرياضية تزيد في مكانته أما زملائه كما انه لا يتعب بنفس السرعة التي يتعب بها زميله غير الرياضي؛ و لذا فإنه يستطيع إكمال واجباته بشكل إعتيادي.¹

13. الحياة الجامعية وتكوين الذات وبناء المستقبل:

عندما ينجح الطالب في الثانوية العامة، فإنه يكون قد أعد نفسه لمرحلة مهمة من مراحل حياته، وهي مرحلة الحياة الجامعية، التي يعتمد مدى نجاح الطالب في بناء مستقبله وتحديد مسار حياته على قدرته على الاستفادة منها وحسن التفاعل معها، حيث يجد الطالب

¹-السعيد يحيوي : دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الاساسي الجزائري ، رسالة مجاستير ، جامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية والرياضية ، سنة 2001. ص33.

في الجامعة الأنشطة المتنوعة والفرص الكثيرة التي تساعده على رسم معالم شخصيته وتكوين ذاته وتزكية نفسه وبناء مستقبله، وتيسر له التفاعل الإيجابي مع المجتمع المحلي وقضايا الأمة.

وسيجد الطالب أن الحياة الجامعية هي مرحلة من أروع مراحل حياته، ومن أكثرها أهمية، ومن أجملها حيوية ومتعة، وفيها أفضل فرص بناء الذات وتزويدها بعوامل النجاح ووسائل مواجهة التحديات التي تعترض حياة الطالب. لذلك فإن الطالب الناجح، الذي يشعر بالمسؤولية العظيمة الملقاة على عاتقه تجاه نفسه ومجتمعه وأمته، يهتم في هذه المرحلة الجامعية أولاً: ببناء نفسه حتى تكون محصنة من الآفات التي تصيب الناس وتفتك بهم وبمستقبلهم، وثانياً: بالسعي الدؤوب من أجل التميز والنجاح وصناعة الحياة الكريمة المعطاءة، حتى تكون له مكانته المرموقة في المجتمع، ليتمكن من المساهمة في تطويره وارتقائه وحل مشاكله، ومن المساهمة في الدفاع عن أمتنا وبناء نهضتها وحضارتها.

وكما سوف يتعلم الطالب في الجامعة العلوم التي تساعده على الحصول على درجة علمية تؤهله للحصول على وظيفة مرموقة، فإنه مطالب أيضاً بأن يتعلم التخطيط لمستقبله وبناء ذاته، وبأن يوظف وجوده في الجامعة وكل الفرص المتوفرة فيها لخدمة أهدافه المستقبلية للوصول إلى الغد المشرق الذي ينشده، وليكن شعار الطالب¹:

إذا مرَّ بي يومٌ ولم أصطنع يداً .. ولم أستقد علماً فما ذاك من عُمرِي
إذاً المطلوب من الطالب في المرحلة الجامعية أن يسعى بجد واجتهاد لبناء ذاته بناءً قوياً متوازناً ومتكاملاً. والإسلام حث على بناء الذات، ودعا إلى إيجاد الخير والإرادة القوية والعزيمة في نفس المسلم، لتحصينه من عوامل الضعف والإخفاق أمام المصاعب والأزمات ولحمايته من الانهيار أمام المؤثرات الخارجية، ولا سيما في هذا العصر الذي يشهد صراعاً ثقافياً شاملاً. والنجاح في بناء الذات ينقل معركة المسلم مع الدنيا خارج نفسه وليس داخلها مما يؤدي إلى انسجام المسلم مع ذاته، ويؤدي إلى شعوره بالسكينة والاطمئنان، ويدفعه إلى الإبداع والتميز والعمل بجد ونشاط، ورسول الله صلى الله عليه وسلم قال: {المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمنِ الضعيفِ، وفي كلِّ خيرٍ}.

¹- سعيدات يوسف: الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي للطلبة الجامعيين، ماستر تربية حركية جامعة ورقلة 2011/2012. ص73.

وحتى ينجح الطالب في تكوين ذاته تكويناً سليماً وبناء مستقبلياً بشكل أفضل، عليه أن يشارك في الأنشطة الطلابية والنشاطات الثقافية والاجتماعية التي تعقدتها الجامعة، وعليه أن يكون عنصراً فاعلاً في التكتلات الطلابية التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الطالب ومساعدته وزيادة تفاعله مع قضايا أمتنا والمجتمع المحلي. كما يجدر بالطالب الاهتمام بارتقاء نفسه وتزكيته، والتكوين المتوازن لشخصيته، بحيث لا يطغى جانب على الجوانب الأخرى، وبحيث لا يفرط الطالب في واجباته الجامعية. وذلك من خلال حضور الأنشطة الطلابية المتنوعة، وحضور المحاضرات والندوات العامة التي تعقدتها الجامعة، ومن خلال المشاركة في إعداد الأنشطة التي تعقدتها الجامعة للطلاب والمساهمة في تحسين الظروف الأكاديمية في الجامعة وحث إدارتها على تحقيق الجودة التعليمية وفق المعايير الدولية. كما يجدر بالطالب الاستفادة من الدورات والورش التي يراها مركز التعليم المستمر والمراكز الأخرى في الجامعة، لتزويد نفسه بالمهارات والخبرات والمعارف التي تساعد على الجمع بين الأصالة والحداثة، وعلى النجاح في وظيفته وخدمة أمتة واستنهاضها والدفاع عنها.

فأمتنا تعيش فترة حرجة في ظل انتكاسة حضارية وجمود وعجز أمام حضارة غربية مادية متوحشة، تريد تزويد هويتنا الثقافية، ليسهل الهيمنة على عقولنا وأوطاننا، مستخدمة في ذلك كل أسباب القوة والتقدم التكنولوجي التي تمتلكها، وخاصة وسائل الاتصالات والفضائيات والإنترنت، فأصبح من الصعب في ظل هذا التدفق الإعلامي و المعلوماتي أن نعزل أنفسنا عن غيرنا في هذا العالم الذي أصبح قرية صغيرة، ولم نعد قادرين على منع وصول أنماط الحياة الغربية إلى بلادنا دون بناء الذات وتربية النشء، ونتج عن ذلك تعرض الفتيات والشباب، الذين هم مستقبل أمتنا، إلى أخطار كبيرة، وأصبحت الحياة الغربية هي المثال الذي يحتذى به كثير من هؤلاء الشباب والفتيات. ولذلك على الطالب أن يعد نفسه جيداً من جميع جوانبها، مستفيداً من المزايا العديدة لحياته الجامعية وفرصها الكثيرة، ليصبح عصياً على الاختراق والحرف والسقوط، وحصيناً من التفريغ الثقافي، ومواطناً صالحاً قادراً على العطاء وصناعة الحياة، خاصة الطالبات، اللاتي يسعى أعداء أمتنا إلى تحويلهن إلى معاول هدم وأدوات إفساد¹.

¹ - سعيدات يوسف: مرجع سابق. ص 74.

خلاصة:

إن الرياضة الجامعية تهدف إلى تكوين قدرات بدنية سليمة للطلاب لأن الرياضة البدنية هي تكملة وإتقان للرياضة الفكرية، حيث يحدث التواصل بين العقل والجسم لتشكيل وحدة متكاملة ومتأصلة لأن الرياضة لها دور كبير في تنمية شخصية الطالب الجامعي، لذلك فإن الجامعة الجزائرية قامت بإنشاء جمعيات رياضية تعمل على تنشيط الطلبة داخل وخارج الجامعة في مختلف الرياضات للمشاركة في المنافسات الرياضية الوطنية والدولية. كما أنها سوف تضمن استمرار نشاط هذه الفئة الطلابية من خلال النشاطات التي تقوم بها وكذا المواهب المكتشفة التي ترفع من شأن الجامعة.

الفصل الثالث: النشاط البدني التريوي

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي من العمليات التربوية التي تنمي الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق النمو المتكامل للفرد .
فعندما وضعت أسس وقوانين النشاط الرياضي وجهت أهدافها وفلسفتها إلى أهداف سامية ، واهتمت حديثا بمعالجة قضايا الإنسانية ، ومنها بشكل خاص فئة ذوي الاحتياجات فأصبح يهدف إلى مساعدة هذه الفئة في الاندماج في المجتمع ، وتنمية الصفات المرغوبة لتشكيل شخصية الفرد المعوق ، والتغلب على الآثار النفسية السلبية التي تفرضها الإعاقة .

1 - تعريف النشاط الرياضي:

عندما نسمع بمصطلح النشاط الرياضي فمن المباشر يخطر ببالنا تلك التمرينات الرياضية الممارسة من قبل الرياضي ، ولكن عندما ننظر إلى هذا المصطلح داخل حصة التربية البدنية والرياضية فنجده تلك الأسس القاعدية لانجاز الرياضي والتي يلقيها الأستاذ لطلبتة والذين بدورهم يقومون بالتطبيق العملي .

وتعرف كلمة النشاط لغة على أنها مشتق من "فعل، نشط، تنشط، نشاطا، أي طابت نفسه للعمل وغيره، فالعمل جعله ينشط" ¹.

أو أيضا بمعنى "تحرك، أو تقدم في شيء، أو كذلك قام بفعل على أكمل وجه" ². ونقول أن فلان نشيط هذا يعني انه جدي في عمله مهما كان هذا عمله، إذن فهو متقن لكل حركة قام بها أو سيقوم بها. وبنظرنا إلى هذه الكلمة "النشاط" اصطلاحا فنقول أنها سلوك مرتكب، ولقد عرف الدكتور عبد السلام عبد الغفار على انه: " ذلك السلوك وكل ما يقوم به الفرد من إدراك وتفكير وإحساس وحركة " ³.

وكذلك يعرفه الدكتور سعد عبد الرحمان بأنه: " وسيلة الفرد التي يسلكه للوصول إلى هدف ما، بعد أن يحركه دافع ما " ⁴.

ومن هنا نستخلص بان النشاط عبارة عن سلوك يقوم به الفرد خلال تعامله وتفاعله مع بيئته. أما مصطلح الرياضة فهو مشتق من فعل روض، أي أعمال عضلات الجسم لتقويتها، أو تهذيب الأخلاق النفسية، أو كذلك استبدال الحالة المذمومة بالحالة المحمودة. وبالنسبة للرياضي فعني به ذلك الشخص المتعلق بالرياضة أي من يمارس الألعاب.

نتطرق الآن وهذا بعدما أعطينا التعريفات اللغوية والاصطلاحية الخاصة بالنشاط إلى الرياضي والرياضة ، إذ نتقدم هنا بموجب المعرفة حتى نعرف ونعرف ما معنى النشاط الرياضي كفعل ، ولقد عرفه " قاسم حسن حسنين" على أنه : "مدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ، بحيث يعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بالخبرات والمهارات الحركية ، وكما أنه يؤدي كذلك إلى التوجيه والنمو البدني

¹ المنجز الإعدادي ، دار النشر بيروت ، الطبعة الثالثة ، لبنان ، (1969) ، ص 211 .

² المنجز الإعدادي ، المرجع نفسه ، ص 215 .

³ عبد السلام عبد الغفار ، مقدمة في علم النفس العام ، الطبعة الثانية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، (1971) ، ص 44 .

⁴ سعد عبد الرحمان ، السلوك الإنساني تحليل وقياس للمتغيرات ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، (1983) ، ص 12 .

والنمو النفسي والاجتماعي والخلقي ويعتبر الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد من خلال خدمته للمجتمع¹

هنا نستطيع القول بأن هذا النشاط الرياضي عبارة عن فعل شعوري موجه لتحقيق هدف معين، أو الوصول إلى تغييرات نموذجية واقعية حسب النتائج التربوية المعينة.

2- أسباب ممارسة النشاط الرياضي:

" تعتبر هذه الأسباب من أهم المواضيع التي تشغل المربي الرياضي وتثير اهتمامه ، حتى إلى درجة دراسة نفسية التلاميذ ومعرفة اهتمامهم الشخصي كذلك نظرة كل فرد إلى النشاط الرياضي ، بمعنى آخر لماذا يمارس البعض نشاط رياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة والنظر ؟ ، ذلك لعدة عوامل وأسباب تتحكم فيه ، منها المحيط الذي يعيش فيه التلاميذ (البيئة والوراثة) أي ما اكتسبه وراثيا ، واتجاه والديه نحو هذا النشاط الرياضي ، وكذلك العاب الفرد في مرحلة ما قبل المدرسة ، وحتى التربية الرياضية في مرحلة الدراسة الأولى وما تشمل عليه من مثيرات ومنبهات ، نشاط داخلي أي داخل درس التربية البدنية والرياضية على سبيل المثال " النشاطات اللاصفية " خارج الجدول الدراسي ، ما كان للفرد من اقتحام في بعض النوادي لتعلم نشاط ما لغرض إدراجه في المشاركة من خلال جميع الدورات والمسابقات الرياضية وجعله يتلقى برامج إعلامية وثقافية تبين مدى أهمية هذا النشاط الرياضي في حياة الإنسان "

وكذلك على تلك الوسائل الإعلامية الخاصة بالتربية الرياضية سواء كانت عن طريق المجلات والتلفزيون والصور الشهارية ، أو التحفيزات والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية.²

ولقد أعطى الكاتب المصري "أسامة كمال راتب" بعض الأسباب لممارسة النشاطات الرياضية ، فمنها تكون متمثلة في الانتساب إلى الجماعة وحب تكوين الأصدقاء ، أو خوض منافسات للحصول على النجاح والتقدير مع المتعة أو تعتبر فرص للاعب والترفيه وبمرور الوقت اكتساب روح التحدي والخبرة الرياضية.³

أسامة كمال راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، ص 43 ، 44¹ .-

أسامة كمال راتب ، المرجع نفسه ، ص 48² .-

أسامة كمال راتب ، المرجع نفسه ، ص 49³ .-

3- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي (الجانب التربوي) :

هناك الكثير من الدوافع المختلفة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي . فمنها ما يرتبط بممارسة النشاط كهدف في حد ذاته ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية .

من أهم الدوافع التي تحفز الفرد بصفة عامة والتلميذ بصفة خاصة إلى ممارسة النشاط الرياضي هو " الإحساس بالرضا والإشباع البدني ، نتيجة لميل خاص نحوه"¹ . بحيث يقوم هذا الأخير بكسب اهتمام وإعجاب التلميذ إلى جانب اكتساب التلميذ قدرات خاصة في أي نوع من الأنشطة الرياضية . فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة في الممارسة . كذلك فإن النشاط له دور في عملية تحصيل المعارف المختلفة خاصة بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية وهذا ما يساعد التلميذ على التفوق على زملائه في ممارسة هذا النشاط في حصة التربية البدنية والرياضية ، أو المباريات بين أقسام المدرسة.

إضافة إلى زيادة الثقة بالنفس وشعور التلميذ بالارتياح والافتخار ، بحيث يتغلب على بعض التدريبات التي تتطلب جهدا كبيرا وشجاعة وقوة وإرادة معتبرة .

ومن ناحية أخرى " الاشتراك في المنافسات (دوري المدارس) الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة . التي لها اثر كبير في تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي"² .

إن أي إنسان يبحث عن الصحة ويسعى دائما إلى اكتسابها بجميع الوسائل ، فالنشاط الرياضي يعتبر احد أهم هذه الوسائل ، بحيث يسعى التلميذ بصفة خاصة إلى تحسين الجانب الصحي الجسماني واكتساب لياقة بدنية جيدة ، ويحقق هذا عن طريق ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية .

كذلك فممارسة النشاط الرياضي يساهم في الرفع من القدرة على الانجاز ، والعمل ، أي بما يسمى بـ : " التنشئة الاجتماعية" ويكون هذا خاصة في نهاية التعليم الثانوي.

¹ - محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعرفة ، القاهرة ، (1986) ، ص 211 -

² - محمد حسن علاوي ، المرجع نفسه ، ص 212

4- أشكال النشاطات الرياضية :

بدورها تنقسم هته النشاطات الرياضية إلى قسمين أساسيين :

1-4 - النشاط الداخلي :

ونقصد به ذلك النشاط الذي يقدم خلال أوقات الجدول الدراسي لأي مؤسسة تعليمية ، والغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ للممارسة ، والذي بدوره يختلف من مؤسسة إلى أخرى وهذا حسب الإمكانيات المتوفرة ، كما ينظم هذا النشاط داخل المؤسسة التعليمية طبقا للخطة التي ينظمها المدرس والمعمول بها في منهاج التربية البدنية والرياضية¹.

4-1-1 أهمية النشاط الداخلي :

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة التربوية يعد نشاطا تربويا خارج أوقات الدراسة والفائدة منه هو إتاحة الفرص الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية ويعتبر احد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية للمدرسة فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلاميذ من خلال دروس التربية البدنية والرياضية ، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة .

4-1-2 أهداف النشاط الداخلي :

- * تحقيق أهداف منهج النشاط البدني الرياضي التربوي.
- * رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة .
- * تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة .
- * تقوية الولاء للمدرسة .
- * الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين.
- * التعرف على ميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.
- * التدريب على القيادة والتبعية السلمية .
- * استثمار وقت الفراغ للمتعلمين .
- * تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي .

¹ محمود عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، (1992) ، ص 95 .

* تنمية الصفات البدنية والحركية .

* تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين¹ .

* التقارب بين الأسرة والمدرسة وأولياء الأمور .

4-1-3 أنواع النشاط الداخلي :

* منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) .

* منافسات في الأنشطة الجماعية والاجتماعية (العاب صغرى) بين هيئة التدريس والتلاميذ .

* منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة ، الجمباز والعباب القوى،...الخ)، منازل فردية (جيو ، مصارعة ،...الخ).

* منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام .

* عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.

* مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية² .

4-1-4 برنامج النشاط الداخلي :

يختلف حجم أنشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى وفق اعتبارات عدة منها الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة ومنها عدد المتعلمين في المدرسة ورغباتهم ويلاحظ أن أنشطة هذا الجزء يجب أن تكون امتداد لدرس التربية البدنية حتى يتمكن المتعلم من التدريب عليها وبذلك يصبح هذا النشاط جزءا مكملًا لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويفضل اختيار الأنشطة التي تحتاج إلى مساحات واسعة أو أجهزة عالية أو تستغرق وقتًا طويلًا في التدريب داخل هذا الجزء حيث يقاس نجاحه بعدد من الممارسين أو المتعلمين في مختلف أنواع الأنشطة³ .

4-1-5 واجبات المدرس نحو النشاط الداخلي :

* وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة .

* اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول واختصاص التلاميذ.

¹ مكارم حلمي أبو جهرة - د/ محمد سعد زغلول ، مناهج التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1999) ، ص 108 .
² ناهد محمود سعد - د/ نبلي رمزي فهيم ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1998) ، ص 240 .
³ طلحة حسام الدين - د/ عدلة ، مقدمة في الإدارة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1999) ، ص 108 .

* اشترك تلاميذ المدرسة أو هيئة المدرسين في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط الداخلي تتناسب الأنشطة والإمكانات المادية بالمدرسة.

* مراعاة أن تكون برامج النشاط الداخلي مكملًا لمناهج الدروس اليومية.

