

فعالية التحضير البدني والمهاري علي الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة

فئة اواسط 17 - 19 سنة . دراسة ميدانية " الاتحاد الرياضي لبلدية بومدفع".

أ. عتاب براهيم جامعة الجلاي بونعامه خميس مليانة د. سربوت عبد المالك جامعة الجلفة

ملخص الدراسة :

تهدف دراسة هذا الموضوع التعرف على فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي في لعبة كرة القدم وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، حيث اقتصرت دراستنا على فئة أواسط كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى لأنها تعتبر أهم الفئات التي يمكن فيها للاعب التحكم في الحركات بكل سهولة وإتقان من لها حيث تعد هذه المرحلة هي مرحلة المهمة في مسيرة لاعب كرة القدم من ناحية التعلم واكتساب المهارات.

انطلاقا من هذه المعطيات قسمنا هذا البحث إلى قسمين: قسم نظري تحدثنا فيه عن كرة القدم و التحضير البدني و المهاري و كذا الاداء و المنافسة الرياضية في حين أن القسم التطبيقي ميداني، بحيث اعتمدنا فيه على الاستبيان أدوات البحث من خلال أخذنا آراء اللاعبين والمدربين وبعد جمع المعلومات وجدولتها عمدنا إلى تحليل النتائج، و الاستنتاجات .

Résumé de l'étude.

Vise à étudier ce sujet à identifier l'efficacité de la préparation physique et de compétences sur la performance sportive dans le jeu du football et son impact sur l'amélioration des compétences niveau de performance, ce qui a limité notre étude au milieu de l'univers avec un avantage dans cette catégorie de catégorie par rapport à d'autres catégories parce qu'ils sont considérés comme des catégories les plus importantes dans lesquelles les mouvements de commande du lecteur Avec aisance et maîtrise souple où cette étape est l'étape de la tâche sur le chemin du joueur en termes de football et d'apprentissage.

Sur la base de ces données, nous avons divisé cette recherche en deux parties: une partie théorique, nous avons parlé de football et de la préparation physique et compétences et ainsi que la performance et la compétition sportive alors que le département du champ appliqué, nous avons donc adopté le questionnaire de recherche Adat en prenant le point de vue des joueurs, les entraîneurs, et après la collecte Information et planification nous avons analysé les résultats, les conclusions.

مقدمة:

كرة القدم من إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دور مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

فهي تعرف تطور يشمل نواحي متعددة منها التطور البدني والمهاري، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد.

-الإشكالية:

أن التدريب الرياضي أو الفريق الرياضي غير محدد فقط بإيصال المعلومات الكافية حول تعلم التقنيات وكيفية تحسينها ولا بتطور المهارات الحركية، ولا بالإعداد البدني، بل على التدريب أن يكون على دراية تامة بخبايا المهمة، ليصبح المربي حقيقي وفعال كما عليه أن يوفر الجو الذي تسود فيه الثقة والاحترام المتبادل، حيث نجد أنه كثير من المدرسين يهملون الجانب البدني والمهاري للاعب وعدم إظهار علاقة التحضير البدني والمهاري وتأثيره على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

ولعل أهم الرياضات وأكثرها ممارسة في هذا العصر هي كرة القدم، فقد أصبحت في الآونة الأخيرة الرياضة الأكثر شعبية في العالم والأكثر إقبالا من طرف الممارسين والجماهير، مما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل للتحضير البدني والمهاري تأثير على أداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة؟

-فرضيات الدراسة:**أ-الفرضية العامة:**

للتحضير البدني والمهاري تأثير على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة الرياضية.

ب-الفرضيات الجزئية:

- يساهم التحضير البدني والمهاري في تطوير الصفات البدنية والمهارية؟
- يساهم التحضير البدني والمهاري لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية؟
- يساهم التحضير البدني والمهاري في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

أهمية البحث:

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي للاعبين لمعرفة:

- ما مدى التحضير البدني والمهاري في تطوير المستوي المهاري والبدني والخططي للاعبين.
- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.

- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة وكذلك نهدف الى تحقيق نتائج جيدة باللاعب خلال مراحل المنافسات الرياضية.

-أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم في مرحلة المنافسة.

- مدى تأثير التحضير البدني والمهاري على أداء الرياضي للاعبين أثناء مرحلة المنافسة.

- يسعى كذلك هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات للأهمية ورعاية والمحافظة على الجانبين البدني والمهاري بالنسبة للرياضيين.

-أسباب اختيار الموضوع:

- الميول والرغبة في انجاز هذا الموضوع.

- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا وتوفر لدينا من مادة علمية. وكذلك تتلخص في أسباب موضوعية وذاتية:

-أسباب موضوعية:

- إثراء مكتبنا ببحوث تخص هذا المجال.

- أن لفعالية التحضير البدني والمهاري للاعبين أثناء المنافسة يكون لهو لأثر إيجابي وفعال على أداء الفريق.

- توضيح مدى أهمية التحضير البدني والمهاري على الأداء المهاري والبدني والخططي للاعبين في المنافسات الرياضية.

-أسباب ذاتية:

- كون هذا الموضوع جديد ولم يتطرق إليه.

- هذا الموضوع يشوبه غموض فحب الاطلاع والفضول أدى بنا إلى البحث.

الجانب النظري:

أ-كرة القدم:

ان من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم، والتي تعتبر من الألعاب الأكثر شعبية في العالم، حيث تطرقنا في هذا الفصل الى الإشارة بالتعريف بكرة القدم وتاريخها في العالم والجزائر، حيث تعد من الألعاب التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني، كما انها تتطلب تركيزا جيدا في الهجوم والدفاع، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة والتنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف، وهذا لا يكون الا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي.

ب-التحضير البدني والمهاري:

يلعب التحضير البدني دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في اعداد الرياضي بدنيا، حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع في الاستهلاك الأقصى للأكسجين، كما ان له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الانزيمي ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة الى الفوائد البدنية

الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.

ج-الأداء الرياضي والمنافسة:

يعتبر الأداء الرياضي والمنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في المحاولة لتحسين خدمته للرياضة، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فاذا كان الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية التقنية والنفسية فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك بالاستناد على العوامل السابقة والنظر الى الدور العام الذي تلعبه المنافسة الرياضية في المجال الرياضي اذ تعتبر ممن العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث انها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي، كما تساعد في عملية اخراج المكبوتات الداخلية للرياضي.

الجانب التطبيقي:

منهجية البحث:

المنهج المتبع:

استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع واخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

الأدوات المستخدمة في البحث:

استمارة الاستبيان مع المدربين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة.

استمارة اسئلة مقابلة موجهة الى المدربين ومؤطرين الفريق شفوية مكتوبة وموجهة.

المجال المكاني الزماني:

مدربين ولاية عين الدفلى، بلدية بومدفع وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر مارس 2017 الى غاية نهاية شهر أفريل 2017.

