

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة جيلاني بونعامة - خميس مليانة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تحضير بدني رياضي

دور التدريب الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية

دراسة وصفية أجريت على تلاميذ طور المتوسط بلدية أولاد يعيش ولاية البلدية

تحت إشراف الدكتور:

- د. عبد الرحمان زمام

من إعداد الطالبين:

- بن زمران وليد

- عباد وئام

السنة الجامعية: 2022/2021



شكر وعرّفان

نشكر الله عز وجل

الذي وفقنا فيما يرضاه ويتغيه ووفقنا

في انجاز هذا البحث العلمي المتواضع

نتقدم بالشكر لوالدنيا كل منا على حدا بارك الله فيهما وفي عطائهما

فالشكر والعرّفان أقل ما يقدم لهما

نتقدم بالشكر لأستاذنا المشرف الذي كان لنا أفضل معين وموجه في

إنجاز هذا العمل، بتوصياته وحرصه وإلحاحه

كما نشكر كافة طاقم الإداري للمعهد، أساتذة وإداريين وكل دفعة

تخصص تحضير بدني رياضي

وليد وونام

إهداء

إلى الأم التي ربت وانجبت وحرصت وعانت وكان لنا خير السند، وكانت
لنا خير الموطن، إليها نخدي هذا العمل
إلى الأب الذي كان لنا خير المشجع وموطن القوة ومنبع العطاء والأمان
إليه نخدي جهدنا تكريما له.

إلى كل عائلتنا، كل إخوتنا وأصدقائنا نخدي لهم هذا العمل
إلى الأستاذ المشرف حفظه الله ورعاه، نخدي له كافة تمنياتنا له بالنجاح

الدائم والاستمرارية في العطاء العلمي
إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات الرياضية والبدنية

إلى كل زملاء دفعتنا لعام

2022/2021

إلى كل قريب وبعيد ساهم في انجاز هذه المذكرة

وليد وونام

قائمة المحتويات

الشكر والتقدير

الاهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

1..... مقدمة

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

4.....1- الاشكالية:

5.....2- الفرضيات:

6.....3- أهمية الدراسة.

6.....4- أهداف الدراسة:

6.....5- تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث

7.....6- الدراسات السابقة والمثابهة

11.....7- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة.

512 خلاصة

5..... الدراسة النظرية

الفصل الأول: المهارات الحياتية

15..... تمهيد:

- 1-1- تعريف المهارات الحياتية 16
- 1-2- أهداف المهارات الحياتية: 17
- 1-3- أهمية المهارات الحياتية 18
- 1-4- تصنيف المهارات الحياتية 19
- 1-5- أنواع المهارات الحياتية 20
- خلاصة: 26

الفصل الثاني التدريب الرياضي

- تمهيد: 28
- 1-2- تعريف التدريب الرياضي 29
- 2-3- واجبات التدريب الرياضي ومميزاته 31
- 2-4- أنواع التدريب الرياضي 33
- 2-5- المدرب الرياضي 35
- 2-6- صفات المدرب الرياضي: 35
- 2-7- شخصية المدرب الرياضي وخصائصه: 36
- 2-7-1- الصفات الشخصية للمدربين 36
- 2-7-2- الصفات المهنية للمدرب الرياضي 36
- 4-3- الصفات الفنية للمدرب الرياضي: 36
- دور المدرب الرياضي في بناء وتماسك الفريق: 37
- خلاصة: 38

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة

تمهيد.....	40
3-1- تعريف مرحلة المراهقة.....	41
3-2- مراحل المراهقة:.....	41
3-3- الاتجاهات المفسرة لمراهقة.....	42
3-5- مظاهر النمو في المراهقة.....	46
خلاصة:.....	49

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول: إجراءات البحث الميدانية

تمهيد:.....	52
1- منهج البحث:	53
3-متغيرات البحث:.....	53
4- مجالات البحث:.....	54
5-أدوات البحث:.....	54
6- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:.....	55
7- الدراسة الإحصائية:.....	56

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

2- استنتاجات، مقابلة النتائج بالفرضيات، فروض مستقبلية.....	77
2-1- مقابلة النتائج بالفرضيات.....	77

80 استنتاجات -2-2
82 خاتمة
95 قائمة المراجع باللغة العربية
151 ملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	قم الجدول
59	الخصائص السيكومترية للمقياس	رقم (01)
61	التحليل الإحصائي للسؤال الأول	رقم (02)
62	التحليل الإحصائي للسؤال الثاني	رقم (03)
63	التحليل الإحصائي للسؤال الثالث	رقم (04)
64	التحليل الإحصائي للسؤال الرابع	رقم (05)
65	التحليل الإحصائي للسؤال الخامس	رقم (06)
66	التحليل الإحصائي للسؤال السادس	رقم (07)
67	التحليل الإحصائي للسؤال السابع	رقم (08)
68	التحليل الإحصائي للسؤال الثامن	رقم (09)
69	التحليل الإحصائي للسؤال التاسع	رقم (10)
70	التحليل الإحصائي للسؤال العاشر	رقم (11)
71	التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر	رقم (12)
72	التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر	رقم (13)
73	التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر	رقم (14)
74	التحليل الإحصائي للسؤال الرابع عشر	رقم (15)
75	التحليل الإحصائي للسؤال الخامس عشر	رقم (16)
76	التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر	رقم (17)
77	التحليل الإحصائي للسؤال السابع عشر	رقم (18)

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
27	يوضح أنواع الاتصال	رقم (01)
61	يوضح النسبة المئوية للسؤال الأول	رقم (02)
62	يوضح النسبة المئوية للسؤال الثاني	رقم (03)
63	يوضح النسبة المئوية للسؤال الثالث	رقم (04)
64	يوضح النسبة المئوية للسؤال الرابع	رقم (05)
65	يوضح النسبة المئوية للسؤال الخامس	رقم (06)
66	يوضح النسبة المئوية للسؤال السادس	رقم (07)
67	يوضح النسبة المئوية للسؤال السابع	رقم (08)
68	يوضح النسبة المئوية للسؤال الثامن	رقم (09)
69	يوضح النسبة المئوية للسؤال التاسع	رقم (10)
70	يوضح النسبة المئوية للسؤال العاشر	(رقم 11)
71	يوضح النسبة المئوية للسؤال الحادي عشر	رقم (12)
72	يوضح النسبة المئوية للسؤال الثاني عشر	رقم (13)
73	يوضح النسبة المئوية للسؤال الثالث عشر	رقم (14)
74	يوضح النسبة المئوية للسؤال الرابع عشر	رقم (15)
75	يوضح النسبة المئوية للسؤال الخامس عشر	رقم (16)
76	يوضح النسبة المئوية للسؤال السادس عشر	رقم (17)
77	يوضح النسبة المئوية للسؤال السابع عشر	رقم (18)

مقدمة

يعيش العالم اليوم حركة عولمية رقمية وعلمية ومعرفية هائلة أصبحت تنمو كل يوم بشكل كبير غير طبيعي، إذ تفرض على الفرد أن يتمتع بقدر عال من التكيف والمشاركة في الحياة بصورة إيجابية، وأن يحسن مواكبة الكم الهائل من المعلومات، وينطلق هذا التكوين لمواكبة تغير الأنماط الحياتية التي تفرضها التكنولوجيا والرقمنة، كان لابد من أن ينطلق ذلك التكوين من أطوار النمو الأولى للطفل، ولا شك في أن الطفل يمر بثلاث مراحل عمرية كل منها لها أهمية وخصائص نمو وخصائص فردية خاصة بها، لكن تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي يلزم التعامل معها وفق إطار تربوي منهجي ينطلق من الأسرة إلى المؤسسات التعليمية إلى المجتمع، ومثالية هذا التكوين لا يمكن الوصول إليها، بسبب بعض العوامل الاضطرابية والشاذة التي تعيشها كل المجتمعات والتي قد تجعل مسار المراهق ينحرف ويعجز عن مواجهة تحديات الحياة، لذا كان لابد من أن يمتلك المراهق صفة ومهارات حياتية تساعده على التفكير المنظم والاختيار الأمثل للبدائل والحلول لميولاته ورغباته.

والمهارات الحياتية هي كل تلك القدرات العقلية والوجدانية والنفسية التي تمكن المراهق من حل مشكلاته أو مواجهة التحديات التي تواجهه في حياته اليومية أو إجراء تعديلات على أسلوب الحياة والفرد والمجتمع، وتضم المهارات التي ترتبط بالعلوم، المهارات الغذائية، المهارات الوقائية، المهارات اليدوية، والمهارات البيئية، والمهارات الرياضية. (اللؤلؤ، 2006، صفحة 66)

وتساهم مؤسسات التربية والتعليم خاصة طور المتوسط في تنمية مختلف المهارات لدى التلاميذ باعتبارهم في فترة النمو الخاصة بالمراهقة، ويشرف الأستاذة على الإعداد المنهجي والمعرفي والبيداغوجي للتلميذ، فيما يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية على تطوير الممارسة الرياضية لدى تلاميذ طور المتوسط، ويساهم النشاط البدني والرياضي في تعزيز الدوافع والميولات، وفي تنمية الجوانب النفسية والحركية والحسية والرياضية، وينقسم النشاط البدني والرياضي إلى عدة أنواع منه التدريب الرياضي.

إذ يعرف التدريب الرياضي العلمي بأنه "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد التلاميذ، من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة، كما يهدف التدريب الرياضي إلى إعداد الرياضي خاصة التلاميذ من النواحي والمهارات الرياضية البدنية مثل (القوة،

السرعة، المطاولة، المرونة، الرشاقة والحركية والفكرية والنفسية كوحدة واحدة متصلة ومتسلسلة للفرد)
(شريط، 2018، صفحة 06)

من خلال هذه المعلومة إذا التدريب الرياضي يعمل على زيادة كفاءة وقدرة الفرد الإنتاجية، وكذلك استعداد الفرد وموقفه من النشاط الرياضي وفقا لمتطلبات الحياة التي يلتزم بها الرياضي من خلال عملية التدريب والمنافسة، وبما أنه ينمي كفاءات الفرد الحياتية فهو بدوره قادر على تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ طور المتوسط من خلال إشراف أساتذة التربية البدنية والرياضية، ومن هنا توضحت لنا أهمية بناء هذه الدراسة.

وقصد الخوض في هذا الموضوع قمنا بتقسيم بحثنا إلى فصل تمهيدي، جانب نظري وجانب تطبيقي: الفصل التمهيدي يحتوي على الإشكالية مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع وكذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات وفي الأخير الدراسات السابقة والمرتبطة بالموضوع مع التعليق عليها وأوجه الاختلاف والتشابه والاستفادة منها.

باب نظري تناول كل من متغيرات البحث (التدريب الرياضي/ المهارات الحياتية/) وباب تطبيقي تناولنا فيه اجراءات البحث الميدانية المقسمة الى دراسة أساسية ودراسة استطلاعية، مختتمين البحث بفصل عرض وتحليل ومناقشة فرضيات البحث.

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- الفرضيات
- 3- أهداف البحث
- 4- أهمية البحث
- 5- مصطلحات ومفاهيم البحث
- 6- الدراسات السابقة والمشابهة
- 7- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة

1- الإشكالية:

تختلف المهارات الحياتية التيحتاجها الأفراد باختلاف المجتمعات والأزمنة كما تختلف من حيث الأهمية باختلاف التطورات والتغيرات الحاصلة في التقدم العلمي والتكنولوجي المتسارع، والذي يتطلب تطويرا وتغييرا في المهارات الحياتية لمواكبة هذا التقدم، لاشباع حاجات الأفراد ورغباتهم، فالتحديات التي يواجهها الفرد من الطفولة إلى الشيخوخة تتطلب اكتساب مهارات حياتية مختلفة لمنحهم القدرة على التكيف مع المحيط والعيش بسعادة (بوعزيز، 2019، صفحة 39).

وتتطلب عملية اكتساب وتنمية المهارات الحياتية من أهم المواضيع التي أصبحت المؤسسات التربوية اليوم تهتم لها من خلال تطويرها وتعزيزها، فعملية اكتساب المهارات الحياتية للتلاميذ تعد من أهم أهداف المقررات في أطوار التعليم المتوسط، ذلك أن التربية في جوهرها تسعى إلى اكتساب المهارات الحياتية للطلبة وتؤهلهم لمعايشة الانفتاح على المجتمع والتعامل معه، وتمكنهم من العمل والمشاركة في العملية التنموية (حملوي، 2015، صفحة 317).

ويعد النشاط البدني الرياضي التربوي في صورته التربوية ونظمه وقواعده الأساسية وأنواعه المتعددة، ميدانا ثريا من ميادين التربية البدنية الحديثة، وعنصرا قويا في إعداد التلميذ الصالح وتزويده بالخبرات والمهارات الواسعة، وتمكينه من التكيف مع مجتمعه، وتجعله فردا قادرا على بناء حياته وتطوير فكره، وتنمية الجانب البدني والحركي والمهاري والفكري وكذا الجانب العاطفي والوجداني والنفسي، ويعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية من أفضل الأساتذة الذين يشرفون على حصص التربية البدنية والرياضية التي تهدف إلى تنمية مختلف المهارات (عمورة، 2009).

والنشاط البدني الرياضي ينقسم بدوره إلى عدة أنشطة رياضية، ويعتبر التدريب الرياضي من أهم مهامات التي يؤديها أستاذ التربية البدنية والرياضية، إذ يعتبر ويتصف التدريب الرياضي بخصائص تميزه عن مجال الحياة الأخرى فإذا كان التدريب هو إعداد التلميذ بغرض ممارسة النشاط يعني هذا واجب تعليمي للنشاط الرياضي، أما إذا كان التدريب يعد الرياضي للمستويات العليا لغرض الحصول على نتائج ذات مستوى عالي فإنه يصبح واجب تدريبي وتربوي وبدني وفكري ومهاري وخططي ونفسي (شريط، 2018، صفحة 07)

وبما أن التدريب الرياضي تسمو أهدافه العليا في تنمية المهارات القاعدية والمهارات الحركية والمهارات الحياتية التي نحن بصدد دراستها، تجلت لنا أهمية دراسة واقع ودور التدريب الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية مثل (مهارة التفكير والاكتشاف، مهارة التواصل والاتصال، مهارات البدنية) وعلى ضوء ما سبق وانطلاقاً من المعطيات السابقة الذكر قمنا بطرح التساؤل التالي :

1-2- التساؤل العام

- هل التدريب الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية ؟

1-3- التساؤلات الجزئية

- هل يساهم التدريب الرياضي في تنمية المهارات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟
- هل يساهم التدريب الرياضي في تنمية مهارات التفكير والاكتشاف لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟
- هل يساهم التدريب الرياضي في تنمية مهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة

- للتدريب الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية.

2-1- الفرضيات الجزئية:

- يساهم التدريب الرياضي في تنمية المهارات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- يساهم التدريب الرياضي في تنمية مهارات التفكير والاكتشاف لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
- يساهم التدريب الرياضي في تنمية مهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

3- أهمية الدراسة

تكمن أهمية دراستنا من خلال دراسة بعض أنواع المهارات الحياتية وهي مهارة الاكتشاف والتفكير ومهارات البدنية ومهارات الاتصال والتواصل من جانب نظري يعتمد على خلفية نظرية مرجعية تصب في علم النفس النمو والحركة، ومن خلال دراسة أهمية التدريب الرياضي وطرقه في تنمية تلك المهارات انطلاقاً من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية، من خلال اخذ بعين الاعتبار فئة مهمة من شريحة المجتمع وهي فئة المراهقين الذين يدرسون في مرحلة التعليم المتوسط، وتم اختيار هذه الفئة نظراً لحساسية تلك المرحلة إذ تكون المهارات الحياتية في طور النمو ويلعب المنهج التربوي الرياضي دوراً هاماً في صقلها وتنميتها انطلاقاً من مراحل العمرية الأولى لثرة المراهقة الأولى.

4- أهداف الدراسة:

- دراسة دور وأثر التدريب الرياضي على تنمية بعض المهارات الحياتية.
- دراسة خصائص النمو لمرحلة المراهقة، وخصائصها الفردية.
- دراسة أهمية التدريب الرياضي وأنواعه مثل التدريب الفتري والتدريب الرياضي والنشاط الترويحي.
- دراسة الأساليب التدريبية الرياضية التي يستخدمها أساتذة التربية البدنية والرياضية في صقل وتعزيز نمو بعض المهارات الحياتية.

5- تحديد مصطلحات ومفاهيم البحث**5-1- المهارات الحياتية:****5-1-1- تعريف اصطلاحي:**

هي السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة مع أنفسهم ومع المجتمع بصف عامة، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة، وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، وفهم النفس وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وتقادي حدوث الأزمات والقدرة على التفكير والإبتكار (سلامة، 2015، صفحة 116)

5-1-2- تعريف إجرائي:

هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في مقياس المهارات الحياتية في أبعاده الثلاث، بعد المهارات البدنية، بعد مهارات التفكير والاكتشاف، بعد مهارات الاتصال والتواصل)

5-2- تعريف التدريب الرياضي**5-2-1- تعريف الاصطلاحي**

هو "عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وقدرات الفرد واستعداداته للوصول به إلى أعلى مستويات ممكنة في هذا النشاط الرياضي" (شريط، 2018، صفحة 05)

5-2-2- تعريف الإجرائي:

هو نوع من أنواع النشاط البدني والرياضي يشرف على إعداده وتأديته أستاذ التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط.

5-3- مرحلة المراهقة:**5-3-1- التعريف الاصطلاحي**

هي مرحلة ذات طبيعة بيولوجية، واجتماعية على السواء، إذ تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عند الأولاد والبنات، ويتواكب مع هذه التغيرات وتصاحبها تضمينات اجتماعية معينة (زهرا، 1977)

6- الدراسات السابقة والمشابهة

تعتبر الدراسات السابقة دليل الطالب في إقتان كما معلوماتيا طلاقا من الرسائل والأبحاث العلمية التي يجربها الباحثين في نفس ميدانه أو ي ميادين أخرى ترتبط به، فهي تزيح عن نظر الباحث فجوة وثغرات نقائص دراسته أو بحثه وتثري خلفيته النظرية بأطر مرجعية تساهم في توجيهه

للأساليب الدراسية والاحصائية وأساليب اختيار العينة الملائمة لدراسته، كما تعطي له قدا من الانتنتاجات والاستخلاصات التي تاتي بها الدراسات المشابهة لتدعيم ومقارنتها مع نتائج دراسته مما تعطي لها طابعا علميا دقيقا.