4-2- النشاط الخارجي :

يعتبر مفهوم النشاط الخارجي مجموعة الأنشطة التي تمارس خارج أسوار المدرسة ولا تقتصر هذه الأنشطة على مجموعة من المنافسات والبطولات التي تشترك فيها الثانوية ، وإنما هي أي نشاط بدني رياضي تروحي تقيمه المدرسة خارجها كالرحلات والأيام الرياضية مع ثانويات أخرى ، كما أن مفهوم النشاط يسري على برنامج المسابقات بين الثانويات التي تنظمها الرابطة المدرسية ، وهذا الجزء مكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالثانوية فالنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين بالمدرسة لذا فإنه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه السنوي ويسطره الأستاذ وذلك لإقامة عدة مباريات مع فرق أخرى ويشترط أن لا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية¹.

4-2-1 أهمية النشاط الخارجي:

عن أهمية النشاط الخارجي يرى " هاشم الخطيب" أن النشاط الخارجي ناحية أساسية مهمة من مناهج التربية البدنية والرياضية ودعامة قوية تتركز عليها الحركة الرياضية خارج المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الداخلي الذي يزاول في الدروس المنهجية².

وكذلك نصت المادة السابعة من التعليم الوزارية المشتركة رقم 15 أن تكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتدريبية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التهيئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سليمة ، تشغيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أوساط التربية والتكوين³.

¹ - مكارم حلمي أبو جهرة - د/ محمد سعد زغول ، نفس المرجع السابق ، ص 103 .
منذر هاشم الخطيب ، تاريخ التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، (1988) ، ص 689 - 2 .
³ - تعليمية مشتركة ، رقم 15 المؤرخة في 1993/02/03 المتعلقة بتنظيم الرياضة في الوسط المدرسي لمؤسسات التربية .

4-2-2 أهداف النشاط الخارجي :

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة ، أما الأغراض القريبة يمكن إيجازها في :

_ الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي : إن المباريات الرياضية ماهي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في ميدان كل مقومات الأداء الرياضي الفردي والجماعي وكذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافس بالإعداد والتدريب المنتظم والصحيح ووضع عال للمستويات المهارية وبذلك يرتفع الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية ويكون اعتباريا كما في الألعاب الجماعية .

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

_ الاعتماد على النفس : أن ممارسة النشاط الخارجي تنمي الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر وعدم إنكار الذات كل هذه صفات ومميزات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية¹ .

_ حسن قضاء وقت الفراغ : أن من اكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ ، وإن قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهون بمبدأ معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم والتنافس الرياضي يعتبر من انجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ .

_ تعليم قوانين الألعاب وتكنيك اللعب : هذا غرض عقلي اجتماعي فتفهم القوانين نصا وروحا ثم دراسة التكنيك سواء كانت فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العملي لهذا التكنيك مع الاحترام بما تفرضه القوانين والقواعد ، يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين والقواعد ، والعمل في حدودها وعدم الخروج عن إطارها العام .

¹-محمد الحمادي ، تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، (1999) ، ص 200 .

التدريب على القيادة : من المعلوم أن لكل فريق رئيس وتتص قوانين أغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الخارجي ومواقف عديدة للممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وتدريب على القيادة .

5- أهداف النشاط الرياضي :

للسياط الرياضي عدة أهداف نذكر منها :

5-1 من الناحية الجسمية :

" يساعا هذا النشاط الرياضي من الناحية الجسمية بأنه يزيد في نمو الجهاز العضلي والعضمي ، كما انه كذلك يزيد في بناء الجهاز العضوي ، حيث له القدرة على مقاومة التعب وأيضا سرعة المناعة أضف إلى هذا كونه بلعب دورا كبيرا في تنشيط الجهاز الهضمي والدوري التنفسي وعلى الخصوص هذه النشاطات الرياضية والمتمثلة في الجري ، الرمي والقفز " ¹.

بالنسبة " للقوة العضلية تزداد حسب نوع النشاط الرياضي الممارس وكذلك زيادة مرونتها وخاصة رياضة الجمباز " ².

5-2 من الناحية العقلية :

ينمي النشاط الرياضي الحواس عند التلاميذ خاصة، وعند الفرد عامة وكذلك ينمي قدرته في التفكير، وزيادة الذكاء وأيضا زيادة التخيل والذاكرة وزيادة على هذا ينمي الثقافة لدى الأفراد.

5-3 من الناحية الحركية :

يحسن النشاط الرياضي اللياقة الجسمية لدى التلميذ، وبصفة عامة للفرد ويحسن من قدراته السلوكية، ويعطي للتلميذ أو الفرد اهتماما بجسمه.

¹ تشارز ابيكور ، أسس التربية البدنية ، الطبعة الثالثة ، مؤسسة فرانكايت للطباعة والنشر ، (1964) ، ص 110 .
² محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، الطبعة الثامنة ، دار المعرفة ، القاهرة ، (1992) ، ص 147 .

4-5 من الناحية الاجتماعية :

يلعب النشاط الرياضي دورا مهما لتهيئة الفرد لإنكار الذات ، وإظهار روح التعاون والإخوة والصداقة وبذلك إعداد الفرد للتكيف ، والنجاح في مجتمع صالح.

6- دور النشاط الرياضي في تطوير القدرات العقلية و النفسية و البدنية :

نستطيع تمثيل الفروق الفردية والنشاط الرياضي يدل على أن الأفراد يختلفون في صفاتهم كالطول والوزن ، والمهارات الحركية وكذلك الصفات البدنية... الخ. يتمثل اختلافهم بوجود الصفة فيهم ، وكان هذا الإخلاف كمي وليس نوعي ، إذن كل فرد له طول لكن مختلف عن غيره بهذه الصفة، وكما يتميز بسرعة ولكن مختلف مع غيره فيها ، أي في درجة صفة هذه السرعة... وهكذا.

وعموما يرجع سبب هذه الفروق الفردية إلى عاملين أساسيين هما الوراثة والبيئة ، وهما عاملان مؤثران بدرجة كبيرة على جل صفات الفرد واستجابة في مختلف الأنشطة الرياضية .

إذن فالوراثة تساهم بدرجة عالية على تحديد الصفات الجسمية كالطول والوزن وبدورهما سمات الشخصية والاهتمامات بتحديد المستوى الكافي الخاص بالقدرات العقلية التي يمكن للفرد الوصول إليه في أحسن الأحوال . إما البيئة فتساهم بدرجة عالية في تحديد سمات الشخصية والاهتمامات وتؤثر على مستوى نمو القدرات العقلية¹ .

6-1 تنمية الذكاء :

إن النتيجة المتواصل إليها وراء كل دراسات معمقة للعقل والجسم توضح انه أيا منا لا يستطيع العمل بمفرده ، ليس الغرض حمل العقل فقط بل أن تنمية القدرات البدنية تؤدي لاستخدام العقل فقط بل أن تنمية القدرات البدنية تؤدي لاستخدام العقل بطريقة فعالة ومؤثرة ، وقد قام "محمد صبحي حسنين" بعلاج هذه الظاهرة خلال بحثه الذي ناوله لكلية التربية الرياضية بالقاهرة للتخرج بشهادة ماجستير وكان موضوعه " العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة في التوازن والرشاقة والدقة والتوافق (مجتمعة ومنفردة) وكذلك قد اثبتها كل من : "عبد الرحمان حافظ

¹ مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، (1993) ، ص 76 .

إسماعيل" و" تورمان و لويس كولوا " و" جروبير" حيث وقعوا قولهم كلهم في دور التوافق ، والتوازي في تقديم الكفاءة الذهنية واثبت حدوث انخفاض واضح في مستوى الكفاءة الذهنية ، عند استعادة عناصر التوافق يعتبر من أفضل مقاييس تقدير الكفاءة الذهنية ثم يليه التوازن ، وهنا يظهر ثبات فعالية النشاط الرياضي الذي بدوره يأخذ في جعبته تمرينات تنمي التوافق والتوازن الحركي فتكون بالضرورة فعالة في تنمية الذكاء عند الرياضيين ¹.

6-2 تنمية الانتباه :

إنه و على شكل خاص فإن للانتباه دور هادف في تطوير القدرات الخاصة ونذكر من بينها (حدة الانتباه ، الحجم ، التوزيع ، التركيز ، التحويل) .
و "هذا ما قد نصت عليه الدراسات النظرية والتي بدورها شجعت هذا القول مدعمة بنظريات مدروسة وكذلك أيدت إمكانية تأثير النشاط الرياضي على الانتباه بشكل عام وعلى التركيز" ².

6-3 تنمية الذاكرة :

عند بداية الأخذ في التعلم الحركي تزداد الاستجابات على مستوى الجهاز العصبي "الهرمونات العصبية " المحفزة والمنشطة على إنتاج البروتينات المشكلة في صورة معلومات على مستوى الذاكرة وخصوصا الذاكرة الطويلة المدى ³.
ويتطلب هذا التطور على مستوى الذاكرة بالانتباه والتركيز وتجنب القلق باعتبارهم عوامل أساسية في عملية الأداء الحركي وهذه للوصول إلى تطور ملحوظ على مستوى الذاكرة ⁴.
إن الذاكرة هي المركز الذي تسجل فيه كل المعلومات المكتسبة من المحيط الخارجي وتكون في الذاكرة الطويلة المدى بصورة جد حسنة .

¹ كمال عبد الحميد ، د/ محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، (1985) ، ص 40 ، 41 .
² احمد رشاوى يوسف ، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع ، رسالة ماجستير ، جامعة مستغانم ، (1995) ، ص 51 .

³ JURGEN WEINECK, Biologie de sport, Traduit de l'allemand par Robert HANDSCHUH, Deuxième édition VIGOT, Paris 1992, p 73.

⁴ JURGEN WEINECK, Idem, p 73.

4-6 تنمية العقل والتفكير :

لسلامة البدن تأثير فعال على الخلايا العقلية وتجديدها المتواصل وهذا من الناحية الفيزيولوجية ، حتى تكتمل الوظيفة على أكمل وجه مقبول باستيعاب المعلومات ، وكذا نمو القدرة العقلية والتفكير العميق لا يأتي بصورة مرضية بشرط أن يكون الجسم سليما معافى ، حيث يعتبر الجسم الوسيط للتعبير عن العقل والإرادة " ¹.

5-6 تنمية الإدراك:

نعتبر كل نشاط رياضي موجه ، ومطبق من طرف التلاميذ ينمي قدرات الإدراك، وقد تم الإثبات عليه في المعهد الوطني للرياضة بفرنسا، و " وقد تم هذا بالمقارنة البدنية على أشخاص يمارسون النشاط الرياضي يملكون نمو ملحوظ على مستوى الإدراك ، كل حسب التخصص الرياضي المطبق، وأكدت كذلك هذه النتائج على أن المشاركة في النشاط الرياضي المختلف ، ينمي بصفة مجملية مستوى الإدراك مقارنة مع التخصص الرياضي " ².

إذا فضرورة ممارسة النشاط الرياضي للتلميذ تسهل في تنمية الإدراك والفهم ، وكذلك تحليل السيلالات العصبية المدرج إلى الدماغ "المخ" والتي بدورها تقوم برود أفعال مناسبة مع متطلبات الوضع في الوسط الخارجي .

6-6 العبقرية والموهبة:

إن الأفراد الذين يصلون إلى مستويات عليا في النشاط الرياضي بتحولهم من طلبة منتمين إلى فريق الثانوية أو الجامعة إلى عضو في الفريق الوطني حتى أن يدخل مجال الاحتراف ، ففي الولايات المتحدة الأمريكية أمثلة خاصة بهذا المجال فمن الأنسب أن نطلق على هؤلاء صفة العبقرية أو الموهبة ³.

والعبقرية تعتبر صفة قد لا تنطبق على كثير منهم لان الإنتاج البارز يتطلب ذكاء من النوع الذي تقيسه مقاييس الذكاء قد لا ينطبق عليهم ، وقد يكون من المحتمل أن بين المخططين وواضعي النظريات العلمية في التربية البدنية والرياضية كانوا وراء هؤلاء،

¹ علي بشير القاضي وآخرون، المرشد التربوي الرياضي، الطبعة الأولى ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس، ص 19.

² GEORGES RIOUX et AUTRES, les bases psychopathologiques de l'éducation corporelle Librairie- Jurin, 1968, p 39.

³ GEORGES RIOUX et AUTRES, Idem, P 39

وساعدوهم على البروز بينما بقي هؤلاء المخططون عديمي الشهرة الرياضية ، وهذا في وقت أن نطلق عليهم صفة العبقرية بحيث أن الأبطال كانوا غلة جهودهم الفكرية والتخطيطية .

وأما الموهبة فهي صفة صنف بها رياضي المستويات العليا بسبب تفوقهم الرياضي فعلى سبيل المثال بطل العالم في رمي الجلة (اوبراين) والذي بدوره ابتكر الطريقة الجديدة المعروفة في العالم بأسره سميت باسمه فاستعملها المدربون واللاعبون حاليا .

وكخلاصة لما قلناه سابقا فيمكننا القول أن "الصفة العبقرية" يمكن إطلاقها على من يكتسب بنواحيها العقلية ، ويعطي إنتاجا يحطم به الأرقام القياسية فيقوم بشيء ايجابي جديد في المجال العلمي الرياضي أما صفة الموهبة يمكن إطلاقها على كل متفوق في نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة بوجود القدرات والمؤهلات التي عادت طريقه للتفوق ¹.

6-7 الجهاز العصبي :

يعتبر الجهاز العصبي من أهم أجهزة الجسم العاملة ، بدوره يحتاج إلى عملية تنموية متواصلة ومستمرة ، يقول العالم " وبنيك " على أن " الممارسة الرياضية تساعد على الرفع من مستوى فعالية اخذ المعلومات وتحسين مستوى البرمجة الحركية والأداء الحركي الجيد " ².

كذلك البرنامج التدريبي المنتظم يسهل عملية التكيف العضلي والعصبي الذي بدوره ضروري للقيام بالانجازات الحركية المتناسقة ذات المستوى العالي من المهارات ، وعلاوة على هذا فالتدريب المنتظم والخاص يعملان على تفرغ الخلايا العصبية للطفل وكالنتيجة للتمرين المنتظم فانه ينقص من زمن رد الفعل كما أن سرعة الاستجابة للسير تتم بسرعة كبيرة ، ويمكن أن يتحسن الحس الحركي " الإحساس " وكذلك يمكن أن ينخفض إفراز العرق وزيادة على هذا فالتمرينات ذات الشدة المنخفضة أو المتوسطة تحسن وظائف الجهاز العصبي المركزي ويحسن الأداء العقلي والقلبي ³.

¹ شهد الملا، دوافع وممارسة النشاط الرياضي الجامعي، رسالة ماجستير عبر منشورة، الجزائر، (1992)، ص 43.

² JURGEN WEINECK, Manuel d'entraînement, VIGOT-4, édition Paris, 1992, p 74.

³ سلامة بهاء الدين، فيزيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة (1994)، ص 169، 168.

وفي الممارسة الرياضية يظهر لنا نمو الجهاز العصبي بمختلف مركباته ومكوناته المرفولوجية من اجل الرفع وتحسين المثيرات الخارجية ، التي يمكن أن تتحصل عليها بواسطة الممارسة الرياضية والأداء الحركي .

6-8 من الناحية الصحية:

قد " يسمح النشاط الرياضي بأنواعه المتعددة بزيادة المناعة لدى الفرد وكذلك

تقوية البناء البدني السليم لقوامه"¹.

وكما أنه أيضا يزيد هذا النشاط الرياضي في سرعة الشفاء ومقاومة الأمراض بمختلف أشكالها . إن الحاجة مازالت ماسة لتفسير زيادة قابلية الرياضي للمرض ، أو الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي بكثرة وحيدات النواة في الدم . عند التدريب ذو الشدة العالية أو المنافسة الرئيسية لذا وجب على الدراسات أن تعمل بتحديد ما إذا كان الرياضي في حالة خطرة حقا أم لا ، وكذلك نعرف هذه الأعمال التدريبية وتشكيلاتها المتسببة ومعرفة فترات الراحة البينية عند التدريب أو المنافسة ، وكذلك يجب معرفة ما إذا كان الضغط العصبي المتولد عند المنافسة ودوره في إحداث زيادة قابلية الرياضي للأمراض . فأظهرت هذه الدراسات بعد أن أجريت على حيوانات التجارب أن التدريب المبكر قبل حدوث الإصابة المرضية قد ساعد على زيادة مقاومة الجسم للأمراض، بينما التدريب عند فترة الإصابة المرضية فيحدث هذا العكس بضعف مقاومة الجسم للأمراض. وللرياضة امتتان كبير في علاج بعض الأمراض فتستخدم في عصرنا هذا كوسيلة علاجية في بعض الأمراض على سبيل المثال مرض " الايدز والسرطان" فتحسن من نوعية حياة المصاب ، ومازالت هذه المجالات بحاجة إلى الدراسات لأنه لم تتطرق لها إلا القليل من الدراسات والتي بدورها اقترحت على أن الرياضات يمكن أن تحسن وظائف المناعة ، فمثلا زيادة خلايا " المساعدة " بعد التدريب الرياضي لمرض الايدز رجال وحتى الآن و غير واضح ما إذا كان التدريب الرياضي يؤثر على وظائف المناعة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة"².

¹ JURGEN WEINECK, Idem , p 75

² شهد الملا ، نفس المرجع السابق ، ص 52 .

خلاصة :

استنتجنا من خلال العرض التحليلي لهذا الفصل أنه بواسطة النشاط البدني والرياضي يتمكن الفرد من الاحتكاك بأكبر قدرة ممكن من الأفراد الآخرين ، والتعامل معهم في طريقة عادية وجيدة وخروج من عزلته متناسيا آلامه ، وتحقيق راحته النفسية وإعادة ثقته بنفسه من خلال ما يقدمه من نشاطات وأعمال تبين مسؤوليته وقدرته على العطاء والتعبير عن شعوره وقدراته الشخصية ، وهذا كله بعيدا عن العزلة المفرطة ، إذ أنه عاملا أساسيا ينمي من خلاله المعوق مقومات الشخصية ويلازمه في بنائها بناءا صلبا وقويا ، ليتمكن من الابتعاد عن الاضطرابات والمشاكل النفسية التي تواجهه يوميا .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

نتطرق فيما يلي إلى الفصل المتعلق بمنهج الدراسة وإجراءاتها ، حيث نتحدث فيه عن المنهج المتبع وتصميمه والعينة وطريقة اختيار أفرادها وخصائصها مع وصف مكان إجراء البحث والكيفية المتبعة في ذلك ، وعرض مختلف وسائل القياس المستعملة ، كما نتطرق إلى دراسة صلاحية المقاييس من حيث صدقها وثباتها، وأخيرا عرض مختلف المعالجات الإحصائية المتبعة لتحليل النتائج .

01- الدراسة الاستطلاعية :

بعد إمامنا بالجانب النظري للبحث والتطرق إلى مختلف العناصر الخاصة بموضوعه قمنا بالدراسة الاستطلاعية للوصول لأبعاد اسقاط الجانب النظري على الواقع الفعلي، حيث عملنا على تحديد ومعرفة واقع الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وذلك بعد صياغتنا لمشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا للتعلم في البحث، مع طرح أهم الافتراضات التي يمكن سيرها عبر إجراءات البحث العلمي والتحليل الاحصائي.

02- الدراسة الأساسية:

01-02- حدود الدراسة:

حددت الدراسة بعدد من المحددات البشرية والمكانية والزمانية الآتية:

أ- الحدود البشرية:

اقتصرت الدراسة على طلبة السنة الثانية ماستر لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ب- الحدود المكانية:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية على طلبة السنة الثانية ماستر بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والحركية، جامعة زيان عاشور الجلفة.