-الفرضية الجزئية الأولى:

-يساهم التحضير البدني والمهاري في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

-السؤال رقم (01):

-أثناء تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب هل للتحضير البدني دور فيها؟

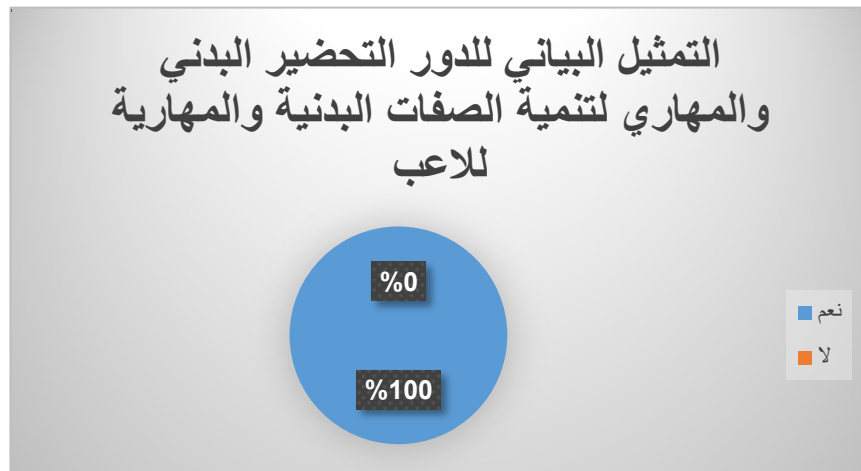
-الهدف من السؤال:

-معرفة دور التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية.

- عرض النتائج:

الجدول رقم (1): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (01).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	100%	05	3.84	0.05	1
لا	00	00%				
المجموع	05	100%				



إذن نستنتج أن معظم المدربين يعتمدون، من المدربين يجمعون على أن للتحضير البدني والمهاري دور في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين، وهذا ما أكده الدكتور عبد الله حسين اللامي في فصل الاعداد البدني والمهاري.

-السؤال رقم (08):

-في رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

-الهدف من السؤال:

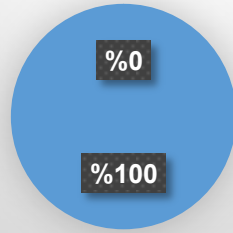
معرفة هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.

- عرض النتائج:

الجدول رقم (8): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (08).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	100%	5	3.84	0.05	1
لا	00	00%				
المجموع	05	100%				

التمثيل البياني للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج



إذن نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن الصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.

-الفرضية الجزئية الثانية:

-يساهم التحضير البدني والمهاري في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

-السؤال رقم (13):

-بصفتك مدرب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً؟

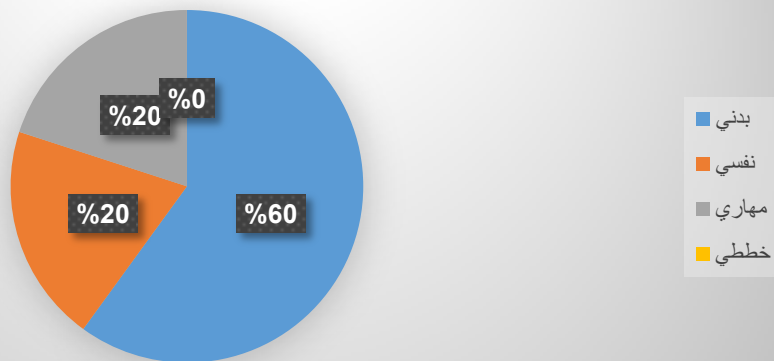
-عرض النتائج:

الجدول رقم (13): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (13).

الاقتراعات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
بدني	03	60%	3.8	7.82	0.05	3
مهاري	01	20%				
خططي	00	00%				
نفسي	01	20%				
المجموع	05	100%				

إذن نستنتج مما سبق أن كل أغلبية المدربين بأن التحضير الذي يبدأ به أولاً هو التحضير البدني ومن ثم المهاري.

التمثيل البياني للتحضير الذي يبدأ به المدرب أولاً



السؤال رقم (19):

-في رأيك هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج؟

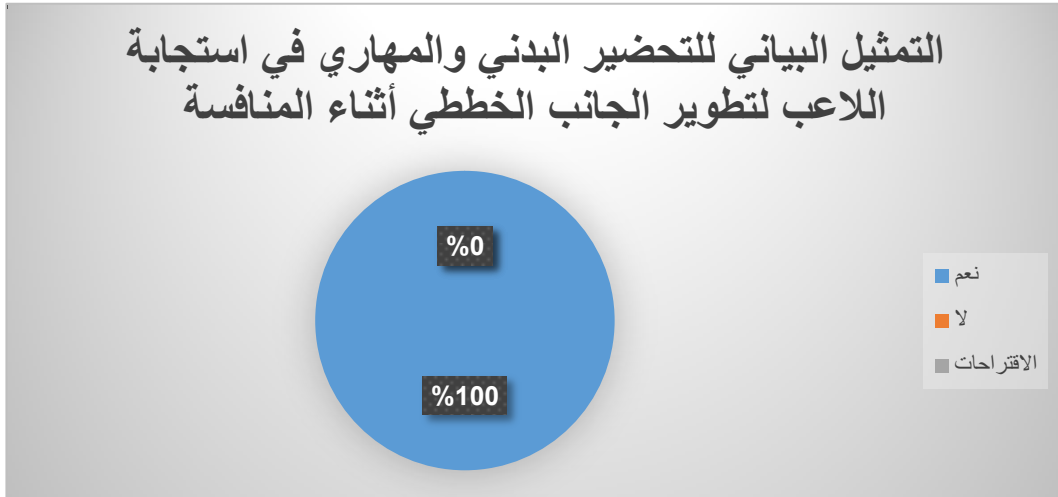
-الهدف من السؤال:

التعرف هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج.

-عرض النتائج:

الجدول رقم (19): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (19).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	مك2 المحسوبة	مك2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	100%	5	3.84	0.05	1
لا	00	00%				
المجموع	05	100%				



إذ نستنتج أن معظم المدربين يرون ويؤكدون أن عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أنه يحقق أفضل النتائج،

وهذا ما أكدته د. منيرة ميخائيل في فصل الاعداد البدني والمهاري في كرة القدم.

