

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية و الرياضية

رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظريات و مناهج التربية البدنية و الرياضية

العنوان:

التوجيه التربوي الرياضي

تحديد المعايير و المقاييس المحددة للتوجيه للرياضة المدرسية

لدى تلاميذ الطور الثاني 12-15 سنة

في الرياضات الجماعية

تحت إشراف الدكتور: م. ابن عكي

إعداد الطالب: حديوش لعموري

الجزائر 2010-2011

قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم

الآية 114 من سورة طه

الإهداء

إلى الوالد رحمه الله و أسكنه فسيح جنانه

إلى الوالدة الكريمة

إلى كل أفراد عائلتي صغيرا و كبيرا

إلى كل الدكاترة و الأساتذة تقديرا و احتراماً

إلى كل الأصدقاء و من يسعى في طلب العلم

إلى كل هؤلاء أهدي هذه الرسالة

حديوش لعموري

الشكر و العرفان

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم و الشكر لله على نعمته في إتمام هذه الرسالة، و ما يزال الرجل عالما ما طلب العلم فإن ظن أنه قد علو فقد جهل.

أتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام و الامتنان للمشرفه الدكتور: محمد آكلي بن عكي لما أبداه من توجيهات قيمة و معلومات نيرة و متابعة مستمرة لإخراج الرسالة في شكلها النهائي.

كما أتقدم بالشكر و التقدير للأستاذ: عبد الحميد بن شرنين و الدكتور سيد أحمد فلاق على كل التوجيهات و التوصيات القيمة التي قدموها لي في هذه الدراسة.

و لا أنسى الدكاترة و الأساتذة الكرام على كل التوجيهات القيمة و التشجيعات التي قدموها لي لإتمام هذه الرسالة و أخص بالذكر الدكتور حشمان عبد النور و كل اللذين ساعدوني لإنجاز هذه الرسالة و أخص بالذكر الأخت الكريمة عزمي سعاد التي كان لها الفضل الكبير في إنجاز هذه الرسالة.

كما أشكر مدراء و أساتذة التربية البدنية و الرياضية للإكماليات و الثانويات على التسهيلات و حسن المعاملة المقدمة لي لإنجاز هذه الرسالة.

الفهرس

الصفحة	المحتويات	الرقم
	الإهداء	
	التشكرات	
07	المقدمة	01
10	الإشكالية	02
11	الفرضيات	03
12	أهداف البحث	04
12	أهمية البحث	05
12	أسباب اختيار الموضوع	06
13	الدراسات السابقة	07
14	تحديد المفاهيم والمصطلحات	08
	الجانب النظري	
22	الفصل الأول: التوجيه التربوي الرياضي	
24	التوجيه	1-1
28	أسس التوجيه	2-1
28	الأسس الفلسفية	أ
29	الأسس الاجتماعية والاقتصادية	ب
30	الأسس التربوية	ج
30	الأسس العصبية والفيزيولوجية	د
31	الأسس النفسية	هـ
31	الميول	1-2-1
33	القيم	2-2-1
34	سمات الشخصية	3-2-1
34	العوامل اللاشعورية	4-2-1
35	الجوانب التي يتميز بها التوجيه	3-1
35	أهداف التوجيه	4-1
37	التوجيه التربوي	5-1

38	نشأة التوجيه التربوي	1-5-1
40	تعريف التوجيه التربوي	2-5-1
44	وظائف التوجيه التربوي	6-1
46	التوجيه الرياضي	7-1
47	العلاقة بين التوجيه التربوي والتوجيه الرياضي	8-1
48	العوامل الاجتماعية والثقافية المؤثرة في التوجيه الرياضي	9-1
48	تأثير العائلة في التوجيه الرياضي للمراهق	1-9-1
50	تأثير المدرسة	2-9-1
51	تأثير جماعات الرفاق	3-9-1
52	تأثير وسائل الاعلام في التوجيه	4-9-1
55	الخلاصة	
	الفصل الثاني: خصائص النمو التربوي والبدني في مرحلة التعليم الاعدادي المراهقة المبكرة 12-15 سنة	
57	تمهيد	
58	المراهقة	2
69	أهمية دراسة المراهقة	1-2
60	خصائص المراهقة ومميزاتها	2-2
60	الخصائص الفيزيولوجية	1-2-2
61	الخصائص المورفولوجية	2-2-2
61	الخصائص العقلية	3-2-2
61	الخصائص الانفعالية و النفسية	4-2-2
62	الخصائص الاجتماعية	5-2-2
62	خصائص النمو لهذه الفئة	3-2
63	النمو الجسمي	1-3-2
63	النمو الحركي	2-3-2
63	النمو العقلي	3-3-2
64	النمو الاجتماعي	4-3-2
66	النمو الانفعالي	5-3-2
67	النمو النفسي	6-3-2
67	علاقة النشاط البدني بالنمو النفسي و الاجتماعي لدى المراهقين	4-2
70	حاجيات المراهق	5-2

71	الحاجة للمكانة	1-5-2
71	الحاجة للاستقلال	2-5-2
72	الحاجة إلى فلسفة حياة مرضية	3-5-2
72	الحاجة الجنسية	4-5-2
73	الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات	5-5-2
74	الحاجة للعطف والحنان	6-5-2
74	الحاجة للنشاط والراحة	7-5-2
75	الحاجة إلى المكانة في المجتمع	8-5-2
75	الحاجة إلى تحقيق الذات	9-5-2
76	ميل الطفل للعب (12-15 سنة)	6-2
77	الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي	7-2
77	الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي	1-7-2
77	الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي	2-7-2
77	علاقة المراهق بالنشاط التربوي الرياضي	8-2
78	المراهق وعلاقته بالمنافسة الرياضية المدرسية	9-2
80	ميل المراهق	10-2
80	الميل الجنسي	1-10-2
80	الميل الاجتماعي	2-10-2
81	المراهقة واختيار الرياضة	11-2
82	فوائد الرياضة للمراهقين	12-2
83	الخلاصة	
84	الفصل الثالث: مطالب و مميزات النشاطات التربوية الرياضية الجماعية وخصائصها	
85	الرياضة المدرسية	3
85	المنافسة	1-3
86	تعريفات خاصة بالمنافسة	1-1-3
87	نظريات المنافسة	2-1-3
88	مفهوم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر	2-3
89	أهداف المنافسات الرياضية المدرسية	3-3
90	هدف النمو البدني	1-3-3
90	هدف النمو الاجتماعي	2-3-3

91	هدف النمو النفسي	3-3-3
91	هدف النمو الخلقى	4-3-3
92	الرياضات الجماعية: تمهيد	4-3
93	تعريف الرياضات الجماعية	1-4-3
94	لمحة تاريخية عن الألعاب الجماعية	2-4-3
95	ثوابت الرياضات الجماعية	3-4-3
97	خصائص ومميزات الرياضات الجماعية	4-4-3
97	الاطار الجماعي	1
98	النظام	2
98	العلاقات المتبادلة	3
99	التنافس	4
100	التغيير	5
100	الحرية	6
101	الكرة الطائرة	5-3
101	تعريفها	1-5-3
102	نشأة وتطور الكرة الطائرة	2-5-3
103	الاتحاد الدولي للكرة الطائرة	3-5-3
104	الكرة الطائرة في الجزائر	4-5-3
105	مميزات رياضة الكرة الطائرة	5-5-3
106	أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة	6-5-3
109	متطلبات الكرة الطائرة	7-5-3
110	الصفات البدنية	-7-5-3 1
111	الصفات المورفولوجية	2-7-5-3
112	الصفات النفسية	3-7-5-3
113	كرة السلة	6-3
114	تعريفها	1-6-3
115	نشأة وتطور كرة السلة	2-6-3
116	رياضة كرة السلة في الجزائر	3-6-3
118	متطلبات كرة السلة	4-6-3
118	الصفات البدنية	1-4-6-3

119	الصفات المورفولوجية	2-4-6-3
120	الصفات النفسية	3-4-6-3
121	كرة القدم: تمهيد	7-3
122	تاريخ كرة القدم في العالم	1-7-3
125	تلخيص لبعض الأحداث الهامة في العالم	2-7-3
127	تاريخ كرة القدم في المغرب العربي	3-7-3
127	تطور كرة القدم في الجزائر	4-7-3
132	متطلبات كرة القدم الحديثة	5-7-3
138	الصفات البدنية	1-7-5-3
139	الصفات المورفولوجية	2-7-5-3
140	الصفات الفيزيولوجية	3-7-5-3
140	الصفات النفسية	4-7-5-3
141	كرة اليد	6-3
141	نبذة تاريخية عن كرة اليد	1-6-3
144	كرة اليد في الجزائر	2-6-3
146	القواعد الأساسية في كرة اليد	3-6-3
155	أهم المبادئ الأساسية في كرة اليد	4-6-3
157	خصوصيات كرة اليد	5-6-3
158	متطلبات رياضة كرة اليد	6-6-3
159	الصفات البدنية	1-6-6-3
160	الصفات المورفولوجية	2-6-6-3
161	الصفات النفسية	3-6-6-3
162	الفصل الرابع: مقاييس ومحددات التوجيه	
163	المقاييس المورفولوجية	1-4
164	مفهوم الانترنتروبو متري	1-1-4
166	الخلاصة	
167	مقاييس الاستعدادات البدنية	2-4
168	الصفات البدنية	1-2-4
170	القوة العضلية	1-1-2-4
176	المرونة	2-1-2-4
181	السرعة	3-1-2-4

187	التحمل	4-1-2-4
194	الرشاقة	5-1-2-4
199	المقاييس الوظيفية (البيولوجية)	3-4
203	الجهاز الدوري والتنفسي	1-3-4
203	نسبة الدهون	2-3-4
204	المقاييس والمحددات النفسية	4-4
208	المقاييس النفسية الاجتماعية	5-4
210	الشخصية	6-4
210	مفهوم الشخصية	1-6-4
211	التحديد النفسي والاجتماعي لمفهوم الشخصية	2-6-4
214	تحديد سمات الشخصية	3-6-4
216	تحديد مكونات الشخصية	4-6-4
216	تكامل الشخصية	5-6-4
217	نماذج الشخصية	6-6-4
217	انواع الشخصية	7-6-4
218	الاختلاف في الشخصية	8-6-4
218	مقاييس الشخصية	9-6-4
219	تحديد العلاقة بين الرياضة والشخصية	10-6-4
220	مقاييس الشخصية الرياضية	11-6-4
220	طبيعة الشخصية الرياضية	12-6-4
221	المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية	13-6-4
222	المقاييس الاجتماعية الثقافية	7-4
222	المجتمع	1-7-4
222	البيئة	2-7-4
225	الميول	8-4
228	الميول الرياضية	1-8-4
230	قياس الميول	2-8-4
233	الجانب التطبيقي	
234	الطرق المنهجية للبحث	
235	تمهيد	
236	الدراسة الاستطلاعية	

236	المنهج المستخدم	
238	عينة البحث وخطوات اختيارها	
239	حدود البحث	
239	أدوات البحث	
239	الاختبارات	أ
241	الاستبيان	ب
241	الوسائل البيداغوجية	ج
241	الوسائل الإحصائية	د
243	صعوبات البحث	
244	عرض وتحليل و مناقشة النتائج	
259	شرح وتحليل الاستبيان	
268	قسم خاص بكيفية التوجيه الرياضي	
290	كيف تتم عملية التوجيه	
298	الخلاصة العامة	
300	الاقتراحات والتوصيات	
302	المراجع و الملاحق	

تعتبر التربية البدنية والرياضية ظاهرة اجتماعية قائمة بذاتها و تحتل مكانة راقية في حياة الأفراد والمجتمعات ، وذلك لما تعود عليهم من نمو بدني و عقلي سليمين ، كما أنها تطور العلاقات بين الأفراد وتقوي ترابطهم ، فقد شهدت التربية البدنية والرياضية توسعا واضحا في العصر الحالي حتى أنها دخلت في وجدان المجتمعات البشرية وأصبحت نشاطا مهما من الأنشطة الإنسانية اد لا تقتصر على فئة معينة.

فزيادة على التربية والتعليم تقوم التربية البدنية والرياضية بالتوجيه البدني واعتدال القوائم للتلاميذ المراهقين عن طريق الممارسة الرياضية التي من شأنها تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية لديهم كما تمدهم بالمعلومات والمعارف التي تنمي النواحي العقلية والنفسية ، وإعدادهم أفرادا صالحين مشاركين في بناء المجتمع و ازدهاره كما أنها وسيلة معتمد عليها في اكتشاف المواهب من خلال المنافسة الرياضية المدرسية وهذا ما قد يتيح الفرصة للتلميذ خاصة والفرد عامة على الممارسة الرياضية الخارجية ومن ثمة تعرفه واكتشافه لموهبته التي رزقه الله إياها.

وفي هذا المجال تعتبر المنافسات الرياضية المدرسية المنبع الوحيد والأهم في اكتشاف و بروز المواهب الرياضية المستقبلية.

لهذا يجب الاهتمام بهذه المنافسات الرياضية و إعطائها حقا الكامل لأنها المنبع الذي به تنهض الحركة الرياضية الوطنية للازدهار والنماء والرقي ، باعتبارها المنفذ الوحيد الذي ينفذ منه الرياضيون نحو المستويات العليا.

للوصول للأهداف المرجوة يجب أن تكون المنافسات الرياضية المدرسية مبنية على أسس و أطر وتنظيمات علمية حديثة.

وكثيرا ما نلاحظ أن اختيار وتوجيه التلاميذ نحو مختلف الاختصاصات (خاصة الجماعية) مبني على طرق عفوية و غير علمية وهذا ما أدى إلى تدهور وعدم الوصول إلى الأهداف المرجوة من هذه الرياضة، وللوصول و النهوض وتطوير هذه المنافسة التي هي منبع وأساس الرياضة النخبوية يجب إخضاع هذه الرياضة إلى أسس ومقاييس علمية ونقصد بها مقاييس خاصة بالتوجيه التربوي الرياضي الذي يبني على دراسة و معرفة قدرات التلميذ البدنية والمورفولوجية و الفيزيولوجية و النفسية وكذا ميوله واتجاهاته ومدى تلائمتها وتوافقها مع متطلبات الرياضة أو الاختصاص الرياضي .

فالتوجيه عامة مبني على قاعدتين أساسيتين:

1-دراسة الفرد ومعرفة قدراته واستعداداته وميوله.

2-دراسة وتحديد لمتطلبات الرياضة أو المهنة أو الدراسة.

و في المجال الرياضي ندرس التلميذ من كل الجوانب مع التعرف على ميوله و اختياراته،كذلك نمده بكل المعلومات التي تخص الأنشطة الرياضية ومتطلباتها، و يكون التوجيه بملائمة و توافق القدرات و الميول مع متطلبات النشاط.

وفي بحثي هذا أحاول القيام بدراسة متواضعة وذلك بتحديد المقاييس والمعايير الموجهة للرياضة المدرسية في الاختصاصات الجماعية لدى تلاميذ الطور الثاني،من خلال وضع نموذج خاص للتوجيه.

وتوجيه الفرد لممارسة الاختصاص أو النشاط الذي يختاره والذي يمتلك فيه قدرات له أهمية كبيرة سواء تعلق الأمر بالجانب الفردي أو الجماعي ، ويمكن الفرد من تحقيق أعلى و أسمى النتائج

المستقبلية ،وأن يضمن مشوار رياضي ناجح.

وبحثي هذا يبين كيفية التوجيه من خلال نموذج خاص بالتوجيه التربوي الرياضي الذي يخضع لأسس و مبادئ ومقاييس علمية يمكن بواسطتها توجيه التلاميذ توجيهها سليما

إشكالية البحث:

إن عملية توجيه التلاميذ و اختيارهم في الدرجة الأولى عملية اقتصادية تلجأ إليها بعض الدول حتى توفر و تحرز أفضل النتائج.

فتوجيه التلاميذ نحو مختلف الأنشطة الرياضية يعتبر من أهم المشاكل التي يواجهها المختصون في مجال التربية البدنية و الرياضية.

إن التوجيه الغير مبني على الأسس العلمية يؤدي ضباع الكثير من الوقت و الجهد و المال مع أشخاص غير ملائمين للرياضة، من هنا انطلق الباحثون في محاولة لحل هذا المشكل أو وضع الحلول المناسبة لها من خلال عملية تحديد العوامل الداخلة في عملية التوجيه الرياضي.

فممارسة أي نشاط رياضي يتطلب توافر عدة عوامل خاصة بنوع النشاط، فكل اختصاص يتطلب صفات معينة سواء تعلق الأمر بالنواحي البدنية أو المورفولوجية أو الفيزيولوجية أو النفسية و كذا حب الفرد و ميله لممارسة هذا النوع عن باقي الأنواع .

من هنا يمكنني طرح التساؤلات التالية:

01- ما هي المعايير و المقاييس المحددة للتوجيه؟

02- ما هي المقاييس و المعايير التي تحدد الاختصاص المناسب للفرد لتوجيهه للرياضة المدرسية؟

03- ما هي المقاييس و المعايير المحددة للتوجيه نحو مختلف النشاطات الرياضية الجماعية للرياضة

المدرسية لدى تلاميذ الطور الثاني 12-15 سنة؟

الفرضيات:

من خلال التساؤلات السابقة قمت بوضع الفرضيات التالية و التي تمكني من انجاز بحثي هذا:

الفرضية العامة:

- التوجيه التربوي الرياضي نحو مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية في الرياضة المدرسية لدى تلاميذ الطور الثاني 12-15 سنة يخضع لمقاييس و معايير مبنية على أسس علمية وفق تلائم و تطابق قدرات و ميول التلاميذ مع متطلبات الرياضة.

الفرضيات الجزئية:

1- تحديد و معرفة متطلبات النشاطات الرياضية الجماعية أمر ضروري و ذو أهمية كبيرة لتوجيه التلاميذ.

2- توافق الميول مع الاستعدادات شرط أساسي لتوجيه التلاميذ نحو مختلف الأنشطة الرياضية التربوية الجماعية.

3- توافق الميول و الاستعدادات المختلفة مع متطلبات الأنشطة الرياضية الجماعية.

4- التوجيه التربوي الرياضي نحو مختلف الأنشطة التربوية الرياضية في المنافسات الرياضية الجماعية يخضع لمقاييس بدنية و مورفولوجية و بيولوجية و نفسية و نفسية اجتماعية و اجتماعية ثقافية ووفقا لميول و رغبات التلميذ و حسب متطلبات الرياضة المختارة.

أي بتوافق القدرات و الميول مع متطلبات الرياضة المختارة.

أهداف البحث:

- 01- إعطاء نموذج أو بطارية اختبارات مبنية وفق أسس علمية.
- 02- إقتراح بطارية اختبارات لتوجيه التلاميذ نحو الاختصاصات الجماعية لدى تلاميذ الطور الثاني 12-15 سنة.
- 03- إعطاء النموذج لتوجيه التلاميذ للرياضة المدرسية تحديدا وفق أسس علمية .
- 04- معرفة الاختلاف الموجود بين متطلبات مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية.
- 05- التعرف على متطلبات مختلف الأنشطة الجماعية.

أهمية البحث:

تتصدر أهمية البحث في معرفة الطريقة العلمية الصحيحة و السليمة التي يبني عليها التوجيه التربوي الرياضي و هذه الطريقة تعتمد على أسس علمية مقننة و ذلك باقتراح نموذج خاص بالتوجيه الرياضي مبني على مقاييس و محددات علمية من خلال بطارية اختبارات مقننة و مرفقة بمستويات و درجات و التي تكون بمثابة قاعدة يستعملها أساتذة التربية البدنية و الرياضية في اختيار و توجيه التلاميذ نحو مختلف الاختصاصات الجماعية في الرياضة المدرسية بأقل وقت و جهد.

أسباب اختيار الموضوع:

من بين أسباب اختيار الموضوع هو التعريف بهذا الاختصاص (التوجيه التربوي الرياضي) و إعطائه تعريفا شاملا يتضمن نشأته و تاريخه و كذا أسسه و التعرض إلى أسلوب و كيفية تطبيقه و إعطائه نموذج خاص به في إطار الممارسة الرياضية من خلال التطرق إلى العوامل المحددة له و

العلاقة التي تربطه بالمجال الرياضي و لأهميته الكبيرة في هذا المجال، و كذلك محاولة إعطاء نموذج خاص لهذا الاختصاص في المجال الرياضي.

و كذا من أجل إثراء الحقل التربوي الرياضي بمساهمات علمية تقدم للبحث العلمي.
رغبة مني في دراسة هذا الموضوع من زوايا أخرى، انطلاقا مما توصل إليه الباحثون في دراستهم السابقة في هذا الموضوع.

الدراسات السابقة:

بعد البحث و التفتيش المستمر لم أعثر على أية دراسة أجنبية أو عربية و في حقيقة الأمر هناك دراسة واحدة أنجزت من طرفي مع زميلين لي لنيل شهادة الليسانس و قد استمرت في البحث في هذا الموضوع و ذلك لتحسينه و تطويره و إثرائه و التعريف به أكثر فأكثر.