ج- الحدود الزمانية:

تعالج الدراسة في الفترة الزمنية من فيفري 2017 إلى ماي 2017.

02-02- المنهج المتبع :

من أجل التحليل الجيد، والنتائج الدقيقة اتبعنا المنهج الوصفي مستخدمين في ذلك برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS_{v21}.

02-03- مجتمع البحث:

باعتبار متطلبات الدراسة تمثل مجتمع البحث في جامعة زيان عاشور بالجلفة، وتحديدًا طلبة السنة الثانية ماستر لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

03- عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها:

إن الاستحالة العملية لإجراء المسح الشامل لمجتمع الدراسة تحتم علينا الاقتصار على عينة يشترط فيها العشوائية الغير احتمالية المنافية للتحيز، وذلك قصد تحسين تمثيلها للمجتمع، حيث حاولنا في دراستنا هاته الالتزام بشروطها، فكانت النتيجة التوصل إلى واحد وتسعين (91) طالبا ضمن طلاب السنة الثانية ماستر لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

04- أدوات البحث:

04-01- مقياس الرضا الحركي:

مقياس الرضاء الحركي صممه في الأصل نيلسون و ألن إيماننا منهما بأن بعض مقاييس صورة الجسم أو مقاييس مفهوم الذات لا تعطى اهتماما واضحا للجانب الحركي الإنساني ، إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية(أنظر الملحق رقم 01) ، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس هذا المقياس.

ويقوم الفرد بالإجابة عن عبارات المقياس على مقاييس ثلاثي التدرج (دائما أحيانا، أبدا).

05- الصدق والثبات:

05-01- صدق الأداة :

على الرغم من أن هذا المقياس قد سبق تطبيقه في بيئة عربية مماثلة للبيئة الجزائرية ، وثبت تمتعه بصدق وثبات عالي ، إلا أننا حرصنا على التأكد من صدق المقياس في هذه الدراسة ، وذلك لأهمية صدق الأداة ، حيث يعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس ، وهو من أهم معايير جودة الاختبار . وتعرفه أنستازي سنة 1990 أن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار ، وكيفية صحة هذا القياس ، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه ¹. ومن أجل التأكد من صدق الأداة اتبعنا الطرق التالية لتقنين معامل صدق المقياس وهي كالاتي :

05-01-01- الصدق الظاهري :

إن المقياس الذي تم اختياره قد تم اقتباسه من مراجع علمية ودراسات وبحوث سابقة في مجال التربية البدنية والرياضية ، وهي ذات معاملات ودلالة إحصائية عالية من حيث الصدق والثبات ، مما جعلنا نتوقع منطقيا أن هذا المقياس صادقا ، كما يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس يبدو كما لو كان يقيس أولا يقيس ما وضع من أجل قياسه ، ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس.

05-01-02 الصدق الذاتي :

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار ، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس ، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي

- محمد نصر الدين رضوان ، مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2006 ، ص177 .¹

لمعامل ثبات الأداة¹ ، وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي: 0.873، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي :

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.93 .$$

05-02-02- ثبات الأداة :

05-02-01- ألفا كرونباخ :

معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام " معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل ألفا (α) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختبار ، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفراً أي ليست ثنائية البعد " ².

$$\text{بلغ ثبات مقياس الرضاء الحركي ألفا كرونباخ} = 0.873 .$$

05-02-02- ألفا كرونباخ الجزئي:

والأسلوب الاحصائي الذي يمكننا من معرفة وكشف التأثير السيئ لأي سؤال على جودة معامل كرونباخ، وقد كانت النتائج ايجابية مما يدل على جودة الاستبيان وعدم الاضطرار لحذف أي سؤال.

06- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية :

بعد تفرغ بيانات الاستثمارات الصالحة للدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي واستعمالنا لبرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS_{v21}) لتحليلها ومعالجتها من أجل مناقشة الفرضيات على ضوء أهداف البحث ، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- محمد نصر الدين رضوان ، مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، مرجع سابق ، ص 216 .¹
- محمد نصر الدين رضوان ، مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، مرجع سابق، ص 138 .²

حساب معادلة ألفا كرونباخ لتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق والثبات).
ألفا كرونباخ الجزئي لكشف التأثير السيئ لأي سؤال على معامل كرونباخ.
حساب النسب المئوية لتكرار إجابات الطلبة على عبارات مقياس الرضا الحركي .
حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا الحركي .اختبار (ت t-test) للتعرف على دلالة الفروق لمتغيري الجنس (ذكور ، إناث) والانحراف في الأندية الرياضية، اختبار تحليل التباين الأحادي لمعرفة اثر التخصص الدراسي على درجة الرضا الحركي.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

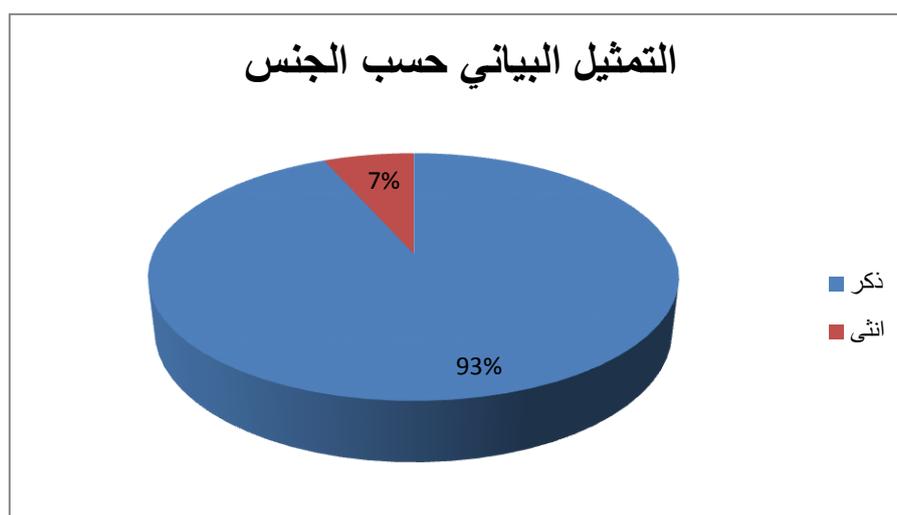
01- التحليل الخاص بالمعلومات الشخصية

01-1 حول الجنس

الغرض منه: ترتيب المبحوثين حسب نوع الجنس

الجدول رقم (01): يوضح توزيع المبحوثين حسب نوع الجنس.

		الجنس			
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	ذكر	85	93.4	93.4	93.4
	انثى	6	6.6	6.6	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (1): يوضح نوع الجنس بالنسبة المئوية .

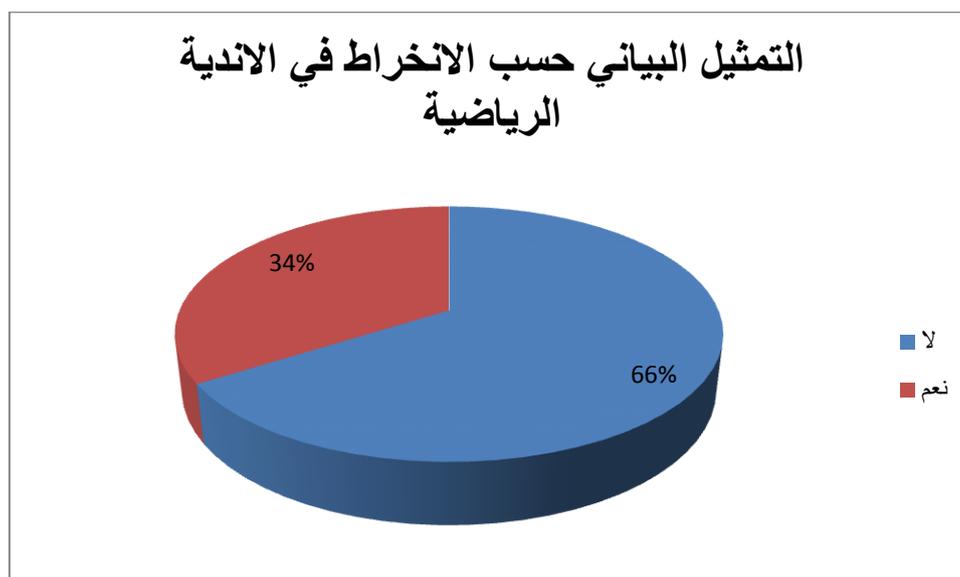
يتضح لنا من خلال الجدول (01) أعلاه أن نسبة الذكور أكثر من نسبة الإناث في عينة الدراسة من الطلبة ، حيث أنهم يمثلون 93% من مجموعها، في حين أن نسبة الإناث بلغت 07 % من مجموع أفراد عينة الدراسة، ويرجع ذلك إلى إقبال الذكور على التخصصات الرياضية نظرا لتطلبها الكفاءة البدنية وقوة التحمل.

1-02- حول الانخراط في النوادي الرياضية

الغرض منه: تحديد المبحوثين حسب الانخراط في النوادي الرياضية

الجدول رقم (02): يوضح توزيع المبحوثين حسب الانخراط في النوادي الرياضية

		الاندية			
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	نعم	31	34.1	34.1	34.1
	لا	60	65.9	65.9	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



شكل رقم (2) : يوضح توزيع المبحوثين حسب الانخراط في النوادي الرياضية بالنسب المئوية

يتضح لنا من خلال الجدول (02) وجود نسبة جيدة من الطلبة الذي يشاركون في الأنشطة الرياضية، مما قد يدل على وجود رغبة حقيقية في ولوج هذا التخصص وبالتالي تطور الرضا الحركي الرياضي لديهم.

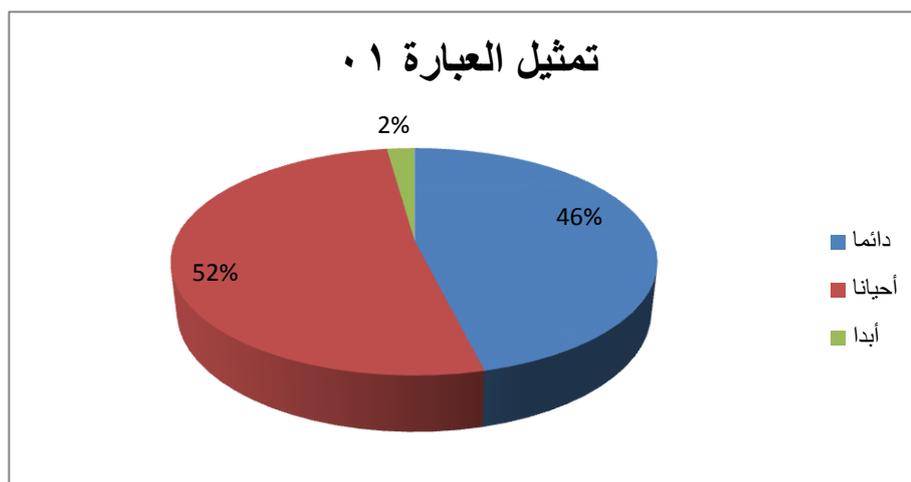
02- تحليل عبارات المقياس

العبارة رقم (01): زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة .

الغرض من العبارة: معرفة القدرات الحركية للمبحوثين من خلال زملائهم .

الجدول رقم (03): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب القدرات الحركية

01 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	42	46.2	46.2	46.2
	أحيانا	47	51.6	51.6	97.8
	أبدا	2	2.2	2.2	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (03): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة من خلال زملائهم.

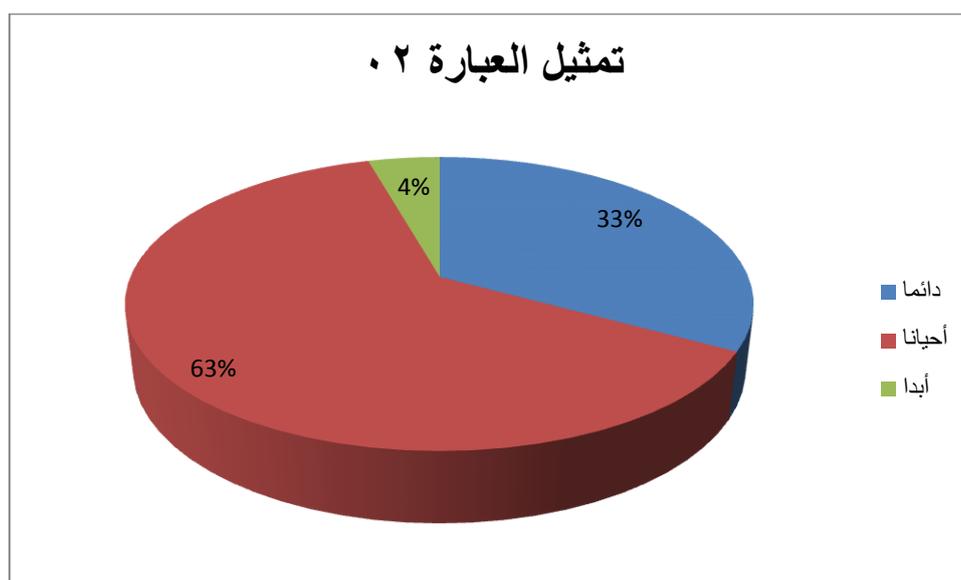
من خلال جدول رقم (03) نلاحظ ان ما نسبته 52% يعتقدون أن قدرات زملائهم على الحركة جيدة أحيانا ، و 46% من المبحوثين يعتقدون أن قدرات زملائهم على الحركة جيدة دائما، و 02% لا يعتقدون أبدا أن قدرات زملائهم على الحركة جيدة ، وهذا راجع للممارسة وفهمهم للقيمة الحقيقية للنشاط البدني الرياضي.

العبارة رقم (02): أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة .

الغرض من العبارة: معرفة سهولة تعلم المهارات الحركية.

الجدول رقم (04): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب سهولة تعلم المهارات الحركية.

02 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	30	33.0	33.0	33.0
	أحيانا	57	62.6	62.6	95.6
	أبدا	4	4.4	4.4	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



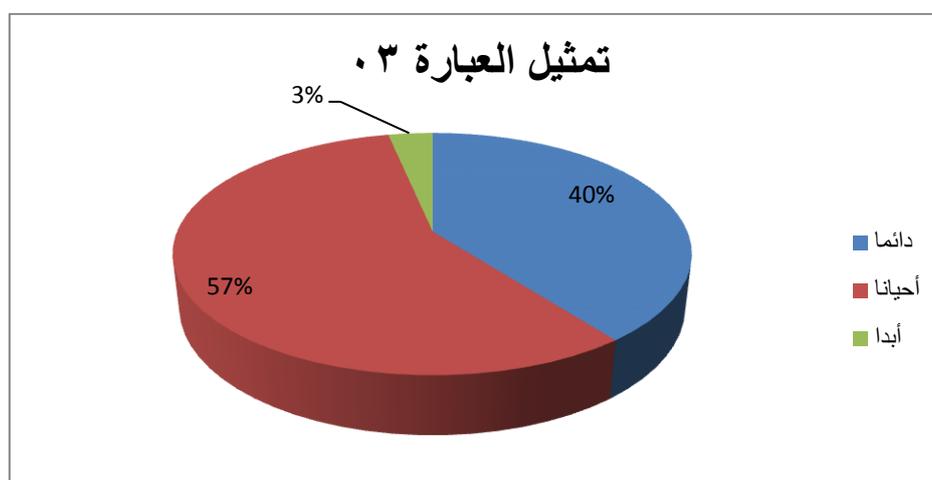
الشكل رقم (04): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب درجة سهولة تعلم المهارات الحركية

من خلال جدول رقم (04) نلاحظ أن ما نسبته 33% يرون ان تعلم المهارات الحركية عملية سهلة دائما ، و 63% من المبحوثين أحيانا يستطيعون تعلم المهارات الحركية بسهولة ، و 04% يرون بأنهم لا يستطيعون تعلم المهارات الحركية بسهولة ، وهذا راجع إلى كل من عوامل الخبرة والممارسة .

العبارة رقم (03):عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات .
الغرض من العبارة: معرفة قدرة المبحوث على الحفاظ باتزان جسمه عند أداء بعض المهارات.

الجدول رقم (05): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب القدرة على الحفاظ باتزان الجسم عند أداء بعض المهارات.

03 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	36	39.6	39.6	39.6
	أحيانا	52	57.1	57.1	96.7
	أبدا	3	3.3	3.3	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (05): يوضح النسب المئوية للعينة للقدرة على الحفاظ باتزان الجسم عند أداء بعض المهارات

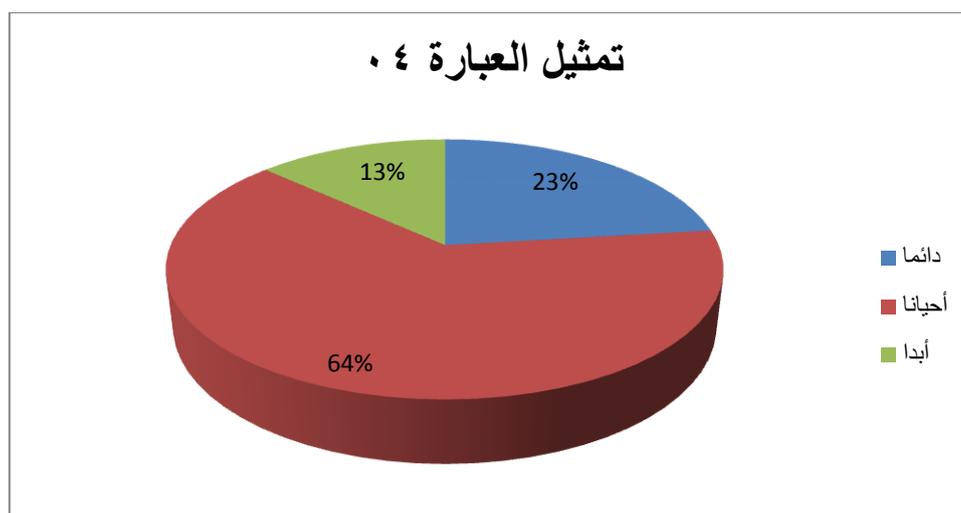
من خلال جدول رقم (05) نلاحظ ان نسبته 57% يرون ان عندهم أحيانا القدرة على المحافظة على اتزان جسمهم أثناء أدائهم لبعض المهارات ، و40% من المبحوثين دائما عندهم القدرة على المحافظة على اتزان جسمهم أثناء أدائهم لبعض المهارات، و 03% يرون بان لا قدرة عندهم ، وهذا راجع الى الثقة بالنفس والممارسة .

العبارة رقم (04): أستطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب .

الغرض من العبارة: معرفة القدرة على الوثب لارتفاع مناسب .

الجدول رقم (06): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب قدرة الوثب عاليا لارتفاع مناسب.

04 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	21	23.1	23.1	23.1
	أحيانا	58	63.7	63.7	86.8
	أبدا	12	13.2	13.2	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (06): يوضح النسب المئوية للعينة حسب قدرة الوثب عاليا لارتفاع مناسب.