6-1- الدراسة الأولى: صغير نور الدين (2012): دور النشاط البدني الرياض في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الناشئين، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية (المهارات الاجتماعية والعمل الجماعي، مهارة الاتصال والتواصل، المهارات النفسية والأخلاقية، مهارة الوعي الذاتي ومهارة الاعتماد على النفس) عند الناشئين وذلك حسب متغير نوع الرياضة (رياضات جماعية ورياضات فردية)، وحسب متغير العمر التدريبي (عدد سنوات الممارسة الرياضية)، كما هدفت الدراسة إلى معرفة ما مدى علاقة الالتزام الرياضي بالمهارات الحياتية. ولغرض تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن، وقد شملت العينة على 301 رياضي لبعض ولايات الغرب الجزائري. وانطلاقا من تحليل النتائج المتحصل عليها توصل الباحث إلى أن:

- للرياضات الجماعية والرياضات الفردية دور إيجابي في تنمية المهارات الحياتية لدى الناشئين ويساهم في ذلك عامل الخبرة الرياضية والالتزام الرياضي.

6-2- الدراسة الثانية: رافع أحمد، علوان رفيق (2019): دور النشاط البدني التربوي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، هدف البحث إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة في مجالات (مهارة التواصل مع الآخرين، مهارة اتخاذ القرار، مهارة التفكير الابداعي، مهارة الاعتماد على النفس، مهارة حل المشكلات) من خلال الكشف على مستوى هذه المهارات لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة وتطبيق مقياس المهارات الحياتية على عينة عشوائية قوامها (120) طالب من جامعة البويرة، حيث تم استخلاص النتائج وتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة وأظهرت النتائج أن:

- مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كان متوسطا.

- وتوجت الدراسة بجملة من التوصيات تساعد على إكساب الطلبة المهارات الحياتية اللازمة لهم للتعامل بإيجابية مع مختلف المواقف مستقبلا.

6-3- الدراسة الثالثة: جبوري بن عمر، بوعزيز محمد (2019): أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي المدرسي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، هدفت الدراسة إلى تحديد دور ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وكان فرض الدراسة أن للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث اختيرت عينة قدرت ب (45) تلميذا من بعض الثانويات ب ولاية مستغانم، حيث تم استخدام استبيان المهارات الحياتية، كما استخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة، وبعد تحليل البيانات تم التوصل للنتائج التالية: للنشاط البدني الرياضي دور في تنمية مهارة الاتصال والتواصل و مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات كما ينمي أيضا المهارات الدراسية (الأكاديمية) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

6-4- الدراسة الرابعة: قدور باي بلخير، زمالي محمد (2020): دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين عقليا، هدف البحث إلى الكشف عن دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية (مهارات التواصل، مهارات العمل الجماعي و التعاون) تكونت العينة من 30 طفل معاق عقليا قابلا للتعلم تتراوح أعمارهم بين 12-14 سنة و الممارسين للنشاط البدني الرياضي بصفة منظمة الأقل، تم اختيارهم بطريقة قصديه، من مركزين بيداغوجيين نفسيين للأطفال المعاقين عقليا بولاية معسكر .استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي عن طريق المسح بطريقة الاستمارة الاستبائية . واهم نتيجة توصلنا اليها هي (النشاط البدني المكيف له دور ايجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية) للمعاقين عقليا و و اهم ما نوصي به :

- ضرورة إعداد برامج خاصة ومكيفة لتدريب وتعليم المعاقين عقليا القابلين للتعلم يساعدهم في القدرة على اكتساب وتنمية المهارات الحياتية.
- إجبار ممارسة النشاط البدني المكيف للأطفال المعاقين عقليا داخل مراكز ذوي الإعاقة العقلية.

6-5- الدراسة الخامسة: يحيوي أحمد (2021): النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المراهقين في الطور الثانوي: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني والرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي. وقد اعتمد الباحث على عينة ميدانية بلغ حجمها 235 طالب، حيث استعمل مقياس المهارات الحياتية ل"محمد حسن السوطري" (سوطري، 2007). وقد انتهج الباحث خطوات المنهج الوصفي، واستخدم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وحساب الارتباط بالطريقة العامة، والنسب المئوية، و (ت استيوذنت) لمتوسطين غير مرتبطين، حيث جاءت أهم النتائج كما يلي :

- المهارات الاجتماعية (الاتصال والتواصل، الروح القيادية، العمل الجماعي) هي بدرجة عالية وهي لصالح الممارسين ذكورا وإناثا مقارنة بغير الممارسين.
- المهارات النفسية (اتخاذ القرار، الثقة في النفس، حل المشكلات وتحمل المسؤولية) هي بدرجة عالية وهي لصالح الممارسين ذكورا وإناثا مقارنة بغير الممارسين .
- المهارات البدنية والتقنية (المهارية) هي بدرجة عالية وهي لصالح الممارسين ذكورا وإناثا مقارنة بغير الممارسين

6-6- الدراسة السادسة: كرامة أحمد، عسلي حسين (2021): مساهمة الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى الناشئين حسب متغيرنوع الرياضة والعمر التدريبي، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية متمثلة في المهارات النفسية ومهارة التفكير والاكتشاف عند الناشئين وذلك حسب متغير نوع الرياضة (الرياضات الجماعية، الرياضات الفردية) وحسب متغير العمر التدريبي(عدد سنوات الممارسة الرياضية). ولغرض تحقيق أهداف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المقارن، وقد شملت العينة 244 رياضي لبعض ولايات الغرب الجزائري . وانطلاقا من تحليل النتائج المتحصل عليها توصل الباحثون إلى أن :

- للالتزام الرياضي دور إيجابي في تنمية أبعاد المهارات الحياتية المستهدفة في الدراسة لدى الناشئين الرياضيين، ويساهم في ذلك عامل الخبرة الرياضية.

- للالتزام الرياضي دور إيجابي في تنمية أبعاد المهارات الحياتية المستهدفة في الدراسة لدى الناشئين الرياضيين، ويساهم في ذلك عامل نوع الرياضة.

7- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة

7-1- نتائج الدراسات :

بينت الدراسات السابقة والمشابهة الى نتائج متقاربة بحيث اتفقت اغلبها على تبين وجود دور فعال للتحضير النفسي في خفض السلوك العدواني لدى اللاعبين في مختلف الممارسات الرياضية.

أ- أوجه التشابه من الدراسات السابقة والمشابهة:

- ◀ التعرف على بعض المهارات الحياتية
- ◀ معظم الدراسات أجريت على المراهقين
- ◀ صبت مشكلات البحث في ميدان واحد وهو دور النشاط البدني والرياضي بفروعه في تنمية المهارات الحياتية.
- ◀ تم استخدام مختلف المقاييس الخاصة بالمهارات الحياتية وتكييفها حسب متغير الدراسة المستقل.

ب- أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

تتمثل أوجه الاختلاف بين هذه الدراسة والدراسات السابقة في النقاط التالية:

- اختيار العينة الفئة العمرية للتلاميذ المراهقين.
- اختلاف تسمية أفراد العينة بين ناشئين وطلبة وتلاميذ ومعاقين عقليا.
- البيئة التي طبقت فيها الدراسة اختلفت بين مجتمع التربية والتعليم، مجتمع التعليم العالي.
- تباين حديد الفئات العمرية والجنسية.
- تم استخدام كل من المنهج الوصفي لكن باختلاف أدوات القياس.

- زمان ومكان اجراء الدراسة.

خلاصة

في حدود علمنا كباحثين حاولنا أن نتطرق في هذا الفصل إلى ضبط إشكالية الدراسة ومتغيراتها وفرضياتها، وقد تم تحديد الإشكالية من العام إلى الخاص باستخدام مراجع تتمثل في رسائل جامعية وأطروحات تصب في نفس الموضوع، كما تم ضبط متغيرات الدراسة من خلال عنوان الدراسة، وتقديم التعريفات الاصطلاحية والاجرائية لكل متغير، مع توضيح أهمية والأهداف التي بنيت عليها دراستنا والتي تصبوا إلى التوصل إليها وتحقيقها، مختتمين الفصل بعرض الدراسات السابقة والمشابهة من خلال توضيح أوجه التشابه والاختلاف فيما بينها.

الباب الأول
الدراسة النظرية

الفصل الأول

المهارات الحياتية

تمهيد:

تعتبر المهارات الحياتية من أسمى المهارات التي قد يمتلكها الفرد، فهي تتيح له القدرة على مواكبة التطورات الحالية في عصرنا الرقمي والتكنولوجي، والمواجهة الجيدة من خلال حسن اتخاذ القرارات وتحديد المشكلات وإعطاء البدائل والحلول لها، والقدرة على بناء علاقات قائمة على تواصل جيد بين المجتمع والفرد، وعليه كان لابد من التطرق إلى فصل يثري أهمية ومفهوم بعض المهارات الحياتية بشكل عام، وستنطرق فيه إلى مفهوم المهارات الحياتية، وأهميتها وأهدافها، وأسس تنميتها، وأنواعها.

1-1- تعريف المهارات الحياتية

يعرف حجازي المهارات الحياتية بأنها مجموعة من المهارات التي يحتاجها التلميذ في إدارة حياته، وتكسبه الإعتدال على النفس وقبول آراء الآخرين، وتحقيق الرضا النفسي له، وتساعد على التكيف مع متغيرات العصر الذي يعيش فيه، مثل مهارة التواصل، القيادة، العمل الجماعي، حل المشكلات وواتخاذ القرارات. (صبحي، 2001)

ووفقُ المنظمة الصحة العالمية: "هي قدرات نفسية لسلوك إيجابي تكفي يمكن الشخص من التعامل بفعاليةً مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية. وبشكل أكثر تحديداً، المهارات الحياتية هي مجموعة من الكفاءات النفسية الاجتماعية ومهارات التعامل مع الآخرين التي تساعد الناس على اتخاذ قرارات مستنيرة (مبنية على معلومات)، حل المشكلات، التفكير النقدي والخالق، والتواصل بشكل فعال، وبناء علاقات سليمة، التعاطف مع الآخرين، وإدارة حياتهم والتأقلم بطريقة صحية وبناءة." إن اعتماد نهج المهارات الحياتية باعتباره منهجية تفاعلية وتعليمية تركز على نقل المعرفة وتشكل الإتجاهات وتطور مهارات التعامل مع الآخرين يساهم في تعزيز قدرة الأطفال والشباب على تحمل مسؤولية اتخاذ خيارات صحية، ومقاومة الضغوط السلبية، وتجنب السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، خصوصاً مع الاستخدام المتزايد بسرعة لتكنولوجيا المعلومات وأدوات الاتصال (علي، 2014، صفحة 08)

كما تعرف المهارات الحياتية بأنها: وسيلة لتمكين الشباب من مواجهة ما يتعرضون له من مواقف. ويعرفها مكتب التربية العربي لدول الخليج: بأنها مهارات تعني ببناء شخصية الفرد القادر على تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية على مختلف الأصعدة الشخصية والاجتماعية والوظيفية على قدر ممكن من التفاعل المبدع مع مجتمعه ومشكلاته. أيضاً بأنها مجموعة من المهارات النفسية والاجتماعية والتي تساعد الفرد على اتخاذ قرارات والتواصل بفاعلية وتنمية مهارات إدارة الذات وتساعد الأفراد على أن يحيوا حياة صحية ومبدعة. ويمكن تعريفها بأنها: "مجموعة الأعداد المرتبطة بالقدرات العقلية والبدنية والاجتماعية والانفعالية التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلاته الحياتية اليومية، والمشاركة بفاعلية بما يواكب متطلبات العصر وحاجات سوق العمل (صادق، 2010، صفحة 109)

1-2- أهداف المهارات الحياتية:

يعتبر تعليم المهارات الحياتية وسيلةً لتحقيق الغايات الأبعد للمتعلمين، والقصد من ذلك أن تعليم المهارة ليس هو الهدف في حد ذاته، وإنما الهدف هو كيف يستفيد المتعلم من خلال اكتساب المهارة في حياته العامة والخاصة؛ ولأن إعداد الطالب للحياة يعتمد في الغالب على مراحل التعليم العام التي يمر بها؛ لما لها من الخصائص المختلفة التي تجعله قابلاً ومستعداً للتعلم عن بقية المراحل العمرية المتقدمة؛ لذلك كان للتعليم المبني على المهارات الحياتية خصوصاً في هذه المراحل - أهداف تناولها العديد من التربويين والباحثين، منها: تحسين الحياة النفسية والاجتماعية بالنسبة لطلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية، وتنمية الخصائص الشخصية للمتعلم، مثل الاتصال والتعاون مع الآخرين، وممارسة العمل ضمن الفريق الواحد، وتزويده بالمعلومات والخبرات المتعلقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية، وإطلاعُه على التقنيات الحديثة، وتوجيهه للاستخدام الأمثل لها، والقدرة على استخدام المراجع العلمية في البحث عن المعلومات، ومن ثم الاستفادة منها وتفعيلها، والتجريب المستمر لتنمية مهارات التعليم الذاتي، وإكساب اتجاهات ومهارات عملية إيجابية عن طريق إقامة علاقات أسرية واجتماعية طيبة، تنعكس إيجاباً على التلاحم بين فئات المجتمع المختلفة، وتنمية الملاحظة الواعية وتوجيهها كمنطلق لتكوين التفكير العلمي بأنواعه المختلفة حسب الحاجة التي يحددها الموقف، من مهارات للتفكير الإبداعي، إلى مهارات النقد، والوقوف على مهارات وطرق حل المشكلات، وتحديد أفضل الحلول الممكنة؛ ليمت الاختيار الأمثل بينها، وكذلك تنمية مهارات اتخاذ القرار وضوابطه السليمة، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الاهتمام بالمشاركات العامة للناس، كترشيد الاستهلاك في مجالات الحياة المختلفة، والاهتمام بمصادر الطاقة والحفاظ عليها، كما تهدف المهارات الحياتية إلى تشجيع المتعلمين على ممارسة بعض المناشط الضرورية لتوفير الأمن والسلامة في بيئته. (الغامدي، 2011)

ويمكن تلخيص محاور أهداف تعليم المهارات الحياتية في أربعة محاور رئيسية:

- تنمية ثقافة المتعلم بقدرته على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة المختلفة.
- تنمية قدرة المتعلم على حل المشكلات الحياتية، من مهارات بيئية - محلية وعالمية.

- تنمية قدرة المتعلم على التفاعل الاجتماعي، والتواصل مع الآخر.
- تنمية قدرة المتعلم على الاستدلال المنطقي، والتفكير العلمي (الغامدي، 2011)

1-3- أهمية المهارات الحياتية

تختلف المهارات الحياتية التي يحتاجها الأفراد باختلاف المجتمعات والأزمنة، وتتباين هذه المهارات من حيث الأهمية تبعاً للتطورات والتغيرات الحاصلة في العالم؛ فالتقدم العلمي والتكنولوجي المتسارع يتطلب تطوراً وتغيراً مستمرين في المهارات الحياتية يكون متزامناً مع إختلاف المراحل العمرية واختلاف متطلباتها بهدف الوصول إلى حياة سعيدة ونجاح عملي في التعامل مع المحيط، فضلاً عن تطوير القدرات الذاتية في مواجهة المشكلات والتحديات، وتطوير القدرات العقلية العليا المرتبطة بالاكشاف والنقد والتحليل والإبداع وحل المشكلات (المفيد، 2022)

وقد أصبح هناك إهتماماً متزايداً بشأن الحاجة إلى التدريب على المهارات الحياتية بهدف مساعدة الشباب على إدارة مرحلة الانتقال من الدراسة إلى العمل بصورة أفضل، وإيصالهم إلى أن يكونوا مواطنين فاعلين مما يتطلب تحسين المهارات الحياتية، لتوفر لهم التدريب الذي يصل بالفرد إلى صحته النفسية.

وفي ضوء التحديات المتعددة التي يواجهها العالم العربي تبرز أهمية تعلم المهارات الحياتية فيما يلي:

أن التربية في المجتمعات العربية تعاني أزماً كمية ونوعية، وهي بحاجة إلى إصلاح، لا سيما وأن معظم المجتمعات العربية في طريقها نحو التنمية، وأن التوسع العلمي والتكنولوجي في مجال تكنولوجيا المعلومات والذي جعل العالم قرية صغيرة، أوجب ضرورة إمتلاك مهارات حياتية في التعامل مع التكنولوجيا الحديثة، كما تعطي الفرد الفرصة لأن يعيش حياته بشكل أفضل خاصة في هذا العصر الذي يتسم بانفجار معرفي ومعلوماتي وتكنولوجي متلاحق الأمر الذي يتطلب إعداد أفراد قادرين على التكيف والتعامل بفاعلية مع هذه المتغيرات من خلال تدريبهم على العديد من المهارات، ويكتسب المتعلم خبرة مباشرة عن طريق التفاعل المباشر بالأشخاص والظواهر، وتعطي للتعلم معنى، وتوفر الإثارة والتشويق لارتباطها بواقعهم، كما تزودهم بطرائق للحصول على المعلومات ذاتياً من

مصادرها الأصلية، كما يكتسب الفرد إحساساً بالمشكلات المجتمعية والرغبة في حلها. (المفيد، 2022)

كما حدد عبد المعطي وآخرون (23، 2008-24) أهمية المهارات الحياتية في النقاط التالية:

- تسعى إلى التقريب بين المدرسة والمجتمع، وذلك من خلال ربط حاجات المتعلمين ومواقف الحياة اليومية باحتياجات المجتمع الذي يعيشون فيه.
- تمنح الفرد العيش براحة وأفضلية في ظل عالم يشهد تغيرات من الصعب رصدها مما يتطلب إعداد أفراد بإمكانهم التكيف والتفاعل بإيجابية مع هذه المتغيرات.
- تمنح المتعلمين فرصة الحصول على المعلومات من مصادرها الأولية من خلال ما تطرحه للمتعلمين من طرائق حديثة.
- تولد لدى الأفراد الإحساس بمشكلات مجتمعاتهم ومن ثمة السعي لإيجاد حلول لها.
- يتمكن الفرد عن طريقها من إدراك التفاعل الصحي بينه وبين غيره من جهة، وبينه وبين البيئة والمجتمع من جهة.
- تمكن الفرد من الحصول على مهارات التواصل الفعال التي يتمكن من خلالها إيصال ما يريد بأقل جهد، وفي أقصر وقت ممكن.
- كلما تمكن الأفراد من المهارات الحياتية ومارسوها في جوانب حياتهم كلما ازدادت الثقة والاعتزاز بالنفس لديهم.
- تفتح آفاقاً جديدة للأفراد في مجال العمل عند اكتسابهم لها.