و هذه الدراسة السابقة كانت تتمحور حول كيفية التوجيه في نفس الاختصاص و نفس الميدان

و قد قمت بإثرائها و تغيير بعض الأجزاء فيها و تبسيطها.

تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث:

التوجيه:

التوجيه يهدف إلى مساعدة الفرد في الكشف عن مواهبه ومقارنتها بفرص الحياة المتاحة له و معاونته على إيجاد مكانه في المجتمع حيث يكفيه العيش في حياة هنيئة و أن يوظف كل إمكانياته ومواهبه الخاصة لأجل منفعته ومنفعة مجتمعه⁽¹⁾.

و جاء تعريف آخر لفؤاد لخطيب الذي فسّر و عرف التوجيه على أنه عملية وضع الفرد في نوع الدراسة أو نوع المهنة التي تلاؤمه حتى يتوفر على قدر كافي من التوافق الشخصي و الاجتماعي و يؤدي به إلى زيادة الرضا عن العمل الدراسي أو المهني من ناحية ، والى رفع مستوى الكفاية من ناحية أخرى⁽²⁾

التوجيه التربوي:

التوجيه التربوي هو عملية مساعدة الفرد على أن يختار بنفسه الدراسة الأكثر ملائمة له من بين دراسات قد يمكنه الالتحاق بها، و أن يلتحق بها و يتكيف معها و يتقدم فيها⁽³⁾

التوجيه الرياضي :

التوجيه الرياضي هو توجيه الفرد إلى نشاط رياضي معين و هذا النشاط يجب أن تكون متطلباته تتوافق مع قدرات

الفرد b.m.teplov 1961⁽⁴⁾

(1) معجم مصطلحات علم النفس، محمد مصطفى زيدان، د. أحمد محمد عمر، ص:23.
(2) فؤاد أبو الخطيب، القدرات العقلية، ص:29، ط أولى 1975.

(3) Dictionnaire de la lunge pédagogique (foulque) page 345

4- contribution a l'analyse des critère d'orientation vers les spécialistes en sports collectif cas particulier juillet 1992
bournan.cherif Mustapha benseghir samia P7

التلميذ:

"هو ذلك الفرد الذي يسلم نفسه للمعلم حتى يتعلم منه صفة أو علماً ، سعياً في طلب العلم و المعرفة"(1)

الإكمالية:

" هي المدارس التي ينتقل إليها التلاميذ ما بعد الابتدائية تحضيراً لانتقالهم و دراستهم بالثانوية"(2)

المراهقة:

كلمة المراهقة معناها الاقتراب أو الدنو من الحلم، و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم راهق بمعنى

اقترب من الحلم أو دنى منه إذن فالمراهقة تعني الفترة الزمنية التي ينطلق فيها النمو حتى يصل إلى تمام النضج (3)

هي مرحلة نمو شامل التي ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد وتمتد من (13-20 سنة) مرفقة

عقلية بتغيرات فيزيولوجية و انفعالية.(4)

القياس:

يعرف القياس بكونه تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة. وغالباً ما يتضمن

القياس جمع ملاحظات ومعلومات كمية عن موضوع القياس وهذا علاوة على أنه يتضمن أيضاً عمليات المقارنة

ويتأثر القياس بطبيعة العملية أو السمة المقاسة فبعض السمات يمكن التحكم فيها وقياسها بدقة مثل قياس طول القامة

في حين أن بعض السمات يصعب التحكم فيها وقياسها بدقة مثل قياس بعض العمليات العقلية وسمات الشخصية وذلك

بسبب تعقدتها وتأثرها بالعوامل الذاتي

الألعاب الجماعية:

يتميز هذا النوع من الألعاب بكثرة القوانين و تباين الأنواع و هي تمهيد للألعاب الجماعية الكبيرة التي تساعد الطفل تدريجيا على أن يتولى قيادة الجماعة أو أن يكون عضوا فيها يأمر بأمر القائد و تبدأ عنده روح الجماعة و روح العمل لمصلحتها و الانتصار لها(1)

و يحصل فيها تفاعل كبير بين الرياضيين و كذا التعاطي لكل صغيرة و كبيرة و هذا التفاعل ينجم عنه ما نسميه لدينا بالملكية الجماعية حيث يتحقق فيها تنظيم علاقة الفرد الواحد بالفريق الذي ينتمي إليه، فيها أيضا تنظيم دقيق لعلاقة الفرد بالخصم كما تساعد أيضا تنمية شخصية الفرد أمام الفريق و ينسى أنانيته و يتعود تحمل المسؤولية عن طيب خاطر و تشجيع روح تضامن القوى و التعاون الوثيق و تسمى نشاطا جماعيا لأنه يقوي الروابط الاجتماعية و تدفعهم إلى تقسيم العمل بينهم

(1) حسن عبد الجواد: الألعاب الصغيرة سنة 1978 ص 11

الألعاب :

يرى أفلاطون " أن اللعب طريقة لتعليم الأطفال المهارات المطلوبة بزمنهم في ألعابهم كراشدين" ووصف فريد بريك في كتابه < تعلم الإنسان>(1) بان اللعب أنقى و أكثر الأنشطة الإنسانية الروحية بالنسبة للصغار، و أن يستحق من المربين الاهتمام الجاد كأفضل الوسائل للتعلم و التعليم" ، أما جون ديوي فقال " أن اللعب الذي لا يؤدي إلى النمو لا يعد كونه مجرد تسلية" و يعرف حامد زهران اللعب (2) " بأنه سلوك تقوم به الغدد بدون غاية علمية مسبقة، و يعد أحد الأساليب العامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه". كما يعرف عبد المنعم الحنفي " بأنه نشاط حر، و تعبير نفسي تلقائي ممتع مقصود لذاته" و يشير أنور ويجد" أنه الطريقة التي يستطيع بها الطفل التفاهم مع الواقع، فمن خلال اللعب لا يستطيع الأطفال مراجعة أفكارهم فقط، بل يستطيعون تشكيل وسائل تمكنهم من استخدام تلك الأفكار"(3)

(1) هدى محمود الناشف: استراتيجيات التعلم و التعليم في الطفولة المبكرة، القاهرة، سنة 1991م ص 73

(2) هدى محمود الناشف نفس المرجع ص73

(3) كاميليا عيد الفتاح و آخرون: دراسات و بحوث في علم النفس ، القاهرة سنة 1991

المعايير:

المعايير عبارة عن جدول مكون ضمن تعليمات الاختبار هي الدرجات التي يعمل عليها الفرد

> الأفراد < بالنسبة إلى مجموع الأفراد الآخرين، حيث أنه يعمل الدرجات الخام و الدرجات المشتقة في كل أعمدة

متوازية، مما يجعل تحويل الدرجات الخام إلى درجات مشتقة شيئاً سهلاً يقول محمد نصر الدين رضوان و كمال عبد

الحميد إسماعيل " إن المعايير تعكس المستوى الرفض للأفراد و بخاصة معايير التحصيل و هي في المجال الرياضي

لا تمثل بالضرورة المستويات التي نرغب في الوصول إليها، لكونها لا تعكس المستويات القياسية، و خاصة فيما يتعلق

بالنمو البدني و القدرات البدنية و الحركية" (1)

إن المعايير هي أساس الحكم من داخل الظاهرة موضوع التقويم و ليس من خارجها، و تأخذ الصفة الكمية و تتحدد في

ضوء الخصائص الواقعية للظاهرة (2)

فالمعايير لا يجب أن تنظر إليها على أنها مستويات قياسية، و لكن يمكن النظر إليها على أنها وسيلة من وسائل المقارنة

و التقويم.

المستويات المعيارية:

نلخص تعريف المستويات في قول كل من محمد نصر الدين رضوان و كمال عبد الحميد إسماعيل " نرى أن

المستويات عبارة عن معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة أو خاصية" (3)

بناء على ذلك فإن المستويات تتضمن درجات من الأداء يفوق الدرجات التي تتضمنها المعايير لأن المستويات تتضمن

درجات تبين المستويات الضرورية لأن مكون الصفة أو الخاصية لهذا، يتم إعداد المستويات أو ما تعرف كذلك

بالمعايير القياسية على أفراد مدربين من ذوي المستويات المثالية و على هذا الأساس يمكن أن نعتبر أن المستويات

عبارة عن حالة أكثر دقة في إيجاد النتائج الحقيقية للقدرات البدنية للرياضي.

(1) محمد نصر الدين رضوان كمال عبد الحميد إسماعيل مقدمة التقويم في التربية الرياضية سنة 1997م ص 183

(2) محمد حسنين القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية سنة 1996م ص 450

(3) محمد حسين علاوي، محمد نصر الدين رضوان القياس في التوجيه الرياضي و علم النفس الرياضي سنة 1996م ص 194

اختبار:

يعتبر الاختبار وسيلة هامة من وسائل القياس، أو هو بمثابة تكتيك للقياس، كما أن الاختبار يعتبر صورة محددة من صور القياس لأن القياس يشمل على كل الوسائل التي يمكن أن تستخدم في جمع البيانات، هذا من جهة و من ناحية أخرى فإن الاختبار يتم وفقا لشروط محددة مثل التقنين و الموضوعية.

و يقول وجيه المحجوب "بأنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ علمية دقيقة" (1) و يصيف انتصار يونسي " هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيما مقصودا و ذات صفات محدودة و مقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل و قياس هذه الإجابات تسجيلا دقيقا" (2) ، و يرى كل من كركندل و جويبير و جونسون في تعريفهم للاختبار " أن الاختبار أداة تستخدم للحصول على المعلومات عن أغراض قد تكون عن طريق أسئلة على أوراق أو عن طريق المقابلة الشخصية أو الملاحظة حول المستوى الرياضي" (3) ، و تقول ليلي السيد فرحات " الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد، في السلوك أو في عينة منه، في ضوء معيار أو مستوى أو محك. (4)

1- وجيه المحجوب: علم الحركة سنة 1989م ص 254 .

2- محمد صبحي حسنين: نفس المرجع السابق سنة 1995م ص 56.

3- بطوسي احمد، عباس أحمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية سنة 1984م ص 154.

4- ليلي السيد فرحات: القياس الاختبار في التربية البدنية 2003 ص 36.

و على الرغم من وجود عدة أنواع من الاختبارات فإن أي اختبار هو عبارة عن عينة مماثلة للسلوك المراد قياسه و التنبؤ به و تتوقف قيمة الاختبار على مدى ارتباطه الحقيقي بين أداء المختبر له و بين أدائه في المواقف الأخرى المماثلة من الحياة الواقعية" (1)

و تستهدف الاختبارات و بصورة كبيرة " قياس العديد من القدرات البدنية و المهارية و العقلية و الاجتماعية، حيث توضح الاختبارات الخاصة لكل مكون من مكونات هذه القدرات و على ذلك فالاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية و التي تعتمد على التجربة" (2)

من خلال ما سبق نستخلص أن الاختبار يعد أحد طرائق القياس التقويمية في مجال التربية البدنية و الرياضية و التي تعتمد على التجربة، كما هو الأسلوب و الوسيلة و المنهج التجريبي الذي يستهدف قياس الكثير من القدرات المهارية و البدنية.

1- محمد صبحي حسنين: القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية سنة 1995م ص 56 .

2- خير الدين علي عويس: دليل البحث العلمي سنة 1997م ص42

الجانب النظري

الفصل الأول

التوجيه التربوي الرياضي

التوجيه التربوي الرياضي

1.1-التوجيه

2.1-اسس و مبادئ التوجيه

3.1-الجوانب التي يتميز بها التوجيه

4.1-اهداف التوجيه

5.1-التوجيه التربوي

1.5.1-نشأته

6.1-وظائف التوجيه

7.1-التوجيه الرياضي

8.1-العلاقة بين التوجيه التربوي و التوجيه الرياضي

9.1-العوامل الاجتماعية والثقافية المؤثرة في التوجيه

1.1.التوجيه :

التعريف اللغوي :

أ.التوجيه : orientatio أنت هذه الكلمة من orient و كذلك oriens بحث تعني الاولى

(part) أي سهم و الثانية تعني (pres) أي قرب .

و أنت كلمة توجيه أيضا من الفعل (oriri) الذي يعني باللغة الفرنسية (se lever) أي طلوع- طلوع

الشيء من مصدره الحقيقي و تطلق أكثر على الكواكب مثلا قولنا طلوع الشمس.

1. S'orienter : تحديد الاتجاه الذي نشغله بالنسبة للاتجاهات الأربع (شمال ، جنوب ، غرب ، شرق)

و بصفة أدق لمعرفة طلوع الشمس .

ج.وجه (oriente) كأن توجه إنسانا تائها إلى الاتجاه الصحيح أو الذي يسلكه للوصول إلى الهدف

د.توجيه (orientation) : اذن من النصبية التعليمية و المهنية تعني الكلمة من خلال تحليلها تبيان

الدراسة او المهنة التي من جهة توافق أذواق الطفل و قدراته ومن جهة أخرى توافق الوضعية العائلية

و سوق العمل التي تناسبه أكثر (1)

(1) dictionnaire de la lange.pedagogique/ foul quie p : 344

التعريف الإجرائي:

إن المتصفح لكتب و قواميس على النفس يجد الكثير من التعريفات الخاصة بالتوجيه ويلاحظ الاختلاف الحاصل في هذا الميدان من حيث صياغة البعض لهذه التعريفات إلا أن الجميع يتفقون إلى المعنى .

فقد عرفه البعض بأنه عملية تبادلية بين طرفين أصدها الموجه و الآخر هو المواجه تستهدف التعاون على استقصاء طبيعة الموقف بقصد تبين نواحيها وتعرف الموجه بما لديه من قدرات و استعدادات وبما يتوافر في البيئة من إمكانيات وفرص و كيفية الإفادة منها ، كل ذلك بقصد التواصل إلى المعرفة أمثل الحلول الممكنة وبغرض معاونة المواجه على مساعدة نفسه باختيار الحل الذي يلائمه و الاضطلاع بمسؤولية تنفيذه .

فالتوجه بهذا المفهوم ليس مجرد إسداء النصح من شخص يقل عنه في الخبرة و المعرفة و التجربة و الدراية بك هو في الواقع عملية تبادل آراء و لذلك يتضمن الأخذ و العطاء أو المنافسة و الدراسة حتى يحدث الالتقاء بين الأطراف المعنية في جو من الثقة و التفاهم للوصول إلى الهدف المنشود وعن التوجيه بصفة عامة على انه عملية مساعدة الأفراد للتعرف على قدرتهم و مسؤولياتهم وتنظيم ثمرات حياتهم ،و استخدام هذه المعرفة في تكوين صورة واقعية عن أنفسهم و عن البيئة من صولهم بما يساعدهم على تكيف و تحقيق السعادة لهم ولمجتمعهم (1) .

فالتوجيه إذن يتم عن طريق المساعدة التي يتلقاها الموجه من الوجيه وذلك لتعريفه من معرفة قدراته وفهم بيئته هذا لكي يكون الموجه قد كدن صورة حقيقية عن نفسه وعن المحيط الذي يعيش فيه وهذا الأجل أخذ قدرات قاسمة و تخطيطات صحية ليسد بها شؤون حياته .

(1) رسمية علي خليل، الإرشاد النفسي، المكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1968، ص:5

وقد عرف التوجيه كذلك بأنه العملية الفنية المنظمة التي تهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار الحل الملائم للمشكلة التي يعاني منها ، ووضع الخطط التي تؤدي إلى تحقيق هذا الحل ، والتكيف للوضع الجديد الذي يؤدي به هذا الحل .

فالتوجيه إذن يهدف إلى مساعدة الفرد في الكشف عن مواهبه ومقارنتها بفرص الحياة المتاحة له و معاونته على إيجاد مكانه في المجتمع حيث يكفيه العيش في حياة هنيئة و أن يوظف كل إمكانياته ومواهبه الخاصة لأجل منفعتة ومنفعة مجتمعه⁽¹⁾.

و جاء تعريف آخر لفؤاد لخطيب الذي قسر و عرف التوجيه على أنه عملية وضع الفرد في نوع الدراسة أو نوع المهنة التي تلاؤمه حتى يتوفر على قدر كافي من التوافق الشخصي و الاجتماعي و يؤدي به إلى زيادة الرضا عن العمل الدراسي أو المهني من ناحية ، والى رفع مستوى الكفاية من ناحية أخرى⁽²⁾

فالتعريف هذا ربط بين قدرات و إمكانيات الفرد من جهة بنوع النشاط أو الدراسة و جاء في هذا التعريف نوعين من التوجيه التربوي الدراسي و المهني فهما مختلفان لكن تربطهما علاقة وطيدة إذا أن التوجيه لأي دراسة مؤداه إلى توجيه للمهنة فراد الخطيب ربط عنصر التوجيه بالقدرات التي يحتويها الفرد و تجاهل أو تناس عنصر مهم ألا دهر رغبته الشخص أو ميولة الدراسية أو المهنية .

ونستخلص من التعريف السابقة أن التوجيه يجب أن يكون بوجود طرفين متكاملة كلاهما يحتاج للأخر و أنه عملية مساعدة للفرد و هذا بالاعتماد على عملية فنية منظمة توضح على ظلها الحلول و ذلك باكتشاف لفرد لمواهبه التي تسمح له بإيجاد نابعة لمشاركته و كذلك التوجيه هو عملية ذات مصلحة

(1) معجم مصطلحات علم النفس، محمد مصطفى زيدان، د. أحمد محمد عمر، ص:23.
(2) فؤاد أبو الخطيب، القدرات العقلية، ص:29، ط أولى 1975.

مشتركة للفرد و المجتمع إذا انه يساعد الفرد على فهم قدراته وميوله وفهم بيئة و التكيف مع المجتمع وبذلك أقصى جهد لتوظيف كامل قدراته للمصلحة الذاتية و الجماعية في أن واحد .

من خلال التعريف السابقة الذكر يمكن أن يعرف التوجيه على أنه مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم مشاكله وفهم نفسه و أخذ صورة حقيقية عن ذاته وان يشغل إمكانياته الذاتية من قدرات و إمكانيات و استعدادات و ميول وان يشغل إمكانيات بيئة ، فيكون ويحدد أهداف سامية تتفق مع قدراته وميوله من جهة و إمكانيات بيئته من جهة أخرى وهذا ما يؤدي به إلى بلوغ أقصى ما يمكن الوصول إليه .

من الممكن أن نعرف أن نعرف التوجيه ، بوجه العام على انه العملية الفنية المنظمة التي تهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار الحل الملائم للمشكلة التي يعاني منها ووضع الخطط التي تؤدي إلى تحقيق هذا الحل و التكيف وفقا للوضع الجديد الذي يؤدي به هذا الحل .

وهذا المساعدة تنتهي بأن تجعل الإنسان أكثر سعادة و رضي عن نفسه و عن غيره كما إنها تقوم على أساس حرية الفرد في اختيار الحل الذي يراه ، وهي صريه تقوم على أساس إدراكية و فهمه للمشكلة و الظروف الخارجية المتعلقة بما كما تقوم على أساس إدراكه و فهمه لقدراته كما واقعه ورغبات و ميوله ، و استعداداته وقدراته ، كما تقوم على أساس استفادته من صيغ إمكانيات الشخصية و غير الشخصية للوصول إلى انسب الحلول المشكلة ، و المعنى ذلك ألا يكون منساقا في اختياره لحل ما ، تقبله له نتيجة لدوافع لا يدرك صفتها كأن يكون الحل الذي يصل إليه إنما يحقق دوافع تهديه أو إشباعا خياليا لدوافع من دوافعه (1)

(1) - سلسلة أسرتي ، اختيار المهنة، 1989، ص 25

و بهذا المعنى يصبح مفهوم التوجيه شاملا للتوجيه النفسي و الاجتماعي ، و التربوي و المهني و غير ذلك من أنواع التوجيه كالتوجيه الرياضي نحو ممارسة مختلف النشاطات البدنية

2.1.أسس التوجيه :

إن التوجيه جزء من المجتمع الذي ينشأ فيه لذلك فهو يتأثر متأثرا قويا بالنظم السياسية و الاجتماعية و الاقتصادية و القانونية و التربوية السائدة،و بالعبادات و القيم و معايير السلوك و النمط الحضاري و الثقافي القائم

أ.الأسس الفلسفية :

لا يستطيع التوجيه أن يحقق أهدافه ما لم موقفا إزاء الإنسان و مركزه في هذا العالم و حديثه و هكذا فهو يقوم بصورة عامة على فلسفة ديمقراطية ، أي على أسس احترام ذاتية كل فرد و إعطائه المجال و الحرية لأن يتعلم و يختار و يقرر ما يراه مناسبا لمستقبله ، و تحميله مسؤولية اختياره و سلوكه ، دون أن يخضع لسيطرة فرد آخر يوجهه و يتحكم فيه،و إقناعه و قدرته على تشكيل حياته بطريقة تلائمها إذ ما أعطى المساعدة العلمية المنظمة اللازمة لعمل الموجه ليس في جو هذه سوى مساعدة الفرد فهم نفسه و العالم الخارجي،و مساعدته على تقبلها حتى يستطيع أن يقرر و يعمل من دون أن تكتله مشاعر الضيق و المرارة و النقص و عوامل المقاومة و الكراهية (1)

و يؤكد التوجيه من ناحية أخرى على أهمية الفرد في المجتمع و ضرورة تحقيق رغباته الشخصية في حدود الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه فتحقيق السعادة الفردية لا يتم إلا في نطاق اجتماعي .