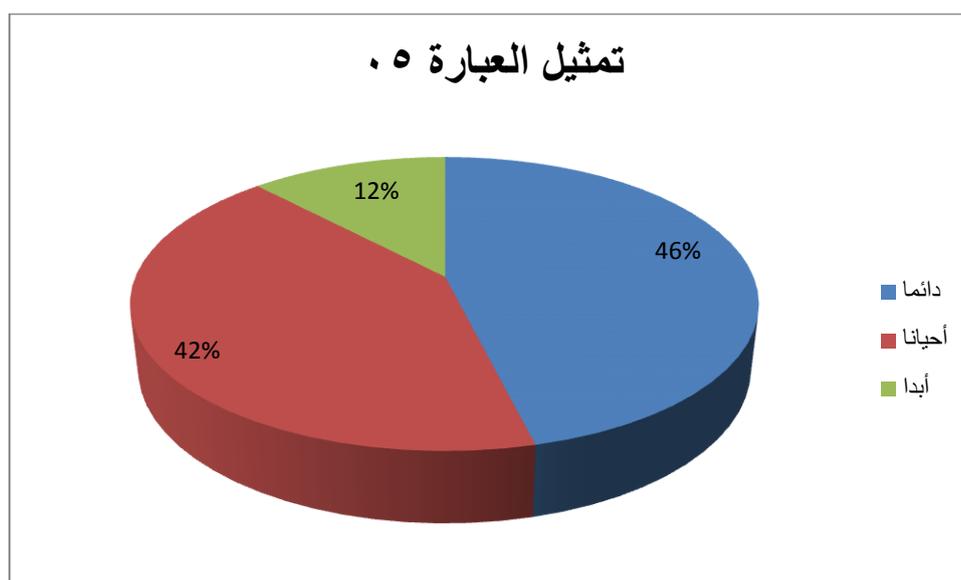
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (06) أن نسبته 64% يرون انه أحيانا باستطاعتهم الوثب عاليا لارتفاع مناسب ، و نسبة 23% من المبحوثين باستطاعتهم الوثب عاليا لارتفاع مناسب دائما ، و 13% لا يستطيعون الوثب لارتفاع مناسب ، وهذا راجع لتباين إتقانهم الجيد للارتفاع.

العبارة رقم (05): لدي القدرة على الجري بسرعة .

الغرض من العبارة: معرفة القدرة على الجري السريع .

الجدول رقم (07): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب سرعة الجري.

05 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	42	46.2	46.2	46.2
	أحيانا	38	41.8	41.8	87.9
	أبدا	11	12.1	12.1	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (07): يوضح النسب المئوية للعينة حسب سرعة الجري.

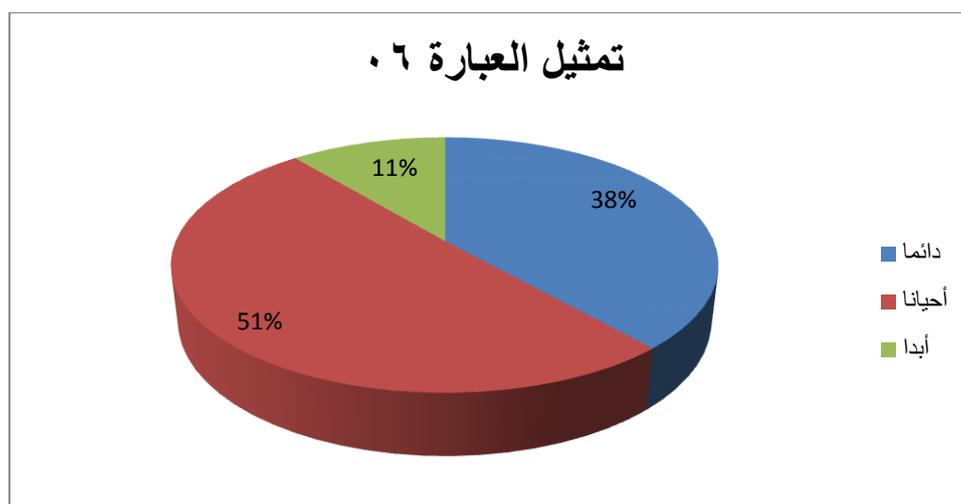
من خلال جدول رقم (07) يتبين ان ما نسبته 46% يرون انه دائما لديهم القدرة على الجري السريع ، وما نسبته 42% من المبحوثين أحيانا ما تكون لديهم القدرة على الجري السريع ، و 12 % لا يقدر على الجري السريع ، وهذا راجع للممارسة و التدريب .

العبارة رقم (06): أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة .

الغرض من العبارة: معرفة القدرة الحركية في ضل عنصر الرشاقة .

الجدول رقم (08): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب قدرة القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة .

06 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	35	38.5	38.5	38.5
	أحيانا	46	50.5	50.5	89.0
	أبدا	10	11.0	11.0	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (08): يوضح النسب المئوية للعينة للقيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة

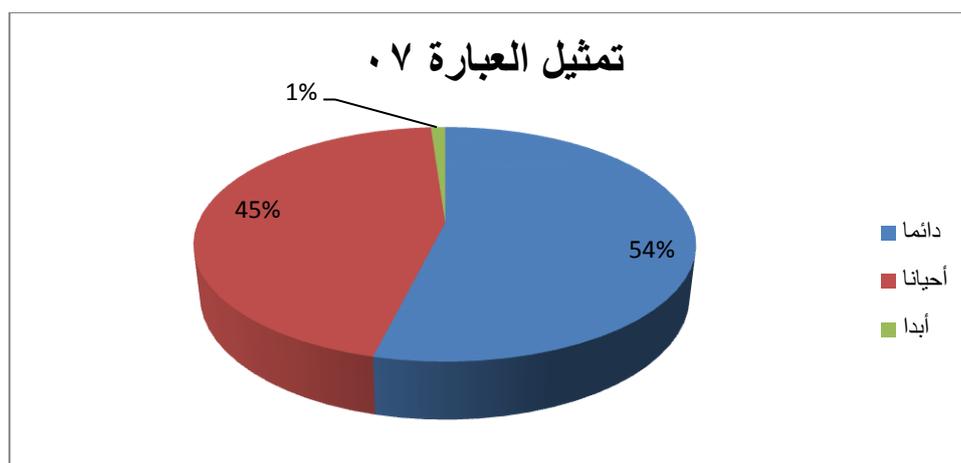
يبين لنا الجدول رقم (08) أن نسبة 38% يرون أن باستطاعتهم دائما القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة ، ونسبة 51% يرون أنهم أحيانا يستطيعون القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة ، و 11% لا يمكنهم القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة ، وهذا راجع إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي وخبراتهم المكتسبة سابقا .

العبارة رقم (07): قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة .

الغرض من العبارة: معرفة درجة تعلم مهارات حركية جديدة .

الجدول رقم (09): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب قدرة التعلم للمهارات الحركية الجديدة .

07 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	49	53.8	53.8	53.8
	أحيانا	41	45.1	45.1	98.9
	أبدا	1	1.1	1.1	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (09): يوضح النسب المئوية للعينة لدرجة تعلم مهارات حركية جديدة.

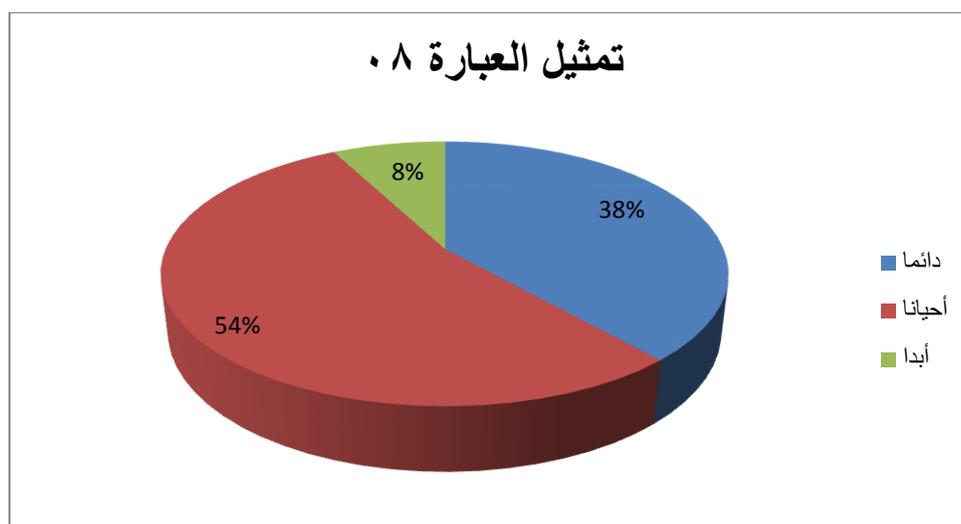
من خلال جدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 54% يرون أن قدرتهم جيد في تعلم مهارات حركية جديدة دائما ، ونلاحظ أن نسبة 45% من المبحوثين قدرتهم على تعلم مهارات حركية جديدة جيدة أحيانا ، و 01% قدرتهم ليست جيدة أبدا ، والسبب في تقارب النسب بين الذين يقولون دائما وأحيانا في أن الكثير من الطلبة يجيدون ممارسة النشاط البدني الرياضي .

العبارة رقم (08): أستطيع الاحتفاظ بتوازي من الثبات .

الغرض من العبارة: معرفة المقدرة على التوازن من الثبات .

الجدول رقم (10): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب المقدرة على الاحتفاظ بالتوازن من الثبات .

08 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	35	38.5	38.5	38.5
	أحيانا	49	53.8	53.8	92.3
	أبدا	7	7.7	7.7	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (10): يوضح النسب المئوية للعينة للمقدرة على الاحتفاظ بالتوازن من الثبات

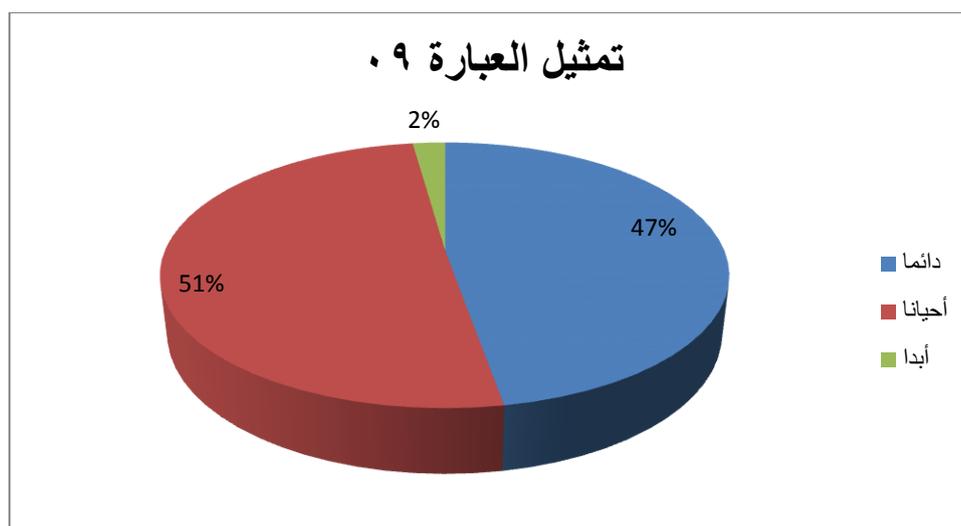
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) ان من المبحوثين ما نسبته 54% يرون أحيانا أنهم يستطيعون الاحتفاظ بالتوازن من الثبات ، في حين نسبة 38 % يستطيعون الاحتفاظ بالتوازن من الثبات دائما ، و 08 % غير قادرين على الاحتفاظ بالتوازن من الثبات ، وهذا راجع إلى نوع الممارسة، وقد يرجع إلى الحالة النفسية للمبحوث .

العبارة رقم (09): لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة .

الغرض من العبارة: معرفة القدرة على التحرك بسهولة .

الجدول رقم (11): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب القدرة على التحرك بخفة ورشاقة .

09 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	43	47.3	47.3	47.3
	أحيانا	46	50.5	50.5	97.8
	أبدا	2	2.2	2.2	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (11): يوضح النسب المئوية للعينة للقدرة على التحرك بخفة ورشاقة.

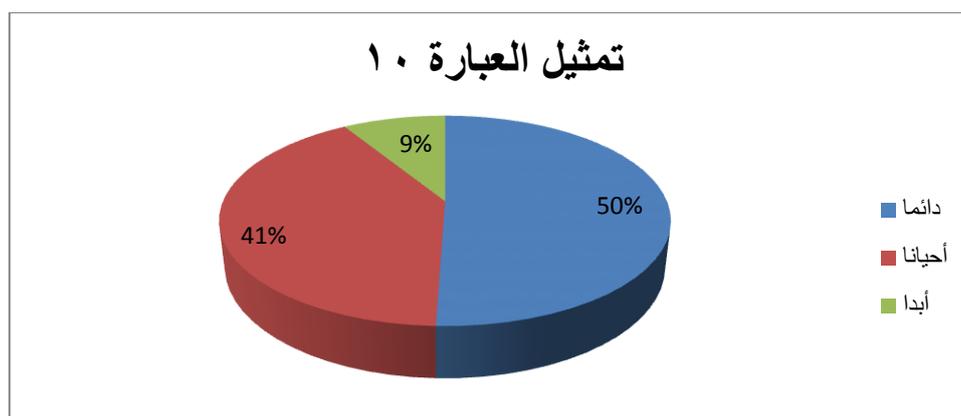
من خلال جدول رقم (11) يتضح ان نسبة 47% يرون ان لديهم القدرة على التحرك بخفة ورشاقة ، ونسبة 51% من المبحوثين ليهم أحيانا قدرة التحرك بخفة ورشاقة ، و 02% ليست لديهم هذه القدرة ، والسبب في تقارب النسب بين المبحوثين الذين قالوا دائما وأحيانا هو نوع الممارسة و الخبرة .

العبارة رقم (10): أستطيع الاحتفاظ بتوازي بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة .

الغرض من العبارة: معرفة القدرة على الاحتفاظ بالتوازن على قدم واحدة لمدة زمنية .

الجدول رقم (12): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب الاستطاعة بالاحتفاظ بالتوازن من الوقوف على قدم واحدة .

العبارة 10					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	46	50.5	50.5	50.5
	أحيانا	37	40.7	40.7	91.2
	أبدا	8	8.8	8.8	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (12): يوضح النسب المئوية للعينة حسب الاستطاعة بالاحتفاظ بالتوازن من الوقوف على قدم واحدة

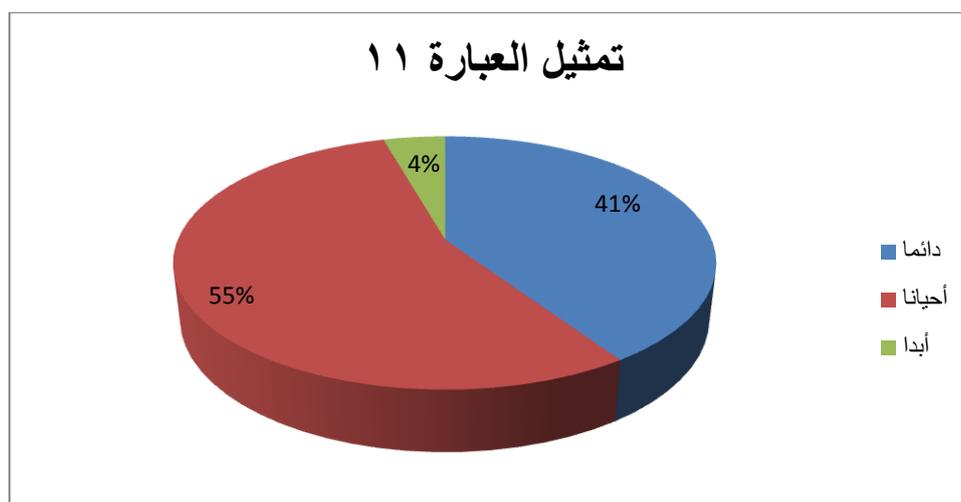
الجدول رقم (12) يبين لنا ان ما نسبته 50% يرون انه دائما باستطاعتهم الاحتفاظ بالتوازن لفترة زمنية على قدم واحدة ، و 41% من المبحوثين يرون أنهم يستطيعون الاحتفاظ بالتوازن بصفة غير دائمة ، و 09% غير قادرين على ذلك أبدا ، والسبب في تقارب النسب بين المبحوثين هو تعلم وإجادة وضعية أو الطريقة الصحيحة للوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة .

العبارة رقم(11): أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق والموانع .

الغرض من العبارة: معرفة القدرة على تخطي العوائق والموانع أثناء التحرك بسرعة.

الجدول رقم (13):يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب القدرة على التحرك بسرعة حول بعض الموانع والعوائق .

العبارة 11					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	37	40.7	40.7	40.7
	أحيانا	50	54.9	54.9	95.6
	أبدا	4	4.4	4.4	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (13):يوضح النسب المئوية للعينة لدرجة التحرك بسرعة حول بعض الموانع والعوائق

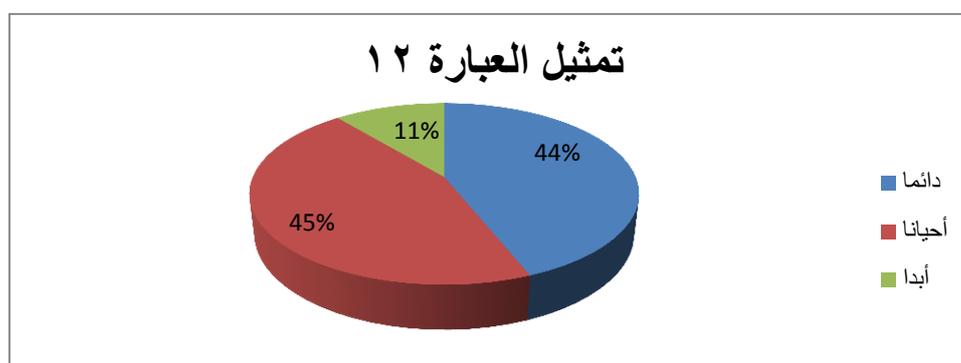
من خلال جدول رقم (13) نلاحظ أن ما نسبته 41% يرون أن باستطاعتهم التحرك بسرعة حول بعض العوائق ، و 55 % من المبحوثين يرون أنه أحيانا باستطاعتهم التحرك بسرعة حول بعض الموانع ، و 04 % لا يستطيعون التحرك بسرعة ، وهذا راجع إلى القدرة الحركية لممارسي النشاط البدني الرياضي .

العبارة رقم(12): لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون خوف من السقوط على الأرض .

الغرض من العبارة: معرفة القدرة على الاشتراك في الأنشطة الحركية دون الشعور بالخوف.

الجدول رقم (14): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب الاشتراك في الأنشطة الحركية دون خوف من السقوط على الأرض .

العبارة 12					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	40	44.0	44.0	44.0
	أحيانا	41	45.1	45.1	89.0
	أبدا	10	11.0	11.0	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (14): يوضح النسب المئوية للعينة للاشتراك في الأنشطة الحركية دون خوف من السقوط على الأرض.