1-4- تصنيف المهارات الحياتية

تختلف تصنيفات المهارات الحياتية وفقاً للمجتمع والعلاقة بين الفرد ومجتمعه، فنتشابه بعض هذه المهارات وتختلف تبعاً لاختلاف المجتمع، وهي مزيج من التعليم والعمل، ويتم تحديد هذه المهارات من خلال حاجات الطلاب، وتطلعاتهم، وكذلك المشكلات التي تنجم عندما لا يحقق هؤلاء الطلاب السلوكيات المتوقعة وإن نطاق تعليم المهارات الحياتية يشمل ثلاثة أبعاد رئيسية: المهارات المعرفية (التفكير النقدي)، والمهارات الاجتماعية (مهارات الاتصال والتفاوض والتعاون والتعاطف)، والمهارات الشخصية (إدارة العواطف، والنفس وضبط (الناجي، 2010) ومن أهم تصنيفات المهارات الحياتية ما يلي:

- مهارات التواصل الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص: يشمل التواصل اللفظي/غير اللفظي، الإصغاء الجيد، التعبير. المشاعر، وإبداء الملاحظات والتعليقات (من دون توجيه اللوم)، وتلقي الملاحظات والتعليقات.
- مهارات التفاوض/الرفض: يشمل مهارات التفاوض وإدارة النزاع، مهارات توكيد الذات، مهارات الرفض مهارات التقمص العاطفي تفهم الغير والتعاطف معه: وتشمل المقدرة على الاستماع لاحتياجات الآخر وظروفه وتفهمها والتعبير عن هذا التفهم. التعاون وعمل الفريق: ويشمل التعبير عن الاحترام لإسهامات الآخرين وأساليبهم، وتقييم الشخص لقدراته وإسهامه في المجموعة.
- مهارات الدعوة لكسب التأييد: يشمل مهارات التأثير على الآخرين وإقناعهم، مهارات التشبيك والحفز مهارات صنع القرار.
- مهارات صنع القرار وحل المشكلات: وتشمل مهارات جمع المعلومات، تقييم النتائج المستقبلية للإجراءات الحالية على الذات وعلى الآخرين، تحديد الحلول البديلة للمشكلات، مهارات التحليل المتعلقة بتأثير القيم والتوجهات الذاتية وتوجهات الآخرين عند وجود الحافز أو المؤثر.

1-5- أنواع المهارات الحياتية

تتعدد المهارات الحياتية وتتباين من مهارة لأخرى غير اننا ينكتفي بذكر المهارات الخاصة بدراستنا:

5-1-1- مهارات التفكير والاستكشاف:

من أهم المهارات التي ينبغي على المدرس التركيز عليها هو العناية بتعليم التلاميذ كيف يفكرون وتدريبهم على أساليب التفكير واكتساب مهاراتهم حت يستطيعوا أن يشقوا طريقهم بنجاح، فيعلمهم أنماط التفكير السليم من خلال إعادة النظر يف طرائق التدريس التي يتبعها و الاهتمام باستخدام أدوات التفكير، وتدرج خطوات التفكير العلمي يف ما يلي:

- الشعور بالمشكلة أو الموقف أو المثير، تحديد المشكلة، فرض الفروض، اختبار صحة الفروض و الوصول إبل النتيجة وتطبيق الحل.

عموما أتت مهارات التفكير والاستكشاف لدى التلاميذ من خلال قيام المدرس بما يلي:

- أن يكون دور المدرس مرشداً وموجهاً واحترامه لجهود تلاميذه الفكرية.
- بتقبل إجابات التلاميذ واستفساراتهم وعدم الاستهتار بحلولهم الفكرية مهما كانت بسيطة.
- تشجيعهم على التدريب على إيجاد البدائل والحلول للمشكلات الحياتية. (الدرماش، 1963، صفحة 90)

5-1-2- مهارات الإتصال والتواصل

تري "جيهان رشي" أن الاتصال هو: " العملية التي يتفاعل بمقتضاها المتلقي ومرسل الرسالة في مضامين اجتماعية معينة، وفي هذا التفاعل يتم نقل أفكار ومعلومات بين الأفراد عن قضية معينة أو معي مجرد، فنحن عندما نتصل نحاول أن نشرك الآخرين ونشترك معهم في المعلومات والأفكار فالإتصال يقوم على المشاركة في المعلومات والصور الذهنية والآراء..."

كما يمكن اعتباره عملية إرسال واستقبال رموز ورسائل سواء كانت هذه الرموز شفاهية أو كتابية أو لفظية، وتعتبر عملية الاتصال أساساً للتفاعل الاجتماعي الذي يؤدي إلى نشوء علاقات متنوعة ومتعددة في مختلف المواقف سواء كان بين شخصين أو أكثر. (زراري، 2021)

من كل هذه التعريفات نستطيع تعريف الاتصال على أنه: " ترجمة للأفكار والمشاعر، والتعبير عنها برموز ذات معنى وكذا تبادلها مع الآخرين لأنه عبارة عن عملية اجتماعية مستمرة.

إن الاتصالات هي أساس النظم الاجتماعية فعندما تجتمع مجموعة من الأفراد لتحقيق هدف معين فإنهم يحتاجون إلى قدر معين من المعلومات والبيانات التي تمكنهم من أداء الأعمال اللازمة لتحقيق هذا الهدف، فالإتصالات هي الوسيلة التي يمكن بواسطتها توفير وتبادل هذه البيانات والمعلومات بصورة يستطيع معها أفراد الجماعة التفاهم مع بعضهم البعض والتأثر والتأثير فيما بينهم".

3-1-2- بعض المصطلحات المقاربة لمفهوم الاتصال:

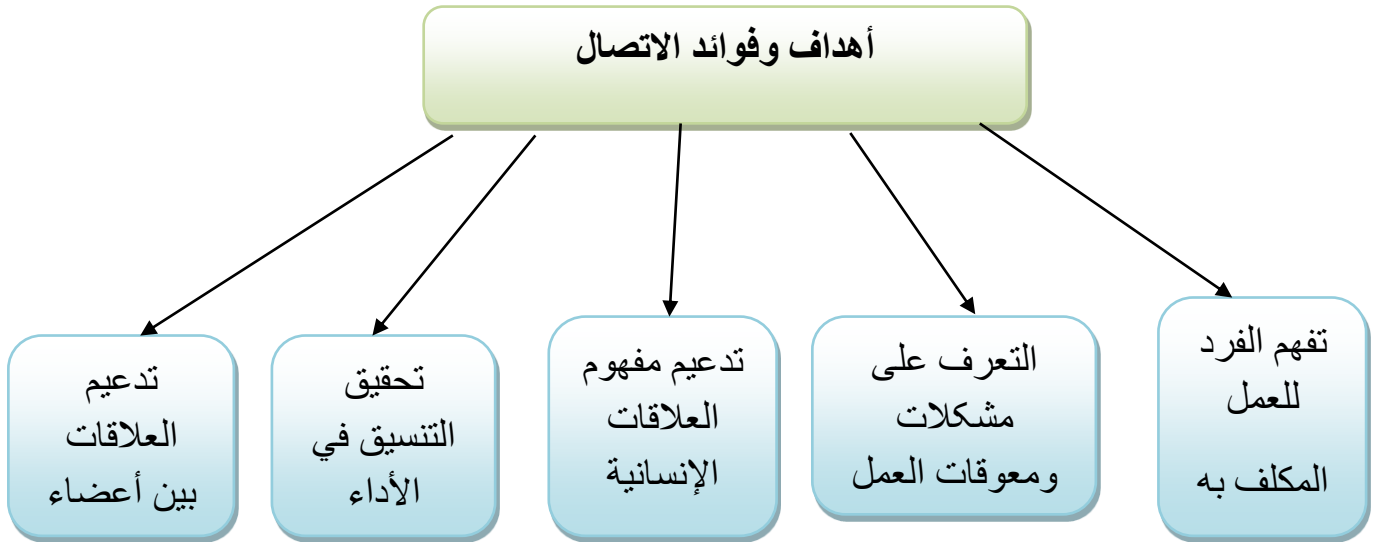
الإعلام: يرى "حامد زهران" بأن الإعلام هو: " عملية نشر وتقويم معلومات صحيحة وحقائق واضحة وأخبار صادقة وموضوعات دقيقة ووقائع محددة وأفكار منطقية وأداء راجح للجماهير مع مصادر خدمة للصالح العام. فمن هذا التعريف البسيط نفهم أن الإعلام عبارة عن عملية | تعبير

موضوعي يقوم على الحقائق والأرقام والإحصاءات يستهدف تنظيم التفاعل بين الناس من خلال وسائله العديدة والتي منها : الصحافة، الإذاعة، التلفاز، المسرح، وغيرها" ... (زراري، 2021)

2- الفرق بين الاتصال والإعلام:

تري الدكتورة رحيمة عيساني أن الفروق الجوهرية بين الاتصال والإعلام تكمن في...:

- الاتصال أتحمل من الإعلام.
- الاتصال نشاط أقدم من الإعلام.
- الاتصال قد يكون عشوائيا بينما الإعلام مخطط له دائما.
- الاتصال وسائله أكثر بينما الإعلام وسائله محددة.
- الاتصال نشاط تمارسه كل الكائنات، بينما الإعلام نشاط يمارسه الإنسان.
- تتضمن العملية الإعلامية عنصرين أساسيين المرسل والرسالة، بينما يكون دور المستقبل سلبيا بخلاف العملية الاتصالية التي تشترط قيام المستقبل بدور إيجابي بتفاعله مع المرسل.. (بدوي، 1988، صفحة 50)



شكل (1): نموذج حمدي مصطفى المعاد -1992

3-1 المهارات الرياضية البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "المهارات والصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة) وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر (سلمان، 1998، صفحة 09) وتطرقنا في بحثنا هذا إلى عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الكتلة الشرقية:

3-5- أنواع الصفات البدنية:

1-3-5- المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة »، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ». (البيسوني، 2000، صفحة 220)

1. أنواع المرونة: هناك نوعان من المرونة :

- أ . المرونة العامة: تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع ».
- ب . المرونة الخاصة: تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع »

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما: (حماد، 1993، صفحة 226)

- ج . المرونة الايجابية: مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة .

د . المرونة السلبية: تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعضالقوى الخارجية، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل، وتكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية.

5-3-2- السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ويرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن. (البيسوني، 2000)

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى.
- سرعة انقباض وتقلص العضلات .
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع .
- التوافق.
- نوعية الألياف العضلية .
- قابلية التلبية ورد الفعل في البداية .

أ- أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة:

- أ . السرعة الدورية (Vitesse cyclique): وتعني ارتباط الحركة بالقوة كمثل على ذلك الجري السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه. (الكاتب، 1980، صفحة 48)
- ب . سرعة رد الفعل: يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن وبالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز والركض والضرب والانتباه نحو مؤثرات خارجية، ويمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما انه يشكل أساس رد الفعل المكتسب.
- ج . السرعة الانتقالية: تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وبأقصر فترو زمنية
- د . سرعة الحركة (الأداء): يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن.

1-6- عوامل اكتساب المهارات الحياتية:

تعد عملية اكتساب المهارات الحياتية من النواتج الهامة لأي مرحلة دراسية، وهذا الأمر لا يقتصر على عملية من عمليات التربية بعينها فهي مسؤولية مشتركة لا يمكن أن يعفى منها أي مجال تربوي، ومرجع ذلك أن التربية في جوهرها معنية باكتساب المهارات الحياتية التي تؤهل المتعلمين لمعايشة الناس والتعامل معهم وتمكنهم من العمل والمشاركة في العملية التعليمية. وبالإضافة إلى ما سبق لإكتساب المهارات الحياتية، فهناك مجموعة من العوامل الأخرى التي تساعد على اكتسابها أيضاً، ومن هذه العوامل ما حددها (الباز، 1999)

- العلاقات المدعمة : أي وجود ما يدعم اكتساب المهارة وغياب هذه العلاقات الداعمة تجعل الفرد يميل إلى إهمال المهارة ووجود المدعم يؤثر إيجابياً في تعلم هذه المهارة.
- النماذج: ملاحظة نماذج تقوم بتنفيذ المهارة وممارستها.
- تتابع الإثابة : يمثل الحصول على الإثابة والتشجيع والثناء والحنان إثابة تساعد في تشكيل المهارات الحياتية.
- التعليمات: معظم تعليمات المهارات الحياتية مكتسبة من البيت أو أسئلة الطفل للأب والأم وهناك تعليمات للدراسة والحفاظ على الصحة والعمل يجب تعلمها بطريقة صحيحة في المدرسة.

خلاصة:

المهارات الحياتية بالغة الأهمية وضرورية لمواجهة متطلبات الحياة وأن التعليم المبني على المهارات الحياتية يهدف إلى تحقيق التعليم للفرد وإكسابه المعارف والخبرات التي تساهم في بناء معالم شخصيته و تعزيز سلوكه، ولا بد أن نشير بأنه تجسد أهمية المهارات الحياتية يتحقق من خلال تحقيق التكامل بين المدرسة والحياة، كما أنها تحدد وظيفة التعلم من حيث ربطة بحاجات المتعلمين ومواقفهم واحتياجات المجتمع، ويساهم التدريس البدني الرياض ي أيضا في تنمية المهارات الحياتية وهو ما سنتطرق له في الفصل الموالي.

الفصل الثاني

التدريب الرياضي

تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب الرياضي تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خيرة تطبيقية للمدرب، فهي أولاً مهنة تعتمد على الكفاءة الفردية، التي يجب أن تتوفر في المدرب، حيث عليه أن يكون قادراً على فهم التدريب وكيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين، فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء والبيولوجيا وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي وغيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الكفء الذي بدوره يساهم في تحسين نتائج الفريق، كما يعتبر التدريب الرياضي بصفة خاصة بأنه تسيير وتأطير للمهارات وتنميتها وسنطرق في الفصل التالي إلى ماهية التدريب الرياضي وأنواعه، وأهمية المدرب الرياضي.

2-1- تعريف التدريب الرياضي

يعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الفني ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية، وصفاهم الخلقية، في أثناء إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصة المباراة.

وعليه فإن التدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الذي تم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم، وكذلك هو حجر الزاوية في الممارسة الرياضية من أجل رفع مستوى اللياقة البدنية للممارسين لغرض تحسين الصحة وزيادة الإنتاج وحسن استغلال وقت الفراغ (حسانين، 2008، صفحة 07)

ولكي نعي أهداف وواجبات التدريب الحديث في لعبة كرة القدم علينا أن نحلل التطورات الهائلة في بعد ظهور الكرة الشاملة في منتصف السبعينيات من القرن المنصرم ويؤكد ذلك طرائقه الحديثة وخاصة المولى "إن طريقة اللعب هي انعكاس لطريقة التدريب وإن أول مبادئ أسلوب التدريب الشامل هو إلى مستوى راق من اللياقة البدنية الكروية وليس لياقة العاب قوى" ومن الوصول للاعبين جميعا إلى أهداف التدريب الحديث في لعبة كرة القدم هو تطوير الإمكانيات الوظيفية وكذلك تحسين الصفات البدنية الخاصة إضافة كنوا من مواجهة التطورات الهائلة التي إلى الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين ليم تشهدا اللعبة. (المولى، 2000، صفحة 2)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى اعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الاعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الانتاج لدى الفرد ". (حسين، 1997، صفحة 17).

التدريب الرياضي هو: " العمليات المختلفة: التعليمية والتربوية والتنشئة، واعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة ".

وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى القيادة واعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة ". (حماد، 1998، صفحة 19).

كما يعرف التدريب: " على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة ". (علاوي، 2002، صفحة 17).

2-2- أهداف التدريب الرياضي

من اجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي وهو تحسين والإرتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، بحيث يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات إستخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يحب على الرياضي أن يتبع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها فيما يلي: (دربال، 2021، صفحة 10)

- تحسين التحضير البدني المتعدد الجوانب وهو (التحضير الشامل)
- ضمان تحسن التحضير البدني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية.
- تحسين و إتقان الأداء التخطيطي اللازم للمنافسة.
- الإتقان النوعي لأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية.
- تنمية وتطوير الصفات الإرادية اللازمة لمواجهة أعباء التدريب والمنافسة.
- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.
- الوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.
- تزويد الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجية، النفسية، التخطيطية والتغذية ووظائف إستعادة الاستشفاء والعلاقات الاجتماعية مع الزملاء.
- يمكن أن ينحصر هدف التدريب بثلاث اتجاهات هي:

- تدريب يهدف إلى اللياقة البدنية الصحية.
- تدريب يهدف إلى رفع المستويات العليا.
- تدريب يهدف إلى العلاج الطبيعي.

2-3 - واجبات التدريب الرياضي ومميزاته

2-3-1-: الواجبات التربوية :

والتي تشمل ما يلي:

- تربية الناشئ على حب الرياضة وان يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.
- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كالأخلاق الرياضية وحب الوطن والشعب والنادي.
- بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية.
- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية والخططية للأداء الحركي.

2-3-2-: الواجبات التعليمية : والتي تشمل ما يلي

- التنمية الشاملة والمتزنة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والمرونة).
- التنمية الخاصة للصفات الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

2-3-3- الواجبات الصحية : والتي تشمل ما يلي

- تأقلم وتكيف الأجهزة الوظيفية والأعضاء الداخلية للجسم.
- تطوير مناعة الجسم ضد الأمراض.
- أبعاد شبح الإصابات والضعف البدني.
- تمنح الثقة العالية للاعب وتعزز من قدراته في مواجهة المواقف. (الربيعي، 2018)

2-3- خصائص ومميزات التدريب الرياضي

- ان التدريب الرياضي هو عملية تتسم بالصفة الفردية ، لان مستوى الفرد الرياضي يتحدد من عدة مكونات تختلف من لاعب إلى آخر.
- يهدف التدريب الرياضي في وصول الفرد الرياضي إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي في الفعالية أو الرياضة التي يتخصص فيها اللاعب.
- تتم عملية التدريب الرياضي تحت قيادة وأشراف دقيق ومنظم ويرتكز على برمجة وتخطيط بعيد المدى والاعتماد على النتائج العلمية والخبرات من اجل التطبيق الأفضل للوصول إلى النتائج والأرقام القياسية الجديدة
- يجب ان تنظم وتنسق أسلوب معيشة الفرد الرياضي وطريقة حياته اليومية من (عمل ودراسة وراحة وأوقات التغذية) حتى يتلائم مع المجهود العالي للتدريب وتساهم في رقي ورفع المستوى الى أقصى درجة ممكنة.
- ان التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم كأساس للحصول على نتائج جيدة.
- تتميز عملية التدريب الرياضي بالتخطيط والاستمرار المنظم طول السنة ولعدة سنوات دون انقطاع. (الربيعي، 2018)
- يشمل التدريب الرياضي القياسات والاختبارات والمنافسات من اجل الوقوف على مديات التدريب وفائدته وتطوره من اجل الوصول الى نتائج أفضل.
- تتميز عملية التدريب الرياضي برفع اللياقة البدنية والنفسية والتربوية عند الرياضيين.
- يجب ان يقود عملية التدريب مدرب يتسلح بالعلم والخبرة والمعرفة.
- 10- يجب ان يتمتع المدرب بالصحة واللياقة وان يكون في نفس الوقت تربوي يستطيع ان يربي اللاعب تربية متزنة للوصول الى الهدف المطلوب من التدريب .