و التحقيق الفردي ليس سوى تكيف اجتماعيو هكذا فالفلسفة التي ينبغي أن يقوم عليها التوجيه هي التي تنتظر إلى الفرد على أية غاية في حد ذاته ، و التي ترمي إلى تحقيق أقصى درجة من درجات تحقيق

الذات بالنسبة لجميع الأفراد مهما كانت إمكاناتهم ، ففتيح الفرصة لكل إنسان أن يقرر مصيره بنفسه ، و يتحمل مسؤولياته و يتقبل ذاته ، على أن يتم ذلك في الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه .

ب. الأسس الاجتماعية و الاقتصادية :

تؤدي العوامل الاجتماعية الاقتصادية دورا واضحا ساعدا أو معرقلا ، في التوجيه ، فالنظام الاجتماعي الذي يتيح للفرد سهولة الانتقال من مستوى إلى آخر يختلف من ناحية أثره في التوجيه التربوي أو المهني عن النظام الذي يسمح للفرد سهولة الانتقال هذه فإذا كان المجتمع لا يتيح لأفراده أن يمارسوا سوى المهن التي يمارسها آبائهم أو طبقتهم الاجتماعية أي أنهم لا يستطيعون الارتقاء في السلم المهني فإن عملية التوجيه التربوي والمهني تصبح محدودة أو مستحيلة ، المجتمع الذي يشترط شروطا لا تتعلق بقدرات الفرد و ميوله للالتحاق لعمل ما يحدد التوجيه و يقلل حرية الموجه و المسترشد على السواء و أحيانا تكون بعض المهن احتكارا لأسرة من الأسر أو فئة من الفئات كذلك بالنسبة للرياضة فبعض الرياضيات تكون مقصورة و محتكرة من بعض الفئات و الأسر .

و تؤدي العوامل الاقتصادية دورا كبيرا في تحديد الدراسة أو المهنة أو الرياضة التي يمارسها الفرد فبعض أنواع الدراسات و الحرف أو الألعاب الرياضية تستبعد عددا كبيرا من الراغبين من الالتحاق بها بسبب ما تتطلبه من إمكانيات و أفساط باهظة .

و تؤدي العوامل الاجتماعية دورها أيضا فيما يتعلق بالحس ، إذ تستبعد الإناث في بعض البلدان من أعمال كثيرة و تستبعد أيضا من الرياضات كثيرة و بعضها من الرياضة بشكل عام و هذا من شأنه عرقلة أو تضيق مجال خدمات التوجيه .

ج. الأسس التربوية:

التوجيه هو جزء من العملية التربوية بمعناها الواسع و لا يمكن أن يتأمن التوجيه التربوي إلا إذ وجدت أنواع مختلفة من الدراسات كما أي التوجيه المهني لا يمكن أن يتأمن إلا إذا تعددت المهن التي يمكن للفرد أن يلتحق بها ،كذلك بالنسبة للتوجيه الرياضي.

كذلك يتحقق التوجيه التربوي في أفضل صورة إذا كان النظام التربوي مرنا، يسمح للفرد أن يغير الدراسة التي يتبعها وفقا لما يطرأ على نظرتة لنفسه أو للدراسة من تغيير و تبعا للظروف المختلفة مثل النجاح أو الفشل الذي يلاقيه في الدراسة أو في إحدى فروعها (1) و لا شك في أن برامج التعليم و طرق التدريب و أساليب التقويم المختلفة التي يتعرض لها الفرد ذات أثر كبير في توجيهه تربويا و مهنيا ،و في إحدى توافقه الشخصي و الاجتماعي .

د. الأسس العصبية و الفيزيولوجية :

تتأثر الحالة النفسية بالحالة العصبية و العكس و نحن نعلم تأثير الانفعال النفسي على العمليات الفيزيولوجية إي على وظائف أعضاء الجسم ، فالانفعال المؤمن قد يتحول عن طريق الجهاز العصبي المركزي إلى أعراض جسيمة في شكل خلل في أعصاب الحس و الحركة كالعمى الهستيرى و الصمم الهستيرى و فقدان حاسة الذوق و الشلل الهستيرى و الرعشة الهستيرية و التشنج الهستيرى و البكم الهستيرى ،كذلك قد يتحول الانفعال المزمن عن طريق الجهاز العصبي اللاإرادي إلى أعراض جسيمة تصيب أعضاء الجسم الذي يتحكم فيها هذا الجهاز فتظهر أعراض كالذبحة القلبية و ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم و الإغماء و الربو و قرحة المعدة ،التقيؤ العصبي و الإمساك و الإسهال و البرود الجنسي و اضطراب الحيض و احتباس التبول و التهاب المفاصل و التهاب الجلد و سقوط الشعر و حب الشباب و

(1) سلسلة أسرتي، اختيار المهنة، نفس المرجع السابق، ص: 27

الصداع.... إلخ و لهذا يحتاج الموجه و المرشد النفسي إلى دراسة خلقية عصبية فيزيولوجية حتى يمكن مساعدة⁽¹⁾ مسترشدية.

ه.الأسس النفسية :

تعتبر الاستعدادات و القدرات العقلية من أهم جوانب الشخصية التي يقوم عليها التوجيه التربوي و الرياضي و كذا المهني ، و ذلك أن النجاح في الدراسة و العمل و الممارسة الرياضية بتأثر باستعدادات الفرد و قدراته فكل دراسة من الدراسات التي يتبعها الإنسان و لكن مهنة من المهن التي يشتغل بها و لكن رياضة التي يمارسها لها خصائص معينة تتميز بها عن غيرها من ناحية الاستعدادات و القدرات التي تتطلبها و لهذا اهتم الموجهون و المرشدون بالاختبارات التي تكشف عن قيمة هذه الاستعدادات ليساعد الشخص بالتالي على اتخاذ قراراته بشكل أفضل ، هذا مع العلم بأن المستوى العقلي لا يحدد بمفرده الدراسة أو المهنية و أي اختصاص آخر إذ أن هناك الميول ، الدوافع الشعورية و اللاشعورية و العوامل البيئية المختلفة التي تؤثر بدورها تأثيرا كبيرا في نجاح الفرد في دراسة أو مهنة أو رياضية معينة و في وصوله إلى مستوياتها المتنوعة⁽²⁾

1.2.1-الميول :

اهتمت دراسات التوجيه كثيرا بالميول لأنها تمثل دورا كبيرا في مدى النجاح في الدراسة أو المهنية أو الرياضة ومدى الرياضي عنها ، ويؤكد العلماء على الناحية الوجدانية في الميول أي الحب و الكراهية نحو الأشياء أو الأشخاص أو الأفكار و الارتياح و عدم الارتياح لها ، وهذا ما نلاحظه استجابات الأفراد للمثيرات الخارجية

(1) سلسلة أسرتي، اختيار المهنة، نفس المرجع السابق، ص:28

(2) عصام يوسف، التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي، دار أسامة للنشر و التوزيع، ط1، 2006، ص133-134.

و الميل أمر يكتسب فالإنسان يتعلم أن يميل إلى أشياء دون أخرى أو أشخاص دون آخرين و لكونه مكسبا فهو قابل للتعديل و الزوال و هذا لا يعني أنه منفصل تماما عن العوامل التكوينية أو الوراثة .

وقد يكون الميل عابرا، قصير الأمد، أو دائما سيستمر مع النسيان مدة طويلة، وقد يكون قويا أو ضعيفا — كما أنه قد يقتصر على أشياء محدودة أو يتسع ليشمل أشياء عدة.

و من أهم وظائف الموجه مساعدة الأفراد على الملائمة بين قدراتهم و استعداداتهم و ميولهم ، والكثير من المشكلات التي يواجهها الشباب سواء في اختياراتهم لدراساتهم أو لمهنتهم أو لأنشطتهم الرياضية ترجع إلى نسبة التعارض بين استعداداتهم وقدراتهم من جهة ، و ميولهم من جهة أخرى ، فقد يرغبون في دراسة أو نشاط رياضي أو مهنة بدافع رصيدها الاقتصادي أو الاجتماعي في حين إن استعداداتهم وقدراتهم لا تؤهلهم لها ، و في بعض الأحيان تكون استعدادات الفرد أو قدراته من القوة بحيث تسمح له بأن يتابع دراسة أو مهنة أو نشاط و ينجح فيه ، ولكمه لا يميل إليها ونجده يميل إلى غيرها من النشاطات الأخرى أو دراسات أو مهن أخرى.

وقد أثبتت الدراسات و التجارب أن هناك علاقة بين الميول ومدى النجاح في الدراسة أو المهنة أو النشاط الرياضي على الرغم من أنها ليست العامل الوحيد في النجاح ، وربما كان الميل شرط لازما للنجاح مدى هذا النجاح يتوقف على القدرات و الاستعدادات و القيم و العوامل الأخرى .

إشباعا لها في بعض المهن مثل الجراحة و التدريس و اختيار مهنة الأب هي مظهر من مظاهر تأثير الابن بالأب أو شخصية الوالد و في بعض الأحيان يكون التأثير بشخص آخر غير الوالد ، فالتلميذ يتأثر بشخصية المدرس و يختار مهنة التدريس و الفتاة تتأثر أو تعجب بممثله و تتجه نحو التمثيل كذلك في المجال الرياضي يعجب الطفل بلاعب ما في إحدى الاختصاصات فيتبعه .

و قد تحدث عملية إسقاط الأب لطموحه المهني على ابنه بحيث يتأثر الابن بذلك في اختيار عمله ، فكثير من الآباء يحاولون أن يحققوا في أبنائهم ما لم يستطيعوا أن يحققوه لأنفسهم و كثيرا ما يكون الطلاب في اندفاعهم في حياتهم الدراسة ثم المهنية أو الرياضية نحو تحقيق أهداف عالية ، متأثرين بأبائهم اللذين نقلوا إليهم مطامحهم و أهدافهم .

وبالطبع باختيار النشاط و المهنة يتوقف أيضا على العوامل العقلية و الاجتماعية و الاقتصادية إلى جانب العوامل اللاشعورية .

2.2.1-القيم :

هي علاقات بين الإنسان و الموضوعات التي يرى أن لها قيمة وهذه العلاقات تتضمن نوعا من الرأي في شيء أو شخص أو معنى ، كما أنها تتضمن شعورا أو اتجاها نحوه و تفضيلا له .

فالقيم جزء من التنظيم الذي يوجه سلوكنا فضلا على أنه يعكس بصورة مختلفة و بدرجات متباينة النظام الاجتماعي الذي نعيش فيه و التراث الثقافي الذي ننشأ في أحضانه ، فكل مجتمع قيمة التي تختلف باختلاف الحضارة و الثقافة التي يعيش فيها الناس⁽¹⁾

و هكذا يتأثر التلميذ في اختياره لدراسة ما أو لنشاط رياضي معين أو لمهنة ما بالقيم التي يؤمن بها ، وقلما يقبل على دراسة أو مهنة لا تتفق مع قيمة إلا مرغما ثم إن تكتفيه بالدراسة أو العمل أو مزاولة النشاط ما لا يتحقق إلا إذا كان ثمة اتفاق بين قيمه و القيم التي يتطلبها العمل و يحققها و لهذا من الضروري أن يهتم الموجهون بقيم الأفراد حتى يتمكنوا من توجيههم نحو الدراسات و المهن التي تتفق مع قيمهم .

3.2.1-سمات الشخصية :

(1) سلسلة أسرتي، اختيار المهنة، نفس المرجع،ص35.

لقد تثبت بالتجربة أن لبعض و مظاهر الشخصية اثر على نجاح و التكيف في الدراسة و العمل و ممارسة النشاط الرياضي و من هذه المظاهر ، المثابرة و المبادرة و القدرة على بذل المجهود العضلي أو العقلي لمدة طويلة و التعاون و التزام النفسي و الميل الاجتماعي و لهذا تركز عملية التوجيه على دراسة شخصية المسترشد بأبعادها و سماتها و فهمها في توافقها و تعاملها و اضطرابها و تفككها و دراسة العوامل المؤثرة فيها خلال النمو .

و تستخدم اختبارات الشخصية المتنوعة في التشخيص و كثير ما تستخدم المقابلات الشخصية لهذه الغاية قبل الالتحاق الطلاب ببعض المعاهد أو الكليات ككليات التربية و دور المعلمين و معاهد الخدمة الاجتماعية و بعض أقسام العلاج النفسي و في السلك الدبلوماسي و في بعض الأحيان تستخدم الاختبارات النفسية للتأكد من اتزان الشخص ذلك لان الأفراد الذين يعانون من الانحراف النفسي و الاجتماعي قد يجدون صعوبة في متابعة الدراسة أو التدريب اللازمين لبعض المهن و الأعمال و النشاطات و قد يعرضون أنفسهم و غيرهم للخطر من جراء عدم اتزانهم الانفعالي.

4.2.1-العوامل اللاشعورية

لقد أثبتت بعض الأبحاث أن الإنسان عندما يختار مهنة معينة أو نشاط معين لا يهدف فقط إلى مجرد الربح الذي يأتيه منها لا يسعى أيضا بواسطتها إلى إشباع دوافعه و نزعاته و منها دوافعه اللاشعورية أو يذهب المحللون النفسيون إلى أن النزاعات السادية قد تجد .

3.1-الجوانب التي يتميز بها التوجيه:

من بين الجوانب التي يتميز بها التوجيه :

أولاً: يمارس التوجيه في المدارس بالنسبة لكل التلاميذ بلا استثناء فيجب مساعدة كافة التلاميذ في جهودهم الرامية إلى تحصيل المعلومات و التخطيط و حل المشاكل.

ثانياً: التوجيه لا يقتصر على أي فئات عمديه بل هو خاص بكل الأعمار إذ يعتقد البعض خطأ انه خاص بالمرحلة الثانوية و إنما وفقاً لدراسات النمو نجد أن هناك مهاماً خاصة بكل مرحلة عمديه يجب أن ينجزها الفرد حتى يصل إلى تمام نضجه و بالتالي فالتوجيه دور يقوم به ابتداء من الطفولة إلى النهج و ما بعده.

ثالثاً: لا يقتصر التوجيه على مجال المهنة فحسب و إنما يتناول كافة نواحي النمو الإنساني.

رابعاً: يعاون التوجيه الفرد على فهم نفسه و تتميتها و استغلال استعداداته و قدراته.

خامساً: التوجيه عملية تعاونية تشمل الموجه و الطالب و الأب و المدرس.

سادساً: التوجيه جزء لا يتجزأ من أي برنامج تربوي.

4.1- أهداف التوجيه :

للتوجيه أهداف كثيرة و هامة و يمكن تلخيصها فيما يلي:

أ-تحقيق الفرد لذاته:

كل فرد لديه دافع أساسي يوجه سلوكه و هو دافع تحقيق الذات و في نفس الوقت للفرد إمكانيات قد تسهل أو تعيق تحقيق ذلك الدافع و لكن الإرشاد النفسي يركز على مساعدة الفرد على تحقيق ذاته مهما كانت الإمكانيات الموجودة عنده حيث يساعد الفرد قبل كل شيء على التعرف على قدراته و إمكانياته و بعض ذلك يعمل على مساعدته على تحقيق أقصى درجة يمكن أن توصله إليها إمكانياته و في الاتجاه الذي تمكنه من التوجيه إليه.

ب-تحقيق التوافق :

التوافق هو التكيف الملائمة مع المحيط و كلامنا بحاجة إليه إلا شعر بالضيق و عدم الرضا و التوافق الذي يحتاجه الفرد لا يقتصر على جانب واحد من جوانب حياته و إنما يشمل مجالات الحياة المختلفة من مهنية و تربوية و اجتماعية و رياضية و قبل كل شئ على الفرد أن يحقق توافقاً مع نفسه و هو ما يسمى بالتوافق الشخصي .

ج-تحقيق الصحة النفسية :

لكي يتوفر لدى الفرد الصحة النفسية و ما تتضمنه من سعادة و أمان فان من أهداف عملية الإرشاد التي تؤدي إلى ذلك مساعدته في الرضا عن أساليب تكيفه مع المجتمع و المدرسة و مع العمل الذي يختاره. و الرياضة الذي يلتحق بها ، إذ لا ينفع أن يكون الفرد متوافقاً مع كل ذلك بمسايرته لمحيطه بينما هو في داخله غير راض عن ذلك الأساليب و لتحقيق هذه الصحة النفسية كاملة لا بد أن يكون الرضى داخلي و خارجي .

د-تحسين العملية التربوية :

إن أكثر المؤسسات التي تهتم بالتوجيه هي المدارس و النوادي الرياضية ، المساجد و المراكز الثقافية و تحتاج هذه العملية إلى توفير الظروف النفسية الملائمة و كل ذلك يهيئ جواً سليماً للعملية التربوية و يعمل بالتالي على تحسينها .

ه-تحقيق التوافق التربوي :

و ذلك بمساعدة الفرد في اختيار أنسب للمواد الدراسية و كيفية الدراسة و المناهج التي تتناسب و قدراته و ميوله لتحقيق النجاح المدرسي .

ن-تحقيق التوافق المهني :

يتضمن الاختيار المناسب للمهنة و الاستعداد لها علميا و تدريبييا، أي وضع الفرد المناسب في المكان المناسب له و للمجتمع .

و-تحقيق التوافق الاجتماعي :

يتضمن تحقيق السعادة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقه في المجتمع و مسايرة المعايير الاجتماعية و العمل لخير الجماعة ، و تعديل القيم مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

5.1.التوجيه التربوي :

من الممكن القول بأن التوجيه التربوي باعتباره مميذا عن غيره من أنواع التوجيه يهتم بالمساعدة التي تقدم إلى التلاميذ و الطلبة في اختيار نوع الدراسة الملائمة لهم ، و التي يلتحقون بها و التكيف لها و التغلب على الصعوبات التي تعترضهم في دراستهم و في الحياة المدرسية بوجه عام ، و قد حاول العديد من الكتاب تعريف التوجيه التربوي و اختلفوا في ذلك بسبب وجهة نظرهم فالبعض نظر إليه نظرة واسعة بحيث شمل جميع نواحي التوجيه و البعض الآخر يقصره على اختيار الدراسة الملائمة ، و ما يتصل بالنجاح فيها على أن من الممكن أن نذكر التعريف الذي قاله مايرز للتوجيه التربوي بأنه العملية التي تهتم بالتوفيق بين التلميذ الفرد بما له من خصائص مميزة له من ناحية ، و الفرص المختلفة و المطالب المتباينة من ناحية أخرى، و التي تهتم أيضا بتوفير المجال الذي يؤدي إلى نمو الفرد و تربيته.

و من هذا التعريف نجد أنه لا مجال للتوجيه التربوي إلا في حالة وجود أكثر من دراسة أو مقرر يستطيع التلميذ أو الطالب أن يتابعها كما أنه يفترق عن التربية و التعليم في أنه يساعد الفرد على انتقاء أنسب المجالات التربوية له في حين أن التربية و التعليم ترمي إلى إفادة الفرد في مجال تربوي معين

أقصى فائدة ممكنة .

1.5.1. نشأة التوجيه التربوي :

لقد ظهرت أول محاولة جدية بشأنه عام 1914 حين نشر كيلى Trumanl Kelley رسالة عن التوجيه التربوي Educational guidance و قد نقدم بهذه الرسالة إلى كلية المعلمين بجامعة كولومبيا للحصول على درجة الدكتوراه و قد كان هدف التوجيه التربوي في نظر كيلى هو وضع أساس علمي لتصنيف طلبه المدارس الثانوية ، أما غرضه من بحثه هذا فقد كان وضع الأساس الذي بمقتضاه يمكن تحديد احتمال نجاح الطالب في دراسة من الدراسات أو في مقرر من المقررات التي تدرس له و كان هدف التوجيه التربوي في نظره محدودة في مساعدة الطالب على اختيار نوع الدراسة الملائمة له وفقا لإتعمال نجاحه ، و كان يرى في هذه خطوة سابقة للتوجيه المهني الذي يأتي فيه على عكس الكثيرين من رجال التوجيه في الوقت الحاضر الذين لا يفرقون بين التوجيه التربوي و المهني بدون

أيهما خطوة واحدة على أن بريور brewer في مقال نشر له سنة 1918 رأى أن التوجيه التربوي هو المجهود المقصود الذي يبذل في سبيل نمو الفرد من الناحية العقلية ، و أن كل ما يرتبط بالتدريس أو التعليم يمكن أن يوضع تحت التوجيه التربوي ، على أنه من كتابه الذي نشره عام 1932⁽¹⁾

و هو التربية كتوجيه Educational guidance يرى أن هناك فرقا بين عبارتي التربية كتوجيه و التوجيه التربوي، فهو يقصد بالأولى أن من الضروري أن يوجه التلاميذ و المدارس في جميع نواحي نشاطهم ، أما الثانية فهو يقصد بها ناحية محدودة من التوجيه تهتم بنجاح التلميذ في حياته المدرسية .