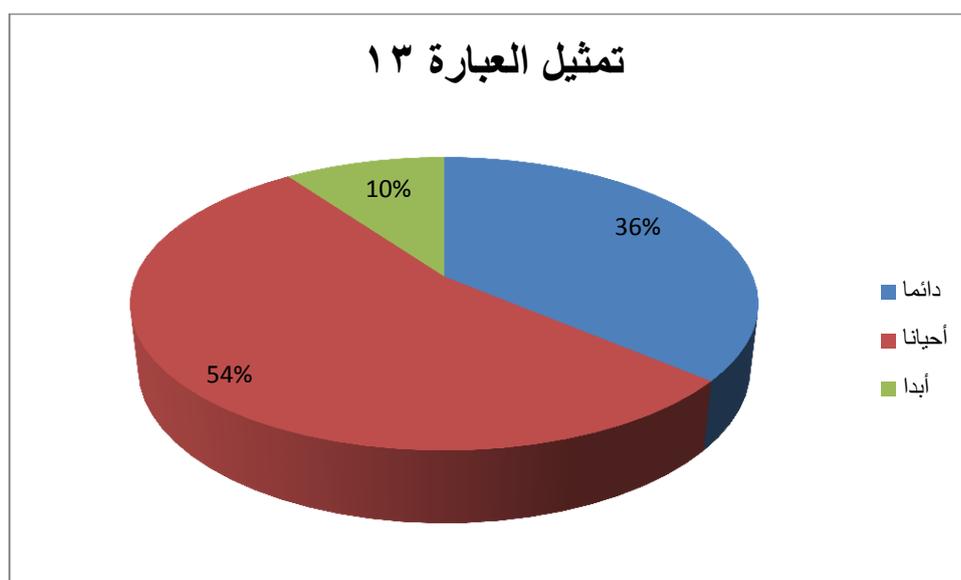
من خلال جدول رقم (14) نلاحظ ان ما نسبته 45% يرون أن أحيانا لديهم القدرة على الاشتراك في الأنشطة الحركية دون خوف من السقوط ، ونسبة 44% من المبحوثين لديهم القدرة على الاشتراك في الأنشطة الحركية بصفة دائمة دون خوف من السقوط على الأرض ، و 11% ليست لديهم القدرة على ذلك ، والسبب في ذلك هو الممارسة في ضل الاحتكاك .

العبارة رقم (13): أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة .

الغرض من العبارة: معرفة إمكانية ثني ومد الجسم بسهولة.

الجدول رقم (15): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة لإمكانية ثني ومد الجسم بسهولة.

13 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	33	36.3	36.3	36.3
	أحيانا	49	53.8	53.8	90.1
	أبدا	9	9.9	9.9	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (15): يوضح النسب المئوية للعينة لإمكانية ثني ومد الجسم بسهولة

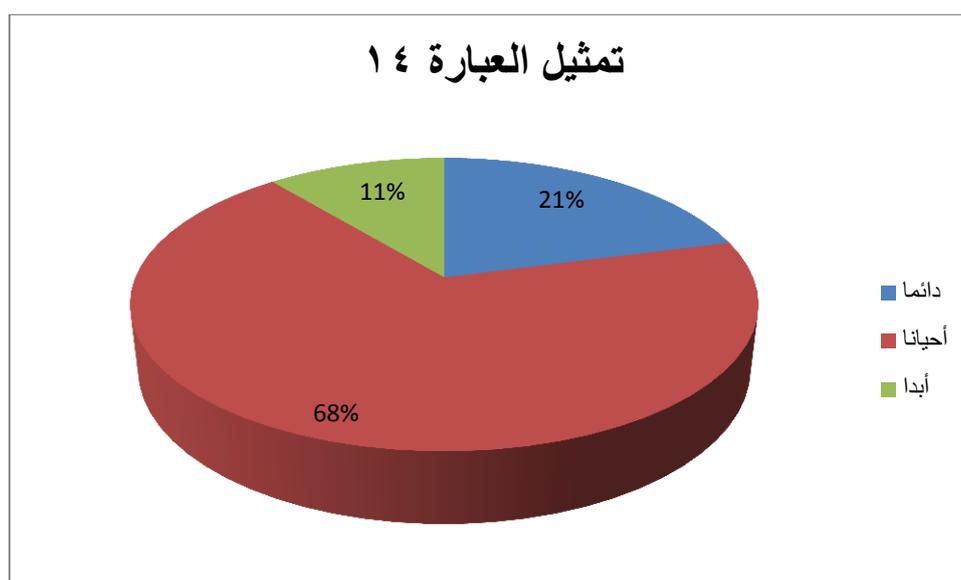
من خلال جدول رقم (15) نلاحظ أن ما نسبته 54% من العينة يرون أن باستطاعتهم مد وثني أجسامهم بسهولة بصورة غير دائمة ، ونسبة 36 % من المبحوثين ترى بأن لديهم القدرة على ذلك ، في حين نسبة 10 % لا يستطيعون المد والثني ، والسبب في ذلك قد يرجع إلى نقص المرونة.

العبارة رقم(14): أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي .

الغرض من العبارة: معرفة القيام بحركات أفضل من الزملاء.

الجدول رقم (16):يوضح النسب المئوية لأفراد العينة للقيام بحركات بدنية أفضل من الزملاء.

14 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	19	20.9	20.9	20.9
	أحيانا	62	68.1	68.1	89.0
	أبدا	10	11.0	11.0	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (16):يوضح النسب المئوية للعينة للقيام بحركات بدنية أفضل من الزملاء

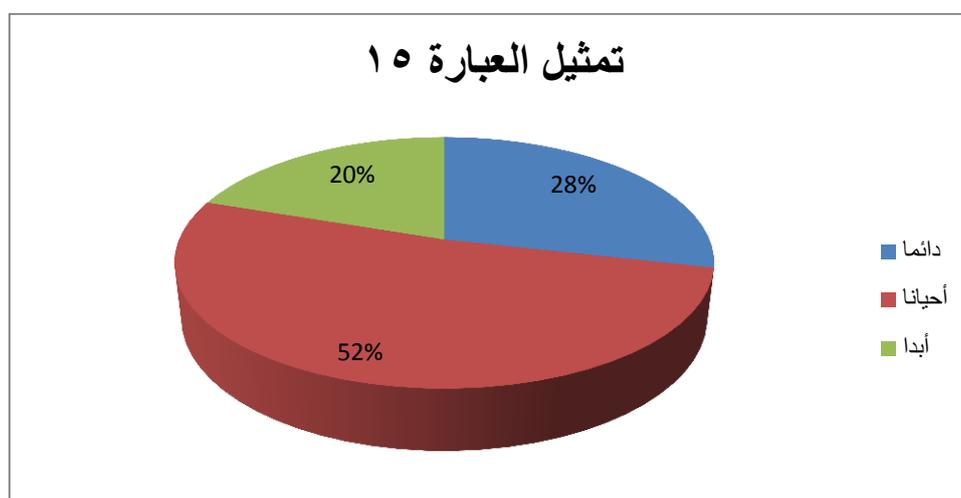
يتبين من الجدول رقم (16) نلاحظ أن ما نسبته 68% من العينة يرون أنهم أحيانا أفضل من معظم زملائهم في أداء الحركات البدنية ، ونسبة 21% من المبحوثين يرون أفضليتهم في ذلك ، و 11 % لا يقدررون على ذلك، والسبب في ذلك يرجع إلى الثقة بالنفس .

العبارة رقم (15): أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية.

الغرض من العبارة: معرفة القدرة على الاشتراك في الأنشطة ذات المستوى العالي.

الجدول رقم (17): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب القدرة على الاشتراك في الأنشطة ذات المستوى العالي.

العبارة 15					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	26	28.6	28.6	28.6
	أحيانا	47	51.6	51.6	80.2
	أبدا	18	19.8	19.8	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (17): يوضح النسب المئوية للعينة للقدرة على الاشتراك في الأنشطة ذات المستوى العالي.

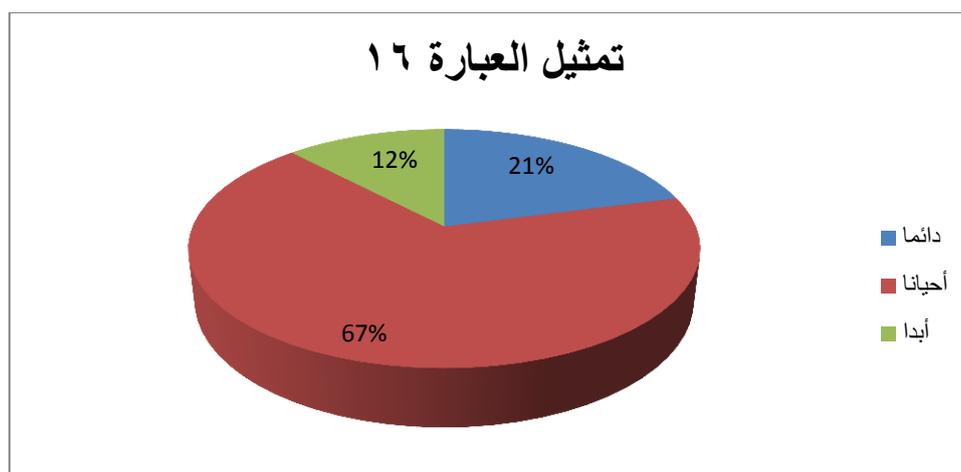
من خلال جدول رقم (17) نلاحظ أن ما نسبته 52% من العينة أحيانا يمكنهم الاشتراك في الأنشطة التي تتطلب مستوى عالي من المهارة الحركية ، و 28% من المبحوثين يمكنهم ذلك و 20 % غير قادرين على الاشتراك ، وهذا راجع إلى الممارسة والخبرة لدى الطلبة.

العبارة رقم(16): أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.

الغرض من العبارة: معرفة الشعور بالتعب عند الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة.

الجدول رقم (18):يوضح النسب المئوية لأفراد العينة حسب الشعور بالتعب عند الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة.

العبارة 16					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	19	20.9	20.9	20.9
	أحيانا	61	67.0	67.0	87.9
	أبدا	11	12.1	12.1	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (18):يوضح النسب المئوية للعينة ل الشعور بالتعب عند الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة.

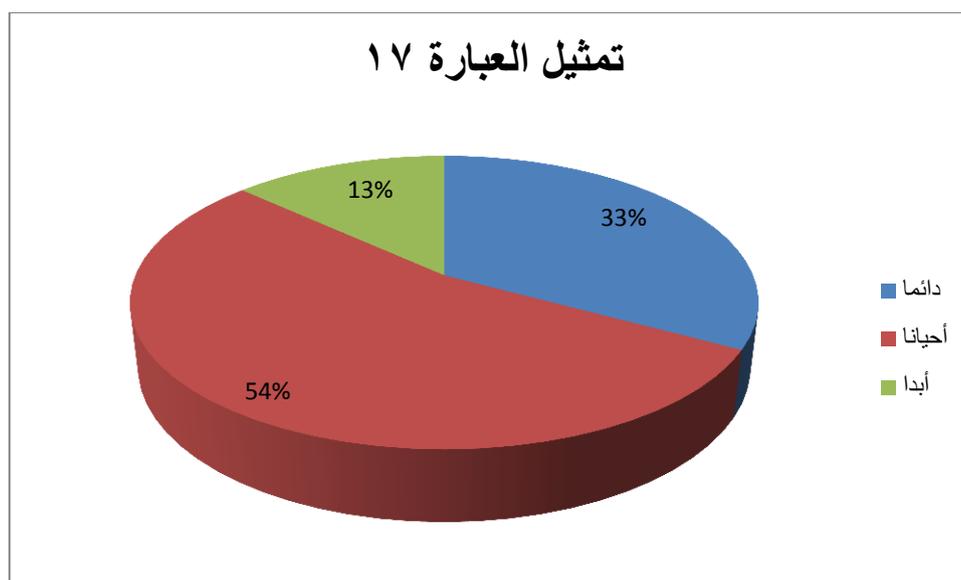
من خلال جدول رقم (18) نلاحظ ان 67% من العينة تستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة دون الشعور بالتعب أحيانا ، و نسبة 21% من المبحوثين يستطيعون الاشتراك دون الشعور بالتعب دائما ، و 12% لا يستطيعون الاشتراك دون تعب ، والسبب في ذلك يعود إلى الممارسة والخبرة .

العبارة رقم (17): لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات .

الغرض من العبارة: التعرف على كفاءة تحرك الجسم في مختلف الاتجاهات .

الجدول رقم (19): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القدرة على تحريك الجسم في مختلف الاتجاهات بكفاءة.

العبارة 17					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	30	33.0	33.0	33.0
	أحيانا	49	53.8	53.8	86.8
	أبدا	12	13.2	13.2	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (19): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال القدرة على تحريك الجسم في مختلف الاتجاهات بكفاءة

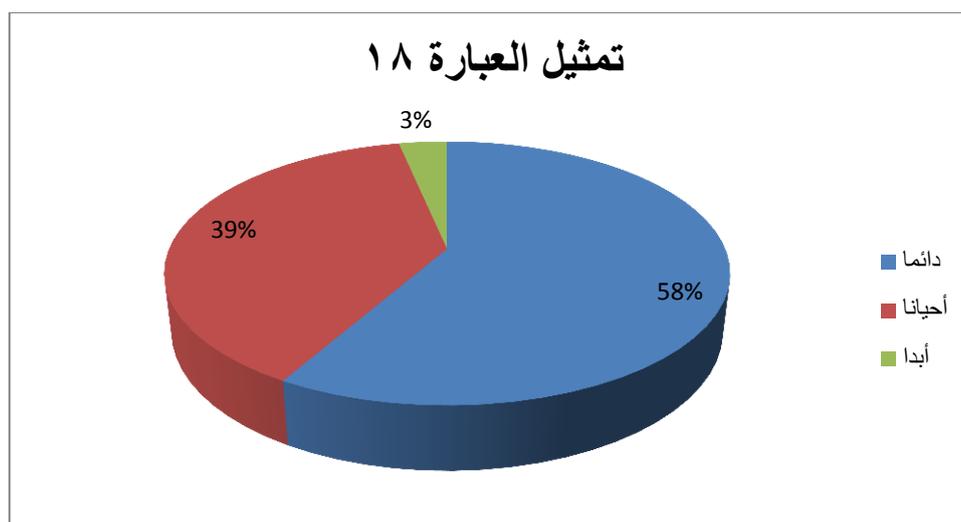
من خلال جدول رقم (19) نلاحظ ان نسبة 33% من العينة لديها القدرة على تحريك الجسم بكفاءة لمختلف الاتجاهات، و 54% من المبحوثين أحيانا تكون لديهم القدرة على ذلك ، و 13% ليست لديهم القدرة على تحريك الجسم بكفاءة ، والسبب يعود للخبرة والتدريب .

العبارة رقم (18): عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية .

الغرض من العبارة: التعرف على امتلاك القدرات الحركية الواثقة .

الجدول رقم (20): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة من خلال الثقة في القدرات الحركية

العبارة 18					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	53	58.2	58.2	58.2
	أحيانا	35	38.5	38.5	96.7
	أبدا	3	3.3	3.3	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (20): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال الثقة في القدرات الحركية

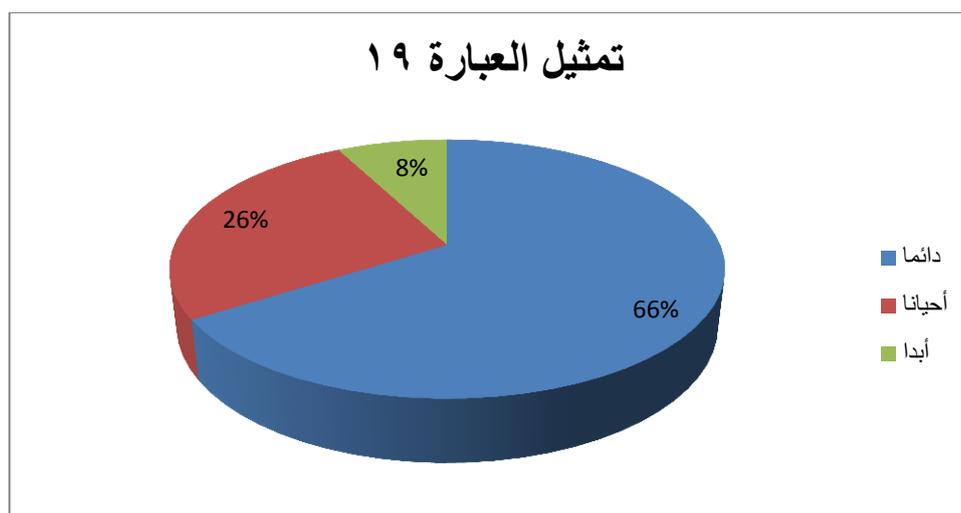
من خلال جدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 58% من العينة لديهم ثقة واضحة في قدراتهم الحركية ونسبة 39% من المبحوثين تثقهم في القدرات الحركية ليس دائما ، و 03% ليست لديهم ثقة في القدرات الحركية ، والسبب في ذلك هو الثقة بالنفس والممارسة والخبرة المكتسبة .

العبارة رقم(19): أنا راض تماما عن قدراتي الحركية .

الغرض من العبارة: التعرف على الرضا التام عن القدرات الحركية .

الجدول رقم (21):يوضح النسب المئوية لأفراد العينة من خلال الشعور بالرضا عن القدرات الحركية .

العبارة 19					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	60	65.9	65.9	65.9
	أحيانا	24	26.4	26.4	92.3
	أبدا	7	7.7	7.7	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (21):يوضح النسب المئوية للعينة من خلال الشعور بالرضا عن القدرات الحركية.

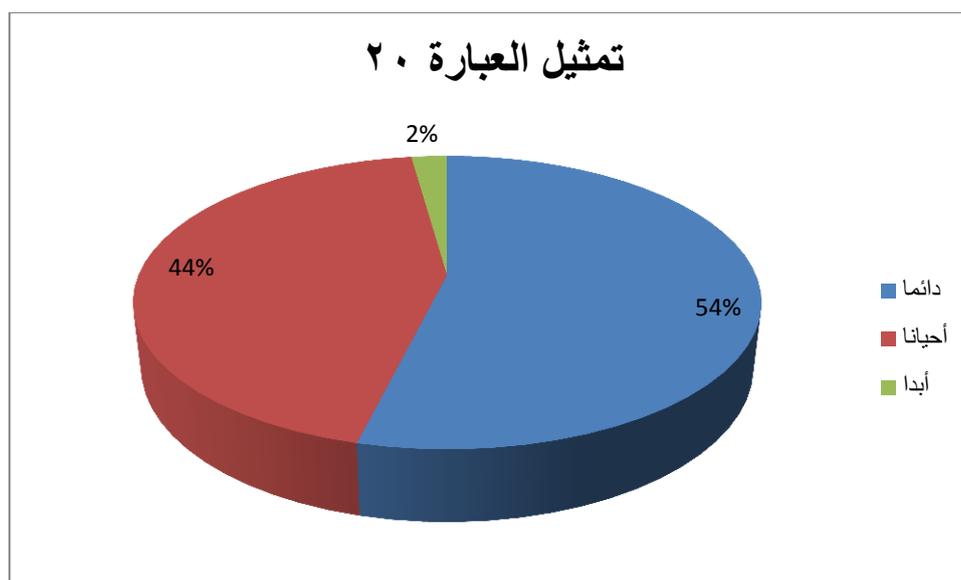
من خلال جدول رقم (21) نلاحظ أن ما نسبته 66% من العينة راضية عن قدراتها الحركية ، و 26% من المبحوثين راضون بصورة غير دائمة ، و 08 % غير راضون عن قدراتهم الحركية ، والسبب في أن النسبة الكبيرة من المبحوثين راضون هو ممارسة النشاط البدني والثقة بالنفس الكبيرة .