-يساهم التحضير البدني والمهاري في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

-السؤال رقم (21):

-في رأيك هل للتحضير البدني دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

الهدف من السؤال:

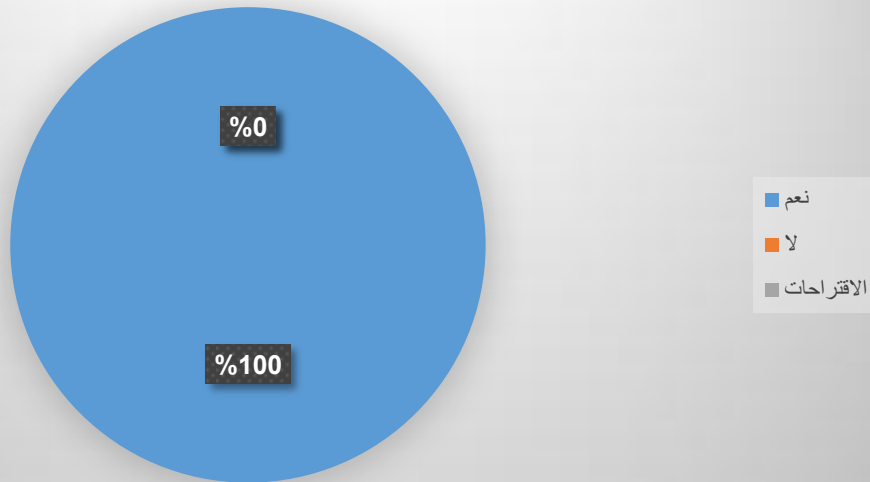
لمعرفة هل للتحضير البدني استجابة لتطوير الجانب الخططي.

- عرض النتائج:

الجدول رقم (20): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (20).

الافتراحت	التكرارات	النسبة المئوية	المحسوبة	المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	100%	5	3.84	0.05	1
لا	00	00%				
المجموع	05	100%				

التمثيل البياني لاعتماد المدرب على بناء خطة تدريبية تراعي الجانب البدني والجانب المهاري



ومما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين يرون ضرورة دور التحضير البدني والمهاري في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة.

السؤال رقم (28):

- هل ترى عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة لها تأثير على نتائج الفريق؟

الهدف من السؤال:

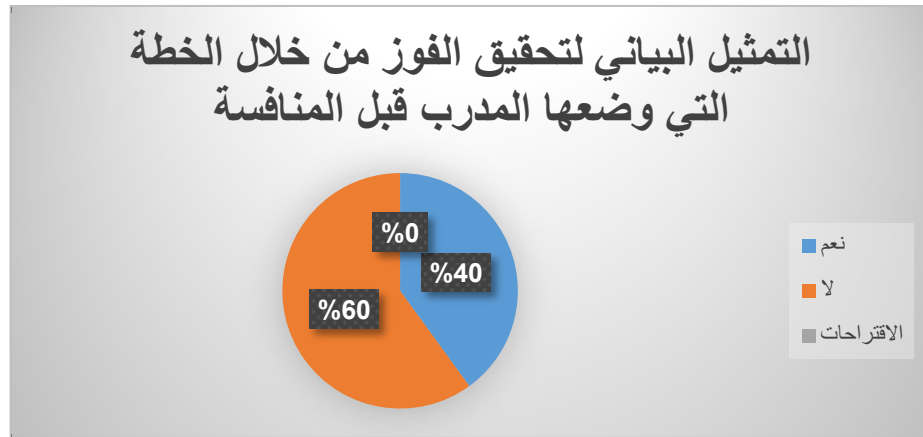
معرفة هل عند عدم استجابة الفريق للخطة هل يكون لها تأثير على نتائج الفريق.

عرض النتائج:

الجدول رقم (27): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (28).

الافتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	مك ² المحسوبة	مك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	100%	1.8	3.84	0.05	1
لا	00	00%				
المجموع	05	100%				

إذن نستنتج أن معظم وأغلبية المدربين استجابة الفريق للخطة المسطرة لها تأثير على نتائج الفريق.



النتائج المتوصل إليها:

- الهدف الحقيقي من التحضير البدني والمهاري هو تحسين مستوى أداء الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة.
- الاهتمام بالصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- زيادة فاعلية التحضير البدني والمهاري لما له دور في الأداء العام لدى اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- الصفات البدنية والمهارية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- الأداء الرياضي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة.

مناقشة الفرضيات والنتائج:

التحقق من الفرضيات:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدربين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين وفي الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالاتي:

1-التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن التحضير البدني والمهاري يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول وذلك في الأسئلة (01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، 09، 10، 11، 12)، وكنموذج لذلك هذا ما أكدته المدربين من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (01) بنسبة(100%)، فأكدوا أن التحضير البدني والمهاري له دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني والمهاري ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
- تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية والمهارية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.
- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية. واهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.
- حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة.
- إدراك المدربين بأهمية ودور الصفات البدنية والمهارية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.
- حرص المدربين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية والمهارية ومستوى تكتيكي ومهاري عال.
- سعي المدربين من أجل إتقان المبادئ الأساسية في كرة القدم.

من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول: (بأن التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية).

2-التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي: بأن يساهم التحضير البدني والمهاري بالتحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية.

إلى معرفة الدور الذي يلعبه التحضير البدني في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة (13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20)، وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (20) إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (19) التي أكدوا فيها على أن عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة فإنه يحقق أفضل النتائج، وهذا بنسبة (100%)، وهذا ما يثبت ما ذكرناه سابقا في هذه الفرضية. ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- المدربين يجمعون على أن التحضير البدني والمهاري يساهم في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية.
- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والمهاري ودورها في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني والمهاري الذي يساعد على الأداء المهاري من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات المهارية.
- اعتبار أن التحضير البدني والمهاري يرتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري الجيد للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة التي تساعد على تأدية المهارات.

من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول: (بأن التحضير البدني يساهم لتحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية).

3-التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

يساهم التحضير البدني والمهاري في استجابة اللاعب للجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في الأسئلة (21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30)، وكنموذج لذلك ما التمسناها خاصة من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (21) بنسبة (100%)، التي أكدوا فيها أن للتحضير البدني والمهاري دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية، إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (24) حيث أكدوا فيه أن للتحضير البدني والمهاري علاقة بالجانب الخطي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- المدربين يجمعون على أن التحضير البدني والمهاري يساهم في استجابة اللاعب إلى الجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية.
- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والمهاري لأنه يساعد اللاعبين على الاستجابة إلى الجانب الخطي أثناء المنافسة.

- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني والمهاري الذي يساعد على الجانب الخططي من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هذا الجانب والعمل به أثناء المباريات.
 - اعتبار أن التحضير البدني والمهاري يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب الخططي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول: (بأن التحضير البدني يساهم في استجابة اللاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية).

خاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني والمهاري والأداء الرياضي لدى اللاعبين في ميدان كرة القدم، حيث أننا في البداية أردنا معرفة فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة، لأن التحضير البدني والمهاري مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب البدني والمهاري أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من أربعة فصول، فقد تناولنا في الفصل الأول التحضير البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم والصفات البدنية والمهارية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وكذا طرق تنميتها، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى الأداء الرياضي بكل النواحي التي يتميز بها، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه التعريف بهذه اللعبة واعطاء لمحة تاريخية عن نشأتها وكذا القوانين المنظمة لها، أما الفصل الرابع فقد تطرقنا فيه إلى المنافسة الرياضية حيث تعتبر هي المرحلة المهمة بالنسبة إلى اللاعبين.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلا أن مدربينا واعون بأهمية التحضير البدني والمهاري، ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك في زيادة فعالية التحضير البدني والمهاري، الذي له الدور الفعال في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعب، مع مراعاة الأداء الرياضي دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي والنفسي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعه جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث.

الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني والمهاري والأداء الرياضي.

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسئولين، والتي نأمل أن تكون بنائة، مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم. ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

1. عدم إهمال التحضير البدني والمهاري باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
2. التركيز على الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلى نتائج جيدة.
3. الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.
4. إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني والمهاري التي تتمشي مع اللاعبين.
5. ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني والمهاري، مما يساعد اللاعبين والمدربين.
6. وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب.
7. توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.
8. توفير الوسائل والم ارفق الأساسية للعمل في أحسن الضر وف.
9. الإلمام بكل نواحي الأداء الرياضي.
10. المراعاة في ترتيب عناصر الأداء الرياضي.
11. الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
12. اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني والمهاري هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
13. اعتبار الجانب البدني والمهاري عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
14. زيادة فاعلية التحضير البدني والمهاري لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة وضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة.
15. اعتبار أن الصفات البدنية والمهاري ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين .

المراجع:

- (1994IEPS) (مذكرة الليسانس.4991.الصفحة62)،
 (عبد المجيد-صبحي حسين.1997.الصفحة106)
 (احمد الباسطي.1999.الصفحة21)
 (علاوي، 1994، صفحة 51).
 (رومي جميل، كرة القدم، ط1، دار النقائض، بيروت، لبنان، 1986، ص50، 52)
 (مكنار سالم، لعبة كرة القدم لعبة الملاعبين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص12).
 (حماد، التدريب الرياضي الحديث، 2001، صفحة 145).
 (علاوي، علم النفس الرياضي، 1985، صفحة 26).

(علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، 1987، الصفحات 28-29)
(رضوان م، الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، 1987، الصفحات 41-42).

تحقيق النمو النفسي المتوازن لتلاميذ الطور المتوسط من منظور النشاط البدني الرياضي

أ.نمرود بشير جامعة الجيلالي بونعامة د. سريوت مالك جامعة الجلفة
المخلص:

تتمحور هذه الدراسة حول كيفية مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية من خلال برامجها المختلفة في صقل مواهب التلميذ كغيرها من المواد التعليمية المختلفة حيث وبسبب الخصوصيات التي تختص بها هذه الأخيرة والمتعلقة بالجانب الحسي والحركي والنفسي والاجتماعي وانطلق الباحث من هذه الخلفية للوقوف على المساهمة التي تقدمها حصة التربية البدنية والرياضية للتلميذ كي ينشئ تنشئة نفسية سليمة ومتوازنة؛ استخدمنا في جمع المعلومات استمارة استبائية موجهة لعينة من الأساتذة وعينة من التلاميذ تم اختبار النتائج فيها باختبار كا² وقانون التناسب

الكلمات الدالة: حصة التربية البدنية والرياضية. - النشاط البدني الرياضي. - النمو النفسي

The abstract:

This study is about the method of the contribution of the physical and sportive education's lesson, through its different programs, in refining the pupil's talents like the other different educational materials do, and because of the features of this latter, which are related to the sensual, kinetic, psychological and social aspect, the searcher started out from this background in order to examine the contribution which the physical and sportive education's lesson affords to the pupil so that he arises right and balanced psychologically and socially. We used in the collection of the information a questionnaire form directed to a sample of teachers and pupils where the results were tested using the Chi-Square test and the proportionality law.

Key words: The lesson of the physical and sportive education- the physical and sportive activity- the psychological growth

1. الإشكالية:

تخضع مادة التربية البدنية والرياضية لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموضوع من طرف القائمين عليها كمادة تدريسية تربوية ذات طابع أكاديمي ومن مساعي هذا المنهاج إعطاء إمكانية ممارسة التربية البدنية والرياضية ميدانيا كمادة تعليمية تساهم في بناء شخصية التلميذ وتحضيره لحياة مستقبلية أفضل ومنهاج التربية البدنية هو الذي يحدد الكفاءات التي يمكن أو يجب أن يكتسبها التلميذ والذي يمر حتما عبر طريقة الممارسة البيداغوجية والتي تتم عن طريق تحديث تكوين الأساتذة طبقا للمستجدات وإعادة النظر في علاقتهم بالمعرفة نفسها إضافة إلى تهيئة الظروف للتلميذ كي يتعلم بنفسه ويكتسب القدرة على تجنيد معارفه في الميدان كما يسعى

المنهاج لبلوغ كفاءات بمختلف مستوياتها تظهر في سلوكيات وتصرفات التلميذ عند مواجهته لما يصادف من إشكاليات في مساره الدراسي وفي حياته اليومية على حد سواء وهذا ما بني عليه المنهاج.

وحصة التربية البدنية والرياضية لا تتم إلا عن طريق أستاذ ملم بجميع العلوم والمعارف وهي لا تحتاج إلى مدرّبين رياضيين يعملون على تلقين التقنيات والمهارات فحسب بقدر ما هي بحاجة إلى مدرّبين يعملون على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية لما في ذلك من أثر بالغ على تحديد قيم ممارستها واتجاهاتها فهدف التربية البدنية والرياضية تكوين رجال للحياة العامة من جميع جوانبها.

إذ يقتضي على الأستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكذب ويثابر ويكافح فنجاح الدرس مرهون بمدى اتصافه بهذه الصفات ومرهون أيضا بوزن الرصيد الثقافي والمعرفي الذي يجعله قادرا على تقويم عقول الصغار وإنارتها ولعل الهدف هو تكوين رجل متكامل انطلاقا من كونه تلميذا صغيرا وأستاذ التربية البدنية والرياضية هو الشخص الذي يحقق أدوار مثالية في علاقاته بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية والرياضية.

وإن رسالة التربية وفلسفتها بيداغوجيا تعتمد أساسا على الأقطاب الثلاثة، الأستاذ، المتعلم، المنهاج، فشريكة العلاقة التربوية في بحث دائم عن علاقات تجعل العملية التربوية تتم بمهنية واحترافية عالية. فأستاذ التربية البدنية والرياضية لا يمكنه ممارسة مهنته كمدرس إلا بوجود التلاميذ، فالتلميذ هو ذلك الشخص الذي يمر بعدة مراحل ومستويات تعليمية بداية بالتعليم الابتدائي ثم المتوسط والذي هو مرحلة بحثنا ثم الثانوي أي تنتهي مرحلة التلميذ ليصبح طالبا، وخلال هذه المراحل التعليمية يكتسب معارف ومعلومات تمكنه من التكيف مع المواقف الحياتية من خلال تنمية جوانبه النفسية.