و من الملاحظ أن كثيرا من رجال التربية و التوجيه يخلطون بين التوجيه التربوي كعملية تهدف إلى مساعدة التلميذ أو الطالب في مراحل التعليم المختلفة في انتقاء نوع الدراسة الملائمة له أو التغلب

¹ - التوجيه المهني المدرسي نعيم الرفاعي كلية التربية الطبعة الثامنة " منشورات جامعة دمشق " 2002- 2003 ص 13

على الصعوبات التي تواجهه و التربية باعتبارها توجيه الفرد في مختلف نواحي نشاطه الدراسي و الاجتماعي و الخلفي و الديني و الرياضي و غيرها من نواحي النشاط (2)

و من الضروري أن نشير إلى أن كثيرا من رجال التوجيه المهني أو أنه نوع من الخدمة العديدة

للطلبة و التي يطلق عليها شؤون الطلبة **Student.Personnel Work**

و الواقع أن التوجيه التربوي كفرع قائم بذاته من التوجه بصورة عامة قد أهمل إهمالا يكاد يكون تاما

إلى الدرجة التي جعلت سترانغ **Strang** تقول في مقدمة كتابها التوجيه التربوي **Educational**

guidance أن هذا النوع من التوجيه رغم أهميته التي تعادل أهمية التوجيه المهني قد أهمل إذا ما

قورن بالتوجيه المهني و قد بدأ تحول الإهتمام نحو التوجيه التربوي في السنوات الأخيرة ،عندما شعر

الكثير من رجال التربية بأهمية التوجيه التربوي في ميدان التربية و خاصة و أن الفرد كما يقولون هو

أكثر التغيرات ثبوتا في معادلة المجتمع .

2.5.1.التوجيه التربوي :

التوجيه التربوي هو عملية مساعدة الفرد على أن يختار بنفسه الدراسة الأكثر ملائمة له من بين

دراسات قد يمكنه الالتحاق بها و أن يلتحق بها و تمكين معها و يتقدم فيها (1)

و قد تعددت تعاريف التوجيه التربوي بتعدد النواحي التي ينظر إليها المختصون في التوجيه فمنهم من

يرى أن التوجيه التربوي هو مجموع الخدمات التي تقدم للفرد لمساعدته في تفهم نفسه و تفهم مشكلاته

ليكون اقدر على حلها بما فيه الخير له و المنفعة ،و منهم من حصر مهمة التوجيه التربوي للطلاب فقط

، و من هنا كانت عمليات التوجيه منصبة على تصنيفهم و تحديد احتمالات النجاح عندهم ،لاختيار نوع

الدراسة التي تتناسب من قدراتهم و ميولهم و يعرفه بريور brewer أنه المجهود المقصود الذي يبذل في سبيل نو الفرد من الناحية العقلية ، و إن كل ما يرتبط بالتدريس أو التعليم يمكن أن يوضع تحت التوجيه التربوي (2) و يرى أن هناك فرقا بين عبارة (التربية كتوجيه) و بين عبارة التوجيه التربوي فهو يقصد بالأولى ضرورة توجيه التلاميذ بالمدارس في جميع نواحي نشاطهم

أما الثانية فيقصد بها ناحية محدودة من التوجيه تهتم بنجاح التلميذ في حياته المدرسية (1)

يعرفه محمد جمال صقر : التوجيه التربوي هو إرشاد التلميذ و السيد به نحو نوع الدراسة و ألوان الثقافات التي تتفق مع مواهبه و استعداداته ووسائله و إمكانياته(2)

و يعرفه حامد عبد السلام زهدان : عملية مساعدة الفرد على رسم الخطط التربوية التي تتلائم مع قدراته و ميوله و أهدافه و أن يختار نوع الدراسة و المناهج المناسبة و المواد الدراسية التي تساعد على اكتشاف إمكانياته و مساعدته على النجاح في برنامجه التربوي بصفة عامة (3)

فالتوجيه التربوي هو عملية مساعدة الفرد على اختيار نوع التخصص الدراسي الذي يتوافق و ميوله و استعداداته و مساعدته على كشف قدراته و إمكانياته لنجاح أكبر في دراسته .

و يعرفه جودت عزت عبد الهدي بأنه مجموعة الخدمات النفسية و المهنية التي يقوم بها الفرد ليتمكن من التخطيط لمستقبل حياته وفقا لإمكانياته و قدراته العقلية و الجسمية و ميوله بأسلوب يتبع حياته ، و كما يستعمل أيضا على خدمات متعددة لتقديم المعلومات و الخدمات التوجيهية و قد يكون التوجيه مباشر أو غير مباشر فرديا أو جماعيا ، و هو عادة ما يعرف إلى الحاضر و المستقبل مستفيدا من الماضي و خبراته (4)

(2)التوجيه المهني المدرسي نعيم الرفاعي كلية التربية جامعة دمشق 8 مطبوعات جامعة دمشق 2002-2003

(1) نفس المرجع السابق " التوجيه المهني المدرسي ص 14

(2) محمد جمال صقر إتجاهات في التربية و التعليم دار المعارف القاهرة 1965 ص 38

(3) حامد عبد السلام زهدان : التوجيه و الإرشاد النفسي دمشق عالم الكتب 1986 ص 477

و في تعريف آخر يقول (Tkelly) ما يفيد أنه "... وضع أساس علمي للتصنيف أي لتصنيف طلبة المدارس الثانوية مع وضع الأساليب الذي يمكن بمقتضاه تحديد احتمال نجاح في دراسة من الدراسات ، أو مقرر من المقررات التي تدرس له... "" (1)

فالتوجيه كما يراه كيلي هو مساعدة الفرد في الدراسة التي تتلائم مع ميوله و إمكانياته و قدراته و ذلك لضمان نجاحه في تحصيله الدراسي و العلمي .

و في تعريف آخر للتوجيه التربوي يقول أنه " فهم كل طفل و الاستجابة لحاجياته حين ظهورها في كل مرحلة من مراحل نموه و العمل على اكتساب المشكلات التي يواجهها و مساعدته على حلها مستخدماً كل الوسائل الممكنة لتحقيق النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي (2)

فهذا التعريف يحثنا على أن نتظافر جهود كل الهيئات الاجتماعية الدينية ، الثقافية لحل المشاكل و اكتشافها و هذا لعزل كل مجالات الصراع و الاضطراب ليكون محلها إنشاء علاقة اجتماعية صحيحة تؤدي إلى التوافق النفسي و الاجتماعي ، كما يحثنا إلى تتبع كل مراحل نمو الطفل و المميزات التي تطرأ عليه في كل مرحلة و التعامل معها بكل حزم و ذلك لتحقيق النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي .

(4) جودت عزت عبد الهادي سعيد حسني العزة ، مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي / دار الثقافة عمان الأردن 1998 ط 1 ص 13

(1) التوجيه المهني المدرسي ، نعيم الرفاعي كلية التربية ط مطبوعات جامعة دمشق 2003-2008 ص 8 13

(2) أولس مبرك ترجمة عثمان لبيب و آخرون التوجيه فلسفته و أسسه و وسائله ص 10

و من هذا كله يمكنني أن أستخلص التعريف التالي الذي يعتبر تعريفا شاملا و كاملا للتوجيه التربوي و الذي أخصه فيما يلي :

التوجيه التربوي هو عملية مساعدة و تقديم العون للأفراد حين يتمكنوا من تحقيق الفهم اللازم لأنفسهم و توجيهها بحيث يستطيعون الاختيار ببيئة ووضوح و يتخذون من السلوك ما يسمح لهم بالتحرك في اتجاه هذه الأهداف التي اختاروها بطريقة ذكية و تسمح بتقديم المسار بشكل تلقائي .

فالتوجيه التربوي يهتم بالمساعدة التي تقدم إلى التلاميذ و الطلبة في اختيار نوع الدراسة الملائمة لهم ،و التي يلتحقون بها و التكيف معها و التغلب على الصعوبات التي تعترضهم في دراستهم و في الحياة المدرسية بشكل و بوجه عام.

فالتوجيه التربوي إذن يتضمن المساعدة الفردية التي يقدمها الموجه إلى الفرد الذي يحتاج لمساعدته و ذلك لكي ينمو في الاتجاه الذي يجعل منه مواطنا ناجحا قادرا على أن يحقق ذاته في الميادين الدراسية أو غيرها و أن يتوافق فيها بدرجة تحقق له الشعور و السعادة .

و يمكن القول أن مهمة الموجه هي مساعدة الفرد على دراسة مشكلته التربوية

و تحليلها ،على أن يجمع المعلومات التي تتصل بهذه المشكلة سواءا كانت هذه المعلومات متصلة بالتلميذ أو متعلقة بالعالم المحيط له ثم معاونته على أن يقوم بعملية تنظيم هذه المعلومات و تقديمها ثم مساعدته على أن يفكر في الحلول المختلفة لهذه المشكلة و بعد ذلك يترك له حق إختيار الحل الذي يراه مناسباً له و لظروفه و الذي يتفق مع الحقائق التي توصل إليها و قد يحدث بعد ذلك أن يرى الفرد أن من الضروري له ان يعيد النظر من جديد فيما يتعلق في الحلول التي سبق له أن أقر ملائمتها للموقف

بمهمة موجه يمكن تلخيصها في أنها تبصير الطالب بالمشكلة التي يعانيها ثم إنارة الطريق أمامه ليطلع لها بنفسه بعض الحلول القابلة للتعديل حسب الظروف.

6.1. وظائف التوجيه التربوي :

أما من ناحية وظائف التوجيه التربوي فإننا نجد البعض يحصرها في وظائف محدودة فنجد سترانج Strang في كتابها **Educational guidance** تذهب إلى أن هناك ثلاث وظائف عامة بالنسبة للتوجيه التربوي و هي :

- اختيار نوع الدراسة و ما يتصل بذلك من تقديم البيانات و المعلومات اللازمة بأنواع دراسة الممكنة و العوامل المؤدية إلى النجاح في الدراسة سواءا كانت عقلية أو انفعالية أو اجتماعية و ما قد يكون بينهما من تعارض مثل التعارض بين الاستعداد و الميل أو القدرة و الواقع أو الميل الشخصي و العوائق الاجتماعية .

- الاستمرار في الدراسة أو التحول إلى العمل و ما يتصل بذلك من عوامل اجتماعية أو عقلية أو انفعالية و الإعداد لدراسة من الدراسات أو للدخول في كلية من الكليات.

- النجاح في الدراسة و العوامل المتصلة بالنجاح في الدراسة و التغلب على الصعوبات و نواحي النقص سواءا كانت في الاستعدادات أو في المهارات . و يتطلب ذلك من التوجيه التربوي :

1- مساعدة الطالب على أن يقيم استعداداته العقلية و ميوله المهنية و الدراسية و تحصيله الدراسي و سماته الشخصية المتعلقة بالدراسة و العمل.

2- مساعدة الطالب على معرفة الإمكانيات التربوية المتاحة له .

3- اختيار المدارس و الكليات و المعاهد أو مراكز التدريب التي تتلائم مع اختياره الدراسي و المهني

4- مساعدة الطالب في تحديد نواحي النقص لديه و التي تؤدي إلى عدم نجاحه في دراسته و العمل على تلاقيها و إصلاحها.

5- مساعدة الطالب على التكيف للجو المدرسي و الأسري حتى يستطيع أن يعبئ جميع قواه نحو النجاح في الدراسة (1)

- و لا يعني مما سبق ذكره أن التوجيه التربوي بمعزل عن التوجيه النفسي أو الاجتماعي أو التوجيه المهني أو التوجيه الرياضي بل أن البعض كما ذكرت سالفاً يرى أن التوجيه التربوي خطوة مبدئية للتوجيه المهني و كذا للتوجيه الرياضي و كذلك لا يمكننا فصل التوجيه عن التربية فالواقع أنه جزء منها كما أن أهدافه ترتبط بأهدافها.

(1) التوجيه المهني المدرسي نعيم الرفاعي مرجع سابق ص 42

7.1-التوجيه الرياضي :

التوجيه الرياضي هو توجيه الفرد إلى نشاط رياضي مهين و هذا النشاط يجب أن تكون متطلباته تتوافق مع قدرات الفرد (1) b.m.teplov 1961 فالتوجيه الرياضي حسب هذا التعريف يتطلب من الفرد تلائم و توافق إمكانياته و قدراته مع أي نشاط يختاره .

كل نشاط رياضي يتطلب من الفرد لياقة بدنية تتماشى و أهداف النشاط كما يتطلب عدة أشياء أخرى مثل الحاجات النفسية المورفولوجية ، البدنية ، الفزيولوجية النفسيةلهذا فالتوجيه الرياضي يمكن في دراسة مبسطة لاستعدادات الشخصية و الإمكانيات المتوفرة لدى التلاميذ للإجابة بأكبر قدر لمتطلبات الاختصاص الرياضي (G.shonholrer1971) (2)

فالتوجيه الرياضي هو توجيه الفرد إلى اختصاص بدني معين حسب رغباته و تماشيا مع أهدافه و طموحه و يتم هذا التوجيه بتوافق قدراته البدنية و المورفولوجية و الفزيولوجية و النفسية مع متطلبات النشاط المختار و إمكانيات بيئته و بهذا يمكن أن يصل إلى ما خطه و ما يصبوا إليه .

و في دراسة قام بها السيد/ سعيد بوعمره استخلص منها ميدانين للتوجيه

الميدان الأول :

ميدان الاختيار الرياضة ما و التوجيه إلى الرياضة الأكثر تأقلا لإمكانياته و قدراته

الميدان الثاني :

ميدان توطيد و تثبيت الرياضي في الرياضة أو النشاط الرياضي المختار و توجيهه داخل النشاط المختار مثل نوع السباحة أو طول المسافة في ألعاب القوى (1)

8.1-العلاقة بين التوجيه التربوي و التوجيه الرياضي :

إذا جئنا إلى تحديد العلاقة بين التوجيه التربوي و التوجيه الرياضي نجد بأن الأول يهتم بالطفل و بإمكانياته و استعداداته و هذا من أجل توجيهه إلى نوع الدراسة التي تتناسب مع استعداداته و هذا من أجل توجيهه إلى نوع الدراسة التي تتناسب مع استعداداته و قدراته.

و إذا جئنا للثاني فإنه يهتم بالطفل و بإمكانياته و استعداداته و هذا من أجل توجيهه إلى نوع من النشاط الرياضي الذي يناسبه و يناسب استعداداته و قدراته و رغباته

و من هنا يمكن القول بأن كلا التوجيهين أي التربوي و الرياضي لهما نفس الأسس و نفس الأهداف إنما يختلفان في نوعية التوجيه فالأول توجيهه للدراسة و الثاني للرياضة و لهما أوجه تشابه أخرى و هذا في مجال التوجيه داخل النشاط أو الدراسة في حد ذاتها فالتوجيه التربوي يقوم بتوجيه الفرد إلى دراسة ما و يمكن أن يوجهه كذلك داخل هذا لدراسة أي بمعنى آخر في تخصص مثال ذلك بتوجيه التلميذ للطب و بعدها توجيهه إلى اختصاص معين كطب العيون ، و كذلك هو الحال للتوجيه الرياضي فيمكن توجيه الفرد إلى ألعاب القوى ثم توجيهه داخل النشاط في السباقات النصف الطويلة ثم إعطائه تخصص واحد مثال 1500 متر فالعلاقة بين التوجيه التربوي و التوجيه الرياضي يمكن أن يكون علاقة تكاملية بين التوجيهين حيث نجد أن لهما نفس الأسس المبنية عليها عملية التوجيه و نفس الأهداف المرجوة و يعتبر كذلك التوجيه التربوي تمهيدا للرياضي و الرياضي مكملًا للتوجيه التربوي.

(1) الانتقاء و التوجيه الرياضي سعيد بوعمره معهد علوم و تكنولوجيا الرياضة ISTS الكشف رقم 1 صفحة 47-48

9.1-العوامل الاجتماعية و الثقافية المؤثرة في التوجيه الرياضي:

يتأثر المراهق في اختبار لرياضة ما بمجموعة من العوامل من بينها:

1.9.1-تأثير العائلة في التوجه الرياضي للمراهق:

لقد أعطيت الكثير من التعاريف للأسرة و من أهمها تعريف اوغست كونت (o.conte).

الذي يعرفها بأنها الخلية الأولى في جسم المجتمع، و هي النقطة الأولى التي يبدأ منها الطور.

وهي أول وسط طبيعي و اجتماعي نشأ فيه الفرد وتلقى المكونات الأولى لتقافته و لغته وتراثه الاجتماعي⁽¹⁾

أما دور كايم فيرى إن العائلة مجتمع كامل يمتد تأثيره إلى النشاط الاقتصادي،السياسي،العلمي و الديني و كل

الأفعال العامة، و إن كانت خارج المنزل، يكون لها صداها و تؤدي إلى ردود أفعال متناسبة في داخلها⁽²⁾

و تمثل العائلة بالنسبة للمراهق أول جماعة إنسانية يتفاعل معها فهي بمثابة العامل الأساسي في تشكيل

شخصيته، كما يتمكن الفرد في هذه المرحلة البيئية الاجتماعية من التعرف على نفسه و تكوين ذاته عن

طريق ما يحدث من تعامل و تفاعل بينه و بين أعضاء العائلة التي يعيش فيها⁽³⁾

⁽¹⁾مصطفى الخشاب"دراسات في الاجتماع العائلي،1981،ص:32

⁽²⁾ دور كايم، مأخوذ من كتاب بوتفنوشات" العائلة الجزائرية"تر: أحمد دمري،1984،ص:14

⁽³⁾فاروق عبد الجميد اللقافي "تنقيف الطفل"، 1995،ص:48

فالظروف العائلية التي يمر بها كل فرد لها اثر لا شك فيه في تحديد علاقته بالآخرين فعن طريق العلاقات العائلية التي عاش في نطاقها الفرد يكون صورة عن نفسه و عن مكانه في العالم الذي يعيش فيه، فالعائلة هي التي تؤثر في تحديد الفرد لمكانته الاجتماعية كما تؤثر في تحديد الأدوار التي يرى أنها تناسبه في المواقف الاجتماعية المختلفة (1)

ففي نظر ديمون توماس -1987- أن العائلة تحدد موقف الطفل تجاه الرياضة بصفة أخرى نحو بعض التخصصات الرياضية، فهي تلعب دورا أساسيا و حاسما في المسار الاجتماعي و الثقافي للطفل، و في منح الأذواق الرياضية من طرف أفراد أسرته كما يضيف بان الممارسة التربوية و الجو الأسري يحددان موقف الطفل نحو الرياضة، كما تؤثر العائلة مباشرة على نتائجه بتشجيعها أو بتثيبتها (2)

و في الكثير من الأحيان يكون تأثير الوالدين و بالخصوص الأب مباشرة و ذلك لعدة أسباب.

كما يشير إلى ذلك الدكتور مصطفى فهمي (1994) (3)

حيث يقول أن بعض الآباء يكونون في غم دائم لأن ولدهم عاجز عن الدفاع عن نفسه عندما يكون عراك أو صراع مع الأطفال الآخرين، فهم لذلك يديمون التفكير في أمور أبنائهم، و يرون في إشراكهم في النوادي الرياضية، أو إحضار المدرسين الخصوصيين لتدريبهم على الملاكمة و المصارعة ما قد ينمي عناصر القوة

(1) خير الدين عويسي " مقدمة علم الاجتماع الرياضي " 1989، ص: 24-25

(2) ريمون توماس " علم النفس للرياضة النخبوية " 1987، ص: 147.

(3) مصطفى فهمي " الصحة النفسية " 1994، ص: 147.

فيهم.و يشير أيضا قلين روبرتس⁽⁴⁾ إلى أن معتقدات الآباء تمثل عاملا يؤثر على التوجيه التحفيزي بالإضافة إلى تأثير الوالدين هنالك تأثير الأخ أو الأخت الكبرى بمثابة القدوة أو المثل.