2-4- أنواع التدريب الرياضي

أنواع التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على احدى نوعي التدريب الهوائي واللاهوائي.

2-4-1- التدريب اللاهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل اخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام اللاهوائي.

2-4-2- التدريب الهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل اخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام الهوائي

2-4-3- التدريب الدائري:

بدأ شيوع مصطلح التدريب الدائري circuit training في نهاية الخمسينات كنظام للتدريب يستهدف رفع مستوى اللياقة البنية لتلاميذ المدارس، وكان الفضل في ذلك إلى كل من "مورجان" Morgan و"أدامسون" adamson في جامعة ليدز بانجلترا.

أكتسب التدريب الدائري بعد ذلك موقعا متميزا في مجال التدريب الرياضي بشكل عام (خرج عن حدود المدرسة) ويرجع ذلك لعدة أسباب منها:

1- التقدم الحادث في أشكال التدريب وما وصلت اليه من آلية وتنظيم وتركيز وتقنين واقتصاد وتأثير فيما يتعلق بتنمية القدرات البدنية المختلفة.

2-التقدم الحادث في فيسيولوجية التدريب الرياضي، حيث كان لذلك فضلا كبيرا على أساليب التحكم في أحمال التدريب وتقنياتها بأساليب عالية الموضوعية والتأثير.

لا يعتبر التدريب الدائري بأشكاله المختلفة طريقة مستقلة للتدريب يمكن مقارنتها بطرق التدريب الأخرى (التدريب المستمر، التدريب التكراري، التدريب الفتري) ولكنه عبارة عن:

- يذكر بعض الخبراء...، أن التدريب الدائري أساسه الفردية باستخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفسيولوجية المتعارف عليها والتي تؤدي إلى ارتفاع حمل التدريب لكل فرد حسب قدراته ومستوى تحسينه مما يسمح لعدد كبير من المؤدين بالممارسة في وقت واحد تبعا لجرعة التدريب.

- وبذلك فإن مفهوم التدريب الدائري يقوم أساسا على أنه طريقة تنظيمية يستخدم أسس إحدى طرق التدريب المختلفة، ثم يتم اختيار نوع التدريب الذي يؤدي إلى تطوير واحد أو أكثر من الصفات البدنية الأساسية وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول، ويؤكد البعض من الباحثين..يجب عند اختيار وترتيب تمرينات الدائرة أن يكون لها تأثيرا ايجابيا على القوة العامة والتحمل العضلي والتحمل الخاص (الجلد الدوري التنفسي) والقدرة.

- ويذكر "شولش scholich": بأن التدريب الدائري لا يعتبر طريقة من الطرق الرئيسية للتدريب، بل يعتبر نظام وأسلوب عمل يعتمد في التطبيق الخاص بمجالاته المختلفة على طرق التدريب الرئيسية، وبذلك فهي تخضع بالتالي إلى مكونات حمل التدريب المعمول بها من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البدنية سواء بين كل تمرين واخر أو دائرة وأخرى. (بن زيدان عبد الغفور، اسعداني الجمعي، 2010-2011، ص 24).

2-5- المدرب الرياضي

هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية التربية وتدريب اللاعبين، ويؤثر على مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب والفريق تطورا شاملا متزنا، لذلك يجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدرسين كثر ولكن من يصلح. ويشير "زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإمامه بعادته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض في هذا الميدان، هذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل: الكلام، المظهر، طريقة الأداء... ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون أثر شخصية المدرب ذا فعالية في مستوى أداء اللاعب، واستجابته الشخصية نحو المدرب قد يكون لها أثر عظيم في خلق المجاهات ايجابية نحو مدربه ... (البيك، 2012، صفحة 12)

2-6- صفات المدرب الرياضي:

يمكن إنجاز هذه الصفات فيما يلي:

- ✚ حسن المظهر.
- ✚ الصحة الجيدة.
- ✚ حسن التصرف.
- ✚ الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التي تخصصه والقدرة على تطبيقها.
- ✚ التمسك بالمعايير الأخلاقية الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق).
- ✚ والتمتع بالسمات الشخصية الإيجابية (الثبات، الانفعال، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي
- ✚ الاجتماعي، الجدية في العمل).
- ✚ التمتع بالسمات النفسية التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة على النقد البناء).
- ✚ القدرة على التكيف مع المجتمع.

2-7- شخصية المدرب الرياضي وخصائصه:

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح وتقدم الفريق الرياضي، فلا بد لكل من يريد أن يكون مدربا أن يتصف بخصائص ومميزات منها:

2-7-1- الصفات الشخصية للمدربين

✓ أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.

✓ أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعقلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.

✓ أن يكون مظهره العام يوحى بالاحترام والتقى وقوة التأثير الإيجابي على الغير. ويتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.

لديه القدرة على بث روح الحماس وحلق الدافعية لدى لاعبيه. 7 أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة.

2-7-2- الصفات المهنية للمدرب الرياضي

✚ الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، وشارك في البطولات التي ينظمها اتحاد اللعبة.

✚ أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية والطرق الاتصالية المتخصصة في مجال لعبته، وقادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة. المعرفة الجيدة بنوعية النشاط الممارس (اللعبة) كعلم.

✚ أن يلم بلغة أجنبية على الأقل تسمح له بالاطلاع على أحدث المرتجع والتحدث بها.

✚ أن يتمتع بقدر كاف من التأهيل المهني في مجال التدريب.

يدأوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية - محلية أو دولية مرتبطة بمجال

4-3- الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

✚ أن تكون له القدرة على تقدم التدعيم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة.

✚ لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعبين بصورة منطقية وموضوعية.

✚ لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتر كيز وروية.

✚ تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات... الخ

- ✚ تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات وواجبات كل فرد فيها.
 - ✚ لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
 - ✚ أن يكون ملما بالطرق العلمية والوسائل الفنية التي تحقق له الأهداف.
 - ✚ أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا عادلا في معاملة لاعبيه، حازما بدون تكلف.
 - ✚ أن يكون له القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية الأخوة الصادقة بينهما لذلك
 - ✚ يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم، فمن أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يحابي لاعب
- عن الاخرين (البيك، 2012)

دور المدرب الرياضي في بناء وتماسك الفريق:

على المدرب الرياضي أن يقنع في اعتباره أن:

- ✦ الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بأن العلاقات فيها وثيقة ومستمرة.
- ✦ الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة، تحكم فيه علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المدربين والمسؤولين الآخرين قواعد تحكم نظم السلوك لكل الأفراد
- ✦ المدرب عليه أن يعمل على زيادة تماسك الفريق من خلال ما يلي..
- ✦ إشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم.
- ✦ توفير القيادة الديمقراطية.
- ✦ ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق.

خلاصة:

التدريب الرياضي هو عملية تعتمد على الفن أكثر من العلم ، أي على قدرات المدرب الإبداعية والفنية والتفسير الشخصي للمشاكل التي تخص الرياضيين ، اذ ان لكل مدرب فلسفته الخاصة بالتحليل والتشخيص الجيد للعوامل المختلفة المتعلقة بالتدريب وبالتفاعل مع محيطه المتغير ، الأمر الذي يجعله ان يمتلك ما يسمى (بالحاسة السادسة) التي تساعده على اتخاذ أفضل الخيارات والقرارات والمواقف الناجحة . ولكن هذا الاعتقاد بقدر ما هو مقبول وجائز ألا ان هذا الإبداع الفني يفتقر إلى الرصانة العلمية والمعنى ما لم يستند على القواعد والأسس العلمية الثابتة التي تساعده على تفجير أقصى ما يملك الرياضي من طاقات وإمكانيات . أذن فالإبداع والفن هو عنوان المدرب الناجح ... ولكن عندما يستثمر هذا الفن والإبداع بشكل وطرق تعتمد على الأسس العلمية للتدريب الرياضي

وضمن منهاج علمي

الفصل الثالث

مرحلة المراهقة

تمهيد

تعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو العمرية التي يمر عليها الفرد فهي تعد المنطلق الذي تبدأ فيه معالم الشخصية تتشكل وتتبلور السمات القاعدية للشخصية، وتحدث فيها معظم التغيرات الفيزيولوجية التي تحدد الفروق الفردية لدى كلا الجنسين، ولابد أن نشير إلى أن هذه المرحلة تنقسم إلى المراهقة الأولى والمراهقة الوسطى والمراهقة المتأخرة، ونظرا لحساسية هذا الطور العمري التي تمس الجانب النفسي والجانب الصحي والجانب الخاص بتطوير وصقل المهارات والقدرات المعرفية، ونظرا لأهمية هذه المرحلة قمنا ببناء هذا الفصل الخاص بمرحلة المراهقة متطرقين فيه إلى مفهوما وخصائصها.

3-1- تعريف مرحلة المراهقة

عرف هوروكس Harrocks هذه الفترة التي يخرج فيها الإنسان من شرنقة الطفولة إلى العالم الخارجي المحيط به ليبدأ في الاندماج فيه، والتفاعل معه. ويحاول Harrocks في تعريفه يحاول هوروكس أن يركز على فكرة انتقال الإنسان من الطفولة وما تحمله معها من اتكالية على محيطية إلى العالم الخارجي والبيئة المحيطة به، ليكون استقلاله الذاتي، ويعتمد على نفسه. كما عرفها ستانلي هول Stanley Hall بأنها فترة من عمر الإنسان يتصف فيها سلوكه بالحدة، والتوتر الكبير والانفعال العاصف، وركز ستانلي على صورة انفعالات وتوترات وثورات (الزغبى، 2010، صفحة 19)

أما كفاي (1995) فيرى أن كلمة المراهقة هي ترجمة للمصطلح ADOLESCE وهو يعني في كل اللغات اللاتينية الأصل: النمو نحو بلوغ الرشد وبهذا المعنى تمثل مرحلة المراهقة الانتقال من الطفولة إلى الرشد، أي أنها الفنطرة التي يعبرها الفرد ليصل إلى النضج الكامل ليصبح رجلاً أو امرأة، وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من عمر الفرد، فهي تبدأ بحدوث البلوغ وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد وهي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، ويكون بذلك عمر الفرد 21 سنة ويمتد من البلوغ إلى الرشد.

ووطاس (1988) رأى أنها لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا وجسديا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وعلى أنها المرحلة التي تسبق وتصل إلى اكتمال النضج وهي فترة التي ترتبط بمدة زمنية محددة، إذ تنطلق مع ظهور البلوغ وحدوثه وتستمر معه وتنتهي باكتمال النضج الكامل للفرد وفيها تحدث تحولات نفسية عميقة وهي عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية ونفسية في نهايتها (وطاس، 1988)

3-2- مراحل المراهقة:

وقد اختلفت نظريات علماء النفس في محاولة تفسير طبيعتها وحقيقتها نظرا لما تتصف به هذه المرحلة من خصائص ومستويات متميزه للنمو، أبرزها أنها مرحلة تغير جذري وسريع وينسحب على كافة مظاهر النمو، وأنها مرحلة انتقالية حرجة. فالمراهقة هي الميالد النفسي وهي الميالد الوجودي

للعالم الجنسي، وهي الميالد الحقيقي للفرد كذات متفردة. والمراهق في مرحلته الانتقالية هذه يتحدى طفولته في

تجريد الراشدين وأراهم من كل ثقة، ثقة مطلقة بالذات، ويثور على عالم الكبار محاولا فيرفع الاستقلالية المسرفة في وجه التبعية التسلطية ويصل إلى تبعيه متبادلة، والبلوغ في نظره تدفق لمدد هائلة من الطاقة الجنسية الغامرة التي تصبغ العالم بالجنسية، ومن ثم فهو صدمة تحطم التوازن النفسي وينشأ عصاب صدمي يبرز عدة أعراض انفعالية مثل سرعة القابلية للتهيج ونوبات الغضب وسرعة القابلية للتعب دون جهد يذكر وعدم القدرة على تركيز الانتباه ونوبات القلق وأحالم اليقظة، ويحاول المراهق إقامة الاتزان النفسي من جديد مجربا كل الإمكانيات وكافة الحلول، ويمكن تقسيم المراهقة إلى ثلاثة مراحل، كما يلي:

3-2-1- مرحلة المراهقة المبكرة، 12-15: وتشمل بداية إكمال التغيرات الجسمية المرتبطة بالبلوغ، وتنتهي في حوالي سن 15، وتشمل مرحلة التعليم الاعدادي.

3-2-2- المراهقة الوسطى (15-18): تبدأ إكمال التغيرات الجسمية وحتى بلوغ سن الرشد (حوالي سن 18 عام) وهي تشمل مرحلة التعليم الثانوي.

3-2-3- المراهقة المتأخرة: وهي التي تمتد من نهاية المرحلة الثانوية حتى انتهاء مرحلة التعليم الجامعي. والمراهقة عملية بيولوجية معرفية ووجدانية واجتماعية وتربوية، لذا يعاني المراهق كثيرا من المتناقضات التي تشتت انتباه المراهق وتشتت باهتمامه من أمور تدور حول تحديد مكانته في عالم أشمل وأوسع مما كان عليه خلال مراحل الطفولة، والمراهق يطلق العنان لفكره ويستغرق في أحالم اليقظة (بديوي، 2008)

3-3- الاتجاهات المفسرة لمراهقة

من أبرز الاتجاهات التي فسرت مرحلة المراهقة نجد ما يلي

3-3-1- الاتجاه البيولوجي النفسي:

يترجم هذا الاتجاه ستانلي هول Hall Stanley و فرويد Freud ويستند على التغيرات البيولوجية وعلاقتها بالنضج فالمراهقة كمرحلة نمائية تعرف تغيرات بيولوجية عميقة وواضحة تنعكس بشكل كبير على سلوك المراهق، وعلى نظرة الآخرين إليه. إنها ميلاد جديد يتسم بالحيرة والضغط والتغيرات السريعة كما يرى هول، وهي إعلان ببداية الوظيفة الجسمية التناسلية حسب أنا فرويد.

فبالنسبة لهول، المراهقة هي مرحلة مهمة جدا، قادرة على تغيير مسار الحياة المستقبلية، فهي الوقت الذي تتحدد فيه الأدوار الاجتماعية، وتنمو فيه القيم من جديد، بحيث تنمو قدرته على التفكير و يصبح التفاعل مع الأفراد الآخرين أكثر وعيا ونضجا ونجد أن هذا الاتجاه يركز على المحددات الداخلية للسلوك، و يشير إلى أن مخطط التطور للنوع البشري ينعكس في التركيبة الوراثية لكل فرد، التطور يكون من مرحلة التصور إلى مرحلة النضج، والمراحل التي مرت البشرية بها منذ بداية تطورها، والتي تركت أثر جيني. وهي تعرف بنظرية الشدة والمحن، يلخص في حياته تجربة البشرية كلها- من البدائية إلى فترات المعاناة والآلام والجهد، مرحلة إلى التي تحققت بالمدينة الأوروبية الغربية. وتعتمد هذه النظرية على أساس بيولوجي، وتستند إلى وراثية الخصائص البيولوجية للجنس البشري التي تكمن في تركيب الموروثات، فالطفل حتى الرابعة يمثل المرحلة البدائية "شبه الحيوانية" في تاريخ الإنسان، أما المراهقة فهي مرحلة التحول الصعب من البدائية إلى التمدين ومن هنا تأتي العاصفة والمعاناة (الحجازي، 1985، صفحة 40)

وتشير هذه النظرية إلى أن المراهقة تمثل مرحلة تغير شديد مصحوب بالضرورة بالتوترات وصعوبات في التكيف، وأن التغيرات الفيزيولوجية تمثل عاملا أساسيا في خلق هذه التوترات والصعوبات، ويشير إلى المراهقة باعتبارها فترة ميلاد جديدة لأن الخصائص الإنسانية الكاملة تولد في هذه المرحلة، وأن الحياة الانفعالية للمراهق تكمن في حالات متناقضة فمن الحيوية والنشاط إلى الخمول والكسل، ومن المرح إلى الحزن، ومن الرقة إلى الفضاضة.

كما أن هذه المرحلة تشهد بزوغ أرقى السمات الإنسانية وأكملها، وفيها تظهر وظائف هامة لم تكن موجودة من قبل، وتتم كل خطوة ارتقائية بنوع من الانهيار للجسم والعقل والأخلاق، ويؤكد الجنس تحكمه وتسلطه في مجال بعد مجال، و مباشر تأثيره وفاعليته المدمرة من خلال صور عديدة من الرذيلة السرية والمرض.

في حين أن مرحلة المراهقة عند فرويد تتميز بشدة الأعراض العصبية التي ترجع إلى طبيعة النمو الجنسي من الطفولة إلى المراهقة، فالرغبات الجنسية التي كانت قد هدأت أثناء فترة الطفولة، تظهر مرة أخرى بقوة عظيمة، وتستيقظ الدوافع العدوانية السابقة، وتضطر نسبة من الدوافع الجنسية الجديدة أن تكبت وتظهر في صورة ميول عدوانية هدامة، ويزيد من تعقيد الأزمة، ونجد أن فرويد يعتبر مرحلة المراهقة المرحلة الأخيرة في عملية النمو النفسي و الجنسي (الحجازي، 1985، صفحة 41)

3-3-2- الاتجاه الثقافي الاجتماعي:

يتزعم هذا الاتجاه بندكت وميد يركز هذا الاتجاه على النمطية الاجتماعية وأثر الأشكال الثقافية السائدة، فمراهق المجتمعات المتحضرة يحتاج إلى فترة زمنية ليست بهينة بغية التوافق مع عالم الراشدين كذات اجتماعية فاعلة ومندمجة، وتتقلص هذه المدة الزمنية كلما كان المجتمع أقل تحضراً، ولا تتطلب عملية التكيف والاندماج من المراهق مجهوداً كبيراً وذلك تبعاً لتشابه وتقارب توقعات المجتمع لكل من أدوار الأطفال والمراهقين والراشدين على حد سواء من حيث التحديد والوضوح في حين أن أدوار المراهقين في لمجتمعات المتحضرة فهي أكثر تحديداً وتعقيداً، الأمر الذي يجعل مرحلة المراهقة تطول أكثر، حتى يتسنى للمراهق الحصول على الدور المناسب، مما يمنح الأشكال الثقافية دوراً وأهمية أقوى حدة وأكثر تأثيراً عن التأثير الفطري والنضج الجنسي في تحديد (Richard Cloutier, 1982, p23-25) المراهق شخصية.