فالنمو النفسي يشمل التغيرات العاطفية والانفعالية وكيفية ارتباط الفرد بالآخرين (العائلة، الأصدقاء، زملاء الدراسة وكذا نظرتة إلى نفسه)، فالشعور الذاتي للفرد وعلاقاته الاجتماعية بتطورات الآخرين في أسلوب جماعي يعتمدان على تغيرات النمو الأخرى، مثلا مظهر الفرد العام له تأثير في شعوره لنفسه وذلك بطبيعة الحال يؤثر في علاقاته بالآخرين، ومن هذا الطرح لكل هذه التغيرات يراودنا التساؤل التالي:

2. التساؤل العام: هل يمكن تحقيق النمو النفسي المتوازن لتلاميذ الطور النهائي من منظور النشاط البدني الرياضي؟

3. الفرضية العامة: يمكن تحقيق النمو النفسي المتوازن لتلاميذ الطور النهائي من منظور النشاط البدني الرياضي

4. أهداف البحث:

- ✓ التركيز على أن حصة التربية البدنية والرياضية أسلوب جديد من أساليب التربية الحديثة.
- ✓ إبراز العلاقة الإيجابية بين حصة التربية البدنية والرياضية والنمو النفسي المتوازن.

5. ضبط المفاهيم والمصطلحات:

النمو النفسي: هو بناء متماسك موحد سليم لشخصية الفرد وتقبله لذاته وتقبل الأفراد الآخرين له، وشعوره بالرضا والارتياح النفسي.¹

التعريف الإجرائي: هو عملية تحقيق الشخص لذاته، وبالتالي ليس وصفاً للخصائص وإنما إعادة صياغة الخصائص بما

يمكن أن يوظفها الشخص ليحقق ما يريد.

6. المنهج المتبع في البحث: نظرا لطبيعة موضوعنا والمشكلة المدروسة فإننا نتبع المنهج الوصفي

7. عينة البحث وكيفية اختيارها:

أ - العينة الأولى: وتتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية وعددهم 20.

ب - العينة الثانية: وتتمثل في التلاميذ وعددهم 200 تلميذ

8. ضبط متغيرات البحث:

المتغير المستقل: حصة التربية البدنية والرياضية

المتغير التابع: النمو النفسي المتوازن

9. مجالات البحث:

. المجال المكاني: أُجري البحث في 10 متوسطات بولاية المدية

الرقم	إسم المؤسسة	المكان
01	متوسطة العربي بن مهدي	بني سليمان
02	متوسطة العقيد عميروش	بني سليمان
03	متوسطة هواري بومدين	بوشراحيل
04	متوسطة عيسى ذياب	بوشراحيل
05	متوسطة بريك محمد	بوشراحيل
06	متوسطة عيدون رمضان	سيدي نعمان
07	متوسطة قنتور أحمد	سيدي نعمان
08	متوسطة بوعتو عبد القادر	سيدي نعمان
09	متوسطة قاسمي الشريف	البرواقية
10	متوسطة حسناوي عامر	البرواقية

المجال الزمني: أُجري هذا البحث في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر إلى غاية شهر ماي 2015،

¹ نوال محمد عطية، علم النفس والتكيف الاجتماعي، دار القاهرة للكتب، 2001، ص12.

المجال البشري: تمت الدراسة على عينة تتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ الطور المتوسط في ولاية المدية.

10. الطرق والأدوات الإحصائية المستعملة في الدراسة:

أدوات جمع المعلومات

الاستمارة الاستبائية: لقد وجهنا مجموعة إمتحانات لمجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ الذين يدرسون بالمتوسطات وذلك لتحقيق أغراض الدراسة وتجسيد الفرضيات تطبيقيا باعتبارهم عنصر الدراسة المحوري.

اعداد استمارة الاستبيان:

قمنا بصياغة استمارة الاستبيان ووضع الأسئلة في قالب علمي ومنهجي حتى يجلب انتباه الباحثين ويحفزهم على الإجابة بوضع الاستمارة في حجمها المقبول وبخط واضح ومفهوم، واستخلاص بعض المعلومات العامة عن الباحثين، وتتضمن الاستمارة الاستبائية (6) أسئلة موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية و(6) أسئلة موجهة لتلاميذ المتوسطات موزعين على (10) متوسطات لولاية المدية،

الطرق الإحصائية:

قانون التناسب - اختبار مربع كاي "k²"

تحليل ومناقشة نتائج

تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الموجهة للأساتذة: يضم الأسئلة من (01 - 06)

السؤال رقم(01): هل يهتم تلاميذ السنة الرابعة متوسط بممارسة التربية البدنية والرياضية في مؤسستكم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية.

جدول إحصائي رقم(01): يبين مدى اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية.

R	DF	A	ك ² مج	ك ² مج	تك مش- تك مت ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	2	0.05	05.99	40,03	177,95	13,34	6,66	100	20	نعم
					44,35	-6,66	6,66	00	00	أحيانا
					44,35	- 6,66	6,66	00	00	لا
					266,65		20	100	20	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم (01): تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن ما نسبته 100% من المبحوثين الأساتذة يرون أن تلاميذ الطور المتوسط جد مهتمين بحصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع إلى مدى حاجة الطفل في هذه المرحلة إلى اللعب والتنفيس لأنه في حالة تطور ونمو دائم.

القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا² المحسوبة تساوي 40,03 أكبر من قيمة كا² الجدولة 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم (01): إن اهتمام تلاميذ الرابعة متوسط بحصة التربية البدنية والرياضية دلالة على أن لها دور إيجابي في حياتهم وهذا ينبئنا على أنه يزيد الاهتمام بها من طرف فئات المجتمع يوما بعد يوم وخاصة الفئات المثقفة كفئة تلاميذ الرابعة متوسط التي تعتبر جد مهمة لهم كونهم لا يزالون في مراحل النمو الأولى.

السؤال رقم(02): هل يمكنك ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد انتهاء حصة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض من السؤال: هو معرفة نسبة ارتياح التلاميذ من الناحية النفسية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

جدول إحصائي رقم(02): يوضح مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد انتهاء حصة التربية البدنية والرياضية

R	D F	A	كا ² مج	كا ² مج	تك مش- تك (مت) ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	الذكور كإر	الإجابة
					106,91	10,34	6,66	85	17	نعم
					13,39	-3,66	6,66	15	03	أحيانا
					44,35	- 6,66	6,66	00	00	لا
					266,65		20	100	20	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(02): تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 85% من الأساتذة يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في الارتياح النفسي لدى التلاميذ وهذا ما يظهر جليا على التلاميذ بعد انتهاء حصة التربية البدنية والرياضية، في حين نسبة 15% من الأساتذة يرون أنه أحيانا ما يظهر الارتياح النفسي على التلاميذ بعد ممارسة التربية البدنية والرياضية.

القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا² المحسوبة تساوي 24,72 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم (02): نتيجة للضغط الذي يتعرض له التلميذ من جراء الكم الهائل للحصص النظرية التي تؤثر على نفسيته وجب عليه اللجوء لحصة التربية البدنية والرياضية لما لها من أثر إيجابي للتخلص من الضغوط وبالتالي والارتياح النفسي والسكينة.

السؤال رقم(03): هل ترى تحسن في علاقات التلاميذ الخجولين مع بقية التلاميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الخجل لدى التلاميذ.

جدول إحصائي رقم (03): يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الخجل لدى التلاميذ .

R	D F	A	ك ² مج	ك ² مح	(تك مش- تك مت) ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المتوقعة %	ال كرار	الإجابة	
+	2	0.05	5,99	20,81	87,23	9,34	6,66	80	16	نعم	01
					7,07	-2,66	6,66	20	04	أحيانا	02
					44,35	- 6,66	6,66	00	00	لا	03
					138,65		20	100	20	المجموع	

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم (03): تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 80% من الأساتذة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم وبشكل كبير في التقليل من الخجل لدى تلاميذ الرابعة متوسط، ونسبة 20% من الأساتذة يرون أنه أحيانا ما يحدث هذا ولا يكون مع كل التلاميذ، فقليل من التلاميذ من تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الخجل لديهم وليس كل التلاميذ الخجولين. القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك² الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن ك² المحسوبة و التي تساوي 20,81 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم (03): تخلف طبيعة التلاميذ حسب البيئة التي نشأ وترعرع فيها التلميذ فهناك فئة من التلاميذ تربو في بيئة قاسية سلطوية دوغماتية، هذا ما أدى إلى توليد بعض المشاكل النفسية لديهم كالخجل والحياء والحشمة، ومن خلال الاحتكاك الذي يحصل بين التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية يكسبهم نوع من التفاعل والاتصال وبالتالي القضاء على مثل هذه المشاكل.

السؤال رقم (04): هل الحالة النفسية الجيدة للتلميذ تجعله يؤدي المهارة بشكل جيد؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الحالة النفسية الجيدة للتلميذ في طريقة أدائه للمهارة.

جدول إحصائي رقم (04): يوضح مدى تأثير الحالة النفسية الجيدة للتلميذ في طريقة أدائه للمهارة

R	DF	A	ك ² مج	ك ² مح	(تك مش- تك مت) ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المتوقعة %	التكرار	الإجابة	
+	2	0.05	05.99	17.51	69,55	8,34	6,66	75	15	نعم	01
					2,75	-1,66	6,66	25	05	أحيانا	02
					44,35	- 6,66	6,66	00	00	لا	03
					116,65		20	100	20	المجموع	

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(04): تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 75% من الأساتذة يؤكدون على أن الحالة النفسية الجيدة للتلميذ تساعده في الأداء الجيد للمهارة التي يطلب الأستاذ أدائها، ونسبة 25% من الأساتذة يرون أنه أحيانا ما تساهم الحالة النفسية الجيدة في الأداء السليم المتقن للمهارة. **القرار الإحصائي:** ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا² المحسوبة تساوي 17,51 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم(04): إن الحالة النفسية الجيدة تساهم بشكل كبير في الأداء الجيد لمختلف الأدوار المنوطة بالتلميذ في مختلف شؤون حياته سواء ما تعلق بالحياة المدرسية أو الحياة العائلية أو غيرها من الأمور الدنيوية، وباعتبار أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحسين الحالة النفسية للتلميذ مما يجعله يؤدي مختلف المهارات والتمرينات خلال الحصة بالشكل الدقيق والمطلوب.

السؤال رقم(05): هل حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط الحالة النفسية للتلميذ.

جدول إحصائي رقم(05): يوضح مدى إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط الحالة النفسية للتلميذ

R	DF	A	كا ² مج	كا ² مج	تك مش- تك مت	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية%	التكرار	الإجابة
+	2	0.05	05.99	15.71	69.55	8.34	6,66	75	15	01 في حالة هدوء
					13.39	-3,66	6,66	25	03	02 مندمج في الجماعة
					21.71	-4,66	6,66	10	02	03 تحد من انفعالاته
					104,65		20	100	20	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(05): تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 75% من الأساتذة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ في حالة هدوء تام، ونسبة 15% من الأساتذة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية كافية بأن تجعل التلميذ مندمج في الجماعة من خلال أنماط اللعب المختلفة، ونسبة 10% من الأساتذة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تحد من الانفعالات الزائدة للتلميذ. **القرار الإحصائي:** ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا² المحسوبة تساوي 15,71 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم(05): إن التلميذ في المرحلة المتوسطة يتميز بالإفراط الحركي نتيجة للنمو الحاصل في جميع جوانبه وكذا الطاقة الزائدة التي يتمتع بها لذا وجب استغلال هذه الطاقة إيجابيا عن طريق ألوان النشاط البدني المختلفة، فالتلميذ لا بد له من اللعب والحركة للتخلص من الضغوط، فحصة التربية البدنية

والرياضية توفر له الجو المناسب للحد من الانفعالات الزائدة وبالتالي يصبح في حالة هدوء بعيدا عن الانفعالات والمشاكل الناتجة عنها.

السؤال رقم(06): هل من الواجب أن يبادر الأستاذ إلى حل بعض المشاكل النفسية التي يواجهها بعض التلاميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام أستاذ التربية البدنية والرياضية بالحالة النفسية للتلاميذ.
جدول إحصائي رقم(06): يوضح مدى اهتمام أستاذ التربية البدنية والرياضية بالحالة النفسية للتلاميذ.

R	DF	A	ك ² مج	ك ² مح	تك مش- تك مت ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
+	2	0.05	05.99	14.81	0.43	-0,66	6,66	30	06	نعم	01
					53,87	7,34	6,66	70	14	أحيانا	02
					44,35	-6,66	6,66	00	00	لا	03
					98,65		20	100	20	المجموع	

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(06): تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 70% من الأساتذة أحيانا ما يقومون بمساعدة التلاميذ في حل مشاكلهم النفسية وهذا حسب طبيعة وخطورة المشكلة التي يتعرض لها التلميذ، ونسبة 30% من الأساتذة جد مهتمين بالحالة النفسية للتلاميذ وأنهم يبادرون في حل بعض المشاكل النفسية التي يواجهها بعض التلاميذ.

القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك² الممتلئة في الجدول أعلاه نجد أن ك² المحسوبة تساوي 14,81 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم(06): يعاني العديد من التلاميذ من عدة مشاكل نفسية نتيجة لعدة مؤثرات منها ما يتعلق بالمحيط العائلي ومنها ما يتعلق بالحالة المادية، فالمدرسة توفر للتلميذ الجو الملائم للتخلص من هذه المشاكل باعتبار أن حصة

التربية البدنية والرياضية تعمل على التقليل من هذه المشاكل عن طريق مساهمة أستاذ المادة في محاولته للتعرف على مشاكل التلاميذ والعمل على حلها وبالتالي فإن أستاذ التربية البدنية يساهم في حل مشاكل التلميذ.

تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ: يضم الأسئلة من(07-12).

السؤال رقم(07): ماهي مكانة حصة التربية البدنية والرياضية لديك؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام تلاميذ السنة الرابعة متوسط بحصة التربية البدنية والرياضية.

جدول إحصائي رقم (07): يوضح مكانة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الرابعة متوسط

R	DF	A	ك ² مج	ك ² مح	(تك مش- تك مت) ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	1	0.05	3,84	24,06	361	19	30	81,66	49	أساسية
					361	-19	30	18,33	11	ثانوية
					722		60	100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم (07): تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 81,66% من التلاميذ يعتبرون أن حصة التربية البدنية والرياضية حصة أساسية فهي جد مهمة بالنسبة لهم، في حين نسبة 18,33% من التلاميذ يعتبرون أن حصة التربية البدنية والرياضية غير مهمة فهي حصة ثانوية بالنسبة لهم.

القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك² الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن ك² المحسوبة تساوي 24,06 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تساوي 3,84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائياً.

تفسير نتائج الجدول رقم (07): إن حصة التربية البدنية والرياضية حصة مثلها مثل حصص المواد الأخرى، واهتمام التلميذ بحصة التربية البدنية والرياضية ناتج عما تكسبه من صفات وخصائص إيجابية، فالعديد من التلاميذ يعتبرون أن حصة التربية البدنية والرياضية حصة أساسية لا بد منها ووجب على القائمين الاهتمام بها.

السؤال رقم (08): كيف ترى مدة حصة التربية البدنية والرياضية (ساعتان في الأسبوع)؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى كفاية المدة الزمنية لحصة التربية البدنية والرياضية.

جدول إحصائي رقم (08): يوضح مدى كفاية المدة الزمنية لحصة التربية البدنية والرياضية

R	DF	A	ك ² مج	ك ² مح	(تك مش- تك مت) ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
+	1	0.05	3,84	19,26	289	-17	30	30	13	كافية
					289	17	30	70	47	غير كافية
					578		20	100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم (08): تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 70% من التلاميذ يعتبرون أن مدة حصة التربية البدنية والرياضية غير كافية إذ يجب إضافة عدد من الحصص، في حين نسبة 30% من التلاميذ يعتبرون أن مدة حصة التربية البدنية والرياضية كافية.

القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك² الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن ك² المحسوبة تساوي 19,26 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تساوي 3,84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم (08): لكل مادة من المواد الدراسية حجم ساعي في البرنامج الدراسي وحصة التربية البدنية والرياضية تأخذ قسطا في هذا البرنامج، وبما أنها كباقي المواد الأخرى وجب النظر بعين الاعتبار إلى الحجم الساعي الخاص بها كون أن التلاميذ يرون أن مدة ساعتين في الأسبوع غير كافية ولا بد من إضافة أو تمديد الحجم الساعي لهذه الحصة.

السؤال رقم (09): هل تمارس التربية البدنية والرياضية لأجل؟

الغرض من السؤال: معرفة الدافع النفسي الذي يمارس التلاميذ التربية البدنية والرياضية لأجله.

جدول إحصائي رقم (09): يوضح الدافع النفسي التي يمارس التلاميذ التربية البدنية والرياضية لأجله

R	D F	A	ك ² مج	ك ² مح	تك مش- تك مت ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
					484	22	20	70	42	01 الارتياح النفسي
					144	-12	20	13,33	08	02 القضاء على الخجل
					100	-10	20	16,66	10	03 التقليل من الاكتئاب
					728		60	100	60	المجموع

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم (09): تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 70% من التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية لأجل الارتياح النفسي، ونسبة 16,66% من التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية لأنها تساهم في التقليل من الاكتئاب لديهم، في حين نسبة 13,33% من التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية لأنها تساعدهم في القضاء على الخجل.

القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك² الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن ك² المحسوبة تساوي 36,4 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم (09): إن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في معالجة العديد من المشاكل لدى التلاميذ فمنهم من يمارسها لأجل الارتياح النفسي وآخرون يمارسون التربية البدنية والرياضية لأجل

التقليل من الاكتئاب وهناك فئة أخرى يمارسونها لأجل القضاء على الخجل، وهذا جراء الاتصال مع الزملاء السليمي النفسية والاحتكاك بهم وبالتالي تبادل الآراء والأفكار والخبرات والسلوكيات السليمة.

السؤال رقم(10): هل تمارس حصة التربية البدنية والرياضية لأجل الحصول على.؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة على الحالة البدنية للتلميذ .

جدول إحصائي رقم(10): يوضح مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضة على الحالة البدنية للتلميذ.

R	D F	A	ك ² مج	ك ² مج	تك مش- تك مت ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المتوقعة %	التكرار	الإجابة	
±	1	0.05	3,84	5,4	81	9	30	65	39	الصحة البدنية	01
					81	-9	30	35	21	قوام الجميل	02
					162		60	100	60	المجموع	

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم(10): تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 65% من التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية لأجل الحصول على الصحة البدنية، ونسبة 35% من التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية لأجل الحصول على القوام الجميل.

القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق ك² الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن ك² المحسوبة تساوي 5,4 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تساوي 3,84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم(10): إن اكتساب الصحة واللياقة البدنية والقوام الجميل من الأمور الجيدة لكل شخص، واستعدادا لمتطلبات الحياة ومقتضياتها التي نعتمد في تسييرها على الجسم بجميع أجزائه لذا وجب الاهتمام والاعتناء به وهذا بمختلف الوسائل والأدوات، بدءا من الغذاء السليم والملبس والمسكن وكذا الاهتمام بالحالة النفسية، فالعديد من التلاميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية لأجل الحصول على الصحة البدنية والقوام الجميل كونها تساعد في تنمية مختلف أجهزة الجسم المختلفة.

السؤال رقم(11): هل تجعلك حصة التربية البدنية والرياضية تساعد الآخرين؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في جعل التلميذ محبا للآخرين يعمل على مساعدتهم.

جدول إحصائي رقم (11): يوضح مدى إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في جعل التلميذ يساعد الآخرين

R	D	A	ك ² مج	ك ² مح	(تك مش- تك مت) ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
+	2	0.05	05.99	52.5	625	25	20	75	45	نعم	01
					25	-5	20	25	15	أحيانا	02
					400	-20	20	00	00	لا	03
					1050		60	100	60	المجموع	

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم (11): تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 75% من التلاميذ يؤكدون أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعلهم محبين لمساعدة الآخرين، في حين نسبة 25% من التلاميذ يعتبرون أن حصة التربية البدنية والرياضية أحيانا ما تجعلهم يساعدون الآخرين. القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستيبيان عن طريق ك² الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن ك² المحسوبة تساوي 52.5 وهي أكبر من قيمة ك² الجدولة التي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائيا.