و قد أشار إلى ذلك باسكال دوريت و موريال أرقوستان⁽¹⁾ حيث يقولون أن الآباء يعانون من تأنيب الأخوة الكبار.....يحالون على التقاعد التربوي بانقلاب عسكري عائلي، هذه الوضعية تساهم في إضعاف صورة الأب بإعادة تركيز العائلة حول الأم ، الكبار لم يعودوا يفهموا الشباب، يتنازعون السلطة لصالح الأم التي تتركها للأخ الأكبر.... و الأخ الأكبر هنا يأخذ مكانة الأب في العائلة.

2.9.1-تأثير المدرسة:

يرى ريمون توماس - إن المدرسة تحتل مكانة كبيرة في حياة الطفل فوظيفتها هي التربية التي تترجم بتلقين و تحضير الإمتحانات⁽²⁾ تعد المدرسة نظاما اجتماعيا مؤسسا و مقصودا يهدف إلى دمج الفرد في المجتمع عن طريق نسق من القيم و أنماط التفكير التي تسود النظام المدرسي، و الذي يتم بواسطة التفاعل الاجتماعي الحادث بين أفراد الجماعة المدرسية من المعلمين و التلاميذ. فمهمة المدرسة لا تكمن إذن في تلقين المعلومات فحسب و إنما تعمل في ترسيخ مجموعة من القيم و المعايير في إطار نظام التفاعل التربوي الذي بين الأفراد داخل المدرسة التي يقضي فيها الطفل معظم أوقاته و يكتسب من خلالها أنماط جديدة في التفكير و السلوك لأن الطفل قد يصطدم بمعارف و مواقف جديدة، لم يعرفها أو لم يتلقاها في وسطه الأسري، فهذه المعارف قد تتضمن أنماطا جديدة من السلوك، و تكون جملة من المهام التربوية بطريقة مقصودة منها الأنشطة الرياضية.

⁽⁴⁾ clync.robert.sport et developpement de l'enfant.1988.p:161

⁽¹⁾ Pascal duret et Muriel Augustin: sport de rue et insertion sociale,1976,P:67

⁽²⁾ ريمون توماس،مرجع سابق،ص:186-197

و لهذا أولت المدرسة أهمية كبيرة للتربية البدنية فإنها تعمل على تنشئة أطفالها على النحو الذي تريده عن طريق غرس عدة قيم سلوكية معرفية تتواجد في التربية البدنية و قد تحفزها التربية البدنية التي يمارسها في المدرسة على دفع نفسه و انتمائه لنادي رياضي و جمعية رياضية لممارسة هذه الرياضة.

3.9.1-تأثير جماعات الرفاق:

يسمى هذا السن بسن العصابات و ذلك لانخراط الأطفال مع بعضهم البعض في جماعات فتصبح معاييرها لدى الطفل أهم من معايير الأسرة، و يصبح أثر هذه الجماعات على الطفل كبيرا حيث تحدد اتجاهه و ميوله و أوجه نشاطه و بهمه في هذه الحالة إرضاء رأي الجماعة و اعتبارها له⁽¹⁾

و يرى الدكتور خير الدين عويس(1989)⁽²⁾ بأن جماعة الأقران هي عبارة عن مجموعة هي جماعة من الأفراد لها سن متقارب تربط بينهم علاقة ودية حيث يوجد تأثير قوي متبادل و نشاهد انفعال مباشر طويل بينهم، و نتيجة لذلك تعدل شخصيته و شخصية كل عضو فيها، فينتشر بين أعضاء الجماعة تفاعلات متبادلة كالاعتراف أو التنافس أو الصراع، فالتعاون يزيد من استعداد الجماعة و تماسكها، الصراع و التنافس يؤدي إلى تفكيكها و انحلالها، و لمل كانت الجماعة تتكون لتحقيق أهداف معينة، فإنها تجمع عادة بين التعاون و الصراع و التنافس لإشباع حاجات الإنسان الأساسية.

⁽¹⁾سعد جلال" الطفولة و المراهقة" دار الفكر العربي، ط 2 ، القاهرة، ص:218

⁽²⁾خير الدين عويس، مرجع سابق، ص:20

و في نظر ريمون توماس⁽¹⁾ (R.THOMAS) ان هذه الجماعات تمارس تأثيرها في أفراد الجماعة بثقافتها المتميزة التي تفرزها و أيضا بأحسن أسباب الوجود و بالطبع تسمح لكل منهم بالتقييم و التقدير فيما بينهم، تقدم جماعات الأخوة عدة خدمات ففيها يستطيع الفرد فهم نظام المساواة مع الآخرين الأمر الذي لا يستطيع أن يجده في عالم الكبار إذ يكون فيه مرؤوسا أو تابعا له، كما نجد العلاقات ما بين الأفراد تمتاز بالمدة رغم أنها كثيرا ما تكون قصيرة الأمد، كما أن تصرفات الجماعة تزداد بالتناسب مع نمو الطفل و يضيف ريمون توماس بأن الجماعات الشبابية لها تأثير كبير في بداية ممارسة الرياضة لدى الطفل.

و يرى دلباك (DELBAK) أن الأصدقاء ينظمون ألعابا مسلية على شكل رياضة بحرية تامة و كذلك بدون تدخل أو تنشيط الكبار، و هذا ما بين أهمية مراحل تأهيل الطفل لحياة الجماعة عن طريق الممارسة الرياضية.

ف نجد في جماعة الرفاق حب المشاركة، و تحقيق أي هدف داخل الجماعة نعطي حماية و إعانة و نعطي إحساس بالدعم و السند و هذا ما نجده في أن البعض يريدون إقامة علاقة صداقة في الحي أو في النادي نظرا لاكتسابهم نفس الميول و الاتجاهات أما الصداقة فهي الدافع الأساسي لعدة رياضيين بالممارسة الرياضية، الذوق المشترك للممارسة يكون بطريقة مباشرة و متساوية للأفراد لمختلف الشروط الاجتماعية.

4.9.1-تأثير وسائل الإعلام في التوجيه الرياضي:

عرفت دائرة معارف العلوم الاجتماعية مصطلح - وسائل الإعلام - بأنها تلك الوسائل التي تجذب الناس على نطاق واسع من المستويات الثقافية و الفكرية.

¹ ريمون توماس مرجع سابق، ص:151

لا يمكن تحديد هذه الوسائل من تكنولوجيا الوسيلة فقط و لكن بواسطة الجمهور الذي تستهدفه⁽¹⁾ و قد وصف سيلفر ستون (SILVER STONE) التلفزيون على أنه وسيلة ساحرة معقدة مليئة بالتناقض و يتميز أيضا عن الوسائل الأخرى بأنه وسيلة سمعية بصرية حين يجذب العين و الأذن كما أنه لا يرسل الصورة فقط و إنما الصورة متحركة بما فيها حركة الجسم و التغييرات التي تنعكس على الوجود⁽²⁾

أما بالنسبة للإذاعة فقد أثبتت الدراسات أن المواد البسيطة السهلة التي تقدم من خلال الإذاعة يسهل تذكرها مما لو قدمت في الصحف، فالطفل يلقي صعوبات في فهم المادة المكتوبة في بعض الأحيان، و حسب جون كافييري⁽³⁾ (JEAN.KAFERI) فإن الأطفال عادة ما تجلبهم الصور أكثر من الصوت و لهذا هم يفضلون مشاهدة التلفاز لأنه يقدم الصوت و الصورة معا ففي نظر الدكتور فاروق عبد الحميد اللقاني أن التلفزيون و السينما لهما أهمية خاصة بالنسبة للطفل و يرجعها إلى العوامل التالية:

إن ارتفاع نسبة الأمية في مجتمعنا يجعل الفيلم السينمائي أو التلفزيون له أهمية خاصة في مجال تعليم الطفل و تثقيفه نظرا لما تتمتع به هذه الوسيلة من قدرة على إيصال المعلومات و الأفكار إلى من لا يتقنون القراءة و الكتابة.

تتمثل التلفزة بقدرتها على جذب الأطفال مع ما يعرضه الفيلم من مادة تنتج لمشاركة الطفل لزملائه من المشاهدين في نوعية الاستجابات التي تشير ما أحداث الفيلم و مادته و هي ميزة لا تتوفر في وسائل الإعلام الأخرى كالمادة المطبوعة أو المذياع المسموعة.

(1) عبد المعطي نجم "الإتصال الجماهيري" دار المعرفة الجامعية، 1988، ص: 23

(2) نفس المرجع، ص: 24

(3) نفس المرجع، ص: 55

و نلاحظ أن وسائل الإعلام و طبيعة الأشرطة و الرسوم المتحركة و الحصص الرياضية و نوعية الأفلام التي تبث في التلفزة أو المشاهد في السينما التي يشاهدها الطفل تؤثر فيه بطريقة مباشرة فتجعله مثلا يجب الإقتداء ببطل سينمائي معين كما يشير إلى ذلك ف. الفليني و م. الجوهري و د م الفرناوي و د أ حسن آغا" إن الطفل يتقمص أحد المشاهد التي يشاهدها في التلفزيون و من الممكن أن يتوحد الطفل مع الشخصية التي يقلدها لأنه أعلى مراحل التقليد حين يتبنى الطفل نمط من السمات و الدوافع و الاتجاهات و القيم التي توجد لدى الشخص المتوحد معه⁽¹⁾ كما يشير أيضا إلى ذلك " عن طريق الصورة التي يتلقاها الطفل يسعى لبيّن هدف خارجي أو داخلي بالنسبة له... و أن يكون شخصية كبيرة، ليس أي شخصية، أبيه، أمه أو أي شخص آخر⁽²⁾

⁽¹⁾ ف. الفليني- م الجوهري، د.م. الفرناوي، د. أ حسن آغا" الإعلام و المجتمع" ، دار المعرفة الجامعية،1989،ص: 371-377.

⁽²⁾ GLYN.C.ROBERT:SPORT ET DEVELOPPEMENT D'ENFANT.1988 P:164

الخلاصة :

التوجيه و الإرشاد عملية إنسانية و أخلاقية محضة، يقوم بها أخصائيون مختصون يحتلون مكانة مرموقة في المجتمع، فهي تعتمد على الحوار المباشر بين الموجه و التلميذ، و هذه العملية موجهة لكل شخص و لا تقتصر على المرضى فقط، بل على كل من هو بحاجة إلى النصح و الإرشاد المقدم ممن هم أكثر خبرة و معرفة،و من خلال ما قدم نستنتج أن هناك الكثير من أنواع أو أنماط التوجيه، فنجد التوجيه المهني و التوجيه التربوي و التوجيه الرياضي و التوجيه التربوي الرياضي..رغم اختلاف التسميات إلا أن المضمون واحد و الكيفية متشابهة، بالرغم من اختلاف التخصصات.

الفصل الثاني

خصائص النمو التربوي و البدني في مرحلة التعليم الإعدادي

المراهقة المبكرة

12-15 سنة

تمهيد :

تمثل مرحلة المراهقة فترة الانتقال من الطفولة إلى الرجولة أو الأنوثة، و بوجه عام فان فترة المراهقة تقابل مرحلتي التعليم الإعدادي (المتوسط) و الثانوي، و عادة ما تحسب بداية المراهقة ببداية البلوغ الجنسي.

و يؤكد التربويون على أن مرحلة المراهقة تعتبر أهم مراحل النمو في حياة الفرد و ان لم تكن أهمها على الإطلاق، حتى أن بعض علماء النفس يعتبرونها بدء ميلاد جديد للفرد، و عليه فالمراهقة مرحلة معقدة نسبيا، و ترتبط ارتباطا وثيقا بالوضع الحضاري السائد في المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق، و عليه تتخذ المراهقة صورا و أنماطا متعددة من بلد لآخر وفق الثقافات الموجودة و العادات المتبعة، هذا بالإضافة إلى الفروق الفردية بين المراهقين في البلد الواحد ذوي الثقافة الواحدة، فاختلاف الأسرة ووسطها الاجتماعي و الاقتصادي و ثقافة الأبوين، و الإخوة و الأخوات كذلك له أثر واضح في صورة المراهقة.

كما تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو في حياة الفرد و يعتبرها بعض العلماء مرحلة ميلاد جديدة للفرد فمن السهل تحديد بدايتها و لكن من الصعب تحديد نهايتها و يرجع ذلك أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة. و لكي ندخل إلى عالم المراهقة و لكي نفهم المراهق فلا بد أن نفهمه من وجهة نظره و من واقع إطاره المرجعي حيث نتعرض في هذا الفصل إلى التعريف بفترة المراهقة و خصائصها و التغيرات التي تحدث أثناءها و كذا مراحلها الثلاث و أهم احتياجات المراهق في هذه الفترة المهمة من حياته.

2-المراهقة:

أ***التعريف اللغوي للمراهقة:** كلمة المراهقة معناها الاقتراب أو الدنو من الحلم، و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم راهق بمعنى اقترب من الحلم أو دنى منه إذن فالمراهقة تعني الفترة الزمنية التي ينطلق فيها النمو حتى يصل إلى تمام النضج (1)

ب***التعريف الاصطلاحي للمراهقة :** المراهقة هي تلك المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة ، و هي تتوسط بين الصبا والشباب و تتميز بالنمو السريع في جميع الاتجاهات ، البدني ، النفسي ، الاجتماعي والعقلي .

فالمراهقة مرحلة من مراحل النمو في حياة الفرد ، فهي مرحلة نهاية انتقالية أو الطور الذي يمر به الناشئ التي يكتمل فيه نضجه الجسمي، الانفعالي ،العقلي و الاجتماعي تبدأ بوجه عام في سن الثانية عشرة و تمتد حتى سن الواحد والعشرين ، فهناك فرق بين الجنسين حيث تصل البنات إلى المراهقة قبل البنين بسنة أو بسنة ونصف ، وقد دلت الدراسات التي أجرت على الآلاف من البنين في الولايات المتحدة الأمريكية على أنهم لا يبلغون سن المراهقة إلا في سن 12-14 ، في حين أن الدراسات التي أجرت على مجموعة مختلفة من البنات دلت على أنهم يصلون على المراهقة في سن 12-13(2)

فالمراهقة هي المرحلة الأكثر تعقيدا في حياة الإنسان و ذلك لما تحمله من تغيرات جسمية ، نفسية ، فكرية تجعل المراهق يعيش تناقضات و تقلبات لا يعرف لها الاستقرار و لا الهدوء ، و نلاحظ في هذه المرحلة تغيرا مفاجئا في جميع أجهزة المراهق النفسية، الجنسية، الفيزيولوجية بمثابة

(1) محمد السيد محمد الزعلوي ، خصائص النمو للمراهقة ، مكتبة التوبة مؤسسة الكتب الثقافية ، ط1 ، 1998 ، مصر ، ص : 14

(2) محمد رفعت ، المراهقة سن البلوغ ، دار المعرفة للطباعة والنشر ، ط 1 ، بيروت لبنان ، 1974 ، ص : 209 .

طفرة قوية يتعرض لها الجسم الإنساني، و هي من أعقد المراحل التي بها الجسم حيث يشهد فيها المراهق اضطرابا عنيفا في حياته اليومية و القلق الدائم الذي يواجهه في جميع أحواله⁽¹⁾

1.2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة: ربما اعتقد الباحثون ضرورة دراسة المراهقة لاعتبارات مدرسية صرفة إلا ذلك لا يمنع دراسة تلك المرحلة النمائية لاعتبارات علمية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من طرف و على فهمه و فهم ذواتنا من طرف آخر كما ترجع أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى:

* - كونها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية اذ يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات الاجتماعية و الواجبات كمواطن في المجتمع.

* - يكون المراهق في هذه المرحلة على الزواج و الحياة الأسرية و كذلك المهنية و الدور الاجتماعي الذي سيقوم به في المستقبل و يعد نفسه لهذا الدور و هذه المهنة.

* - بالإضافة إلى ذلك تأتي أهميتها للوالدين و المربين و لكل من يتعامل مع المراهق حتى يقف على الخصائص و الأسس النفسية لهذه المرحلة و يراعيها في تربيته و توجيه المراهق⁽²⁾

⁽¹⁾ نفس المرجع، ص: 203

⁽²⁾ محمود عبد الحليم المنسي " علم نفس النمو " مركز الإسكندرية للكتاب 2001. ص: 191-192

2.2- خصائص مرحلة المراهقة و مميزاتها: تحدث للمراهق تغيرات في النمو الجسمي و الفيزيولوجي

التي ترتبط بالنمو في النواحي العقلية، الاجتماعية و الانفعالية بحيث كل واحدة منهما تكمل الأخرى.

1.2.2* الخصائص الفيزيولوجية: إن أول وأهم مظاهر النمو الفيزيولوجي في المراهقة هي ظاهرة

النضج الجنسي و تتوقع أن يختلف هذا الأخير عند الإناث عنه عند الذكور نظرا للوظيفة التي يؤديها

هذا النضج عند كل من الجنسين و يصاحب هذا النضج عند البنات ظهور المميزات الجسمية الثانوية

التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن المرأة كذلك ينمو القلب بسرعة و يزداد ضغط الدم و تكبر أجزاء

الجهاز الهضمي و يتضح هذا في إقبال المراهق على الغذاء حيث تكبلا المعدة و تزدادا مقدرتها على

هضم الغذاء و يزداد نمو الألياف العصبية في المخ ومن ناحية الطول و السمك⁽¹⁾

(1) محمد مصطفى زيدان" دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ تعليم العلم"، دار الشروق ، جدة، ط2، ص:155-156 .

2.2.2* الخصائص المرفولوجية: تمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي و تحدث هذه المظاهر على شكل طفرة و تحدث هذه الطفرة في الطول و الوزن و تتمثل في اتساع الكتفين و طول الجذع و محيط الأرداف و طول الساقين و تضخم بعض أجزاء العرض و استدارة الأيدي و يزداد الوزن عند المراهق مع نمو العظام و العضلات⁽¹⁾

3.2.2* الخصائص العقلية : تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز و تمايز و فترة نضج في النمو العقلي عموما ، يمكننا أن نذكر بعض الوظائف التي يظهر فيها هذا النضج والتغير .

4.2.2.* الخصائص الانفعالية والنفسية : في هذه المرحلة نجد أن انفعالات المراهق متقلبة و غير مستقرة و تتذبذب بين الهدوء والثورة ، و بين الانشراح و الانقباض و بين الشعور بالرضا و السعادة ، لذا يقال ان المراهق متقلب المزاج و تختلف حالته النفسية من وقت لآخر بحسب ما يكون في ذهنه من تطورات ما يشغله من أفكار و مشكلات⁽²⁾

يتأثر المراهق تأثرا سريعا للمثيرات الانفعالية المختلفة نتيجة لاختلال اتزان الغدي الداخلي و هو بهذا مرهف الحس في بعض أمره و يذوب حزنا و آسى حينما ينتقده الناس نقدا هادئ⁽³⁾

و من العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق التآلف الجنسي ، بحيث يشعر المراهق في باكورة علاقته بالجنس الآخر ، فالتآلف الجنسي في تطوره يؤثر على مثيرات المراهقين و يصبغها بصبغة جديدة و يؤثر على استجابتها .

(1) أحمد زكي صالح " علم النفس التربوي " ، مكتبة النهضة المصرية ، 1965 ، ص : 225

(2) حامد عبد السلام زهران " علم النفس من الطفولة إلى المراهقة " ، عالم الكتاب ، القاهرة ، ط1 ، 1972 ، ص : 314-315 .

(3) محمد حمودة " الطفولة والمراهقة " ، مصر ، 1991 ، ص : 47

5.2.2* الخصائص الاجتماعية : يتصف النمو الاجتماعي للمراهق بمظاهر رئيسية و خصائص تميزه

إلى حد ما عن مرحلتي الطفولة و الرشد و تبدو هذه المظاهر من خلال :

أ- التآلف :

يظهر في تآلف الفرد مع الأفراد الآخرين ، حيث يميل إلى الجنس الآخر و يحاول جلب

الانتباه و يؤكد شخصيته و يشعر بمكانته و يفخر بنفسه و يباليغ في أحاديثه و ألفاظه و العناية

بمظهره لجلب نظر الآخرين له (1)

كما يخضع المراهق لجماعة الرفاق و يحدث تحولا تدريجيا فيما بين (12-18 سنة) حيث يصبح

الرفاق أكثر جاذبية من الوالدين الذين تقلوا أهميتهم تدريجيا من هذه الناحية و هو ما يعرف بالفطام

النفسي

ب - النفور :

تهدف مظاهر النفور في جوهرها إلى إقامة الحدود بين شخصية المراهق و بين الأفراد

والجماعات التي كان ينتمي إليها و تتلخص هذه المظاهر في تمرد المراهق على الراشدين و سخريته

من بعض النظم القائمة و تعصبه لأرائه و آراء أقرانه ، كما يؤكد المراهق مكانته بمنافسته أحيانا

لزملائه في ألعابهم و تحصيلهم و نشاطهم و المغالاة في المنافسة الفردية يحول بينه و بين الوصول

إلى المعايير الصحيحة للنضج السوي (2) .