3-4- التغيرات الخاصة بمرحلة المراهقة

يمر الشخص أثناء مرحلة المراهقة بالعديد من التغيرات المهمة، ومن أبرز هذه التغيرات بدء إفراز الهرمون الجنسي في كل من الإناث والذكور، وتبدأ هذه العملية في عمر يتراوح ما بين 10-11 سنة عند الإناث و11-12 سنة عند الذكور، لكن مما يجدر الإشارة إليه أنه قد تبدأ هذه الإفرازات من عمر 8-13 سنة لدى الإناث و9-14 سنة لدى الذكور وفيما يأتي بعض مراحل النمو أو التغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة لكل من الذكور والإناث:

3-4-1- التغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة للذكور:

يوجد العديد من التغيرات الجسدية التي تظهر على الذكور خلال هذه المرحلة: نمو الأعضاء الجنسية وتغير لون الجلد المحيط بها. نمو الشعر على كافة أنحاء الجسم بما في ذلك الأعضاء التناسلية. نمو الحنجرة، مما يعني زيادة خشونة الصوت. انتفاخ أنسجة الصدر مؤقتًا لحين انتهاء فترة المراهقة. زيادة عرض الكتفين.

3-4-2- التغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة للإناث:

يذكر في النقاط التالية أبرز التغيرات الجسدية على الإناث في هذه المرحلة: نمو أنسجة الصدر وبروزه. ابتداء دورة الحيض. بدء نشاط الغدد التناسلية وإطلاقها للإفرازات المهبلية. نمو الشعر على أنحاء معينة في الجسم، مثل المنطقة حول الأعضاء التناسلية وتحت الإبطن. توسع منطقة الخصر وظهور الدهون في بعض مناطق الجسم. (حلايبة، 2021)

3-4-3- التغيرات النفسية والاجتماعية في مرحلة المراهقة :

فيما يلي أهم التغيرات النفسية والاجتماعية للمراهق: البدء في البحث عن الهوية والانشغال في البحث عن ذاتهم وأين موقعهم المناسب في العالم، ويتأثر هذا البحث بنوع الجنس، ومجموعة الأقران، والخلفية الثقافية، ووسائل الإعلام، وتوقعات المدرسة والأسرة. البحث عن المزيد من الاستقلال، ويتجلى ذلك في القرارات التي يتخذها المراهق والعلاقات التي تربطه مع العائلة والأصدقاء. البحث عن المزيد من المسؤولية سواء في المنزل أو في المدرسة. البحث عن تجارب جديدة بسبب طبيعة نمو دماغ المراهقين، وعادة ما تتمحور تجاربهم الجديدة حول الانخراط في سلوكيات خطيرة، لكنهم وفي الوقت ذاته يحاولون السيطرة على دوافعهم. التفكير أكثر في التصرفات الصحيحة والخاطئة، وتطوير مجموعة أقوى من القيم والأخلاق، ويتعلم المراهقون أيضًا في هذه الفترة أنهم مسؤولون عن أفعالهم وقراراتهم وعواقبها. التأثر أكثر بالأصدقاء، خاصة عندما يتعلق الأمر بالسلوك والشعور بالذات واحترامها. البدء في تطوير واستكشاف الهوية الجنسية. استخدام طرق التواصل المختلفة من الإنترنت والهواتف المحمولة ووسائل التواصل الاجتماعي بصورة أكبر؛ وذلك سعيًا للتواصل أكثر مع الأصدقاء والتعرف على العالم. إظهار مشاعر وعواطف قوية في أوقات مختلفة، وقد تبدو الحالة المزاجية غير متوقعة للمراهقين، وقد تؤدي إلى زيادة الصراع الداخلي. الإحساس أكثر بمشاعر الآخرين، من خلال تحسين قراءة ومعالجة تلك المشاعر مع تقدمهم في السن، لكنهم قد يسيئون قراءة تعابير الوجه أو لغة

الجسد في بعض الأحيان. زيادة الوعي بالنفس خاصةً فيما يتعلق بالمظهر الجسدي وتغييراته، وغالبًا ما يتأثر احترام الذات عند المراهقين بمظهرهم، كما أنهم يهتمون بمقارنة أجسادهم مع أجساد أصدقائهم وأقرانهم. التفكير الطائش، إذ لا يزال المراهق يطور مهارات صنع القرار وتعلم عواقب الأمور. (حلايبة، 2021)

3-5-3 مظاهر النمو في المراهقة

3-5-3-1 النمو الجسمي:

يحدث خلال مرحلة المراهقة طفرة كبيرة في النمو، ويشمل النمو التغيير في ثلاثة أشياء : الحجم و الوزن و الخصائص الجنسية:

- تتحول الملامح الطفولية إلى ملامح فضاظة جسمية بسبب اختلاف نسب أعضاء الجسم.
- يزداد الوزن بسرعة نتيجة زيادة الدهون بالإضافة الى زيادة أنسجة الجسم.
- يزداد نمو القلب والرئتين وزيادة ضغط الدم.
- يتراكم الدهن في بعض أجزاء الجسم ويزداد طول الساقين وعرض المنكبين وبروز الصدر.
- تستطيل العظام وتسبق في نموها النمو العضلي

يتضح النمو الجسمي في مرحلة البلوغ في مظهرين: (العامري، 2020)

- أ- المظهر الفسيولوجي: نمو الأجهزة الداخلية، كالغدد الجنسية والخصائص الثانوية..
 - ب- المظهر الخارجي: مثل الطول وتعبيرات الوجه وغيرها ...، ويصاحب ذلك بعض الآلام في العضلات والشعور بالإعياء.
 - ظهور الخصائص الثانوية كتغير الصوت من صوت رفيع إلى صوت خشن عميق.
 - ظهور الشعر في الشارب والذقن والساقين والذراعين وتحت الإبطين وغيرها.
- يصاحب هذه التغييرات آثار التعب والكسل والخمول واضطرابا في الجهاز الهضمي، وقد يصاحب فترة النمو فقر الدم أحيانا.

يظهر لدى المراهقين النفور من العمل والنشاط (كان في السابق ممتلئ حيوية ونشاطاً، ولكنه الآن لديه نوع من عدم التوازن والتأزر الحركي، حيث يختل في المشي والرشاقة).

المؤثرات على النضج : التغذية، الصحة، درجة الحرارة , العوامل الاجتماعية والاقتصادية

3-5-2- النمو العقلي:

يتجه النشاط العقلي فيها نحو التركيز والتبلور نحو موضوع معين (الاختيار الي) وكثرة المناهج في الثانوية يكتسب المراهق القدرة على التفكير المجرد، ويصبح أكثر قدرة على التخطيط العملي، وكذلك التفكير التأملي. تتضح الفروق الفردية في المراهقة في القدرة العقلية العامة، والاختلاف في الاستعدادات والميول . تزداد القدرة العقلية العامة، فيزداد التعلم وينمو الذكاء، ويصل أعلى مستوى له خلال هذه المرحلة - هناك اختلاف في أي عمر يصل إلى منتهاه ما بين 13-20 (العامري، 2020)

عرض لبعض العمليات العقلية:

- الانتباه : يزداد في المدى والمدة (فهم المشكلات طويلة ومعقدة).
- التذكر: اختلاف طريقة الحفظ بين الطفل والمراهق، فالحفظ لدى المراهق يقوم على الفهم والتذكر قائم على إدراك العلاقات، بين عناصر الموضوع، والمراهق لا يتذكر إلا إذا كان حفظه قائم على أساس الفهم، في حين حفظ الطفل قائم على التكرار ولا يشترط له الفهم.
- التخيل : في الطفولة يقوم على أساس الصور البصرية، أما التخيل في المراهقة فيقوم على التجريد المبني على الألفاظ والصور اللفظية، إن القدرة على التجريد تساعد الطالب على دراسة الهندسة والرياضيات ونحوهما..
- إن نمو القدرات العقلية السابقة يساعد الطالب على الاستدلال والتفكير المجرد وحل المشكلات

3-5-3- النمو الانفعالي:

- يوجد اتفاق على أن مرحلة المراهقة مرحلة أزمة فهي مرحلة توتر انفعالي.
- نتيجة للنمو السريع فإن له آثارا انفعالية كبيرة على المراهق فهو يشعر بانزعاج من نمو أطرافه، وتضخم صوته، ونمو أعضائه وبروزها، ويقضي وقتا كبيرا أمام المرآة..
- يؤدي ذلك إلى العزلة والشعور بالخجل، وتقل اهتماماته الاجتماعية، ويشعر بالارتباك من الآخرين خشية ملاحظة التغير الذي طرأ عليه، وبالتالي الارتباك والتردد الذي يظهر على أفعاله، ويخجل من القراءة الجهرية نتيجة تغير الصوت لديه.
- يظهر لديه عدم الاستقرار ؛ فتتغير ميول المراهق كما يتغير جسمه فهو ينتقل من نشاط لآخر، ولا يشعر بالرضا من أي نوع، ويصاحب ذلك مشاعر التوتر.
- تزداد الحساسية لديه تجاه نظرات الآخرين وأوامرهم ونصائحهم ومطالبهم، فتغلب عليه حدة الطبع وسرعة الغضب، ويفسر معظم ما يسمعه من الكبار والأقران على أنه موجه إليه.
- يكون في المنزل غيورا من إخوانه ناقدا لهم، يسبهم ويتعارك معهم دون سبب واضح، ويسلك هذا مع أصحابه، فتنهار الصداقات القديمة.
- كما يظهر لديه الميل والإعجاب بالأشخاص والجماعات
- كما يغرق في الخيالات وأحلام اليقظة والتعصب نحو موضوع ما.
- تزداد لديه القابلية للاستهواء والاستثارة، فله العاطفة الجياشة.
- نتيجة تكامله العضوي والعقلي فهو يملك ما يملكه من أنواع الانفعالات ويصيبه ما يصيب الكبار من أنواع الانفعالات .. لكن تنقصه الخبرة، فهو لم تعركه التجارب ولم تصقله الخبرة!
- قد لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية .. فقد يلقي أو يحطم ما في يده، وقد يمزق ويتلف مقتنياته. (العامري، 2020)

3-5-4- النمو الشخصي:

- قد تسيطر على المراهق فكرة أن أنظار الناس تتجه إليه، وأنهم ينظرون إليه ما ينظر هو إلى نفسه، وهذا ناتج عن فقدان التوازن الانفعالي.
- لديه الحساسية الزائدة تجاه النقد، نتيجة خيبة أمله فيما كان يعتقد أنه عن رأي الآخرين نحوه

- أحلام اليقظة وخیالاته تضيء علیه قوة وكمالا وقيمة، ولكن هذه ليس لها رصيد عند الناس، فهو عندهم مازال صغيرا حقيرا وغير قادر على تحمل المسؤولية
- لذا يصبح في بعض الأحيان ناقما على والديه وعلى الناس والمجتمع ويطلق بعض العبارات مثل : (لا أحد يفهمني)، ومثل (ما يدريكم عنى)، ومثل (أنا أفهم منكم)، ومثل (لا أريد أن أجلس إلا مع أصحابي الذين يفهمونى) ... ومثل هذه العبارات . (العامري، 2020)

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم توصل إلى تعد مرحلة المراهقة مرحلة طبيعية من مراحل النمو الإنساني، وهي ذات خصائص تميزها ومتطلبات تتناسق وطابع المرحلة، وكل مربى ومدرس بحاجة للتعرف على هذه المرحلة وإدراك التأثيرات التي تؤثر على شخصية المراهق ومعرفة خصائص نموه النفسية والجسمية والإنفاعلية والاجتماعية، لكي يستطيع التعامل معها بحكمة ويشبعها بالأساليب الأمثل، ولذ كثر الحديث عن هذه المرحلة وأكثر الحديث يصفها بأنها مرحلة سلبية بينما هي مرحلة إيجابية ملئية بالنشاط والحيوية في حياة أبنائنا ويجب أن نتعلم كيف نستثمرها .

الباب الثاني
الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

إجراءات البحث الميدانية

تمهيد:

يبين فصل الإجراءات البحث الميدانية على عناصر بحث مهمة تدخل ضمن الأساس التطبيقي للقيام بالدراسة وللتحقق من صحة إشكالية الدراسة وفرضياتها، إذ انطلقا من المنهج الوصفي لدراستنا والدراسة الاستطلاعية والأساسية سنقوم بتحديد كل من حدود الدراسة ومجتمعها وكيفية إختيار العينة وأداة الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات.

1- منهج البحث:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدم المنهج "الوصفي" الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة." و تختلف مناهج البحث باختلاف المشكلات البحثية، حيث يتمثل المنهج في البحث العامي في الطريقة أو مجموعة الطرق التي يتبعها الباحث للوصول إلى الحقيقة، وإلى نتائج ذات قيمة مستلها معطيات العقل والوجدان ومستندا على الوثائق التي يتحررها

بما أن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع، وتعتمد على وصف الظاهرة المحددة وجمع المعلومات حولها، وتحليل نتائج تلك البيانات والوصول إلى الحقائق وتقديم الاقتراحات التي نراها تخدم الموضوع، فقد اقتضى ذلك منا إتباع المنهج الوصفي.

يعرف المنهج الوصفي على أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق فقط بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها واستخلاص دلالتها وتحديدتها بالصورة التي عيها كميًا وكيفيًا بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها.

2-مجتمع وعينة البحث:

2-1- تعريف العينة: "ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة".

تم اتباع الطريقة القصدية في انتقاء واختيار العينة، بحيث توجهنا إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين يدرسون في متوسطات بلدية أولاد يعيش بالبلدية، قوامهم 30 أستاذًا.

3-متغيرات البحث:

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ما هو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتًا وماذا يقيس وماذا يتجاهل.

3-1- تعريف المتغير المستقل:

وهو المتغير التجريبي الذي يؤثر على المتغير الآخر وهو المتغير التابع وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: **التدريب الرياضي**

المتغير المستقل = التدريب الرياضي

3-2- تعريف المتغير التابع:

وهو المتغير الذي يكون ناتج عن أداء معين أو سلوك معين ويتغير طردا أو عكسا تبعا لنوع تأثير المتغير المستقل. ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد **المتغير التابع = المهارات الحياتية**

4- مجالات البحث:

4-1- المجال الزمني والمكاني:

أ- المجال الزمني:

لقد تم تحضير تكييف بنود الأسئلة الموجهة للأساتذة ما بين (15-21) فيفري وفي الفترة ما بين (21-23) فيفري تم توزيع المقياس على عينة قواما 11 فرد بغرض إجراء الدراسة الاستطلاعية وتكييف بنود المقياس حسب متغير المستقل، وحساب الخصائص السيكومترية للأداة.

ب- المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على متوسطات أولاد يعيش بولاية البلدية.

5- أدوات البحث:

بغرض إجراء الدراسة تم استخدام مقياس المهارات الحياتية "للباحث صادق حايك

قمنا باختبار مقياس المهارات الحياتية: "للباحث صادق حايك" والذي قام بتكييفه الباحث تومي وحيد بحيث قام بتطبيقه على أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي على مستوى الجزائر وفي الية بتنة نظرا لعدم توفر مقياس ملائم وكذلك لتمكن أساتذة التربية البدنية الرياضية من قراءته وفهمه والذي قمنا بدورنا بتكييف بنوده حسب متغير التدريب الرياضي. وعليه فألداة تضم 17 فقرة موزعة على ثلاثة محاور،:

- محور المهارات البدنية والرياضية.
- محور مهارات التفكير والاستكشاف.
- محور مهارات الاتصال والتواصل.

6- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

❖ -الصدق:يعني الصدق أن يكون الاختبار صادقا في قياس ما وضع من أجله، فإذا كنا بصدد قياس القوة العضلية للاعب كرة اليد فالاختبار يكون صادقا إذا كان يقيس بالفعل القوة العضلية. ويتم التأكد من صدق الاختبار باستخدام بعض الأساليب الإحصائية منها إيجاد معامل الارتباط (حسانين، 2001، ص 39-40)

وقد تم تحقيق صدق الاستبيان عن طريق استطلاع رأي على أسئلة الاستبيان والمتمثلين في مجموعة من أساتذة تربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط

❖ الثبات: يعني الثبات أن الاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها هي طريقة إعادة الاختبار، وقد توصل الباحث إلى تحقيق عنصر الثبات عن طريق إعادة الاختبار.

من أجل حساب معامل الثبات، قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 11 استاذا والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور 15 يوما ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

❖ الموضوعية: ونعني بها عدم تأثر النتائج المحصل عليها بذاتية الفاحص زالمفحوص، وتكون أداءات القياس الموضوعية متحررة من قدرات الأفراد الذاتية.

6-1- شروط قياس الأداة العلمية:

أ- الثبات: من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 11 أستاذا والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

ب-الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (01) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم (01): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم

معامل الصدق	معامل الثبات	الصدق والثبات محاور الاستبيان
0.92	0.85	المحور الأول
0.93	0.87	المحور الثاني
0.94	0.88	المحور الثالث
0.93	0.86	الاستبيان ككل

من خلال رقم 01 نلاحظ أن الاستبيان المستخدم يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين 0.85 و0.88، فيما تراوحت قيمة معامل الصدق الذاتي بين 0.92 و0.94.

7- الدراسة الإحصائية:

7-1- كيفية تفرغ الاستبيان:

بعد جمع كل الاستمارات الالكترونية الخاصة بلاعب كرة القدم المقدر ب(68)استمارة والتي يحتوي كل منها على (19) سؤالاً.

قمنا بتفرغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال ،وبعدها يتم حساب بالطريقة التالية:

أ- النسب المئوية:

س=عدد التكرارات ×100/المجموع العام للعينة

س: النسبة المئوية

- ب- كاف تربيع
- ت- معامل الارتباط بيرسين

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

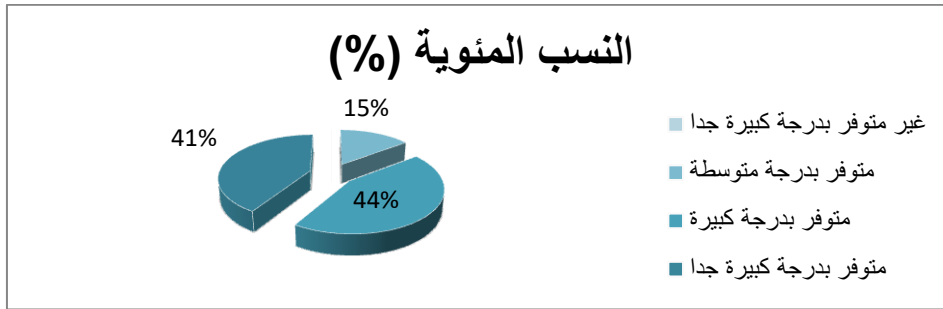
1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى يساهم التدريب الرياضي في تنمية المهارات

البدنية لدى التلاميذ من وجهة نظر الأساتذة.

العبارة الأولى: يوفر التدريب الرياضي الأسس اللازمة لامتلاك المهارات الحياتية الأساسية للألعاب الرياضية.