العبارة رقم (20): أستطيع حفظ توازني أثناء الجري .

الغرض من العبارة: التعرف على قدرة حفظ التوازن أثناء الجري .

الجدول رقم (22): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القدرة على حفظ التوازن أثناء الجري .

العبارة 20					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	49	53.8	53.8	53.8
	أحيانا	40	44.0	44.0	97.8
	أبدا	2	2.2	2.2	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (22): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال القدرة على حفظ التوازن أثناء الجري

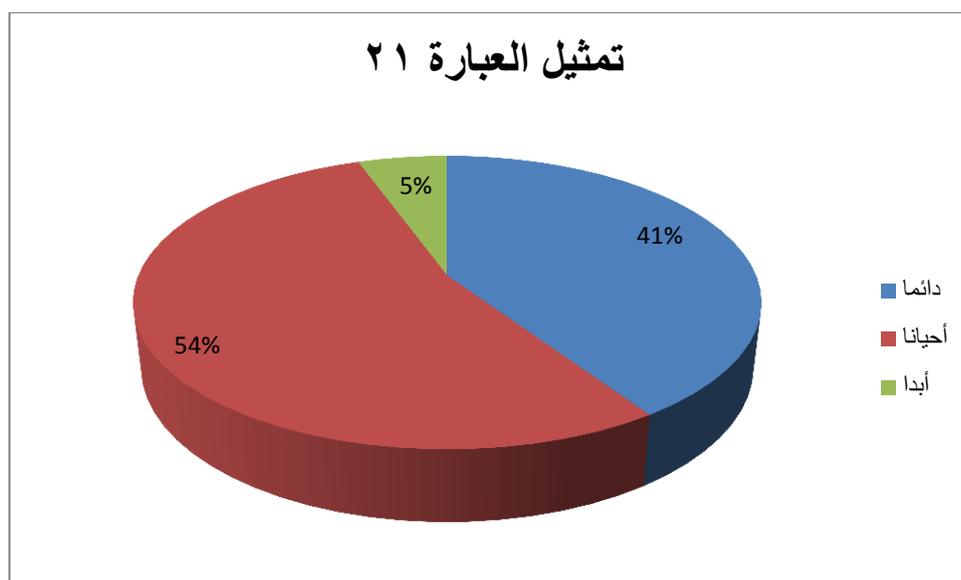
من خلال جدول رقم (22) نلاحظ ان نسبة 54% من العينة ترى أن باستطاعتها حفظ توازنها أثناء الجري ، و نسبة 44% من المبحوثين أحيانا يستطيعون حفظ التوازن، و 02% لا يستطيعون ذلك، وهذا راجع إلى الخبرة .

العبارة رقم (21): أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقية عندما أرغب في ذلك .

الغرض من العبارة: التعرف على المقدرة على أداء حركات رشيقية .

الجدول رقم (23): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القدرة على أداء حركات رشيقية .

العبارة 21					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	37	40.7	40.7	40.7
	أحيانا	49	53.8	53.8	94.5
	أبدا	5	5.5	5.5	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (23): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال من القدرة على أداء حركات رشيقية

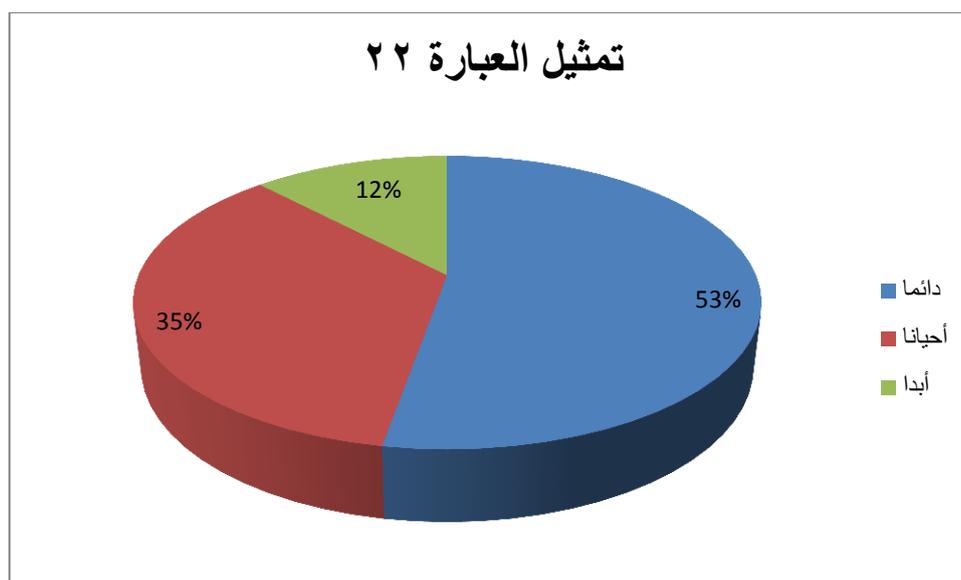
من خلال جدول رقم (23) نلاحظ ان نسبة 54% من العينة دائما تقدر على أداء حركات رشيقية ، و نسبة 41% من المبحوثين أحيانا تقدر على أداء حركات رشيقية، و 5% لا يمكنها ذلك ، وهذا راجع إلى الثقة الكبيرة في النفس والخبرة .

العبارة رقم (22): أستطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الآخرين أثناء الحركة .

الغرض من العبارة: التعرف على مدى تقدير المسافات بين الزملاء أثناء الحركة.

الجدول رقم (24): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة من مدى قدرة تقدير المسافات بين الزملاء أثناء الحركة.

22 العبارة					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	48	52.7	52.7	52.7
	أحيانا	32	35.2	35.2	87.9
	أبدا	11	12.1	12.1	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (24): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال قدرة تقدير المسافات بين الزملاء أثناء الحركة

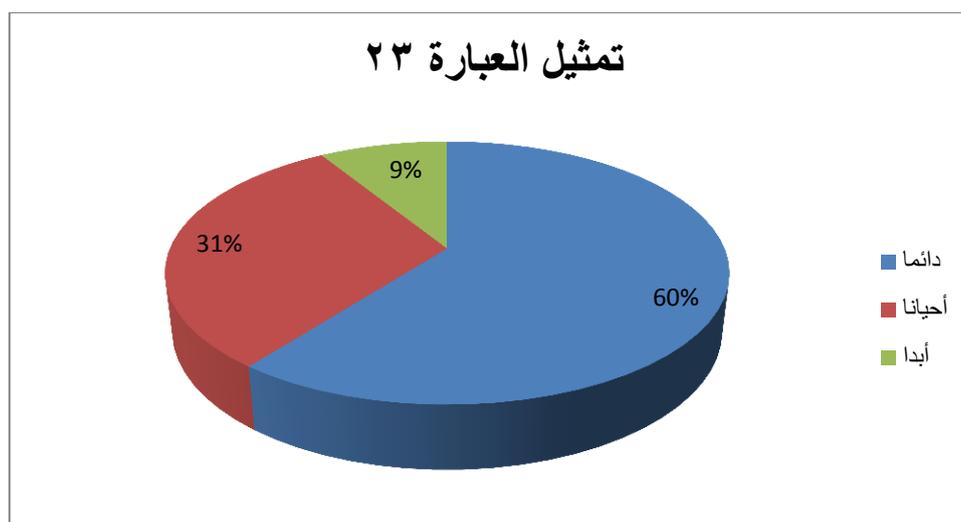
من خلال جدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 53% من العينة تستطيع تقدير المسافات بين الزملاء أثناء الحركة و نسبة 35% من المبحوثين يستطيعون أحيانا التقدير، و 12% لا يستطيعون تقدير المسافات بين الزملاء ، ويرجع هذا إلى عاملي الخبرة والممارسة .

العبارة رقم (23): أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أرغب في ذلك .

الغرض من العبارة: التعرف على القيام باسترخاء الجسم عند الرغبة في ذلك .

الجدول رقم (25): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القيام باسترخاء الجسم عند الرغبة في ذلك.

العبارة 23					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	55	60.4	60.4	60.4
	أحيانا	28	30.8	30.8	91.2
	أبدا	8	8.8	8.8	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (25): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال القيام باسترخاء الجسم عند الرغبة في ذلك

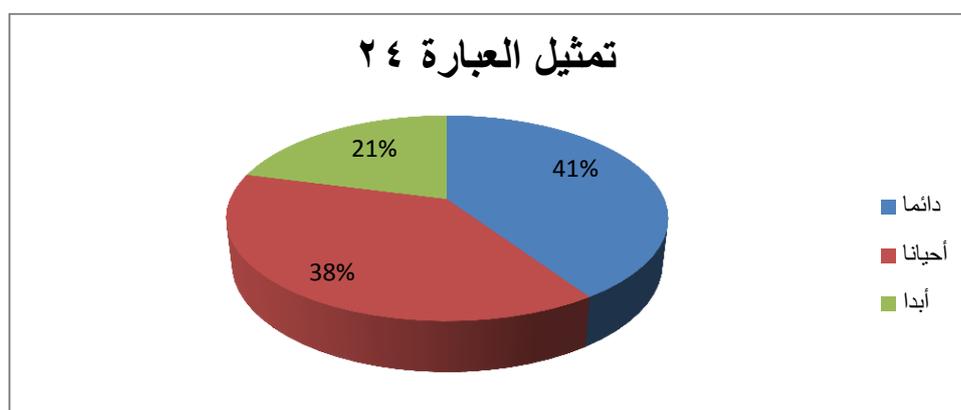
من خلال جدول رقم (25) ترى نسبة 60% من العينة بأنهم يستطيعون القيام باسترخاء أجسامهم إن أرادوا ذلك ، و نسبة 31% من المبحوثين أحيانا يستطيعون إرخاء أجسامهم عند الرغبة في ذلك ، و 9% لا يستطيعون ذلك ، ويرجع هذا إلى اختلاف الرغبات واستمرار الممارسة .

العبارة رقم (24): أستطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك.

الغرض من العبارة: التعرف على مدى استخدام أطراف الجسم في وقت واحد .

الجدول رقم (26): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة من القدرة على استخدام الذراعين والرجلين في آن واحد إذا تطلب الأمر ذلك.

العبارة 24					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	37	40.7	40.7	40.7
	أحيانا	35	38.5	38.5	79.1
	أبدا	19	20.9	20.9	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (26): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال القدرة على استخدام الذراعين والرجلين في آن واحد إذا تطلب الأمر ذلك

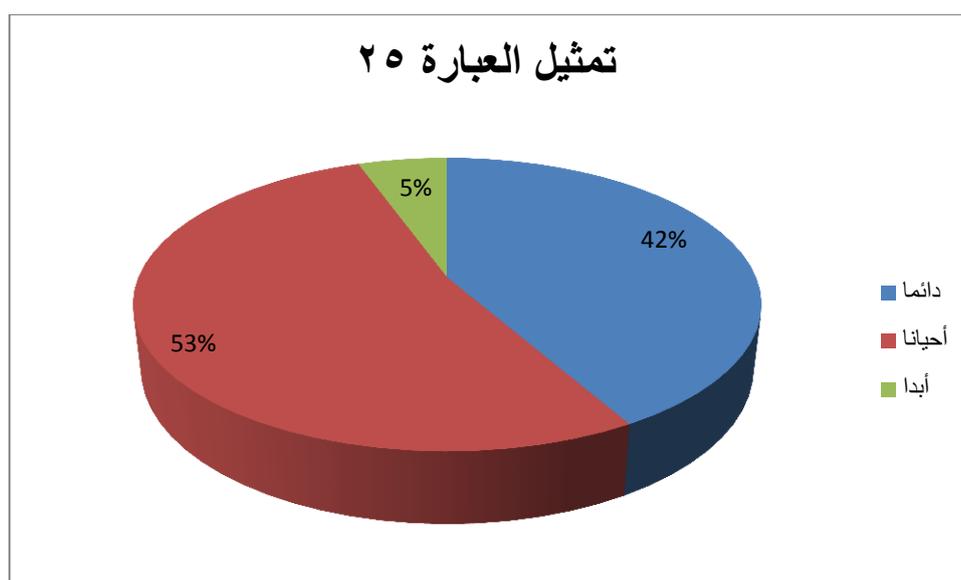
من خلال جدول رقم (26) يتبين لنا أن نسبة 38% من العينة يرون أنهم أحيانا يستطيعون استخدام الذراعين والرجلين في آن واحد إذا تطلب الأمر ذلك ونسبة 41% من العينة دائما ما يستطيعون فعل ذلك ، 21% لا يمكنهم ذلك ، ويرجع ذلك إلى صعوبة هذا الأمر إذ يتطلب توافق عصبي كبير نجده فقط عند ذوو المستوى العالي.

العبارة رقم (25): أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة.

الغرض من العبارة: التعرف على القدرة على الوثب أماما لمسافة معقولة .

الجدول رقم (27): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القدرة على الوثب أماما لمسافة معقولة .

العبارة 25					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	38	41.8	41.8	41.8
	أحيانا	48	52.7	52.7	94.5
	أبدا	5	5.5	5.5	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (27): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال القدرة على الوثب أماما لمسافة معقولة.

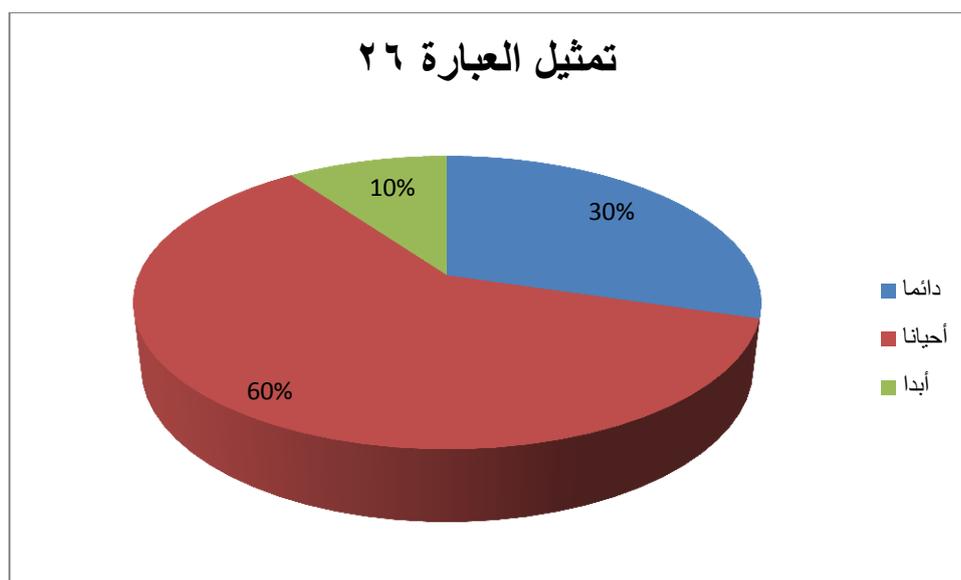
يوضح الجدول رقم (27) أن نسبة 53% من العينة يرون أن يمكنهم الوثب لمسافة معقولة أماما أحيانا ، و نسبة 42% من العينة يرون أنهم دائما يمكنهم الوثب لمسافة معقولة ، و 5% من العينة لا يمكنهم ذلك ، ويرجع السبب في اختلاف نوع الرياضة الممارسة .

العبارة رقم (26): أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة .

الغرض من العبارة: التعرف على القدرة البدنية للمجهود المبذول لفترة طويلة .

الجدول رقم (28): يوضح النسب المئوية لأفراد العينة من خلال القدرة على بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة.

العبارة 26					
		التكرار	النسبة	النسبة المؤكدة	النسبة التجميعية
الاجابات	دائما	27	29.7	29.7	29.7
	أحيانا	55	60.4	60.4	90.1
	أبدا	9	9.9	9.9	100.0
	المجموع	91	100.0	100.0	



الشكل رقم (28): يوضح النسب المئوية للعينة من خلال القدرة على بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة

من خلال جدول رقم (28) نلاحظ ان ما نسبته 60% من العينة يرون أنهم بإمكانهم أحيانا بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة ، و نسبة 30% من العينة يمكنهم القيام دائما بذلك ، و 10% لا يمكنهم أبد القيام بذلك ، ويرجع السبب في الممارسة والخبرة المكتسبة.

03- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج:

03-01- الفرضية الأولى: درجة الرضا الحركي لدى طلبة سنة ثانية ماستر

لقد تبين من خلال نتائج التحليل الاحصائي للاستبيان ارتفاع متوسط لمدى درجة الرضا الحركي لدى الطلبة، والموضحة بشكل عام من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم(29): يوضح التصنيف العددي والنسبي للإجابات

	عدد الاجابات	النسبة
دائما	987	41.72
أحيانا	1176	49.70
أبدا	203	8.58
المجموع	2366	100

حيث نلاحظ أن الاجابة بشكل ايجابي (دائما، أحيانا) فاقت التسعين بالمئة، وقد تخطت في جميع الاجابات حاجز الثمانين عدا العبارة رقم 24 الذي يتعلق باستطاعة استخدام كلا من الزراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك، حيث أعرب تسعة عشر (19) شخصا عن عدم قدرتهم على ذلك بنسبة تقدر ب: 20.9% ، ويرجع ذلك إلى صعوبة هذا الأمر إذ يتطلب توافق عصبي كبير نجده فقط عند ذوو المستوى العالي.

03-01-01- معيار ليكارت الثلاثي:

من خلال الجدول(30) أدناه نلاحظ أن الاتجاه العام للإجابة محصور بين "دائما وأحيانا" حيث تخطت النسبة التجميعية لهما حسب كل عبارة حاجز الـ 80%، مما يعطي دلالة واضحة وداعمة للنتائج السابقة على وجود درجة رضا حركي مقبولة لدى العينة المدروسة، وقد يعزى ذلك لنوعية وجودة التعليم لدى قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والحركية.