3.2* خصائص النمو لهذه الفئة :

لكل مرحلة من مراحل العمر المختلفة خصائصها التي تميزها عن غيرها من مراحل النمو ،

فمرحلة المراهقة لها خصائصها غير ما لمرحلة الطفولة و الشباب الرجولة ، الكهولة الشيخوخة . كما

(1) فؤاد بهي الدين ، مرجع سابق ، ص : 330 .

(2) فؤاد بهي الدين ، مرجع سابق ، ص : 313 .

أن لكل مرحلة ظروفها و مطالبها بالنسبة لكل فرد ، و لهذا تختلف قدرة الفرد على السلوك و التصرف إزاء الموقف الواحد من مرحلة إلى أخرى.

1.3.2- النمو الجسمي:

إن ما يميز هذه المرحلة الاضطراب الطولي في نمو الأطراف و الذي قد يعطي شكلا غير مقبول عند الشباب، مع تباطؤ النمو الطولي للجذع و سرعان ما يختفي ذلك في المرحلة الثانية من المراهقة، هذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات و الذي ينتج عنه زيادة ملحوظة في الوزن. إن عدم التناسق بين نسب الأطراف و الجذع في تلك المرحلة يعمل على إعاقة عمل العلاقات و انسجامها خصوصا بين الحركات، حيث تبدو الحركة بدون انسياب، و بذلك تظهر الحركات الغريبة و الزائدة⁽¹⁾

2.3.2- النمو الحركي:

إن من مظاهر النمو الحركي نمو القدرة و القوة الحركية بصفة عامة، و من جهة أخرى نلاحظ ميل المراهق بين الكسل و الخمول و التراخي و لهذا تكون حركات المراهق غير دقيقة، و السبب في ذلك طفرة النمو الجسمي الذي يجعله يتصف بنقص التناسق و اختلاف أبعاد الجسم نظرا للنمو السريع غير المنتظم، و نلاحظ قصور في عنصر الرشاقة مع تميز البنات على البنين في عنصر المرونة كما تتميز الحركة بثقلها و عدم اتزانها.

3.3.2- النمو العقلي:

يطور الناشئ أثناء مراهقته فعاليته العقلية المتنوعة، فتقوى قابليته للتعلم و التعامل مع الأفكار المجردة و إدراك العلاقات و حل المشكلات، و في الوقت ذاته الذي يتابع المراهق تنمية قابليته العقلية،

(1) محمد بسيوطي " أسس و نظريات الحركة"، دار الفكر العربي، 1996، ص: 178 .

تتعمق معرفته و تتسع في المجالات المختلفة، و يستمر النمو العقلي فتكون سرعة كبيرة في بداية المراهقة، إلى سنوات المرحلة الثانوية حيث يكتسب المراهق قدرة كبيرة في التعبير اللغوي و ازدياد النشاط الفكري و الخيال و القدرة على إدراك المفاهيم، كالحرية و الشخصية و اتخاذ مواقف معينة ضد تقاليد المجتمع العامة التي يراها المرء غير صالحة و يجب تغييرها، و الرغبة في الانضمام إلى النوادي زيادة على حب الاطلاع و الميل إلى جمع المعلومات عن ظواهر و مشكلات المجتمع، و تزويد قدرته على إدراك الأحداث الماضية و الحاضرة و المستقبلية القريبة و البعيدة ، و إذا لم يوجه توجيهها سليماً فقد يتجه استطلاعها اتجاهها فيه شيء من الانحراف بل قد يتجه أحيانا إلى الإجرام⁽¹⁾

□□□

4.3.2- النمو الاجتماعي:

في مرحلة المراهقة يبلغ مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج على النمو الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنساناً يرغب في أخذ مكانه في المجتمع ،و بالتالي يتوقع من المجتمع أن يتقبله كرجل أو امرأة كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها ما يؤمن له الشعور بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذا قيمة فعالة ، أما الشيء الملفت للنظر هو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري، لذلك ترى المراهق مهتما بمنظره الخارجي و ذاته الجسمية من أجل جلب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر حول شخصيته مما يترتب عليه :

(1) عبد اللطيف فؤاد إبراهيم" المناهج أسسها و متطلباتها و تقويم آثارها، مكتبة القاهرة، 1967، ص:221.

- ميل اجتماعي جيد للمشاركة فيما بعد لأن إنسانا قادرا على بناء مستقبله و هذا ما يجعله يفكر في كيفية و تكوين أسرة و ما إلى ذلك.⁽¹⁾

- يميل التلاميذ خلال هذه المرحلة على الجنس الآخر ويحاول جلب انتباهه بكل الطرق والوسائل مثل الأناقة واللباقة في الكلام والمعاملة ، كما يحاول التفوق على الأفراد في الكلام و المباريات الرياضية ، و الاشتراك في الجمعيات المدرسية، كما يعجب بالشخصيات اللامعة الأدبية والسياسية ، و الفنية والرياضية.

-العلاقات :

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للناس بتقدمه من الطفولة إلى المراهقة ، و ذلك بسبب تشعب تلك العلاقات من جهة و ازدياد تأثيرها في مجمل حياته و سلوك الشخص من جهة ثانية ، فالمراهقة باعتبارها جسر الانتقال من الطفولة إلى الشباب يعكس علاقات الناس بإقرانه و علاقته الاجتماعية بصورة عامة طابعا خاصا وتجعلها أكثر شمولا و عمقا و بانتهاء المراهقة و الانتقال إلى مرحلة رشد الكبار ، يصبح كل الراشدين أقرانا له ⁽²⁾

5.3.2* النمو الانفعالي :

يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة ، و يعتبر دراسة عامة و ضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد و توجيه المسار النمائي لشخصيته ككل و الغوص إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف و الأفكار ، و تحققه من ضروب الفعل و أنماط السلوك .

⁽¹⁾ د. توما جورج خوري، " سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق " ، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع، ط1، لبنان ، 2000، ص265.

⁽²⁾ توما جورج خوري ، مرجع سابق ، ص : 359 .

يعد شعور المراهق نحو نفسه من جهة و نحو الآخرين من جهة ثانية من إبراز ملامح حياته الانفعالية و يتمثل بالحب ، الحقد ، الأمل ، الغضب ، الخوف ، الفخر و الإحساس بالعار (1) .

و من أهم المظاهر الانفعالية للمراهق :

أ- الغضب :

و يكون عندما يشعر بما يفوق نشاطه و يحول بينه و بين غايته .

ب- القلق :

أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي و كذلك معاملة الوالدين له على أنه لا يزال صغيرا ، و بالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته ، كل هذا يتحول على شعور المراهق بالإهمال و التهميش من قبل والديه و من المجتمع (2)

ج- العدوانية :

تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات أو مجمل النزاعات ، التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية ترمي إلى إلحاق الأذى بالآخرين و تتميز بإكراهه و إذلاله .

6.3.2 * النمو النفسي :

الملاحظ و المتتبع في هذه الفترة يثير انتباهه نمط الاتجاه نحو الذات بالنسبة للمراهق و ذلك نتيجة ما طرأ عليه من تحولات جسمية و جنسية و ذلك يدعه يهتم بنفسه ، كذلك سرعة غضبه إذ لم تلبى مطالبه كما يصبح المراهق في هذه المرحلة لا يحبذ إفشاء سره للغير و كذلك انتقاداته لأساليب

(1) محمد سلامة آدم ، توفيق حداد " علم نفس الطفل " ، مديرية التكوين و التربية ، الجزائر ، 1973 ، ص : 76 .

(2) اد. لابلاش و بورتاليس " معجم مصطلحات التحليل النفسي " ديوان المنشورات الجامعية ، 1981 ، ص : 982 ، الجزائر ، تر: مصطفى حجازي .

المعاملة الأبوية التي يغلب عليها الطابع الطفولي المجحفة في حقه و في نظره وفي هذه الفترة تظهر عدة صفات أو سمات للمراهقين ، كالتركيز أو عدم مشاركة الآخرين لاهتمامهم و مشاغلهم و التذمر و الضيق كالتعبير عن عدم رضا الكبار عليهم و عدم تفهمهم لوضعيتهم و غير شاعرين بمشاكلهم (1)

4.2. علاقة النشاط البدني بين النمو النفسي و الاجتماعي لدى المراهقين :

سوف نتعرض لهذه من خلال بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء ، حيث اهتم عدة علماء مختصون بالتأثير الجسدي و التمرينات الحركية و البدنية على القدرات العقلية و النفسية ، التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج و احتكاك المراهق مع الجماعة المحيطة به ، هذا يسمح له من اكتساب نمو نفسي و اجتماعي أكثر تناسبا و تلاؤما .

أما الباحث النفسي " روكز " فلاحظ 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية و المتوسطة في سان ريمون بفرنسا و استنتج عموما أن التلاميذ اللذين يحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد⁽²⁾ إضافة إلى أن هذه الملاحظة أكدت عن طريق تجارب من طرف " شميت CHMIT " و هاذين الباحثين لاحظ في سنة 1902 عدة تلاميذ مراهقين بمدارس ألمانيا وبالضبط في " بون " و كانا يميزان بين الأقوياء و الضعفاء جسديا و بدنيا انطلاقا من طول القامة و الوزن ، و استنتجا أن التلاميذ المراهقين اللذين يتفوقون في دراستهم يفوقون اللذين يعيدون السنة من حيث القامة و الوزن ، فالذكور اللذين يتفوقون دراسيا يفوقون اللذين أعادوا السنة من حيث الطول ب 7.3 سم ، و من حيث الوزن ب 500 غ و المتفوقات يفقن اللواتي أعدن السنة من حيث الطول ب 4 سم و الوزن ب 500 غ من خلال هذه الاستجابات للتجارب النفسية و العلمية حول أهمية التفوق البدني من حيث النمو السليم يعني سلامة

(1) محمود عبد الحليم منسي كرجع سابق ، ص : 223 .

(2) عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، نظريات و تطبيقات ، ط2 ، دار الكتاب الجامعية ، مصر ، 1982 ، ص : 11

العقل و التفكير و هذا ما يقودنا إلى هدوء النفس و الشعور لدى الفرد و استنتج هذا المفكر أن النشاط البدني و الرياضي له دور فعال من حيث مساعدة هذا التلميذ في التعلم أحسن السلوكيات الاجتماعية والتي تعتبر بمثابة الزاد الوافر لمستقبله القريب

إضافة إلى ذلك تأثير النشاط البدني على التحصيل العقلي ، استنتج أن النتائج الخاصة بتمارين عمليات الجمع كانت أحسن من الأول أي أنه قام باختبارات الذاكرة قبل و بعد ممارستهم للنشاط البدني و الرياضي و كانت نتائج هذه الاختبارات أحسن بعد ممارستهم للرياضة حيث استطاع 70 % من التلاميذ التفوق فيها ، بالإضافة إلى هذا فإن الباحث " روزنبرغ ROZENBERG " يؤكد على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات البدنية والرياضية و القدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية النمو النفسي و الاجتماعي للمراهق (1)

فمن خلال هذه التجارب والملاحظات نستنتج الدور الفعال و الإيجابي الذي تلعبه الممارسة الرياضية في جعل التلميذ المراهق يزداد نموا نفسيا و اجتماعيا من خلال بذله المجهود الدراسي أي التحصيل الدراسي هذا من جهة ، و من جهة أخرى تنمية شخصيته على المبادئ الصحيحة و الموفقة بين واجباته الاجتماعية و حقوقه ، و هذا بسلامة البدن و الفكر بعيدا عن أشكال الانحراف والانطواء على الذات ، بل أكثر تفتحا على عالمه الخارجي و الاجتماعي و الثقافي و الرياضي .

(1) عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، نظريات و تطبيقات ، ط2 ، دار الكتاب الجامعية ، مصر ، 1982 ، ص : 12

جدول رقم 01 : مميزات و خصائص مراحل بداية بلوغ المراهقة المبكرة من 12 - 15 سنة (1)

المهام الأساسية	بداية البلوغ
- تكوين صورة للذات يمكنه احترامها	- الشعور بأنه مرغوب فيه وأنه عون لهم
- تكوين نموذج للمودة و المحبة	- تكوين التعارف و التآلف مع البنات و الإحساس بأهمية الحب
- بلوغ الاستقرار و السيطرة على النفس	- تحسين و زيادة مقدرته على توجيه حياته
- ارتباط	- اكتسابه للعضوية في الجماعة لنفس السن و الجنس
- فهم دور جنسه	- تفهم تكوينه الجسماني و تكوين السلوك الإيجابي نحو حياته الجنسية
- تقبل جسمه ، تقبل مطالب الحياة للمنافسة	- الثقة بكونه عاديا ، الشعور بالقيمة في الجماعة أو الغاية
- وجود مكان في العمل ، تذوقه لمظاهر التعب في الحياة	- زيادة خبراته في العالم الذي يعيش فيه ، بالمتعة باستخدام عقله و جسمه
- تكوين نمط التقدير	- يصبح واعيا ببعض فلسفة الحياة

5.2* حاجيات المراهق :

إن الحاجيات هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين من الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب و سبيل البقاء و حاجات اجتماعية (2)

(1) تأليف تشارلز أيبوكر ، تر : حسن معوض ، اسس التربية البدنية ، المكتبة الأنجلو مصرية ، مصر ، بدون طبعة ، 1964 ، ص : 257 .

و للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون الأطفال و الراشدين كما أن حاجاته الاجتماعية و الشخصية تكون نفس حاجات سواه من أصحاب الأعمار المختلفة إلا أنها تختلف في شدتها و معناها⁽¹⁾ و لذلك لا بد من أن نستعرض بعض حاجات المراهق:

1.5.2 * الحاجة للمكانة:

و هي من بين أهم و أكبر الحاجات في حياة المراهق فهو يريد أن يصحب شخصا مهما ذا قيمة و هيبة كما أنه يريد أن تكون مكانة في جماعته، و يتميز بمكانة الراشدين و أن يمحو أو يتخلى عن مكانته كطفل لذا نرى الكثير من الفتيان المراهقين يقومون بالتصرفات و الأعمال التي لا يقوم بها عادة إلا الراشدون، خاصة فيما يخص الهيئة و الهندام، كما أن المراهق يرفض أن يعامل معاملة الصغار أو أن يطلب منه إنجاز أعمال الأطفال ، كما أن المكانة التي يطلبها بين رفقاته أهم من مكانته عند أبويه⁽²⁾ فالممارسة الرياضية و الاشتراك في النوادي الرياضية قد تحقق له المكانة التي يرغب فيها خاصة إذ كان له دور كبير في فريقه أو في حالة فوزه فهذا الفوز يعطيه الشعور بأن لديه مكانة في المجتمع أي مكانة اجتماعية.

2.5.2 * الحاجة للاستقلال:

تعتبر هذه الحاجة مهمة في هذه المرحلة بالنسبة للمراهقين و ذلك لأنه يريد التخلص من القيود المفروضة عليه من طرف الأهل و يستقل بذاته أي مسؤولا عنة نفسه و أن يفكر لذاته و يخطط فعاليتها و أن يحيى حياته .

كما أنه يظهر تعلقه بأسرته و اعتماده عليها، بالإضافة إلى هذا فإنه حريص على تحمل المسؤولية .

(2) كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، 1979 ، ص : 121 .

(1) فاخر عاقل، علم النفس التربوي،(دار العلم للملايين) بيروت، 1982، ص:118-119.

(2) نفس المرجع،ص:118.

و المراهق قد يحقق هذه الحاجة عند ممارسته لبعض من أنواع النشاطات الرياضية أو عند اختباره لنوع النشاط الذي يلائمه و يميل إليه و بهذا يكون قد حقق استقلالية تامة في الاختيار دون تدخل الأهل، و هكذا يكون قد تخلى عن قيود الأهل.

3.5.2* الحاجة إلى فلسفة حياة مرضية:

إن المراهق يظهر اهتماما جديا و دائما بالحياة و الكون و هذا يعني أن المراهق يتساءل عن الحقيقة و المثل العليا و الدين و تدل الدراسات السابقة أن اهتمام الفرد في هذه المرحلة بالسياسة و الدين يكون جديا و من هنا كانت بعض الدول تولي العناية بحركات الشباب و تنظيمها منذ المراهقة من أجل تكوين مواقفهم، و هنا تلقى على عاتق المدرسة مسؤولية كبرى في توجيه المراهق و إعانته و إرشاده على اكتشاف نفسه و تكوين نظرتة عن الحياة و مواقفه مما يتناسب مع فلسفة الدولة.

4.5.2* الحاجة الجنسية:

حسب فرويد و أتباعه و دراسة التحليل النفسي فإن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية و الاضطرابات العصبية⁽¹⁾ . و أثبتت دراسات الفريديون و سواهم أن الطفل يكون له إلهام جنسي لغرض اكتشاف الجسم، و حين يبلغ سن المراهقة نجد أن الحاجة تقوى تأخذ شكلا آخر و هو الإشباع الجنسي، و دلت دراسات (كينزي Kinsey) على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية و بين أنه ما يزيد عن 90% من المراهقين الذكور في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند سن 15⁽²⁾.

(1) كمال دسوقي، مرجع سابق، ص: 134، دار النهضة العربية.

(2) حامد عبد السلام زهران، "علم النفس لنمو الطفل و المراهق"، 1981، ص 318. عام الكتب.

الحاجة الجنسية في مجتمعنا تحقق عادة عن طريق الزواج، أما في حالة مراهق نمت نموًا جنسيًا و قويت رغباته الجنسية فإن حاجته يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه كالنشاط الرياضي مثلًا، فالممارسة الرياضية تخفف و تنظم القوة الجنسية ، فالرياضة هي الطريقة السليمة لتحقيق شخصية سوية بعيدة عن كل انحراف جنسي.

و يشير بعض المحللين النفسانيين أمثال فرويد و ونكول أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها و ذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة أو بعض الهوايات كالموسيقى.⁽¹⁾

5.5.2 * الحاجة إلى الانتماء و تحقيق الذات:

المقصود بتحقيق الذات أن المراهق يستطيع تحقيق إمكانياته و تتميتها إلى أقصى حد ممكن الوصول إليه، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة و يسوده الإحساس بالانتماء.⁽²⁾

كما أن هذه الحاجة لها ارتباط بالحاجة للمحبة و العطف و المودة و الألفة التي تنبثق من داخل الأسرة، فنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل للجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة.

و بالتالي يفيد و يستفيد من المجتمع الكبير، فيؤدي هذا إلى شعوره بالنجاح في أعمال يؤديها بكفاءة و يقدرها المجتمع، ما يساعده في النمو.⁽³⁾

(1) فاخر عاقل، مرجع سابق، ص: 120 ، دار العلم للملايين.

(2) عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية ، دار النهضة العربية، ص: 56

(3) كمال دسوقي، مرجع سابق، ص: 121.

فالنشاط البدني الرياضي التنافسي قد يجعل المراهق يستفيد و يفيد المجتمع عن طريق ما يأخذه من النشاط الرياضي، من فوائد صحية و تربوية و أخلاقية و مادية ، و ما يعطيه من أعمال و نجاحات رياضية عند تحقيقه للنجاح الذي يعود عليه و على بلده و مجتمعه، كما أنه يوظف كل ما يستطيع و كل ما لديه من إمكانيات لصالح الفريق ، ربما يشعره هذا بالرضا و يحسسه بالانتماء.

6.5.2 * الحاجة للعطف و الحنان:

و تتمثل في شعور المراهق بأنه مرغوب فيه، و محبوب كفرد، و أنه مرغوب فيه لذاته، أنه موضع حب و اعتزاز، و هذه الحاجة تنشأ من الأسرة فهي التي تخلق الحب عند المراهق فيكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي و العاطفي، و هذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، و تتكون لديه روح التعاون و المحبة، و يتجنب العدوانية أي أنه لا يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين.⁽¹⁾

و تتحقق هذه الحاجة عند الممارسة و الانتماء لفريق رياضي إذ أن روح التعاون تكون موجودة بين أفراد الفريق و الأهداف المشتركة ، و المحبة بين أعضاء الفريق و بين جمهورهم و مسؤوليهم ، يجعل المراهق يشعر بالحب و العطف و الاهتمام به.

7.5.2 * الحاجة للنشاط و الراحة

يعد النشاط الحساسية الباطنية المتمثلة في أعضاء الحس من حيث العضلات و الأوتار و المفاصل، فالنشاط يبعث الرضا و الارتياح، كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي ظاهرة، كالعين مثلا، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديدا و لكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة و السرور لكونه خبرة ايجابية جديدة تضاف إلى سابق المعارف.⁽²⁾

(1) كمال دسوقي نفس المرجع السابق، ص:138.

(2) نفس المرجع السابق، ص:121.