جدول رقم 01: يبين التحليل الإحصائي للعبارة الأولى من المحور 01

مغوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	18.47	00	00	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					15	05	متوفر بدرجة متوسطة
					44	15	متوفر بدرجة كبيرة
					41	14	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



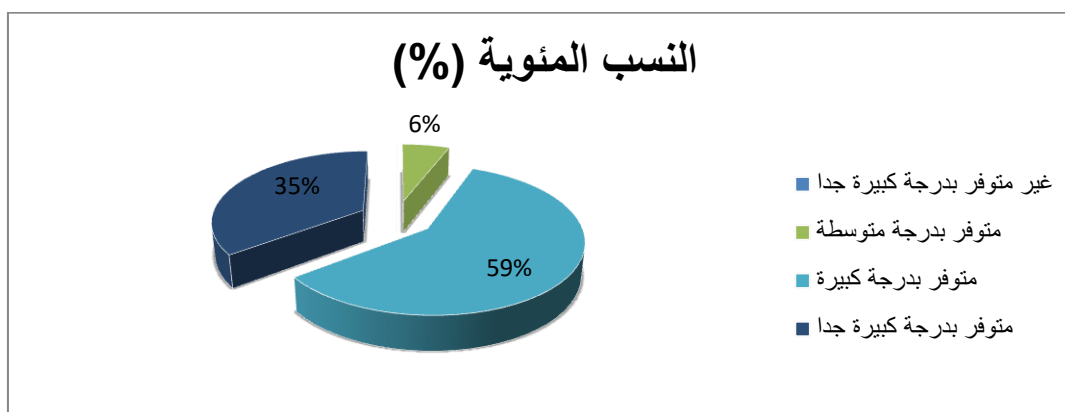
شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 01 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 44% يرون أن التدريب الرياضي يوفر بدرجة كبيرة الأسس اللازمة لامتلاك المهارات الحياتية الأساسية للألعاب الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% يرون أنه يوفر ذلك بدرجة متوسطة، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 18.47 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي يوفر بدرجة كبيرة الأسس اللازمة لامتلاك المهارات الحياتية الأساسية للألعاب الرياضية.

العبرة الثانية: هناك ضرورة إلى إمتلاك الكفاءة البدنية للمساعدة على الخضوع للتدريب الرياضي.

جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثانية من المحور 01

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	30.47	00	00	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					06	02	متوفر بدرجة متوسطة
					59	20	متوفر بدرجة كبيرة
					35	12	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



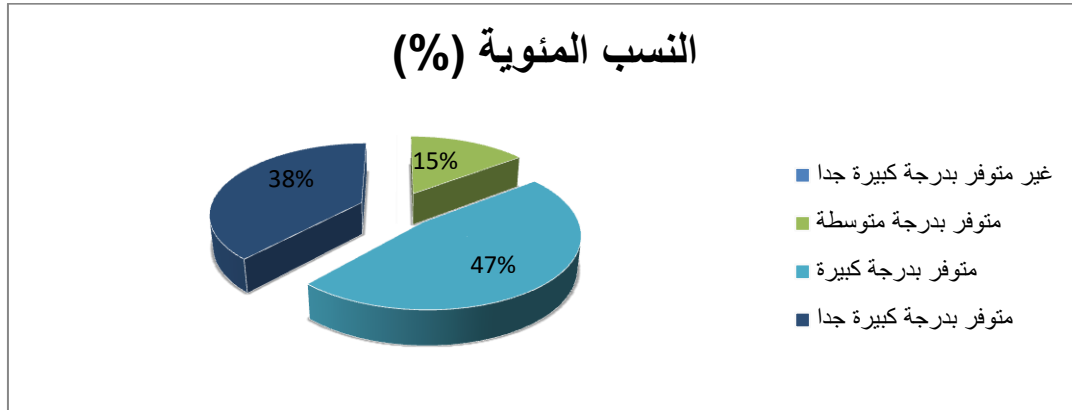
شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 02 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 59% يرون أن هناك ضرورة كبيرة إلى إمتلاك الكفاءة البدنية للمساعدة على الخضوع للتدريب الرياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 06% يرون أن هناك حاجة متوسطة إلى ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 30.47 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن هناك ضرورة كبيرة إلى إمتلاك الكفاءة البدنية للمساعدة على الخضوع للتدريب الرياضي.

العبرة الثالثة: يحث التدريب الرياضي على ممارسة الأنشطة المختلفة.

جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثالثة من المحور 01

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	18.94	00	00	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					15	05	متوفر بدرجة متوسطة
					47	16	متوفر بدرجة كبيرة
					38	13	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



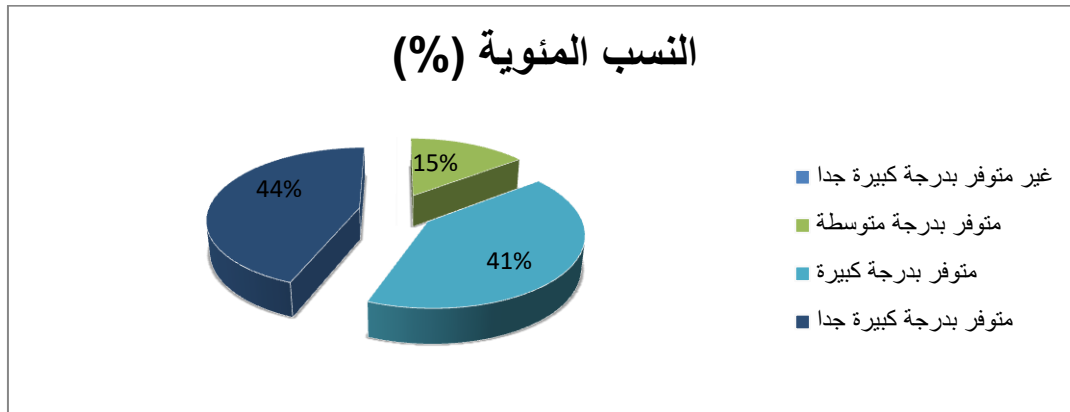
شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 03 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 47% يرون أن التدريب الرياضي يحث بدرجة كبيرة على ممارسة الأنشطة المختلفة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% يرون أنه يحث بدرجة متوسطة على ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 18.94 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي يحث بدرجة كبيرة على ممارسة الأنشطة المختلفة.

العبرة الرابعة: يساهم التدريب الرياضي في امتلاك واكتساب عناصر اللياقة البدنية.

جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الرابعة من المحور 01

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	18.47	00	00	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					15	05	متوفر بدرجة متوسطة
					41	14	متوفر بدرجة كبيرة
					44	15	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



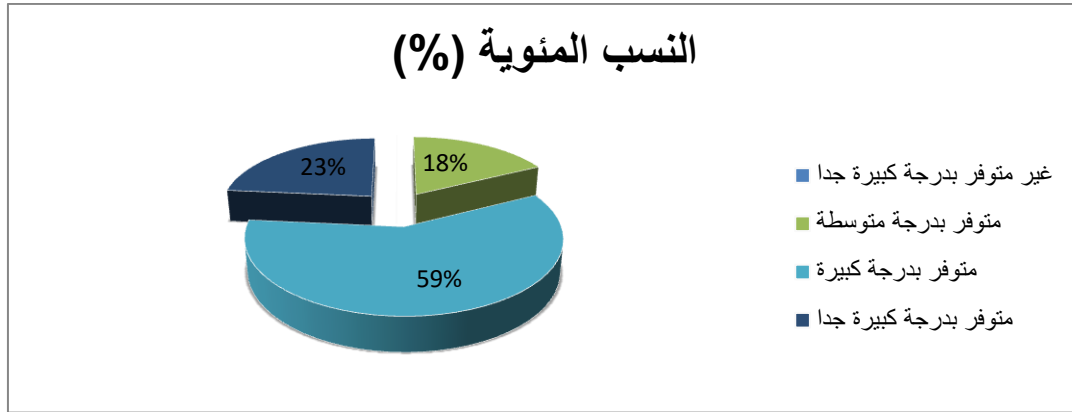
شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 04 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 44% يرون أن التدريب الرياضي يساهم بدرجة كبيرة جدا في امتلاك واكتساب عناصر اللياقة البدنية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% يرون أنه يساهم في ذلك بدرجة متوسطة، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 18.47 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي يساهم بدرجة كبيرة جدا في امتلاك واكتساب عناصر اللياقة البدنية.

العبارة الخامسة: يحث نشاط الرياضي على استثمار أوقات الفراغ في ممارسته.

جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للعبارة الخامسة من المحور 01

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	24.82	00	00	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					18	06	متوفر بدرجة متوسطة
					59	20	متوفر بدرجة كبيرة
					23	08	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



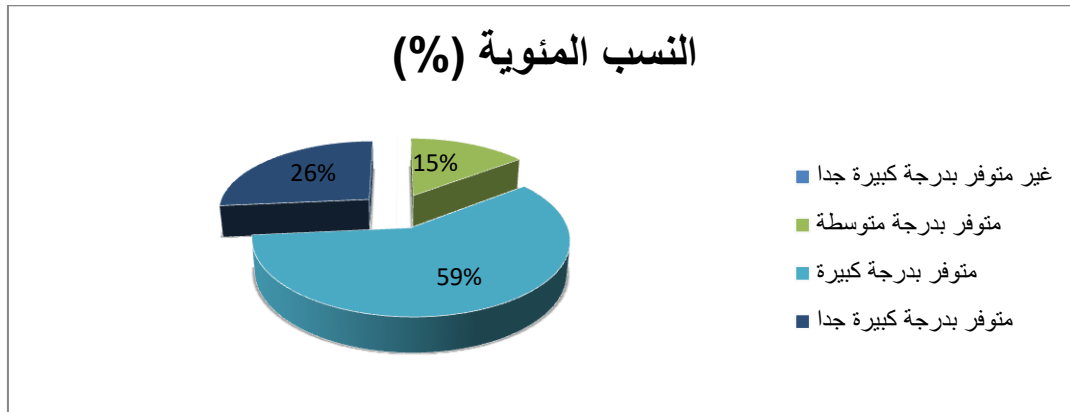
شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 05 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 59% يرون أن النشاط الرياضي يحث بدرجة كبيرة على استثمار أوقات الفراغ في ممارسته، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 18% يرون أنه يحث على ذلك بدرجة متوسطة، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 24.82 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن النشاط الرياضي يحث بدرجة كبيرة على استثمار أوقات الفراغ في ممارسته.

العبارة السادسة: يدعو إلى ممارسة العادات الصحية.

جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور 01

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	25.53	00	00	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					15	05	متوفر بدرجة متوسطة
					59	20	متوفر بدرجة كبيرة
					26	09	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



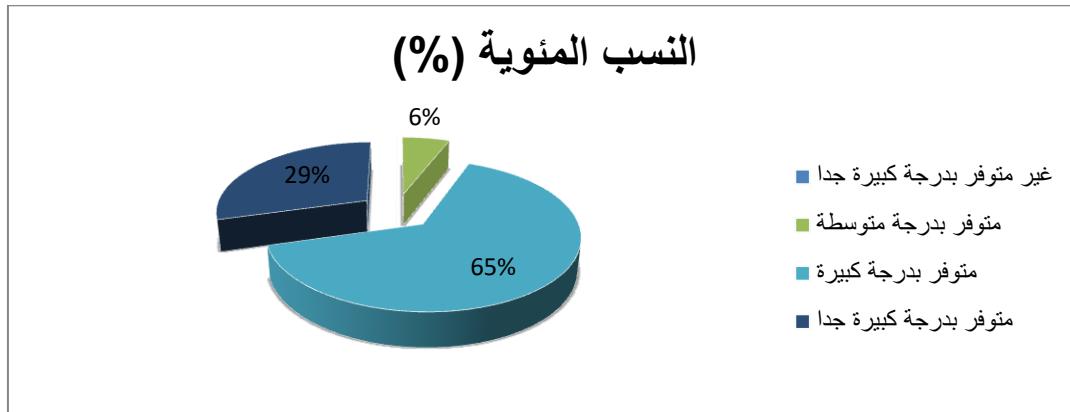
شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 59% يرون أن النشاط الرياضي يحدث بدرجة كبيرة على ممارسة العادات الصحية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 15% يرون أنه يحدث بدرجة متوسطة على ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 25.53 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن النشاط الرياضي يحدث بدرجة كبيرة على ممارسة العادات الصحية.

العبرة السابعة: يحت على روح المنافسة خلال الممارسة الألعاب الرياضية.

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للعبرة السابعة من المحور 01

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	35.18	00	00	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					06	02	متوفر بدرجة متوسطة
					65	22	متوفر بدرجة كبيرة
					29	10	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 07 من المحور 01

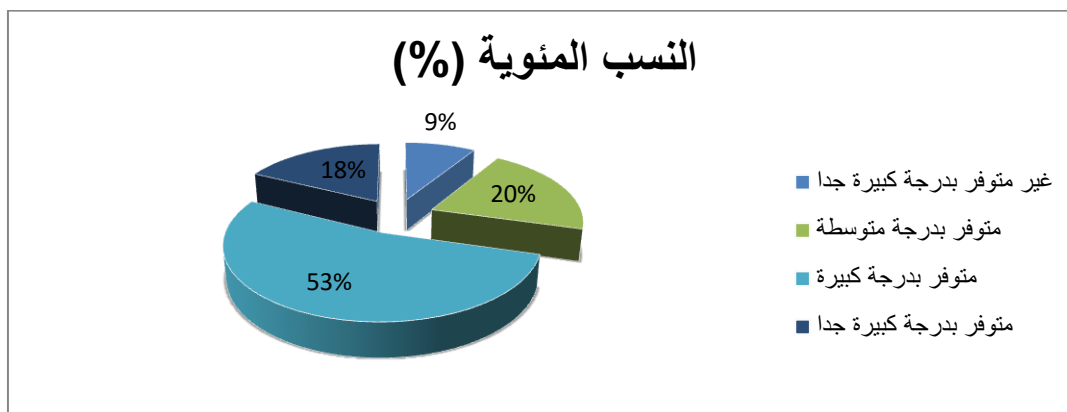
من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 65% يرون أن النشاط الرياضي يحت بدرجة كبيرة على روح المنافسة خلال ممارسة الألعاب الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 06% يرون أنه يحت بدرجة متوسطة على ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 35.18 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن النشاط الرياضي يحت بدرجة كبيرة على روح المنافسة خلال ممارسة الألعاب الرياضية.

المحور الثاني: يساهم التدريب الرياضي في تنمية المهارات التفكير والاكتشاف لدى التلاميذ من وجهة نظر الأساتذة.

العبرة الأولى: يوفر الفرصة للكشف عن الحلول المناسبة للمواقف المختلفة.

جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الأولى من المحور 02

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	15.18	09	03	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					20	07	متوفر بدرجة متوسطة
					53	18	متوفر بدرجة كبيرة
					18	06	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 01 من المحور 02

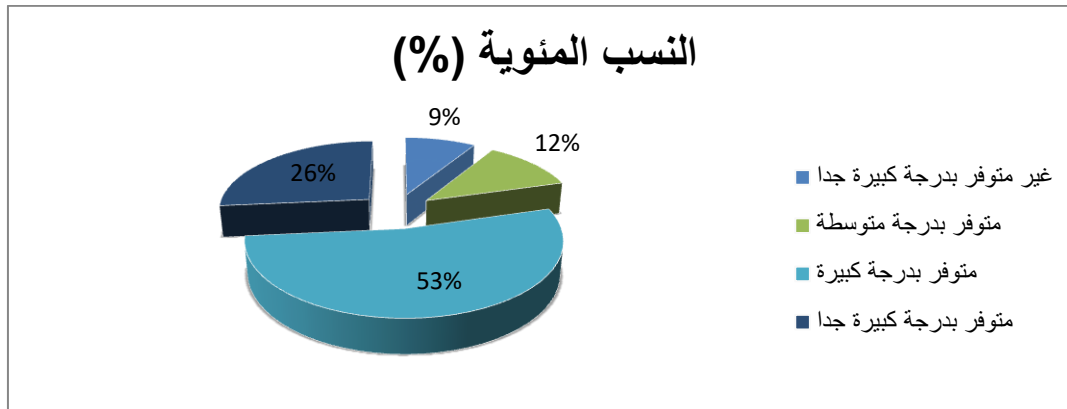
من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 53% يرون أن التدريب الرياضي يوفر بدرجة كبيرة الفرصة للكشف عن الحلول المناسبة للمواقف المختلفة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 09% يرون أنه لا يساهم في ذلك بدرجة كبيرة جدا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 15.18 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة

لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي يوفر بدرجة كبيرة الفرصة للكشف عن الحلول المناسبة للمواقف المختلفة.

العبرة الثانية: يحث على ممارسة التفكير مهارات التفكير الإبداعي.

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثانية من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
غير متوفر بدرجة كبيرة جدا	09	16.59	7.82	0.05	03	دال
متوفر بدرجة متوسطة	12					
متوفر بدرجة كبيرة	53					
متوفر بدرجة كبيرة جدا	26					
المجموع	100					



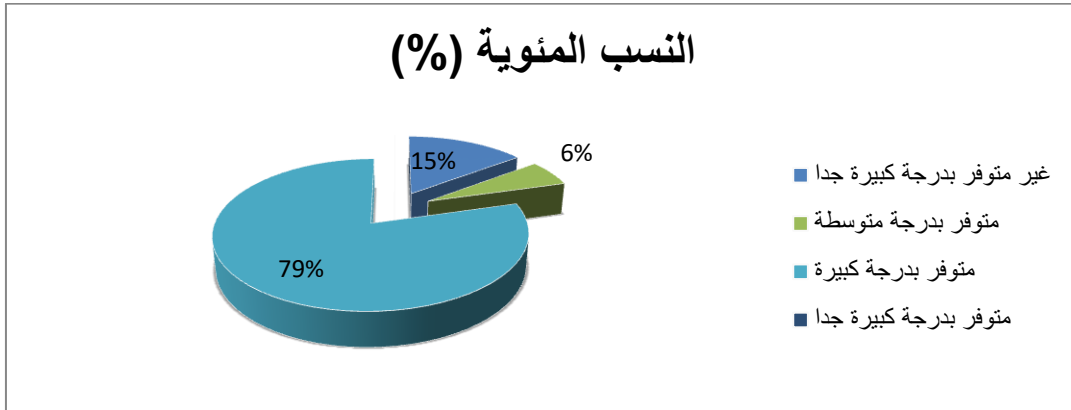
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 02 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 53% يرون أن التدريب الرياضي يحث بدرجة كبيرة على ممارسة مهارات التفكير الإبداعي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 09% يرون أنه لا يحث على ذلك بدرجة كبيرة جدا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 16.59 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي يحث بدرجة كبيرة على ممارسة مهارات التفكير الإبداعي.

العبرة الثالثة: يشجع على امتلاك مهارة التفكير الإبداعي.