الجدول رقم(30): ملخص نتائج معيار ليكارت الثلاثي

درجة الرضا الحركي	الاتجاه	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	أبدا	أحيانا	دائما	العبارة
				العدد	العدد	العدد	
				النسبة	النسبة	النسبة	
مرتفعة	دائما	0.542	1.56	02	47	42	العبارة 01
				2.2	51.6	46.2	
متوسطة	أحيانا	0.543	1.71	4	57	30	العبارة 02
				4.4	62.6	33.0	
مرتفعة	دائما	0.548	1.64	3	52	36	العبارة 03
				3.3	57.1	39.6	
متوسطة	أحيانا	0.597	1.9	12	58	21	العبارة 04
				13.2	63.7	23.1	
مرتفعة	دائما	0.687	1.66	11	38	42	العبارة 05
				12.1	41.8	46.2	
متوسطة	أحيانا	0.651	1.73	10	46	35	العبارة 06
				11.0	50.5	38.5	
مرتفعة	دائما	0.524	1.47	1	41	49	العبارة 07
				1.1	45.1	53.8	
متوسطة	أحيانا	0.609	1.69	7	49	35	العبارة 08
				7.7	53.8	38.5	
مرتفعة	دائما	0.543	1.55	2	46	43	العبارة 09
				2.2	50.5	47.3	
مرتفعة	دائما	0.651	1.58	8	37	46	العبارة 10
				8.8	40.7	50.5	
مرتفعة	دائما	0.568	1.64	4	50	37	العبارة

				4.4	54.9	40.7	11
متوسطة	أحيانا	0.668	1.67	10	41	40	العبرة
				11.0	45.1	44	12
متوسطة	أحيانا	0.63	1.74	9	49	33	العبرة
				9.9	53.8	36.3	13
متوسطة	أحيانا	0.559	1.9	10	62	19	العبرة
				11.0	68.1	20.9	14
متوسطة	أحيانا	0.694	1.91	18	47	26	العبرة
				19.8	51.6	28.6	15
متوسطة	أحيانا	0.571	1.91	11	61	19	العبرة
				12.1	67.0	20.9	16
متوسطة	أحيانا	0.654	1.8	12	49	30	العبرة
				13.2	53.8	33.0	17
مرتفعة	دائما	0.563	1.45	3	35	53	العبرة
				3.3	38.5	58.2	18
مرتفعة	دائما	0.634	1.42	7	24	60	العبرة
				7.7	26.4	65.9	19
مرتفعة	دائما	0.545	1.48	2	40	49	العبرة
				2.2	44.0	53.8	20
مرتفعة	دائما	0.584	1.65	5	49	37	العبرة
				5.5	53.8	40.7	21
مرتفعة	دائما	0.699	1.59	11	32	48	العبرة
				12.1	35.2	52.7	22
مرتفعة	دائما	0.656	1.48	8	28	55	العبرة
				8.8	30.8	60.4	23

متوسطة	أحيانا	0.763	1.8	19	35	37	العبارة
				20.9	38.5	40.7	24
مرتفعة	دائما	0.587	1.64	5	48	38	العبارة
				5.5	52.7	41.8	25
متوسطة	أحيانا	0.6	1.8	99	55	27	العبارة
				9.9	60.4	29.7	26
متوسطة	أحيانا	0.63	1.67	203	1176	987	المقياس
				8.58	49.70	41.72	ككل

المصدر: من اعداد الطلبة بناء على مخرجات برنامج SPSS.v21

03-02- الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا الحركي بين

إناث وذكور طلبة السنة الثانية ماستر

حيث نختبر هنا الفرضيتين:

H_0 : لا يوجد فرق معنوي بين متوسطي اجابات الذكور والاناث.

H_1 : يوجد فرق معنوي بين متوسطي اجابات الذكور والاناث.

وذلك عند مستوى معنوية $\alpha = 5\%$.

من خلال (الملحق 02) نلاحظ عدم وجود فروق معنوية للرضا الحركي بين الذكور والاناث ما عدا خمسة عبارات وهي:

ع02- أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة.

ع05- لدي القدرة على الجري بسرعة.

ع09- لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة.

ع20- أستطيع حفظ توازني أثناء الجري.

ع23- أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أرغب في ذلك.

كان هناك فيها فروق بين متوسطاتها رغم عدم معنويتها حسب اختبار (t) باستثناء العبارة العشرين (ع 20)، حيث كانت قيمتها الاحتمالية أقل من مستوى المعنوية، وقد يرجع ذلك للفروق الفيزيولوجية والبدنية بين الاناث والذكور.

وبصفة عامة يمكن ارجاع عدم وجود فروق معنوية في الرضا الحركي بين الاناث والذكور إلى القابلية النفسية والاختناع التام عند المنتسبات لهذا التخصص.

الجدول رقم (31): نتائج اختبار ستودنت للفرق بين متوسطي الاناث والذكور

الدالة	sig	مستوى المعنوية α	درجة الحرية	t-test	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	0.289	0.05	89	0.305	7.94401	43.1529	ذكور
					4.92612	46.6667	إناث

كما نلاحظ من خلال اختبار (t) للمقياس ككل (جدول 31) عدم معنوية الفرق بين متوسط اجابات الطلبة على اساس النوع، حيث كانت ($\text{sig} > 0.05$) مما يعني قبول فرضية العدم H_0 والتي تقضي بعدم وجود فرق معنوي بين متوسطي اجابات الذكور والاناث.

03-03- الفرضية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الحركي

تُعزى حسب تخصص الطالب (تربوي، تدريب، مكيف).

عن طريق اختبار تحليل التباين الاحادي ANOVA لكل الأسئلة حسب التخصص حيث نختبر فيه الفرضيتين:

H_0 : لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات الاجابات تعزى الى نوع التخصص.

H_1 : يوجد فرق معنوي بين متوسطات الاجابات تعزى الى نوع التخصص.

وذلك عند مستوى معنوية $\alpha = 5\%$.

من خلال نتائج (الملحق 03) نلاحظ عدم وجود فروق معنوية تعزى الى نوع التخصص، ما عدا العبارة الرابعة عشر.

الجدول رقم (32): نتائج اختبار تحليل التباين

ANOVA

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	درجة الحرية	Sig.	الدلالة
بين المجموعات	.961	2	.480	.008		.992	غير دالة
داخل المجموعات	5490.578	88	62.393		0.05		
الجموع	5491.538	90					

أما فيما يتعلق بنفس الاختبار السابق -ANOVA- للمقياس ككل، فتلاحظ نتائجه من خلال (الجدول 32)، حيث كانت ($sig > 0.05$) مما يعني قبول فرضية العدم H_0 والتي تقضي بعدم وجود فرق معنوي بين متوسطات الاجابات تعزى الى نوع التخصص.

03-04- توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا الحركي بين طلبة السنة

الثانية ماستر المنخرطين في الأندية الرياضية والغير منخرطين.

حيث نختبر هنا الفرضيتين:

H_0 : لا يوجد فرق معنوي بين متوسطي اجابات المنخرطين في الأندية الرياضية والغير منخرطين.

H_1 : يوجد فرق معنوي بين متوسطي اجابات المنخرطين في الأندية الرياضية والغير منخرطين.

وذلك عند مستوى معنوية $\alpha = 5\%$.

حيث نلاحظ من خلال (الملحق 04) أن تأثير الانخراط أو المشاركة في الأندية الرياضية يؤثر في القدرة على التحمل، وذلك من خلال معنوية الفرق للعبارة السادسة عشر و التي تعالج استطاعة المستجوب على الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.

الجدول رقم(33): نتائج اختبار ستودنت للفرق بين متوسطي اجابات المنخرطين والغير منخرطين في الأندية الرياضية

الدالة	sig	مستوى المعنوية α	درجة الحرية	t-test	الانحراف المعياري	المتوسط	
دالة	0.033	0.05	89	20.165	8.36853	40.9677	منخرط
					7.26722	44.6333	غير منخرط

كما نلاحظ من خلال اختبار (t) للمقياس ككل (جدول 33) معنوية الفرق بين متوسطي

اجابات المنخرطين والغير منخرطين في الأندية الرياضية ، حيث كانت ($sig < 0.05$) مما

يعني قبول فرضية العدم H_1 والتي تقضي بوجود فرق معنوي بين متوسطي اجابات

المنخرطين في الأندية الرياضية والغير منخرطين.

04-تحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

01-04-تحليل ومناقشة الدراسة في ضوء الفرضية الأولى:

في الفرضية الأولى إفترضنا أن درجة الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ماستر متوسطة، ومن خلال تحليل ومناقشة نتائج المقياس وبناءا على الفرضية الأولى توصلنا إلى: أن هناك رضا حركي مقبول الى متوسط عند طلبة ثانية ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وهذا راجع لنوعية وجودة التعليم لدى المعهد الذي يسهر على تقديم نوعية جيدة من حيث تلقين الطالب لمهارات حركية بسهولة، وحتى بعض الأنشطة الحركية التي تتطلب مستوى عالي من المهارة الحركية.

يتضح من الجدول (30) أن النسب المئوية لاستجابات طلبة السنة الثانية ماستر على عبارات مقياس الرضاء الحركي تُشير إلى ان درجة أثر النشاط البدني الرياضي على الرضاء الحركي كانت متوسطة في اغلبية العبارات، ودرجات المقياس بدلالة النسبة المئوية للمقياس ككل.

وبلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لعبارات المقياس 1.67 وهذا مقارنة بالمتوسط المعتمد (2) كقيمة مرجعية في تفسير النتائج . وبالتالي يوجد رضاء حركي عند طلبة السنة الثانية ماستر بدرجة متوسطة .

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها وجدنا أن درجة الرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ماستر متوسطة، وهذا ما تجلى في العديد من الصور والأشكال التي تم التحدث عنها، ومنه فإن الفرضية الأولى محققة، وهذا ما يتوافق مع دراسة ضبابي عثمان حيث وجد درجة الرضا الحركي لدى تلاميذ التعليم الثانوي متوسطة

02-04- تحليل ومناقشة الدراسة في ضوء الفرضية الثانية:

في الفرضية الثانية افترضنا أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا الحركي بين اناث وذكور طلبة السنة الثانية ماستر، ومن خلال عرض ومناقشة النتائج المتحصل

عليها بعد المعالجة الاحصائية تبين لنا أن طالبات السنة الثانية ماستر لديهن رضا حركي متوسط وهذا ما تم مناقشته في الفرضية الأولى، حيث توصلنا وبصفة عامة إلى عدم وجود فروق معنوية في درجة الرضا الحركي بين الاناث والذكور إلى القابلية النفسية والافتناع التام عند الطالبات، وهذا راجع الى القدرة المتوفرة عند الاناث في ممارسة النشاط البدني والحركي.

حيث لم يكن هناك فروق معنوية بين متوسطات العبارات ماعدا العبارة العشرين، والتي تعالج استطاعة حفظ التوازن أثناء الجري، وهذا حسب اختبار (t)(الملحق 02).

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها تبين لنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا الحركي بين الاناث والذكور، فكان المستوى متقاربا بينهم، ومنه فان الفرضية الثانية غير محققة، وذلك عكس نتائج دراسة سامية فرغلي ، وزينب حسن بأن مؤشرات الرضا الحركي أقل عند التلميذات بشكل عام وهذا عائد إلى إمكانية ممارسته من قبل كلا الجنسين ذكورا وإناثاً ، والقدرة الجيدة للتلاميذ على تعلم المهارات الحركية خاصة عند الذكور بالمقارنة مع الإناث، أما فيما يخص إناث طلبة السنة الثانية ماستر فإن ولوجهن لهذا التخصص كان عن رغبة مسبقة وقناعة بقدراتهن البدنية والحركية مما جعلهم متقاربين في المستوى رغم الاختلافات الفيزيولوجية بينهم.

04-03- تحليل ومناقشة الدراسة في ضوء الفرضية الثالثة:

في الفرضية الثالثة افترضنا انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا الحركي تعزى حسب تخصص الطالب (تربوي، تدريب، مكيف)، ومن خلال عرض وتحليل النتائج الاحصائية توصلنا إلى أن تخصص الطالب لم يكن له أثر في مستوى الرضا الحركي، كما أنها لا توجد فروق معنوية تعزى الى نوع التخصص.

حيث أثبت لنا اختبار anova (الملحق 03) عدم دلالة جميع عبارات مقياس الرضا الحركي ما عدا العبارة الرابعة عشر والتي تعالج استطاعة القيام بأداء حركات رياضية أفضل من معظم زملائي.

وقد توصلنا الى أن طلبة السنة الثانية ماستر لديهم مستوى متقارب ومتكافئ جداً، وهذا راجع الى توحيد الحصص التطبيقية في المستوى السابق (الليسانس)، ومن خلال هذا نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا الحركي تعزى حسب تخصص الطالب (تربوي، تدريب، مكيف) –الجدول 32-، ومنه فان الفرضية الثالثة لم تتحقق.

04-04- تحليل ومناقشة الدراسة في ضوء الفرضية الرابعة:

في الفرضية الرابعة افترضنا أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا الحركي بين طلبة السنة الثانية ماستر المنخرطين في الاندية الرياضية والغير منخرطين، ومن خلال تحليل ومناقشة النتائج للفرضية الرابعة توصلنا الى أن تأثير الانخراط في الاندية الرياضية يؤثر في القدرة على التحمل، فالمشاركين في الاندية الرياضية يتمتعون بلياقة بدنية عالية، ويمتازون بخبرة أكثر تسمح لهم بالاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب على عكس غير المنخرطين في الاندية الرياضية.

ومن خلال النتائج التي تم التوصل اليها وجدنا فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا الحركي بين طلبة السنة الثانية ماستر المنخرطين في الاندية الرياضية والغير منخرطين ويتجلى ذلك في العبارة السادسة عشر والتي تتعلق بالقدرة على الاشتراك في النشاط البدني دون الشعور بالتعب، وهذه الأخيرة لديها أهمية كبيرة لدى الطالب في ممارسة مختلف النشاطات الرياضية الفردية والجماعية على حد سواء، وهذا ما أكدته لنا اختبار (t) (الجدول 33) ومنه فإن الفرضية الرابعة محققة.

الاستنتاج العام:

بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة وتوصلنا إلى اثبات الفرضيات المطروحة في بداية دراستنا والقائلة أن :

-ارتفاع مدى درجة الرضا الحركي لدى طلبة سنة ثانية ماستر.

-هنالك فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا الحركي بين الإناث والذكور...إلى نهاية جميع الفرضيات المذكورة في بداية الدراسة تبين لنا أن درجة الرضا الحركي لدى طلبة سنة ثانية ماستر مقبولة جدا حسب التحليل الموجود في الجانب الميداني وكذلك ايضا تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة الرضا الحركي بين الذكور والإناث ،وهذا ما تؤكده النتائج المتوصل إليها حيث كانت النتائج متقاربة بين الإناث والذكور وأيضا في ما يخص الفروق ذات الدلالة الاحصائية في درجة الرضا الحركي بين الطلبة المنخرطين في الأندية الرياضية وغير المنخرطين ،حيث كانت نسبة 30% من المنخرطين مما أدت هذه النسبة إلى ارتفاع مدى درجة الرضا الحركي لدى طلبة سنة ثانية ماستر.

من خلال ما سبق ذكره وبعد الفرضيات تحقق الفرضيات الجزئية يمكن القول أن هنالك

رضا حركي أكثر من المتوسط لدى طلبة سنة ثانية ماستر.

الاقتراحات:

- 1/- العمل على وضع حصص تطبيقية في الماستر .
- 2/- بناء وتطوير الحصص التطبيقية حتى تحقق الرضاء الحركي للطلبة.
- 3/- المشاركة في البطولات الجامعية ،الوطنية والجهوية والولائية ،حيث يمكن للطلبة التواصل واكتساب الخبرات وبالتالي الشعور بالرضى الحركي.
- 4/- إقامة أيام دراسية وتحسيسية لطلبة الماستر لتحضير ودمج على المشاركة في الانشطة الرياضية الداخلية والخارجية ،مما يساعد على توسيع ادراكهم الحركي.
- 5/- يجب على رؤساء الأقسام بذل جميع الجهودات وتعاون مع الأساتذة لرفع درجة الرضا الحركي لدى طلبة الماستر .
- 6/- زرع ثقافة الممارسة لدى طلبة الماستر وتشجيعهم على الدخول في النشاطات الرياضية الخارجية مثل النوادي والجمعيات الرياضية.
- 7/- القيام بدراسة مماثلة على جميع الأطوار.
- 8/- التأكيد على تدعيم مفهوم الرضا الحركي للرياضيين من خلال استعمال وسائل التهيئة النفسية كالأحاديث الحيوية وتأييد المشجعين ووضوح الأهداف وغيرها.
- 9/- تقييم وتثمين أداء الرضا الحركي.

الخلاصة:

من خلال دراستنا المتواضعة تبين أنه يوجد رضا حركي مقبول لدى جل طلبة ثانية ماستر علوم وتقنيات نشاطات بدنية وخاصة في النشاطات الجماعية ،فالممارسة لا تكون مثمرة وجيدة إلا إن كان للطالب الرغبة والدوافع للممارسة ،لذلك نجد أن للرضا الحركي رغبة وميول كل طالب من المعهد ،حيث كل فرد له ميولاته في الرياضة الفردية أو الجماعية كانت ،فمنها الجماعية مثل: كرة القدم وكرة السلة،ومنها الفردية مثل:الجمباز والجيدو،كما تعتبر الرياضات الفردية عائقا لبعض الطلبة وخاصة في تعلم الحركات الصعبة مما يؤثر على الأداء الحركي في بعض الأحيان.

كما تبين لنا من النتائج أن النشاط البدني له أهمية كبيرة وبالغة في حياة الطالب لأنه يكتسب جسما سليما متزنا وشخصية سوية ومهارات حركية رياضية ،كما تنتج عنها إشباع رغباته والخصال الحميدة والأخلاق الحسنة وحب غير.

حيث يستغل الطالب هذه المهارة المكتسبة في مهام أخرى كالتدريب والتدريس...،إذا فممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد في زيادة الرضا الحركي والشعور به على الأقل ويبقى الوصول إلى هذا المبتغى مرهون بعد عوامل كقدرة المتعلم على الاستمرار في النشاط الرياضي.