يجب أن يكون هذا النشاط متوازنا بين نشاط الجسم و حركته و سكونه و راحته، فهذا لا بد منه من الناحية البيولوجية لاطراد النمو، ففترات النشاط الطويلة ترهق ملكات الفرد الجسمية و الانفعالية و العقلية ، إذ أن الفرد المتعب الجسم و المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا سهل الإثارة و غير مستعد للاستفادة من التجارب التي يتعلمها، لهذا يجب أن يكون النشاط الرياضي الذي يسلكه المراهق يحقق الراحة و الرضا و الارتياح و يتوافق مع قدراته البدنية و النفسية و أن لا يتعدى إمكانياته.

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى ينمو نموا سليما، و يلعب النشاط الرياضي دورا أساسيا لتحقيق هذه الحاجيات و التي تلخص فيما يلي:

- يحتاج الطفل المراهق في هذه المرحلة من العمر إلى توجيه بالغ حتى لا يصطدم بشعورهم، فهم يعتبرون أنفسهم بالغين و لا بد من الموازنة بين الأمان و الحرية.

8.5.2* الحاجة إلى المكانة في المجتمع:

لأن المراهق يتشوق لأن تكون له أهمية و مكانة في المجتمع ، فيتعرف على الآخرين بما يمتلك من قوة واقعية لأنه يستاء عند معاملته كطفل صغير.

- الحاجة إلى الاستقلال، لأنه يريد أن يفلت من القيود و يوجه نفسه بنفسه، فهو لم يعد طفلا صغيرا بل أصبح قادرا على تحمل مسؤولياته.

9.5.2* الحاجة إلى تحقيق الذات:

لذلك فهو يريد أن يمدح دوما و يجشع لأجل الشعور بقدرته على تحقيق أعمال و انجاز مشاريع⁽¹⁾

- الحاجة إلى الرعاية الصحية عن طريق الاختبارات الطبية الدورية و علاج للتقوسات البدنية ، ممارسة الحياة الصحية و الوقاية من الأمراض و تجنب الحوادث.

(1) جابر محمد جابر، النمو النفسي و التكيف الاجتماعي ، دار النهضة ، القاهرة ، 1967 ، ص : 248

- الحاجة إلى نشاط يساعد في عملية النمو سليماً يمكنه من المرور في هذه المرحلة بأمن وسلام .
- الحاجة على النمو والراحة والغذاء الكافي .

- يحتاج إلى تفهم الاختلافات الفردية في نمو الأفراد بالنسبة للوزن والطول في نفس السن ظاهرة طبيعية .

- يحتاج إلى الاشتراك في جماعة منظمة يشعر فيها بمكانه و يكتسب عن طريقها خبرات و مهارات جديدة .

- يحتاج إلى الاشتراك في أعمال تدريبية للخدمات العامة لإثبات احترام الذات لتدعيم مركزه .
- يحتاج إلى التدريب على الهوايات المختلفة للكشف عن قدراته (1)

6.2 * ميول الطفل للعب (12-15 سنة) :

حسب " الحامد الافتني " الفتيان في سن (12-15 سنة) تزداد رغبتهم في اللعب كفريق أكثر بالأسس الفنية ، ففتيان هذه المرحلة يفضلون ذاتها باشتياق إليها ، و يجب على المدرب أن يحقق لهم الرغبة بتخصيص ثلثي فترات التدريب للتمرين على المباريات ، كما ينبغي على المدرب أن يجعل التعلم على المهارات قائمة على وجود غرض أو هدف علمي (2) فإن ميول الطفل إلى اللعب كصفة بدنية وحركية بشكل منظم يجعله يتحسن و يحب ذلك النشاط الرياضي ولكن بشكل منظم يساعده على التعلم و التفكير والتعرف على نفسه بنفسه ، كما يكون الطفل مولعاً في هذه المرحلة بنجوم الرياضة خاصة الرياضة الأكثر شعبية ألا وهي كرة القدم ، فيلجأ إلى اقتناء أقمص بأرقام أحسن اللاعبين، ويكون هذا في بدء الأمر مجرد تسلية لكن بمرور الوقت يأخذ هذا السلوك طابع الجدية فتصبح الرياضة مغروسة في أعماقه (3)

(1) محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، مرجع سابق ، ص : 145 .

(2) محمد حامد الأفندي ، المهارة الأساسية خطوط أصل التدريب ، دار الفكر القاهرة ، 1971 ، ص : 93 .

(3) ستارينزاف تيموڤيچ ، تر : كاضم عبد الربيع و عبد الله المشهداني ، دار الحكم ببغداد ، 1991 ، ص : 95 .

7.2* الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي : إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع

المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها و من الأهمية الكبرى معرفة المربي لأهم الدوافع التي تحفز الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة للتلاميذ و الفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه ، و يقسم "رودريك RUDRICK " أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط إلى :

1.7.2- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

- الإحساس بالرضا و الإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم
- المنفعة الجمالية تسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات المستخدمة
- محاولة التغلب على تلك التدريبات التي تتسم بالصعوبة و تتطلب الشجاعة و الجرأة .
- الاشتراك في المنافسات و المباريات التي تعتبرها هاما بالنسبة للنشاط الرياضي .

2.7.2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

- محاولة الوصول إلى القوة و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- السعي عن طريق الممارسة الرياضية إلى الاستعداد للعمل الجدي والإنتاج.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الممارسات الرياضية⁽¹⁾

8.2* علاقة المراهق بالنشاط التربوي البدني : إن الأنشطة البدنية التربوية لها أهمية بالغة الأثر

في تكوين شخصية المراهق ، حيث تتحقق له فرصة اكتساب الخبرات أو المهارات الحركية ، و تساعده على تطوير الصفات البدنية كالقوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، والرشاقة و اكتساب

⁽¹⁾ سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي ، دار النهضة العربية ، مصر ، ص : 188 .

المعارف والمعلومات والحقائق على أساس الحركة البدنية و أصولها البيولوجية الفيزيولوجية والبيوميكانيكية .

و من بين النقاط المهمة في ممارسة النشاط البدني لدى المراهق تكوين علاقات اجتماعية أو صداقات و الاشتراك في المجالات الاجتماعية وتنمية التعاون بين الأفراد و تنمية السلوك الاجتماعي كما تساعد المراهق على اكتساب الروح الرياضية وتعلم النظام و احترام القوانين و الأخلاق الكريمة وتقوية الإرادة والقدرة على التغلب على المصاعب والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية و تعلم الصبر و الشجاعة و المثابرة .

إن ممارسة النشاط الرياضي البدني في سن المراهقة لا تقل فائدتها على فائدة التغذية و الملعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن وتربية الصفات الخفية .

9.2* المراهق وعلاقته بالمنافسة الرياضية المدرسية : لتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستند

على بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء ، حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد و التمرينات الحركية على القدرات العقلية و النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج و احتكاك المراهق مع الجماعة و هذا يسمح له باكتساب توازن نفسي واجتماعي ، و حسب العلمان الروسيان " قرزيارون " و " صاك " أن التلاميذ المتفوقين من حيث القوة البدنية من نفس السن هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي و التحصيل الدراسي ، كما لاحظ الباحث النفساني " روتز " 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية و المتوسطة في سان "لويز بفرنسا " و استنتج أن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد ، و نفس الملاحظات أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى مدراس ألمانيا في مدينة "بون" و من خلال هذه التجارب العلمية والنفسية تجدر لنا الإشارة إلى أن سلامة البدن و

النمو الجسدي السليم يعني سلامة العقل والتفكير ، و هذا ما يؤدي إلى هداة النفس والشعور لدى الفرد المراهق .

كما يرى أيضا المفكر النفساني والاجتماعي " سييل " أن تأثير حصة مادة التربية البدنية و الرياضية يكون واضحا على السلوك النفسي و الاجتماعي لدى التلميذ المراهق ، و هذا من خلال ملاحظة كيفية تعامله مع الجماعة الممارسة معه الرياضية و كذلك استدعاء والديه و إجراء حوار معهم حول سلوك إنهم في المنزل مع الأسرة ، مع زملائهم المجاورين لهم ، استنتج هذا المفكر أن الممارسة الرياضية لها دور فعال من حيث مساعدة هذا المراهق في تعلم أحسن السلوكات الاجتماعية و التي تعتبر بمثابة الزاد الوافر لمستقبله القريب ، و كون أن المنافسات الرياضية المدرسية هي جزء من التربية البدنية والرياضية لذا ينطبق عليها نفس التأثير .

10.2- الميل المراهق:

إن ميول المراهق تنشأ تبعا للنمو الحادث في حياته الانفعالية و لاشك ان أول هذه الميول هو:

1.10.2-الميل الجنسي:الذي يبدأ في التأثير بشكل واضح صريح في مرحلة المراهقة ويصاحب ذلك انتباه

المراهق إلى أعضائه الجنسية إذ يبدأ الصبي أو الفتاة في الاهتمام بها حتى يود أن يعرف عنها أكثر.

و هذا الميل على جانب كبير من الأهمية نظرا لأنه لم يجد الإشباع الكافي الصحيح في التربية الجنسية.

2.10.2-الميل الاجتماعي:

حيث يعبر عنه المراهق في مجال اللعب إذ نجد انه يرغب الأولاد فقط بل البنات أيضا إذ نلمس

الميل ,لذا كانت فئة المراهقة هي انسب وقت لتنظيم العمل التعاوني.

معاملة الكبير و يود أن يعطى مسؤولية عمل مستقل بذاته يحاسب عليه فيما بعد .

أما إذ عومل معاملة الصغار فلا شك أن هذه المعاملة قد تؤثر فيه تأثيرا غير حسن إذ قد تدفعه إلى

إثبات ذاته عن طريق المشاكسة أو الاعتداء لذا يجب أن تتاح له فرصة تحمل جزء من المسؤولية.

و ثمة ميول أخرى تأخذ في نفسية المراهق و هي ميوله نحو الاستطلاع و الكشف فهو يود أن يعرف

الحياة و يجرب الأشياء الموجودة حوله و أن يكشف العالم الخارجي و طرقه المختلفة.

11.2- المراقبة و اختيار الرياضة:

يعتبر سن المراقبة مرحلة الاستعداد للحياة المستقبلية و مرحلة الخطط الضخمة و الجزئية . ففي هذا لهذا تواجه المراهقين فترة خوف من السن يبدأ المراهق بالتفكير في المستقبل الذي سيكون عليه المسؤولية كما هو الحال اتجاه أي خطو مستقبلية , و على الرغم من حاجة المراهق إلى النصائح فإنهم يرفضون غالبا أن يطلبوها من الأبوين بدافع الكبرياء المصطنعة و الأمر في هذه الأحوال يتوقف على حكمة الأهل في توجيههم

و لا بد أن يستعد الأبوين للإجابة على السؤال المتعلق باختيار الرياضة و ينصح للإباء و الأمهات بان يعملوا على الكشف عن مواهب الطفل و أن يوجهوا هذه المواهب و ما إليها من الكفاءات و الإمكانيات إلى احد أشكال النشاط الرياضي المختلف و أن يساعدوا الطفل في تطوير هذه الميول, و يجب أن تكون الرياضة المختارة متوافقة مع حالة المراهق البدنية و عالمه الروحي.

يحسن أن يجري بحث الأمر مع المعلمين و المدرسين و حتى الأطباء ليكون اختيارها للمراهق في إطار التناسق مع متطلبات الرياضة و بين الظروف البدنية و النفسية و الصحية و قد يؤدي إهمال هذا العامل إلى أن تعمل الرياضة المختارة إلى إساءة الصحة تدريجيا و يضطر صاحب الرياضة إلى تغييرها بعد سنوات طوال من العمل فيها و لا يكون هذا من الأمور الميسورة و في حالة التفاوت بين مواهب المراهق و بين حالته الصحية يقتضي أن يفسر له الرغبة في الهدف و الإرادة في تحقيق هذا الهدف يمكن أن تجعل أي منهج مصدر للمتعة و السعادة (1)

(1) زكي محمد محمد حسن: التنشئة الصحية الرياضية من الطفولة إلى المراهقة، جامعة الإسكندرية 2004 ص66

12.2- فوائد الرياضة للمراهقين:

من المعروف أن للرياضة فوائد عديدة و هامة جدا و هناك العديد من الدراسات أثبتت فوائدها على جسم الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة إذ أنها ترفع من لياقته و تقوي صحته و تنشط خلايا المخ و لها فوائد من الناحية الجسمانية الخارجية و كذا من الناحية النفسية.

كما أثبتت دراسة قام بها الباحثون أن ممارسة المراهقين للرياضة تقلل من التصرفات العنيفة لديهم ,كما تحافظ على ضغط الدم و كذا وزن الجسم كما تعزز الصداقة و المنافسة الشريفة و تعلم روح العمل في الفريق و الانضباط و الاحترام,وتساعد المراهقين لمواجهة التحديات التي سيتعرضون لها في حياتهم و القيام بادوار قيادية داخل مجتمعاتهم المحلية.

كما أنها تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات و الصداقة بين المراهقين انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسات و الدورات الرياضية

و تنمي روح النقد و الاعتراف بالخطأ انطلاقا من احترام قدرات المدرب أو الأستاذ و حتى آراء الزملاء.

و كذا تنمي القدرة على التفكير الذاتي إذ من خلال وجوده ضمن الجماعة و الزملاء يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين و تحديد مكانته الشخصية من جميع الجوانب العقلية و النفسية ,الاجتماعية و التربوية

الخلاصة :

مما سبق نستخلص أن فترة المراهقة فترة مهمة و حرجة جدا بالنسبة للمراهق و هذا بسبب التغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في جميع النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية و الجنسية لذا يجب الاعتناء به و مساعدته و توجيهه بطريقة سليمة لكي يشب رجلا و امرأة سوية في جميع النواحي.

فالحديث عن المراهقة يعني الحديث عن أمور كثيرة تحدث في هذه الفترة من حياة الكائن الحي البشري فهي كما أشرنا إليها مرحلة انتقالية متميزة لإعداد الفرد للدخول في مرحلة النضج و الرشد و لعل ما يميز هذه المرحلة عن سابقتها هي تلك الظواهر المختلفة التي يتعرض لها المراهق و التي تكون كمؤشر واضح لوصله لهذه المرحلة

الفصل الثالث

مطالب و مميزات النشاطات التربوية الرياضية الجماعية

و خصائصها

3-الرياضة المدرسية:

المنافسات الرياضية المدرسية:

تمهيد:

إن الرياضة المدرسية هي الأخرى تحتوي على منافسات سواء جماعية أو فردية و منافسات بين تصنيفات التي تقوم بها الفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية و التي تعني اختيار أبطال سواء أبطال في الفردي أو الفرق من أجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة و التي معظمها تجري في العطل الشتوية أو العطل الربيعية ثم تليها البطولة العالمية و لذلك الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم المنافسات لترقية المواهب الشابة و إعطاء نفسا جديدا للحركة الرياضية و قبل أن أعطي مفهوم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر و كيفية تنظيمها سأتطرق لمفهوم المنافسات و نظرياتها بصفة عامة.

1.3-المنافسة:

إن المنافسة موجودة في الحياة اليومية و هي متواجدة أساسا في الحياة الاقتصادية و الاجتماعية، الفنية و السياسية و بصفة عامة المنافسة هي الصراع بين الأشخاص أو بين مجموعة من الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو لإيجاد نتيجة ما، و الرياضة هي الميدان الوحيد الذي يثري أكثر معلوماتنا حول المنافسة.

1.1.3-تعريفات خاصة بالمنافسة:

كلمة منافسة هي كلمة لاتينية و التي تعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب و نفس المنفعة، و حسب كتاب " روبر الرياضة" الذي يعرف المنافسة بأنها هي كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية و يأتي ماتيف MATVEV ليكمل هذا التعريف بقوله " هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة أو نمط ، استعداد معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى"⁽¹⁾ و حسب ر.د أدرمان " المنافسة هي صراع بين عدة أشخاص للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة ما"⁽²⁾ و حسب ب.فرنونداز أخذ تعريف شرس بقوله " المنافسة هي كل حالة يتواجد فيها اثنان أو اكثر أو عدد كبير من الأشخاص في صراع للأخذ بالجزء الهام أو النصيب الأكبر"⁽³⁾، و حتى علم النفس اهتم بدوره بالمنافسة و يعطي لها التعريف التالي: " تفهم المنافسة كمجابهة للغير أو ضد المحيط الطبيعي لهدف نصر أشخاص او جماعات لكن كلمة المزاحمة هي أقرب معنى للمنافسة في ميدان الرياضة لأن هذه الأخيرة تخص مجابهة بين الأشخاص، من اجل أحسن لمحة و لأحسن مستوى"

(1) –MATVIEV.T.P ASPECTS.FONDAMENTAUX.DEL'ENTRAINEMENT.EDITIONVIGOT1983P13

(2) Alderman R.B.MANUELLE .de la psychologie du sport.edition vigot 1990. p 95

(3) Fernande Z.B SOPHRLOGIE.et.Compitionsportiv.edition vigot 1977.p11

2.1.3-نظريات المنافسة:

للمنافسة عدة نظريات منها ما يلي

أ-المنافسة كشرط ايجابي:

حسب ر.ب. الدرمان: "المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور"، و حسب دودسن: "النخبة هي دائما التي تدفع أو تعقد من حد المنافسة، إذن المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة و بذلك يتطور"⁽¹⁾

ب-المنافسة كوسيلة للمقارنة:

حالة الشخص في المقارنة يمكن أن تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذن سلوكات و معاملات الفرد يمكن إن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربيه، منافسيه و متفرجيه.....الخ.

ج- المنافسة كمهمة متبادلة بين الرغبة في تحسين القدرات و الرغبة في تقييمها:

" ر.ب. الدرمان" يعيد قول النفساني " فيستقر" أن التصرفات في المنافسة هي نتيجة للرغبتين في المنافسة للأشخاص، الرغبة في تحسين قدراتهم و الرغبة في تقييمها و بهذا نصل لقولنا أن كلما كانت الرغبة في تحسين القدرات كبيرة كلما كانت الرغبة في تقييمها أكبر، و كلما كان الشخص في احتياج للتقدير و التقييم لقدراته بالمنافسة"⁽²⁾

⁽¹⁾ Alderman.R.B op-cit.p 102

⁽²⁾ Alderman .r.b.IBID.p103

مفهوم المنافسات الرياضية في الجزائر و كيفية تنظيمها:

2.3- مفهوم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر:

إن المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر كغيرها من المنافسات تمر عبر مراحل من التصنيفات ما بين الأقسام، ولاتية، جهوية ثم وطنية و أخيرا دولية، و في كل مستوى هناك هيئة أو هيئات تعمل على تسيير هذه المنافسات و بدورها هذه الأخيرة تنقسم إلى نوعين من المنافسات، فردية و جماعية و لكلا الجنسين و في كل الأصناف، و من الملاحظ أن هناك تطور ملحوظ من حيث العدد الكبير للمنخرطين في هذه المنافسات و ذلك حسب إحصائيات سنة 1996، ففي جانب الذكور أكثر من 6437 و بالنسبة للإناث أكثر من 3151 و قد ازداد العدد إلى الضعف حسب إحصائيات سنة 2002. و هذا ما يدل على الفوائد الإيجابية و الدور الفعال الذي تقوم به و الذي تسهر عليه كل من الهيئات المعنية، و هذا ما سيبينه الجدول التالي:

جدول يمثل عدد المنخرطين في المنافسات الرياضية المدرسية:⁽¹⁾

المجموع	ذكور	إناث	الموسم
210695	162247	46448	1993/1992
201136	156434	44702	1994/1993
179065	142650	36415	1995/1994
191035	151007	40028	1996/1995

⁽¹⁾ الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.ص05

المعدل من 1988 إلى 1992 : 185222 في السنة.

المعدل من 1992 إلى 1996 : 195527 في السنة.

و حسب الفيدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية و التي تسهر على تنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في القسم الوطني و الدولي فإن هدف هذه المنافسات يتمحور في جانبين هما:

1- ترقية و اختيار المواهب الشابة.

2- التنشئة الاجتماعية و التوازن النفسي للممارسين المنافسين.

* تنظيم الممارسات الرياضية المدرسية في الجزائر : من أجل التكفل الجيد بالمنافسات الرياضية المدرسية و جب وضع هيكل أو مؤسسة تشرف على تنظيم المنافسات داخل المدارس و هذه المؤسسة تتمثل شكلا كما هو الحال الآن في الفيدرالية الوطنية للرياضة المدرسية لكن في الجوهر فإن الفيدرالية وحدها عاجزة تماما على تسيير شؤون الرياضة المدرسية و المنافسات ، بل هي تعتمد إلى حد كبير على كل من وزارة الشبيبة والرياضة ووزارة التربية و كذلك الرابطات على كل المستويات .