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثالثة من المحور 02

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	55.18	15	05	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					06	02	متوفر بدرجة متوسطة
					79	27	متوفر بدرجة كبيرة
					00	00	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



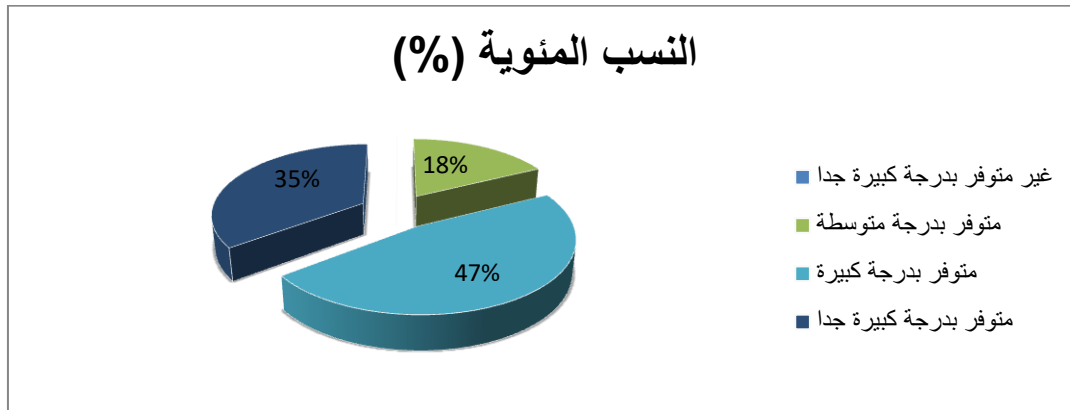
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 03 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 79% يرون أن التدريب الرياضي يشجع بدرجة كبيرة على امتلاك مهارة التفكير الإبداعي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 06% يرون أنه يشجع على ذلك بدرجة متوسطة، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 55.18 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي يشجع بدرجة كبيرة على امتلاك مهارة التفكير الإبداعي.

العبرة الرابعة: ينمي حب الاطلاع والاكتشاف للقضايا والمشكلات.

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الرابعة من المحور 02

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات
			الجدولية	المحتسبة		
دال	03	0.05	7.82	17.29	00	00
					18	06
					47	16
					35	12
					100	34



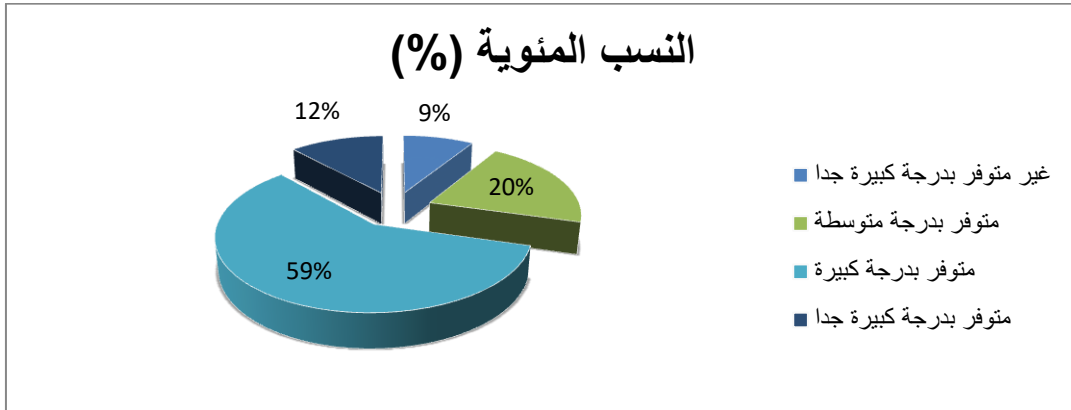
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 04 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 47% يرون أن التدريب الرياضي ينمي بدرجة كبيرة حب الاطلاع والاكتشاف للقضايا والمشكلات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 18% يرون أنه يساهم في ذلك بدرجة متوسطة، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 17.29 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح يرون أن التدريب الرياضي ينمي بدرجة كبيرة حب الاطلاع والاكتشاف للقضايا والمشكلات.

العبرة الخامسة: يلفت الانتباه إلى الانتباه لمهاراته الذاتية والحركية.

جدول رقم 12. يبين التحليل الإحصائي للعبرة الخامسة من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
03	09	21.76	7.82	0.05	03	دال
07	20					
20	59					
04	12					
34	100					



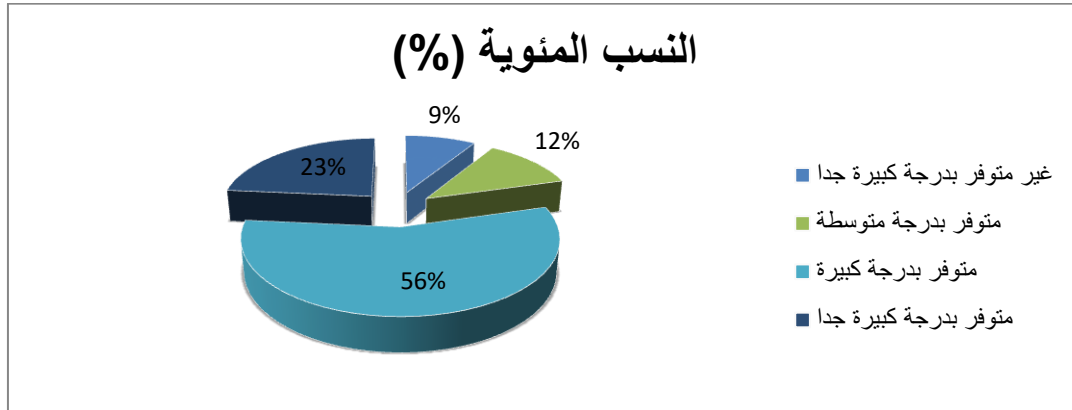
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 05 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 59% يرون أن التدريب الرياضي يلفت انتباه التلميذ بدرجة كبيرة لمهاراته الذاتية والحركية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 09% يرون أنه لا يساهم في ذلك بدرجة كبيرة جدا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 21.76 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي يلفت انتباه التلميذ بدرجة كبيرة لمهاراته الذاتية والحركية.

العبارة السادسة: ينمي على اكتشاف مهارات في طرق اللعب خلال ممارسة نشاط رياضي معين.

جدول رقم 13: يبين التحليل الإحصائي للعبارة السادسة من المحور 02

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
03	09	18.94	7.82	0.05	03	دال
04	12					
19	56					
08	23					
34	100					



شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات العبارة رقم 06 من المحور 02

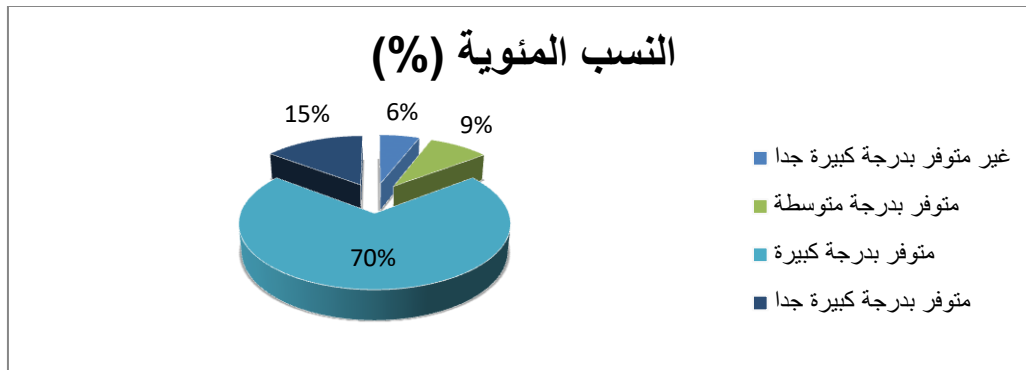
من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 56% يرون أن التدريب الرياضي ينمي بدرجة كبيرة القدرة على اكتشاف مهارات التلميذ في طرق اللعب خلال ممارسة نشاط رياضي معين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 09% يرون أنه لا يساهم في ذلك بدرجة كبيرة جدا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 18.94 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي ينمي بدرجة كبيرة القدرة على اكتشاف مهارات التلميذ في طرق اللعب خلال ممارسة نشاط رياضي معين.

المحور الثالث: يساهم التدريب الرياضي في تنمية المهارات الاتصال والتواصل لدى التلاميذ من وجهة نظر الأساتذة.

العبرة الأولى: يؤكد التدريب الرياضي على توفير امتلاك مهارات التواصل مع الآخرين.

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الأولى من المحور 03

مغوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	38.24	06	02	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					09	03	متوفر بدرجة متوسطة
					70	24	متوفر بدرجة كبيرة
					15	05	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



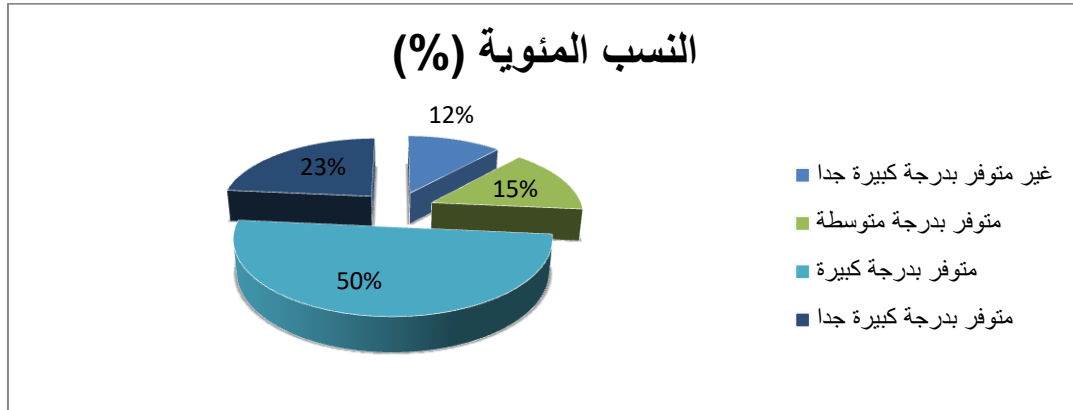
شكل رقم 15: يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 01 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 70% يرون أن التدريب الرياضي يؤكد بدرجة كبيرة على توفير وامتلاك مهارات التواصل مع الآخرين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 06% لا يوافقون على ذلك بدرجة كبيرة جدا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 38.24 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي يؤكد بدرجة كبيرة على توفير وامتلاك مهارات التواصل مع الآخرين.

العبرة الثانية: يساهم التدريب الرياضي في تربية روح التنافس والروح الرياضية.

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثانية من المحور 03

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	12.35	12	04	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					15	05	متوفر بدرجة متوسطة
					50	17	متوفر بدرجة كبيرة
					23	08	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



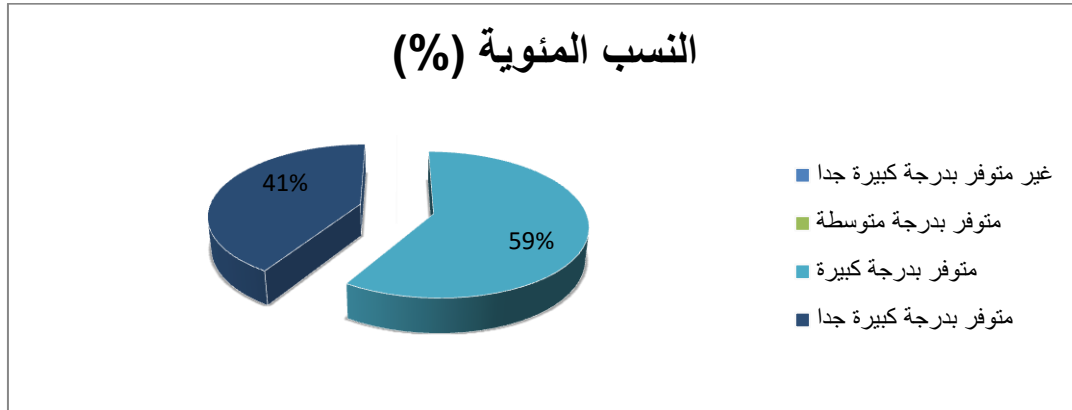
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 02 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 50% يرون أن التدريب الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في تربية روح التنافس والروح الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 12% يرون أنه لا يساهم في ذلك بدرجة كبيرة جدا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 12.35 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في تربية روح التنافس والروح الرياضية.

العبرة الثالثة: يساهم في توفير سمة المشاركة في صناعة القرار.

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الثالثة من المحور 03

معنوية اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا تربيع		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحتسبة			
دال	03	0.05	7.82	36.12	00	00	غير متوفر بدرجة كبيرة جدا
					00	00	متوفر بدرجة متوسطة
					59	20	متوفر بدرجة كبيرة
					41	14	متوفر بدرجة كبيرة جدا
					100	34	المجموع



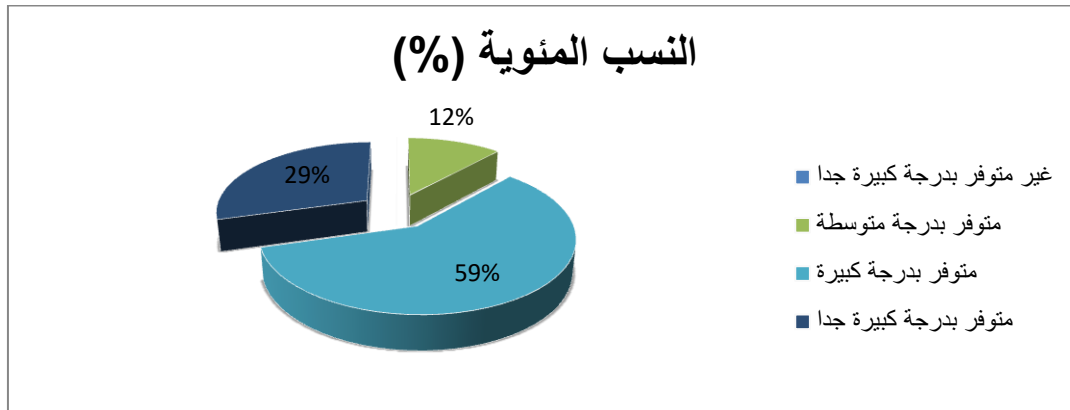
شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 03 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 59% يرون أن التدريب الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في توفير سمة المشاركة في صناعة القرار، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 41% يرون أنه يساهم في ذلك بدرجة كبيرة جدا، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 36.12 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في توفير سمة المشاركة في صناعة القرار.

العبرة الرابعة: إذ يوفر التدريب الرياضي سمة تقبل النقد الموضوعي لتطوير أدائه الرياضي نحو الاتجاه المرغوب فيه.

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للعبرة الرابعة من المحور 03

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		نسبة الخطأ	درجة الحرية	معنوية اختبار كا ²
		المحتسبة	الجدولية			
00	00	26.71	7.82	0.05	03	دال
04	12					
20	59					
10	29					
34	100					



شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات العبرة رقم 04 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من الأساتذة والتي تمثل 59% يرون أن التدريب الرياضي يوفر بدرجة كبيرة سمة تقبل النقد الموضوعي لتطوير الأداء الرياضي للتلميذ نحو الاتجاه المرغوب فيه، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون نسبة 12% يرون أنه يوفر ذلك بدرجة متوسطة، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 26.71 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الأساتذة لصالح الذين يرون أن التدريب الرياضي يوفر بدرجة كبيرة سمة تقبل النقد الموضوعي لتطوير الأداء الرياضي للتلميذ نحو الاتجاه المرغوب فيه.

2- استنتاجات، مقابلة النتائج بالفرضيات، فروض مستقبلية

2-1-1-1-2 مقابلة النتائج بالفرضيات

2-1-1-1-2-1 للتدريب الرياضي دور إيجابي في تنمية مهارات التريضية والبدنية

بعد عرضنا وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى، نجد من خلال الجدول رقم (01) والحدول رقم (02) و (4) والجدول رقم (05) بأن التدريب الرياضي من وجهة نظر الأساتذة يساهم في كل من: امتلاك واكتساب عناصر اللياقة البدنية، توفير الأسس اللازمة لامتلاك المهارات الحياتية الأساسية للألعاب الرياضية، كما أن التدريب الرياضي من خلال نتائج الجدول الرابع بأنه يحث بدرجة كبيرة على ممارسة الأنشطة الرياضية عند تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

من خلال النتائج الموضحة في الجداول ومن خلال النسب المئوية التي تم ذكرها، وانطلاقاً من الخلفية النظرية، نجد أن التدريب الرياضي يساهم بشكل فعال وإيجابي في تنمية المهارات الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من وجهة نظر الأساتذة، وبما أن التدريب الرياضي يدرج ضمن النشاط البدني الرياضي فإن نتائج دراستنا إتفقت مع نتائج دراسة (تومي وحيد: 2017) أين أثبتت نتائج دراسته بأن تلاميذ مرحلة الثانوية يتمتعون بدرجة عالية من مهارات الرياضية وهذا بفضل مناهج التربية البدنية والرياضية، أين يعتبر التدريب الرياضي أحد الطرق الممنهجة التي يعتمدها الأستاذ في حصة التربية البدنية والرياضية، رغم اختلاف العينين إلا أن هذه المقارنة تؤكد لنا مدى إمكانية استمرار التدريب الرياضي في تنمية المهارات الرياضية في الأطوار المقبلة لتلاميذ مرحلة المتوسط.

وانطلاقاً من الخلفية النظرية تمت الإشارة مسبقاً بأن التدريب الرياضي يهدف إلى تنمية القدرات المهارية والعقلية والفنية للتلاميذ، وإذ تدرج تلك المهارات ضمن المهارات القاعدية الحركية والمهارات الحياتية.

وانطلاقاً مما ذكر أعلاه يمكن القول بأن الفرضية التي تنص على أن للتدريب الرياضي دور إيجابي في تحقيق وتنمية المهارات الرياضية والبدنية قد تحققت.