تفسير نتائج الجدول رقم (11):

يشكل النشاط البدني الرياضي فضاء يكتسب فيه الفرد مختلف الأطر والمفاهيم الاجتماعية التي تضمن له الاندماج في المجتمع بطريقة سليمة و تمكنه من التواصل مع الآخرين ومن بين ألوان النشاط البدني نجد حصة التربية البدنية والرياضية التي يرى التلاميذ أنها تساعدهم في إرساء صفة التعاون ومساعدة الآخرين.

السؤال رقم (12): هل تمارس حصة التربية البدنية والرياضية لأنها تجعلك؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في سلامة جسم التلميذ من الأمراض.

جدول إحصائي رقم (11): يوضح مدى إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في سلامة جسم التلميذ من الأمراض

R	D	A	ك ² مج	ك ² مح	(تك مش- تك مت) ²	تك مش- تك مت	التكرار المتوقع	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
+	2	0.05	05.99	31,6	36	6	20	43,33	26	نشط	01
					196	14	20	56,66	34	محميا من الأمراض	02
					400	-20	20	00	00	لا تقيد	03
					632		60	100	60	المجموع	

عرض وتحليل نتائج الجدول الإحصائي رقم (11): تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 43,33% من التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية لأنها تجعل أجسامهم محمية من الأمراض، ونسبة

43,33% من التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية لأنها تجعلهم في حالة نشاطك دائم بعيدين عن الخمول والكسل.

القرار الإحصائي: ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² الممثلة في الجدول أعلاه نجد أن كا² المحسوبة تساوي 31,6 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي تساوي 5,99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0,05 إذن فهو دال إحصائياً.

تفسير نتائج الجدول رقم (11): يتعرض جسم الانسان لعدد من الأمراض منها النفسية والفيزيولوجية والبدنية نتيجة لفة أسباب الوقاية والحماية وكذا قلة ممارسة الأنشطة البدنية وبعد هذا الأخير سلاح يواجه به الفرد العديد من الأمراض، إذ تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة لحماية الجسم من الأمراض والتقليل من نسبة الإصابة بالأمراض.

الاستنتاج العام:

مما لا يختلف فيه اثنان أن النمو النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحصة التربية البدنية وهذا لما لها من أثر إيجابي على الجوانب النفسية للتلميذ ويتضح هذا من خلال نتائج الأسئلة التالية الموجهة للأساتذة:

-السؤال رقم(02) والذي يقول: هل يمكنك ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسياً بعد انتهاء حصة التربية البدنية والرياضية، حيث تبين من خلال تحليل النتائج أن نسبة 85% من الأساتذة يؤكدون أن حصة التربية البدنية تساهم في الارتياح النفسي للتلاميذ، وكذا من خلال كا² المحسوبة التي تساوي 24,72 وهي أكبر من كا² الجدولة 5,99 ومنه نثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المبحوثين فيما يخص ارتياح التلاميذ نفسياً بعد انتهاء حصة التربية البدنية والرياضية.

-السؤال رقم(05): الذي يهدف إلى معرفة مدى إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في ضبط الحالة النفسية للتلميذ، ومن خلال تحليل النتائج تبين أن نسبة 75% من الأساتذة يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ في حالة هدوء تام بعيداً عن الانفعالات الزائدة، وكذا من خلال كا² المحسوبة التي تساوي 15,71 وهي أكبر من كا² الجدولة 5,99، ومنه نثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المبحوثين فيما يخص ضبط الحالة النفسية للتلميذ من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

-السؤال رقم(06): والذي يقول هل من الواجب أن يبادر الأستاذ إلى حل بعض المشاكل النفسية التي يواجهها بعض التلاميذ ومن خلال تحليل النتائج تبين أن 30% من الأساتذة يبادرون إلى حل المشاكل التي تواجه التلاميذ، وكذا من خلال كا² المحسوبة التي تساوي 14,81 وهي أكبر من كا² الجدولة وهي 5,99 ومنه نثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المبحوثين فيما يخص مبادرة أساتذة التربية البدنية والرياضية ومساهماتهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ.

وكذا الأسئلة الموجهة للتلاميذ وهذا يظهر بصورة أوضح من خلال:

-السؤال رقم(09): والذي يقول هل تمارس التربية البدنية والرياضية من أجل، الارتياح النفسي، القضاء على الخجل، التقليل من الاكتئاب، حيث تبين أن 70% من التلاميذ يؤكدون على أن التربية البدنية والرياضية

تساعدهم على الارتياح النفسي، وكذا من خلال كا² المحسوبة التي تساوي 31,6 وهي أكبر من كا² الجدولة وهي 5,99 ومنه نثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المبحوثين فيما يخص أن التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية لأجل الارتياح النفسي.

ومن خلال ما سبق التطرق إليه نخلص إلى القول أن الفرضية التي تقول: يمكن تحقيق النمو النفسي المتوازن لتلاميذ الطور النهائي من منظور النشاط البدني الرياضي قد تحققت

قائمة المراجع:

1. عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
2. عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، القاهرة، 1996.
3. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، ط02، 1992.
4. نوال محمد عطية، علم النفس والتكيف الاجتماعي، دار القاهرة للكتب، 2001.
5. سعد عويس، الرياضة للجميع والمستويات العالية، مقالة منشورة في المجلة الأولمبية المصرية، القاهرة، 1988.
6. عبد الرحمن العيسوي، الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة للطباعة والنشر، 1995.
7. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث، الإسكندرية، 1973.
8. الفنيدي محمد، علم النفس الرياضي للأسس النفسية، الرياض.
9. صالح حسن الدايري، ناضم هاشم العبيدي، الشخصية والصحة النفسية، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية، الأردن 1999.
10. علي محمد زكي، التربية الصحية بين النظرية والتطبيق، (ب، ط، س)، 1983.
11. محمد عودة الريماوي، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط 02، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2008.
12. إبراهيم نشكوش، سيكولوجية المراهقة، ط03، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 1989.
13. الرسائل والمذكرات:
14. فروج هشام، بن قليل أنور، أهمية النشاط البدني الرياضي في تحقيق النمو النفسي وانعكاساته في تكوين اتجاهات إيجابية للمعاق حركيا، مذكرة ما ستير، جامعة خميس مليانة، 2011.
15. محرز عبلة، الحاجات النفسية والاجتماعية للمراهق المتمدرس في مرحلة التعليم المتوسط، مذكرة ماجيستير، جامعة الجزائر، 2008.