المراجع باللغة العربية:

1. ابن منصور ،المجلد1956،14م بدون طبعة
2. الخشاب، زهير قاسم واخران، كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر ، ط2، محدثة
جامعة الموصل
3. الفيروز أبادي: القاموس المحيط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، 1998 بدون
طبعة
4. المنجز الإعدادي ، دار النشر بيروت ، الطبعة الثالثة ، لبنان ، (1969)
5. أديب خضور : الإعلام الرياضي ،ط 1 ،المكتبة الإعلامية، دمشق،1994
6. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي،
ط2، القاهرة، مصر، 1997
7. أسامة كمال راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ،
مصر ، بدون ط
8. تشارز ابيكور ، أسس التربية البدنية ، الطبعة الثالثة ، مؤسسة فرانكايت للطباعة
والنشر ، 1964
9. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ،
مدينة نصر، مصر ، بدون طبعة
10. حين السيد أبو عبود: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الإشعاع
الفنية ،ط 1 الإسكندرية، مصر ،2002
11. دليل جامعي للمدرسين و الطلاب .نيابة الجامعة للتخطيط و التوجيه و
الإعلام . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر بدون طبعة
12. ريسان خريبط مجيد- عبد الرحمن مصطفى الأنصاري: التعب العضلي
وعمليات استعادة الشفاء، جامعة سبها، ط1، 2001

13. سعد عبد الرحمان ، السلوك الإنساني تحليل وقياس للمتغيرات ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، (1983)
14. سعدية محمد علي سادر : بسيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، ط 1 ،الكويت،1980
15. سلامة بهاء الدين، فيزيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة (1994) بدون طبعة
16. طلحة حسام الدين ، عدلة منير ، مقدمة في الإدارة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1999) بدون طبعة
17. عبد السلام عبد الغفار ، مقدمة في علم النفس العام ، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية ، بيروت ، (1971)
18. علي بشير القاضي وآخرون، المرشد التربوي الرياضي، الطبعة الأولى ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس
19. محمد عاطف، قاموس علم الاجتماع، الهيئة المصرية للكتاب، مصر،1979 بدون طبعة
20. قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997
21. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، (1985)
22. كيت، السلوك الإنساني في العمل، ترجمة، عبد الحميد مرسي ومحمد إسماعيل يوسف دار النهضة للطباعة والنشر، مصر،1974 بدون طبعة
23. محمد الحمامي ، تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، (1999) بدون طبعة

24. محمد العربي: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ،القااهرة، 1996 بدون طبعة
25. محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، الطبعة الثامنة ، دار المعرفة ، القااهرة ، (1992)
26. محمد خاسف ،مصطفى بن سالم: المجتمع الجزائري في التربية البدنية و الرياضية. 1998.
27. محمد نصر الدين رضوان ، مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القااهرة ، 2006
28. محمود عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطئ ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، (1992)
29. محمود، سميرة طه بناء مقياس الرضا الحركي لتسابقى الميدان والمضمار، كلية علوم وفنون الرياضة، المجلد الأول، العدد الثاني، كلية التربية للبنات، القااهرة (1998) بدون ط
30. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ط2، عمان، 2002
31. مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، (1993) بدون ط
32. مكارم حلمي أبو جهرة - د/ محمد سعد زغلول ، مناهج التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القااهرة ، (1999) بدون طبعة
33. منجد الطلاب : دار الشرق ،بيروت، 1977 بدون طبعة
34. منذر هاشم الخطيب ، تاريخ التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، (1988)

35. ناهد محمود سعد ، نيللي رمزي فهيم، طرق التدريس في التربية الرياضية ،

مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1998) بدون طبعة

المجلات العلمية والرسائل الجامعية

1. احمد رشاوى يوسف ، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع ، رسالة ماجستير ، جامعة مستغانم ، (1995)
 2. الحيايى، محمد خضر اسمر اثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل (1998)
 3. السعيد يحيواوي : دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الاساسي الجزائري ، رسالة ماجستير ، جامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية والرياضية
 4. شهد الملا، دوافع وممارسة النشاط الرياضي الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر، (1992)
 5. عبد السلام بوزيد و آخرون: دوافع إقبال الطلبة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية على تخصص الرياضي، ليسانس، جامعة ورقلة 2011/2012
- القوانين والمراسيم:

1. تعليمية مشتركة ، رقم 15 المؤرخة في 03/02/1993 المتعلقة بتنظيم الرياضة في الوسط المدرسي لمؤسسات التربية.
2. الجريدة الرسمية، المادة 1
3. الجريدة الرسمية المادة 16

4. المرسوم 98 - 283 المادة 19

5. المرسوم 98 - 283 المادة 21

المراجع باللغة الفرنسية:

1. JURGEN WEINECK, Biologie de sport, Traduit de l'allemand par Robert HANDSCHUH, Deuxième édition VIGOT, Paris 1992
2. GEORGES RIOUX et AUTRES, les bases psychopathologiques de l'éducation corporelle Librairie- Jurin, 1968
3. le petit larousse illustré, dictionnaire encyclopédique, larousse, paris, 1995

الملحق رقم (01):

نص الاستبيان:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والحركية

كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية و الإنسانية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

نتقدم إليكم طلبتنا الكرام بهذا الاستبيان الذي يندرج في إطار البحث العلمي ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان: **واقع الرضا الحركي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

" دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية ماستر "

لهذا نرجو منكم مشاركتنا في إنجاز هذا البحث بالتفصيل لإعطاء أجوبتكم الشخصية على ما تحتويه هذه الاستمارة ، بوضع إشارة (X) أمام العبارة التي تراها مناسبة حسب رأيك من اجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا. واعلم أن الغرض من هذه المعلومات هو البحث العلمي فقط .

معلومات خاصة:

01-الجنس: ذكر () ، أنثى () .

02-التخصص : تربوي () ، تدريب () ، مكيف () .

03-مشارك في الأندية الرياضية: نعم () ، لا () .

المقياس:

أبدا	أحيانا	دائما	العبارات
			01 زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة
			02 أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة
			03 عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات
			04 أستطيع الوثب عاليا لارتفاع مناسب.
			05 لدي القدرة على الجري بسرعة .
			06 أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة.
			07 قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة
			08 أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات
			09 لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة .
			10 أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة
			11 أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق والموانع
			12 لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض .
			13 أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة .
			14 أستطيع أن أقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي.
			15 أستطيع أن أشارك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية.
			16 أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب.
			17 لي قدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات .
			18 عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية .
			19 أنا راض تماما عن قدراتي الحركية .
			20 أستطيع حفظ توازني أثناء الجري .
			21 أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك .
			22 أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملاء الآخرين أثناء الحركة .
			23 أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما أرغب في ذلك .
			24 أستطيع استخدام كلا من الذراعين و الرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك.
			25 أستطيع الوثب أماما لمسافة معقولة.
			26 أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة.

الملاحق

الملحق رقم (02): نتائج اختبار ستودنت للفرق بين متوسطي الإناث والذكور

تأثير نوع الجنس على الإجابة "Independent Samples Test"

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means								
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the ...		الإلالة	
								Lower	Upper		
السؤال 01	Equal variances assumed	.080	.778	.281	89	.779	.065	.230	-.392-	.522	غير دالة
	Equal variances not assumed			.280	5.720	.789	.065	.231	-.508-	.637	
السؤال 02	Equal variances assumed	21.226	.000	-1.339-	89	.184	-.306-	.229	-.760-	.148	غير دالة
	Equal variances not assumed			-5.064-	84.000	.000	-.306-	.060	-.426-	-.186-	
السؤال 03	Equal variances assumed	.001	.978	.633	89	.528	.147	.232	-.314-	.609	غير دالة
	Equal variances not assumed			.635	5.735	.550	.147	.231	-.426-	.720	
السؤال 04	Equal variances assumed	.233	.630	-.418-	89	.677	-.106-	.253	-.610-	.398	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.398-	5.650	.705	-.106-	.266	-.767-	.555	
السؤال 05	Equal variances assumed	4.283	.041	-1.261-	89	.210	-.365-	.289	-.939-	.210	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.357-	5.866	.225	-.365-	.269	-1.026-	.297	
السؤال 06	Equal variances assumed	.742	.391	-1.071-	89	.287	-.294-	.275	-.840-	.252	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.792-	5.359	.462	-.294-	.372	-1.230-	.642	
السؤال 07	Equal variances assumed	.039	.844	-.132-	89	.895	-.029-	.222	-.471-	.413	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.127-	5.669	.903	-.029-	.231	-.602-	.543	
السؤال 08	Equal variances assumed	.594	.443	.106	89	.916	.027	.259	-.487-	.541	غير دالة
	Equal variances not assumed			.124	6.057	.905	.027	.221	-.513-	.567	
السؤال 09	Equal variances assumed	11.086	.001	1.809	89	.074	.410	.226	-.040-	.860	غير دالة
	Equal variances not assumed			2.318	6.320	.057	.410	.177	-.017-	.837	
السؤال 10	Equal variances assumed	1.748	.190	-.326-	89	.745	-.090-	.276	-.639-	.459	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.405-	6.220	.699	-.090-	.223	-.630-	.450	
السؤال 11	Equal variances assumed	.448	.505	1.363	89	.176	.325	.239	-.149-	.800	غير دالة
	Equal variances not assumed			1.482	5.888	.190	.325	.220	-.214-	.865	
السؤال 12	Equal variances assumed	.065	.799	-.617-	89	.539	-.175-	.283	-.737-	.388	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.553-	5.564	.602	-.175-	.316	-.962-	.613	
السؤال 13	Equal variances assumed	2.195	.142	-1.063-	89	.291	-.282-	.266	-.810-	.246	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.057-	5.721	.333	-.282-	.267	-.944-	.379	
السؤال 14	Equal variances assumed	.370	.544	.306	89	.760	.073	.237	-.399-	.544	غير دالة
	Equal variances not assumed			.408	6.461	.696	.073	.178	-.355-	.500	
السؤال 15	Equal variances assumed	.002	.962	1.517	89	.133	.441	.291	-.137-	1.019	غير دالة
	Equal variances not assumed			1.869	6.200	.109	.441	.236	-.132-	1.014	
السؤال 16	Equal variances assumed	.091	.764	-1.898-	89	.061	-.451-	.238	-.923-	.021	غير دالة
	Equal variances not assumed			-2.054-	5.879	.087	-.451-	.220	-.991-	.089	
السؤال 17	Equal variances assumed	.028	.868	-1.421-	89	.159	-.390-	.275	-.936-	.155	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.238-	5.528	.266	-.390-	.315	-1.178-	.397	
السؤال 18	Equal variances assumed	1.028	.313	.526	89	.601	.125	.239	-.349-	.600	غير دالة
	Equal variances not assumed			.571	5.888	.589	.125	.220	-.414-	.665	
السؤال 19	Equal variances assumed	.915	.341	-.328-	89	.744	-.088-	.269	-.623-	.446	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.253-	5.398	.809	-.088-	.348	-.964-	.787	
السؤال 20	Equal variances assumed	5.489	.021	-2.469-	89	.015	-.553-	.224	-.998-	-.108-	دالة
	Equal variances not assumed			-2.092-	5.494	.086	-.553-	.264	-1.215-	.109	
السؤال 21	Equal variances assumed	2.401	.125	-1.536-	89	.128	-.376-	.245	-.863-	.110	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.017-	5.276	.353	-.376-	.370	-1.313-	.560	
السؤال 22	Equal variances assumed	.181	.672	-1.484-	89	.141	-.435-	.293	-1.018-	.147	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.168-	5.416	.291	-.435-	.373	-1.371-	.501	
السؤال 23	Equal variances assumed	7.867	.006	-.706-	89	.482	-.196-	.278	-.748-	.356	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.459-	5.265	.665	-.196-	.427	-1.278-	.885	
السؤال 24	Equal variances assumed	.402	.528	-1.213-	89	.228	-.390-	.322	-1.029-	.249	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.226-	5.747	.268	-.390-	.318	-1.177-	.397	
السؤال 25	Equal variances assumed	2.341	.130	-1.578-	89	.118	-.388-	.246	-.877-	.101	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.049-	5.279	.340	-.388-	.370	-1.325-	.548	
السؤال 26	Equal variances assumed	.940	.335	-.834-	89	.407	-.212-	.254	-.717-	.293	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.795-	5.653	.459	-.212-	.266	-.873-	.450	

الجدول رقم (32): نتائج اختبار تحليل التباين

ANOVA							
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	الدلالة
السؤال 01	Between Groups	.507	2	.253	.860	.426	غير دالة
	Within Groups	25.911	88	.294			
	Total	26.418	90				
السؤال 02	Between Groups	.543	2	.272	.918	.403	غير دالة
	Within Groups	26.028	88	.296			
	Total	26.571	90				
السؤال 03	Between Groups	.297	2	.148	.488	.616	غير دالة
	Within Groups	26.736	88	.304			
	Total	27.033	90				
السؤال 04	Between Groups	.153	2	.076	.210	.811	غير دالة
	Within Groups	31.957	88	.363			
	Total	32.110	90				
السؤال 05	Between Groups	.577	2	.289	.607	.547	غير دالة
	Within Groups	41.862	88	.476			
	Total	42.440	90				
السؤال 06	Between Groups	.682	2	.341	.802	.452	غير دالة
	Within Groups	37.450	88	.426			
	Total	38.132	90				
السؤال 07	Between Groups	.317	2	.158	.572	.566	غير دالة
	Within Groups	24.364	88	.277			
	Total	24.681	90				
السؤال 08	Between Groups	.067	2	.033	.088	.916	غير دالة
	Within Groups	33.318	88	.379			
	Total	33.385	90				

الملاحق

السؤال 09	Between Groups	.538	2	.269	.911	.406	غير دالة
	Within Groups	25.989	88	.295			
	Total	26.527	90				
السؤال 10	Between Groups	.061	2	.031	.071	.932	غير دالة
	Within Groups	38.071	88	.433			
	Total	38.132	90				
السؤال 11	Between Groups	.528	2	.264	.815	.446	غير دالة
	Within Groups	28.505	88	.324			
	Total	29.033	90				
السؤال 12	Between Groups	.085	2	.042	.093	.911	غير دالة
	Within Groups	40.025	88	.455			
	Total	40.110	90				
السؤال 13	Between Groups	.026	2	.013	.032	.968	غير دالة
	Within Groups	35.644	88	.405			
	Total	35.670	90				
السؤال 14	Between Groups	2.108	2	1.054	3.567	.032	دالة
	Within Groups	26.002	88	.295			
	Total	28.110	90				
السؤال 15	Between Groups	.752	2	.376	.778	.463	غير دالة
	Within Groups	42.545	88	.483			
	Total	43.297	90				
السؤال 16	Between Groups	.473	2	.237	.722	.489	غير دالة
	Within Groups	28.824	88	.328			
	Total	29.297	90				
السؤال 17	Between Groups	.345	2	.172	.398	.673	غير دالة
	Within Groups	38.095	88	.433			
	Total	38.440	90				

الملاحق

السؤال 18	Between Groups	.248	2	.124	.386	.681	غير دالة
	Within Groups	28.279	88	.321			
	Total	28.527	90				
السؤال 19	Between Groups	1.333	2	.667	1.686	.191	غير دالة
	Within Groups	34.798	88	.395			
	Total	36.132	90				
السؤال 20	Between Groups	.148	2	.074	.245	.784	غير دالة
	Within Groups	26.578	88	.302			
	Total	26.725	90				
السؤال 21	Between Groups	.367	2	.184	.532	.589	غير دالة
	Within Groups	30.380	88	.345			
	Total	30.747	90				
السؤال 22	Between Groups	.033	2	.016	.033	.968	غير دالة
	Within Groups	43.923	88	.499			
	Total	43.956	90				
السؤال 23	Between Groups	.023	2	.011	.026	.974	غير دالة
	Within Groups	38.703	88	.440			
	Total	38.725	90				
السؤال 24	Between Groups	2.182	2	1.091	1.910	.154	غير دالة
	Within Groups	50.258	88	.571			
	Total	52.440	90				
السؤال 25	Between Groups	.133	2	.066	.189	.828	غير دالة
	Within Groups	30.900	88	.351			
	Total	31.033	90				
السؤال 26	Between Groups	.011	2	.006	.015	.985	غير دالة
	Within Groups	32.428	88	.369			
	Total	32.440	90				

الملاحق

الملحق رقم (04): نتائج اختبار ستودنت للفرق بين متوسطي المنخرطين والغير منخرطين في الأندية الرياضية

Independent Samples Test**المشاركة في الأندية الرياضية**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the ...		الدالة
									Lower	Upper	
السؤال01	Equal variances assumed	.645	.424	-1.384-	89	.170	-.165-	.119	-.402-	.072	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.349-	56.596	.183	-.165-	.122	-.410-	.080	
السؤال02	Equal variances assumed	.113	.737	-.058-	89	.954	-.007-	.121	-.247-	.233	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.059-	63.441	.953	-.007-	.119	-.245-	.231	
السؤال03	Equal variances assumed	.015	.902	-1.115-	89	.268	-.135-	.121	-.375-	.106	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.156-	67.213	.252	-.135-	.117	-.368-	.098	
السؤال04	Equal variances assumed	1.585	.211	-1.852-	89	.067	-.241-	.130	-.500-	.018	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.873-	62.710	.066	-.241-	.129	-.499-	.016	
السؤال05	Equal variances assumed	.628	.430	-1.109-	89	.270	-.168-	.152	-.470-	.133	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.159-	68.513	.250	-.168-	.145	-.458-	.121	
السؤال06	Equal variances assumed	.613	.436	-.163-	89	.871	-.024-	.145	-.311-	.264	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.159-	56.264	.874	-.024-	.149	-.322-	.275	
السؤال07	Equal variances assumed	.309	.580	.148	89	.883	.017	.116	-.214-	.249	غير دالة
	Equal variances not assumed			.150	63.689	.881	.017	.114	-.212-	.246	
السؤال08	Equal variances assumed	.087	.768	-1.635-	89	.106	-.218-	.133	-.484-	.047	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.683-	65.726	.097	-.218-	.130	-.477-	.041	
السؤال09	Equal variances assumed	.648	.423	-2.088-	89	.040	-.246-	.118	-.481-	-.012-	غير دالة
	Equal variances not assumed			-2.162-	66.806	.034	-.246-	.114	-.474-	-.019-	
السؤال10	Equal variances assumed	.464	.497	-.019-	89	.985	-.003-	.145	-.290-	.285	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.019-	65.142	.985	-.003-	.141	-.285-	.279	
السؤال11	Equal variances assumed	1.103	.297	-2.295-	89	.024	-.282-	.123	-.526-	-.038-	غير دالة
	Equal variances not assumed			-2.269-	58.896	.027	-.282-	.124	-.530-	-.033-	
السؤال12	Equal variances assumed	.303	.583	-1.257-	89	.212	-.185-	.147	-.477-	.108	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.248-	59.584	.217	-.185-	.148	-.482-	.112	
السؤال13	Equal variances assumed	.406	.526	-.288-	89	.774	-.040-	.140	-.318-	.238	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.298-	66.717	.767	-.040-	.135	-.310-	.230	
السؤال14	Equal variances assumed	.249	.619	-1.570-	89	.120	-.192-	.123	-.436-	.051	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.650-	69.651	.103	-.192-	.117	-.425-	.040	
السؤال15	Equal variances assumed	.070	.792	-1.700-	89	.093	-.258-	.152	-.560-	.044	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.768-	67.693	.082	-.258-	.146	-.549-	.033	
السؤال16	Equal variances assumed	8.149	.005	-2.082-	89	.040	-.258-	.124	-.504-	-.012-	دالة
	Equal variances not assumed			-1.959-	51.597	.056	-.258-	.132	-.522-	.006	
السؤال17	Equal variances assumed	.216	.643	-.970-	89	.334	-.140-	.145	-.428-	.147	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.979-	62.164	.332	-.140-	.143	-.427-	.146	
السؤال18	Equal variances assumed	1.010	.318	.013	89	.990	.002	.125	-.247-	.250	غير دالة
	Equal variances not assumed			.012	53.171	.990	.002	.132	-.262-	.266	
السؤال19	Equal variances assumed	3.471	.066	-1.384-	89	.170	-.193-	.139	-.470-	.084	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.430-	66.409	.158	-.193-	.135	-.463-	.077	
السؤال20	Equal variances assumed	.729	.395	.408	89	.684	.049	.121	-.191-	.290	غير دالة
	Equal variances not assumed			.423	66.892	.674	.049	.117	-.184-	.283	
السؤال21	Equal variances assumed	.000	.992	-.793-	89	.430	-.103-	.130	-.360-	.155	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.807-	63.822	.423	-.103-	.127	-.357-	.152	
السؤال22	Equal variances assumed	1.217	.273	-.125-	89	.901	-.019-	.155	-.328-	.289	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.119-	54.103	.905	-.019-	.162	-.345-	.306	
السؤال23	Equal variances assumed	2.301	.133	-1.351-	89	.180	-.195-	.144	-.482-	.092	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.397-	66.582	.167	-.195-	.140	-.474-	.084	
السؤال24	Equal variances assumed	.240	.626	-2.336-	89	.022	-.385-	.165	-.712-	-.057-	غير دالة
	Equal variances not assumed			-2.370-	63.230	.021	-.385-	.162	-.710-	-.060-	
السؤال25	Equal variances assumed	.389	.535	-.284-	89	.777	-.037-	.131	-.297-	.222	غير دالة
	Equal variances not assumed			-.278-	57.442	.782	-.037-	.133	-.304-	.230	
السؤال26	Equal variances assumed	2.516	.116	-1.816-	89	.073	-.238-	.131	-.499-	.022	غير دالة
	Equal variances not assumed			-1.794-	58.704	.078	-.238-	.133	-.504-	.028	