2-1-1- للتدريب الرياضي دور إيجابي في تنمية مهارات التفكير والاستكشاف

بعد عرضنا وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى، نجد من خلال الجدول رقم (07) والحدول رقم (08) و (09) و (11)، أشرت النتائج الخاصة بهم إلى أن أغلب الأساتذة قد أقررو بوجود وتوفير بشكل كبير جدا صفات حل المشكلات، والبحث عن البدائل والاستطلاع والاستكشاف وعدة خصائص تدرج ضمن مهارات التفكير والاستكشاف وهو ما يوضح بأن التدريب الرياضي يساهم على تدريب العمليات المعرفية كالادراك والتفكير أيضا وليس المهارات الرياضية فقط، وهذا لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

من خلال النتائج الموضحة في الجداول ومن خلال النسب المئوية التي تم ذكرها، وانطلاقا من الخلفية النظرية، نجد أن التدريب الرياضي يساهم بشكل فعال وإيجابي في تنمية المهارات التفكير والاستكشاف لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من وجهة نظر الأساتذة، وبما أن التدريب الرياضي يدرج ضمن النشاط البدني الرياضي فإن نتائج دراستنا إنتقت مع نتائج دراسة (تومي وحيد: 2017) أين أثبتت نتائج دراسته بأن تلاميذ مرحلة الثانوية يتمتعون بدرجة عالية من مهارات التفكير والاستكشاف وهذا بفضل منهاج التربية البدنية والرياضية، وهذا يبين لنا أن التدريب الرياضي يركز على تنمية مهارات التفكير والاستكشاف أيضا إذ يهدف المدرب أي أستاذ التربية البدنية والرياضية إلى العناية بتعليم التلميذ كيف يفكرون وتدريبهم على أساليب التفكير واكتساب مهاراتهم حتى يستطيعوا أن يشقوا طريقهم بنجاح، فيعلمهم أنماط التفكير السليم من خلال إعادة النظر في طرائق التدريس التي يتبعها و الاهتمام باستخدام أدوات التفكير، عموما أتت مهارات التفكير والكتشاف لدى التلاميذ من خلال قيام أستاذ التربية البدنية والرياضية انطلاقا من التدريب الرياضي بما يلي:

- أن يكون دور المدرس مرشدا وموجها واحترامه لجهود تلاميذه الفكرية.
- بتقبل إجابات التلاميذ واستفساراتهم وعدم الاستهتار بحلولهم الفكرية مهما كانت بسيطة.
- تشجيعهم على التدرب على إيجاد البدائل والحلول للمشكلات الحياتية. (الدرماش، 1963،

صفحة 90)

وانطلاقا مما ذكر أعلاه يمكن القول بأن الفرضية التي تنص على أن للتدريب الرياضي دور إيجابي في تحقيق وتنمية المهارات التفكير والاستكشاف قد تحققت.

2-1-2- للتدريب الرياضي دور إيجابي في تنمية مهارات التواصل والاتصال

بعد عرضنا وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى، نجد من خلال الجدول رقم (14) والحدول رقم (17) و (18) تبين لنا بأن أغلبية أساتذة التربية البدنية والرياضية أكدوا على أن التدريب الرياضي يساهم في تنمية مهارات الاتصال اللفظي والغير اللفظي بين تلاميذ التعليم المتوسط وكذا مهارات التواصل الفعال الجماعي.

من خلال النتائج الموضحة في الجداول ومن خلال النسب المئوية التي تم ذكرها، وانطلاقاً من الخلفية النظرية، نجد أن التدريب الرياضي يساهم بشكل فعال وإيجابي في تنمية المهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من وجهة نظر الأساتذة، وبما أن التدريب الرياضي يدرج ضمن النشاط البدني الرياضي فإن نتائج دراستنا إتفقت مع نتائج دراسة (تومي وحيد: 2017) أين أثبتت نتائج دراسته بأن تلاميذ مرحلة الثانوية يتمتعون بدرجة عالية من مهارات التواصل والاتصال وهذا بفضل مناهج التربية البدنية والرياضية، وهذا يبين لنا أن التدريب الرياضي هو بحد ذاته عملية مبنية على رسالة وهي التدريب الرياضي البدني والتي يرسلها الأستاذ ويستقبلها التلميذ وهنا تكون التغذية الراجعة، التي تحدد فيما إذا كان التلميذ يستجيب بشكل دوري وفعال مع رسالة أستاذ التربية البدنية والرياضية، وبما أن الاتصال والتواصل يعتبران أساس النظم الاجتماعية.

فعندما تجتمع مجموعة من الأفراد لتحقيق هدف معين فإنهم يحتاجون إلى قدر معين من المعلومات والبيانات التي تمكنهم من أداء الأعمال اللازمة لتحقيق هذا الهدف، فالاتصالات هي الوسيلة التي يمكن بواسطتها توفير وتبادل هذه البيانات والمعلومات بصورة يستطيع معها أفراد الجماعة التفاهم مع بعضهم البعض والتأثر والتأثير فيما بينهم". وهذا ما يبين لنا ضرورة تنمية مهارات التواصل والاتصال لدى التلاميذ في بداية أعمارهم الأولية سواء مرحلة الطفولة أو مرحلة المراهقة.

وانطلاقاً مما ذكر أعلاه يمكن القول بأن الفرضية التي تنص على أن للتدريب الرياضي دور إيجابي في تحقيق وتنمية المهارات الاتصال والتواصل قد تحققت.

2-2- استنتاجات

على غرار باقي الدراسات التي تناولت دور النشاط البدني والرياضي في تنمية المهارات الحياتية، في حدود علم الطالب، تعد دراستنا من الدراسات السباقة في دراسة متغير التدريب الرياضي ودوره في تنمية بعض مهارات الحياتية والتي ركزنا فيها على مهارات الرياضية والبدنية والمهارات الخاصة بالتفكير والاستكشاف والمهارات الخاصة بالاتصال والتواصل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من وجهة نظر وحكم أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد أثرت دراستنا بنتائج إيجابية بحيث تحققت الفرضيات الثلاث مبينة أن التدريب الرياضي إطار منهجي رياضي يساهم في تعزيز بعض القدرات الحياتية لدى المراهقين.

وكان لا بد أن نضع بعض التوصيات التي قد تنبع منها دراسات أخرى تكون مكملة ومعززة لنتائج دراستنا كالتالي:

- ❖ ضرورة دراسة مساهمة التدريب الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية الأخرى.
- ❖ ضرورة التوسع في أساليب التدريب الرياضي وأنواعها وربطها مع المقررات البيداغوجية المدرسية التي تهدف لتنمية المهارات القاعدية والحياتية
- ❖ توجيه المؤسسات التعليمية العالي إلى ضرورة الاهتمام أكثر بتطوير القدرات العقلية والفكرية والفنية والمهارية لدى التلاميذ في الأطوار الثلاثة ابتدائي ومتوسط وثانوي.
- ❖ ضرورة بناء مقياس خاص بالتدريب الرياضي ودراسة الفروق الإحصائية في مستوياته من خلال دراسة الارتباط مع أبعاد المهارات الحياتية.

الختامة

خاتمة

هدفت هذه الدراسة الى معرفة ما اذا كان للتدريب الرياضي دور فعال أو إيجابي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية. ذلك لأن للتدريب الرياضي بأساليبه أهمية بالغة غي تأطير التلميذ وتوجيه مهاراته وتنميتها، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي في هذه الدراسة مستندين على أدوات البحث المتمثلة في استبيان تم توزيعه على عينة قوامها 30 أستاذًا باستعمال أدوات تكشف على الظاهرة المراد دراستها. وكان اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية ومجتمع العينة بطريقة قصدية واعتمد الباحث على معالجة النتائج المتحصل عليها من خلال تفرغ البيانات باستخدام الحزمة الاحصائية (SPSS).

*النتائج المتوصل اليها

- للتدريب الرياضي دور إيجابي في تنمية المهارات الرياضية والبدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- للتدريب الرياضي دور إيجابي في تنمية المهارات التفكير والاستكشاف لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- للتدريب الرياضي دور إيجابي في تنمية المهارات الاتصال والتواصل لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

القران الكريم

الحديث النبوي الشريف.

أولاً: قائمة المراجع باللغة العربية:

الباز , خ م . (1999) . دور مناهج العلوم في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ

مرحلة الابتدائية . الجمعية المصرية للتربية، مجلد 1.

1. البيسوني , ع ا . (2000) . أسس الاعداد المهاري الخططي في كرة القدم، ط (1).

الاسكندرية : منشأة المعارف.

2. البيك , ع ف . (2012) . المدرب الرياضي في الالعب الجماعية . القاهرة : دار

النهضة.

3. الحجازي , ع . (1985) . الشباب العربي ومشكلاته . الكويت : المجلس الوطني

للتقافة والفنون.

4. الدرماش , س . (1963) . التفكير العلمي، ط ((2) القاهرة : مكتبة أنجلو

المصرية.

5. الربيعي , ن ح . (2018) . التدريب الرياضي المفهوم والمعنى . بابل : محاضات

وحدة علوم النظرية.

6. الزغبى , أ م . (2010) . سيكولوجية المراهقة) ط (1) عمان : دار زهران للنشر

والتوزيع.

7. العامري م، (31 02 2020). *المراهقة مفهومها ومظاهرها وحاجاتها*.
: <https://sst5.com/Ar> Récupéré sur
ticle/870/70/%D9%85%D8%B1%D8%AD
8. الغامدي ب، س. (23 06 2011). *أهداف وتصنيف المهارات الحياتية في المجال التربوي*. Récupéré sur [https://www.alukah.net/social/0/32841/%D8%A3%D9%87%](https://www.alukah.net/social/0/32841/%D8%A3%D9%87%lukah.net/social/0/32841/%D8%A3%D9%87%)
9. الكاتب أ، ص. (1980). *التدريب الدائري*. بغداد: مطبعة علاء.
10. اللولو ف، ص. (2006). *مستوى المهارات الحياتية لدة خريجي كلية التربية الإسلامية بغزة. مجلة مناهج وطرق التدريس الجمعية المصرية لمناهج وطرق التدريس*. 66،
11. المفيد ع، (03 05 2022). *المهارات الحياتية مفهومها أهميتها وتصنيفها*. Récupéré sur <https://www.almoufide.com>
/2021/10/blog-post_29.html
12. الناجي ع، أ. (2010). *ماهي المهارات التي ينبغي أن يتعلمها طلاب المرحلة الثانوية. مجلة المعرفة، الرياض*.
13. بدوي ه، (1988). *الاتصال بين النظرية والتطبيق، د.ط. الاسكندرية*: المعهد العالي للخدمة الاجتماعية كتب الجامعي الحديث .
14. بديوي ا، ع. (2008). *في نمو الإنسان وتربيته*. القاهرة: العلم والايمان للنشر والتوزيع.

15. بوعزيز، ب. ع. (2019). أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي في تطوير المهارات الحياتية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. مجلة العلوم وتقنيات الأنشطة الرياضية، العدد الثامن، 39،
16. حسانين، ص. (2008). *اللياقة البدنية والرياضية للجميع*، ط (1) القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
17. حلايبة، ح. (2021, 09 05). *مرحلة المراهقة*. Récupéré sur <https://mawdoo3.com/موضوع/>
18. حماد، م. ا. (1993). *بناء فريق كرة القدم*، ط (1) القاهرة: دار الفكر العربي.
19. حملاوي، ب. ع. (2015). دور التكوين في إكساب طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعض المهارات الحياتية. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 317، (20)
20. دربال، ف. (2021). *مدخل إلى التدريب الرياضي. محاضرات في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. 10،
21. زراري، ب. ا. (2021). *فعالية الاتصال بين اللاعبين والمدربين. مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي، تخصص علم التربية الحركي، جامعة باتنة 2*, 25.
22. زهران، ح. ع. (1977). *علم الطفوة والمراهقة*. القاهرة: عام الكتاب.
23. سلامة، س. م. (2015). *تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لنوعي الاحتياجات الخاصة*، ط (1) القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

24. سلمان م. ب. (1998). *كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية*. بيروت: دار بن حزم.
25. شريط ح. ا. (2018). *مطبوعة مدخل للتدريب الرياضي*. معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية باتنة. 06, 2.
26. صادق ا. ،. (2010). *المهارات الحياتية المعاصرة للتطورات التربوية المدمجة في مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية. مؤتمّر للبحوث والدراسات، 108-109، (25) 04*
27. صبحي ت. ع. (2001). *المهارات الحياتية، ط 1*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
28. علي ع. (2014). *المهارات الحياتية للشباب دليل تدريبي*. القاهرة: الهيئة القطبية الانجيلية للخدمات الاجتماعية.
29. عمورة ع. (2009). *إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب مرحلة الجامعة*. أطروحة دكتوراه، معهد التربية الرياضية والبدنية، جامعة بن يوسف خدة الجزائر ، 10.
30. وطاس م. (1988). *أهمية الوسائل التعليمية في عملية التعلم عامة و في تعليم اللغة العربية للأجانب خاصة*. القاهرة: الوطنية للكتاب.

الملاحق

ملحق الإستبيان

- الملحق رقم: (01): استبيان خاصة الرياضية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

الموضوع: استبيان خاصة بلاعبي كرة القدم صنف أكابر

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تربية بدنية ورياضية قمنا بوضع استمارة الاستبيان هذه بين أيديكم قصد دراسة صدق وثبات الأسئلة من حيث الألفاظ والصياغة اللغوية لها وكذا خدمتها للفرضيات، خاصة وأن موضوع بحثنا يتمحور حول: دراسة دور التحضير النفسي في خفض السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر

أسئلة الإختيار :

المعلومات البيولوجية

ة

1. الجنس *

- أنثى
- ذكر

2. السن *

- 20-25
- 25-30
- 30-35

3. الأقدمية *

- أقل من 5 سنوات
- 5 سنوات
- أكثر من 5 سنوات

محور: يساهم للتدريب الرياضي في تنمية المهارات الرياضية البدنية لدى تلاميذ مرحلة

التعليم المتوسط

متوفر بدرجة قليلة جدا	متوفر بدرجة قليلة	منوفر بدرجة متوسطة	متوفر بدرجة كبيرة	متوفر بدرجة كبيرة جدا	العبارة
					يوفر التدريب الرياضي الأسس اللازمة لامتلاك المهارات الحياتية الأساسية للألعاب الرياضية
					هنالك ضرورة إلى إمتلاك الكفاءة البدنية للمساعدة على الخضوع للتدريب الرياضي
					يحث التدريب الرياضي على ممارسة الأنشطة المختلفة
					يساهم التدريب الرياضي في امتلاك واكتساب عناصر اللياقة البدنية
					يحث نشاط الرياضي على استثمار أوقات الفراغ في ممارسته
					يدعو إلى ممارسة العادات الصحية
					يحث على روح المنافسة خلال الممارسة الألعاب الرياضية

المحور الثاني: يساهم التدريب الرياضي في تنمية مهارات التفكير والاكتشاف لدى

تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

متوفر بدرجة قليلة جدا	متوفر بدرجة قليلة	منوفر بدرجة متوسطة	متوفر بدرجة كبيرة	متوفر بدرجة كبيرة جدا	العبارة
					يوفر الفرصة للكشف عن الحلول المناسبة للمواقف المختلفة
					يحث على ممارسة التفكير مهارات التفكير الإبداعي
					يشجع على امتلاك مهارة التفكير الإبداعي
					ينمي حب الاطلاع والاكتشاف للقضايا والمشكلات
					يلفت الانتباه إلى الانتباه لمهاراته الذاتية والحركية
					ينمي على اكتشاف مهارات في طرق اللعب خلال ممارسة نشاط رياضي معين

المحور الثالث: يسهم التدريب الرياضي في تنمية المهارات التواصل والاتصال لدى

تالميذ مرحلة التعليم المتوسط

متوفر بدرجة قليلة جدا	متوفر بدرجة قليلة	منوفر بدرجة متوسطة	متوفر بدرجة كبيرة	متوفر بدرجة كبيرة جدا	العبارة
					يؤكد التدريب الرياضي على توفير امتلاك مهارات التواصل مع الآخرين
					يساهم التدريب الرياضي في تربية روح التنافس والروح الرياضية
					يساهم في توفير سمة المشاركة في صناعة القرار
					إذ يوفر التدريب الرياضي سمة تقبل النقد الموضوعي لتطوير أدائه الرياضي نحو الاتجاه المرغوب فيه

ملحق المعالجة الإحصائية ب

spss

المحور 01

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	5	14,7	14,7	14,7
	3	15	44,1	44,1	58,8
	4	14	41,2	41,2	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00002

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	5,9	5,9	5,9
	3	20	58,8	58,8	64,7
	4	12	35,3	35,3	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00003

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	16	47,1	47,1	47,1
	4	13	38,2	38,2	85,3
	5	5	14,7	14,7	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00004

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	5	14,7	14,7	14,7
	3	14	41,2	41,2	55,9
	4	15	44,1	44,1	100,0

VAR00004

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	5	14,7	14,7	14,7
	3	14	41,2	41,2	55,9
	4	15	44,1	44,1	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00005

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	6	17,6	17,6	17,6
	3	20	58,8	58,8	76,5
	4	8	23,5	23,5	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00006

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	5	14,7	14,7	14,7
	3	20	58,8	58,8	73,5
	4	9	26,5	26,5	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00007

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	5,9	5,9	5,9
	3	22	64,7	64,7	70,6
	4	10	29,4	29,4	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Test Statistics

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007
Chi-Square	18,471 ^a	30,471 ^a	29,621 ^b	18,471 ^a	24,824 ^a	25,529 ^a	35,176 ^a
df	3	3	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

a. 0 cells (,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 8,5.

b. 0 cells (,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 7,3.

المحور 02

VAR00009

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	8,8	8,8	8,8
	2	7	20,6	20,6	29,4
	3	18	52,9	52,9	82,4
	4	6	17,6	17,6	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00010

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	8,8	8,8	8,8
	2	4	11,8	11,8	20,6
	3	18	52,9	52,9	73,5
	4	9	26,5	26,5	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00011

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	14,7	14,7	14,7
	2	2	5,9	5,9	20,6
	3	27	79,4	79,4	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00012

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	6	17,6	17,6	17,6
	3	16	47,1	47,1	64,7
	4	12	35,3	35,3	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00013

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	8,8	8,8	8,8
	2	7	20,6	20,6	29,4
	3	20	58,8	58,8	88,2
	4	4	11,8	11,8	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00014

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	8,8	8,8	8,8
	2	4	11,8	11,8	20,6
	3	19	55,9	55,9	76,5
	4	8	23,5	23,5	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

Test Statistics

	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014
Chi-Square	15,176 ^a	16,588 ^a	55,176 ^a	17,294 ^a	21,765 ^a	18,941 ^a
df	3	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,002	,001	,000	,001	,000	,000

a. 0 cells (,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 8,5.

المحور 3

VAR00016

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	5,9	5,9	5,9
	2	3	8,8	8,8	14,7
	3	24	70,6	70,6	85,3
	4	5	14,7	14,7	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00017

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	11,8	11,8	11,8
	2	5	14,7	14,7	26,5
	3	17	50,0	50,0	76,5
	4	8	23,5	23,5	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00018

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	20	58,8	58,8	58,8
	4	14	41,2	41,2	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

VAR00019

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	4	11,8	11,8	11,8
	3	20	58,8	58,8	70,6

4	10	29,4	29,4	100,0
Total	34	100,0	100,0	

Test Statistics

	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019
Chi-Square	38,235 ^a	12,353 ^a	36,118 ^a	26,706 ^a
df	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,000	,006	,000	,000

a. 0 cells (.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 8,5.