3.3* أهداف المنافسات الرياضية المدرسية :

إن المنافسات الرياضية المدرسية من أهم الوسائل المساعدة على اتزان الفرد نفسيا و اجتماعيا فهي تكسب الجسم الحيوية والرشاقة والقوام اعتدالا و جمالا ، مما تجنب الفرد الممارس الكسل والخمول ، كما تمنحه نموا صحيا جيدا حيث تجعله أقل عرضة للأمراض التي قد تصيبه فصبح عالية على مجتمعه ، ويعتقد البعض أنها تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط و لكن هذا غير كاف ، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة بين جميع النواحي الجسمية ،العقلية والاجتماعية كما أكدته بعض

الاتجاهات العلمية الحديثة ، و أي نمو في ناحية من هذه النواحي يؤثر و يتأثر بسائر النواحي الباقية

فالعقل مثلا يؤثر على مجهود الجسم و من هنا تتضح لنا علاقة العقل بالجسم إذن فلا يقتصر دور المنافسة على تنمية الجسم فقط أي القوة البدنية كما يعتقد البعض ، و فيما يلي سوف نوضح ذلك بأهم ما تهدف إليه المنافسات الرياضية المدرسية :

1.3.3- هدف النمو البدني :

من أهداف المنافسات الرياضية المدرسية على هذا الجانب ما يلي :

- 1- تنمية القدرات البدنية للرياضيين .
- 2- تقوية العضلات و الأجهزة العضوية المختلفة للجسم
- 3- تحقيق تحمل الأداء الخاص لكل المهارات كالسرعة الرشاقة القوة المقاومة.... الخ.
- 4- تحقيق نمو سليم.
- 5- الصحة البدنية.

2.3.3* هدف النمو الاجتماعي :

إن للمنافسات هدف اجتماعي يتمثل في خلف جو التعاون و كل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة و المثل من أجل تحقيق هدف جماعي تعود فوائده على الجميع مثلا أن يتنازل لاعب عن حقه في تسديد ضربة جزاء أو تسديد مخالفة لكي يتجنب التخاصم مع أعضاء فريقه و هذا التعاون لا يتحقق إلا عن طريق الجماعة والتنافس فهو شكل من أشكال الكفاح الاجتماعي فالمنافسات الرياضية المدرسية تجعل من الكفاح وسيلة للوصول إلى الهدف دون إلحاق الضرر به و حسب الدراسات الأخيرة فقد وجدت علاقة بين المنافسات الرياضية و

جناح الأحداث و تبين أن الرياضيين المنافسين يكونون جناحاً من الأفراد غير الممارسين ، من هنا تظهر فوائد المنافسات الرياضية على الفرد والمجتمع .

3.3.3* هدف النمو النفسي :

إن المنافسات الرياضية المدرسية كغيرها من المنافسات الرياضية تحقق اللذة والإنتاج للفرد فيتحرر من كل ما هو مكبوت ويغمره السرور و الابتهاج عندما يسيطر على حركاته زد على هذا أنها تهدف إلى إشباع الميول العدوانية والعنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية العنيفة كالملاكمة مثلاً إذ سدد الملامك ضربات للخصم فإنه في هذه الحالة يعبر عن دوافعه المكبوتة بطريقة مقبولة و مفيدة بوجه عام و يحرز إعادة التوازن بسبب نجاحه في نشاطه الرياضي إذ أن الحل السليم للتخلص من العبارات والاندفاعات غير المناسبة هو كبتها في اللاشعور ووضعها في السلوك المقبول اجتماعياً و شخصياً .

4.3.3* هدف النمو الخلقى :

إن المنافسات الرياضية في إطار الرياضة المدرسية عملية تربوية خلقية ، نظراً لما يوفره النشاط التنافسي من سلوك أخلاقي و هذا بالنظر إلى حماسة المنافسة و ما يجري بها من اصطدام و هجوم و الخوف من الهزيمة و في كل هذه المنافسة تهتم بالتهدئة و ذلك بتوضيح ما يجر و ما لا يجب القيام به في المنافسة هذا ما يساعد الفرد على العمل الصالح و الثقة في النفس والإخاء والصدقة والروح الرياضية.

4.3- الرياضات الجماعية:

تمهيد

منذ القدم كان إنسان الكهف أو ما يعرف بإنسان العصور الحجرية يمارس أنواعا معينة من النشاطات الرياضية بصورة غير مباشرة و بطريقة لا إرادية ، حيث أن الإنسان القديم كان يعتمد في وجوده بشكل أساسي على القيام بحملات الصيد والتي كان يعتمد فيها على الجري والقفز لتجاوز العوائق والرمي والتصويب لإصابة فرائسه و قد كانت هذه الحملات تنفذ بصورة فردية أو جماعية حيث كانت القبيلة الواحدة تخرج أقوى رجالها للقيام بهذه الحملات و بمرور الزمن أخذت هذه النشاطات طابع تنافسي في الإطار ، تعد بلاد اليونان أول من هيكل و أطر النشاطات الرياضية ، لتأخذ هذا الطابع التنافسي ، كما ازدهرت عند الرومان و الذين استعملوا هذه الألوان من النشاطات لأغراض عسكرية و كان مهمم الوحيد هو الرفع من القدرات القتالية لجندهم ، وفي بداية النهضة الأوروبية الحديثة اختلفت جهات النظر للنشاطات الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية و اتخذت الطابع الترفيهي خاصة بالنسبة للطبقات الارسطوقراطية التي بدأت في الظهور في تلك الفترة ، و مع مرور الزمن أخذت مختلف النشاطات الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية تتأثر أكثر و تتفنن بصورة أكبر و هذا ما أدى إلى الزيادة في شعبيتها و انتشارها بين عامة أفراد المجتمع لتصبح وسيلة راقية للتعبير عن الذات و لتطوير العلاقات بين شعوب المعمورة .

وسنحاول في العرض الموجز إعطاء نظرة عن الرياضات الجماعية والفردية حتى يتسنى لنا الفهم العميق والواضح لهذا الموضوع الهام ، وقد حاولنا تعريف الرياضات الجماعية و إعطاء لمحة تاريخية عن هذه الألعاب ، ثم نعرض على ثوابت و خصائص و مميزات الرياضات الجماعية و بعد هذا نلقي

الضوء على الرياضات الفردية بتعريفها و إعطاء لحمة تاريخية عنها ، و محاولة ذكر تصنيف أهم أنواع الرياضات الفردية و في ختام هذا العرض الموجز سنحاول التعرف على تاريخ و نشأة أهم الأنشطة الرياضية الفردية الممارسة خلال المرحلة الثانوية و هذا لتكون لدينا نظرة ولو مبسطة عن تاريخ هذه النشاطات مع ذكر تواريخ هامة وفعالة لتطوير هذه الرياضات و انتشارها عبر العالم .

* الرياضات الجماعية:

1.4.3- تعريف الرياضات الجماعية :

قد تختلف آراء المختصين في إعطاء مفهوم الرياضات الجماعية باختلاف نظرة كل واحد منهم لها فهناك من يرى أن الرياضات الجماعية ما هي إلا نشاط لشغل وقت الفراغ و هناك من يرى أنها نشاط جماعي هادف كبقية النشاطات داخل المجتمع ، و هناك من يذهب أبعد من ذلك فيرى أنها وسيلة ترفيهية ممتعة ، و تكتسي طابعا اجتماعيا ممتعا و يرى في هذا السياق "LEON THEODORXO أن اللعب الرياضي الجماعي يمثل شكلا من أشكال النشاط الاجتماعي المنظم ، شكل من تمرين رياضي له حاجاته الترفيهية، كذلك التطويرية ، حيث المشاركين - اللاعبين - يكونون فريقين تشكيليين ، تتواجد بينهم علاقة تخاصمية نموذجية وليست عدوانية و هو ما يسمى بالخصومة الرياضية ، علاقة موضحة بالمنافسة و تنتهي هذه الأخيرة بالفوز الرياضي بمساعدة الكرة أو أي شيء آخر من اللعب يستعمل حسب قوانين قائمة مسبقا (1)

و من هنا فإن نشاط الرياضات الجماعية هي كبقية النشاطات في المجتمع ، يشترط فيها أكثر من شخص واحد في جو تنافسي و تعاوني ، لتحقيق هدف جماعي مشترك و هي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطوير الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد ، سواء كانت جسمية أو نفسية أو اجتماعية

(1) LEON THEODORXO , CONTRUBUTION , AU CONCEPT DE JEUX SPORTIFS , PERRTE N° 7012 , 1980 P: 89 .

أو تربوية تذوب فيها شخصية الفرد ، في ظل فريق متماسك و تزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة و متناسقة ، يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق تظهر مدى فعاليتها في الإتقان الجيد الصحيح للمهارات الخاصة بها وطرق تنظيمها ، كل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة و التشويق عند ممارستها و متابعتها .

2.4.3- لمحة تاريخية عن الألعاب الرياضية الجماعية :

كثير من ألعاب الكرة تعد من الإرث الثقافي لكل حضارة وتعتبر المنبع المختلف للألعاب الرياضية الجماعية المتواجدة حاليا ، ففي اليابان و في القرن العاشر قبل الميلاد كانت توجد لعبة "الكمري " حيث يتم فيها استعمال كرة صغيرة تضرب بالرجل تشبه كرة القدم الحديثة ، و عند قبائل الإنكا يلعبون لعبة تدعى "البيت تابرات " والتي تشبه كرة السلة كما كانت هناك لعبة لدى الفرنسيين القدامى تسمى " سولي " تشبه الهوكي على الجليد .

و هناك ألعاب شبه تقليدية مثل " الفوس بال " الألمانية والشبيه بالكرة الطائرة و كذلك " الهازينة " و هي من منابع كرة اليد .

كل هذه الألعاب عرفت تغييرات و تعديلات في مختلف المجتمعات على حسب حضارتها و تقاليدها حيث أصبحت اليوم تعرف بالرياضات الجماعية و منها : كرة القدم ، الريجي ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ... الخ.

كما أنه توجد عناصر مشتركة لكل هذه الألعاب الجماعية لا بد من توفرها هي كالتالي :

- وجود (كرية ، كرة) و تلعب سواء بالأيدي أو بالرجل أو بالآلة حيث تكون مصنوعة من المطاط أوتار النخيل ، أو الجلد حسب كل مجتمع .

-ملعب بمتوسط المساحة تتم بداخله وقائع المقابلة

- هدف يتم الدفاع عنه أو مهاجمته و يتم حسب كل لعبة

- الزملاء الخصم القوانين و التي تمثل ثوابت لهذه الرياضات الجماعية (1)

3.4.3* ثوابت الرياضات الجماعية :

1- الكرة : تعتبر الكرة أداة مؤثر بالنسبة للتلميذ و تلبى حاجاته الحركية ممتلئة قوتها و حركتها

الخاصة بها و هي تنشط حركة التلميذ ، و تحته على التحرك الجدي والقفز ، و تمثل الكرة الوسيلة

التي من خلالها يستطيع اللاعب إلغاء عدوانيته ، و أداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحصل عليها

و بالموازاة في تمثل عامل تبادل و هذا يمكن اللاعب من الدخول في الاحتكاك و ربط علاقة مع

الآخرين ، و ذلك حسب قوانين مختلفة و دقيقة تحدد حسب كل لعبة (2)

2- الميدان : ميدان الرياضات الجماعية فضاء مغلق ، حيادي و مدعم لإجراء لقاء بين فريقين و

يمتلك هذا الميدان أبعاد دقيقة ، حيث أن كل لاعب يقسم هذا الفضاء مع زملائه لتنافسي ضد الخصم

والدفاع عن منطقته الخاصة (3)

3- المرمى : فوق الميدان من أجل الفوز لأبد على الفريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط ضد خصمه ،

و هذا يعني إيصال الكرة و إدخالها أو لمسها لهدف معين ، و طبيعة المرمى مرتبطة بنوع الرياضة

الجماعية ، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين يجب على الكرة لمس أرضية

الفريق المنافس لتحقيق نقطة ، في الرياضات الجماعية الأخرى المرمى عبارة عن إشارة مادية ثابتة ،

المرمى تدخل من خلاله الكرة .

(1) محمد إبراهيم، الرياضات الجماعية و دورها في النمو الاجتماعي للمراهقين في المرحلة الثانوية ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي إبراهيم، الجزائر، 1999 ، ص : 20

(2) Claude bayer , l'enseignement des jeux sportifs collectifs , 3eme Edition , 1990 , P : 33

(3) IBID , P: 34 .

4- القوانين : إن طبيعة نشاط الرياضات الجماعية يتطلب التأقلم مع مجموعة القوانين و التي تتحدد بصفة لعب الكرة ، و بأي منطقة من الجسم ، كما تسمح بمعرفة شكل الكرة ، حجمها ووزنها ، كما نعلم بالموازاة كيفية التعامل مع الخصم فوق أبعاد ساحة الملعب ، عند اللاعبين المسموح لهم بالمشاركة في اللقاء و مدة المباريات .

و القوانين هي مجموعة اتفاقيات دقيقة ، و فور خضوع اللاعب لهذه القوانين تصبح حركيته محددة و مختصة حسب كل رياضة . فالنشاط الرياضي التنافسي يعتمد على التحكم في تقرير الطرف الفائز، و يتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير ، مؤسسة على مبادئ و قيم و احترام حقوق الإنسان و الأمن والسلامة و العدالة والجدية والنزاهة و الاعتبارات التربوية والخلقية⁽¹⁾

حيث يتم تسيير المقابلة و مراقبة تطبيق قوانين الرياضة من طرف حكم اللقاء ، الذي تعينه الجماعة الرياضية لذلك ، و الذي تكون له دراية تامة بقوانين هذه الرياضة ، يتخذ إجراءات عقابية أو جزائية في حالة تجاوز هذه القوانين من طرف أحد اللاعبين ، و تختلف درجة العقوبة حسب نوع المخالفة

5- الزملاء : على غرار الرياضات الفردية فإن الرياضات الجماعية تمارس في شكل جماعي ، تشترك فيها مجموعة من الأفراد في المعايير والقيم ، مشكلين ما يسمى في الرياضات الجماعية بالفريق الرياضي و تتميز طبيعة هذا الفريق بالتجانس سواء في الجنس ، أو العدد أو السن أو الهدف، فالرياضات الجماعية نشاط يتطلب التعاون من أجل هدف واحد مشترك و هذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله الآخر و نواياه في مستوى التعاون و هذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الفريق و الشعور بتصرفاته بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن أهدافه⁽²⁾ .

(1) أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1996 ، ص : 196 .
(2) محمد ابراهيم ، الرياضات الجماعية و دورها في النمو الاجتماعي للمراهقين في المرحلة الثانوية ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي ابراهيم ، الجزائر ، 1999 ، ص : 20 ،

6- **الخصم** : إذا كان وجود الرفقاء قد أصبح مركب موافق لكل رياضة جماعية ، فإن وجود الخصم يمثل عنصر مشترك و أساسي ، فكل مقابلة تكون محللة و معرفة بنتيجة القوة بين الفريقين عن طريق الهجوم فكل فريق يحاول ترجيح كفة القوة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط، في حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن بالتصدي للهجمات .

4.4.3* خصائص و مميزات الرياضة الجماعية :

تختلف الرياضات الجماعية عن باقي الرياضات الأخرى من حيث خصائصها و مميزاتها كالكرة و الميدان الذي تمارس فيه ، الخصم ، الزملاء ، و بينة للعب كالعلاقات المتبادلة و المتواصلة بين الهجوم و الدفاع في مختلف مراحل اللعب و تكتيكه ، و كذا من حيث القوانين التي تنظم صفات الاتصالات المسموح بها في المنافسات بين الزملاء ، أو مع الخصم ... إلخ و سنتناول بعض الخصائص فيما يلي :

1- الإطار الجماعي :

تكتسي الرياضات الجماعية طابعا جماعيا ، يشترك فيها عادة عدة أشخاص في علاقات و أدوار متكاملة ، و مترابطة من تحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي ، و الفريق مجموعة متلاحمة متناسقة تلعب دائما بحماسة و همة ، و قصارى القول هذا الفريق يتميز بلامح خاصة ، و أسلوب خاص ، و يمكن الإلمام الشامل بالصفات الرياضيين الفردية ، المدرب من يقرر من منهم يقود الهجمات و من منهم يتراأس الدفاع و من يؤدي دور ناقل الكرة في الألعاب المنظمة⁽¹⁾ كما أن بناء و قيادة الفريق تتحدد بدرجة التفاهم و الرضا بين أعضائه ، إذ أن انخفاض درجة الرضا يؤدي بالضرورة إلى نفس الفعالية و الإيجابية في تحقيق أهداف الفريق .

(1) راسيان خريبط مجيد ، علم النفس في التدريب و المسابقات الحديثة ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988 ، ص : 104 .

و كل هذه الأدوار والمراكز ، و المسؤوليات لأعضاء الفريق هي التي تحدد درجة تماسكه ، و التي ترتبط أساسا بدرجة انجذاب أعضاء الفريق فيما بينهم و هذا الانجذاب لن يكون إلا إذا أحسن جميع أعضاء الفريق تحقيق الأهداف المسطرة ، و طالما أن الفريق يكتسي أهمية بالنسبة لكل عنصر ، فإنه من السهل أن يؤثر في سلوكه .

2- **النظام** : يحدد طبيعة القوانين في كل رياضة جماعية ، و كذلك يحقق الاتصالات المسموح بها بين الزملاء ، و الاحتكاك بالخصم و هذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين ، فالرياضات الجماعية تقوم على قوانين معترف بها يتحتم على الفرد الممارس لهذه الرياضات مراعاة هذه القوانين ، لأن الخروج منها يعني التعرض للجزاء ، و من ثمة تعتبر الرياضات الجماعية مجال لممارسة المبادئ الأساسية في الحياة الديمقراطية ، و عندما تشعر الجماعة بأن قوانين و قواعد اللعبة تحتاج إلى تعديل فإنها تعمل على تعديلها بموافقة الجميع الأمر الذي يؤكد على مفهوم الجماعة .

3- العلاقات المتبادلة :

تتميز الرياضات الجماعية بتلك العلاقات المتبادلة و المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق ، إذ تشكل تكامل مجهود كل الأعضاء ، و هذا بدوره ناتج عن التنظيمات و التنسيقات خلال معظم فترات المنافسة .

و يتطلب اللعب الجماعي قوانين معين لا بد من مراعاتها ، و ما هو إلا صورة من صور التعاون فكل عنصر من الفريق يشبه في عدة و جوه جزء من أجزاء الآلة فإذا عمل كل جزء من أجزاء الآلة بالطريقة السليمة أمكن تحقيق الهدف ، و هذا بعينه ما يحدث في الألعاب الجماعية ، فإذا تعاون كل

لاعب مع زملائه و أدى دوره كعضو في الجماعة ، وليس كفرد مستقل ، لتحققت للفريق الأهداف و ضمن نتيجة طيبة ، و إن رغبة الأفراد في اللعب دائما من القوة بحيث تلزمهم مراعاة القواعد و التخلي عن جزء من حريتهم ، و ممارسة اللعب التعاوني حيث يتسنى لهم البقاء كأعضاء في فرقهم⁽¹⁾ و الجماعة الرياضية لا يمكن إلا أن يسودها التعاون حتى تصل إلى الهدف ، و كل عضو في الفريق له دور يؤديه وتتداخل الأدوار في سبيل تحقيق الهدف، كما يسودها مثل و تقاليد تعتبر مثالية و اجتماعية.

4- التنافس:

بالنظر إلى وسائل الرياضات الجماعية، كالكرة، الميدان، و كذلك بالنظر للخصم و الدفاع و الهجوم، المرمى، و كل هذه العوامل تعتبر دوافع و حوافز مهمة في إعطاء مدة تنافسية بحتة، إذ يبقى اللاعب خلال فترة المقابلة في حركة مستمرة، و متغيرة لمراقبة تغيرات الخصم، و هذا ما يزيد بالخصم، لكن في الإطار المسموح به، إذ أن لكل رياضة جماعية قوانين محددة.

فالمنافسة أو المقابلة هي تصارع بين فريقين متجانسين من حيث الجنس، السن، العدد، و يصل كل فريق إلى هدفه المعين، و يبدي كل منهم الحد الأقصى من الفعالية و النشاط و الصراع، و الإبداع ، و الذكاء، من أجل إحراز الفوز، و تحقيق أحسن النتائج، و يسعى كل فريق إلى فرض إرادته على المنافسة، و لذا تتطلب المنافسة من الرياضيين بذل القدر الأعلى من صفاتهم البدنية و النفسية، غير أن الصراع الرياضي لا ينشئ و يجري عفويا، إذ يتم بإمعان التفكير في أعمال الرياضيين و المدربين مسبقا، و يجري تخطيطها و إعدادها-المقابلة- مع مراعاة جوانب القوة و الضعف عند المنافس، و الإمكانيات المتوفرة لدى الفريق، و تعتبر كل مباراة منافسة جديدة، فهي تتغير حسب الظروف و مكان و

(1) رسيان خريبط مجيد ، علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988 ، ص : 105

موعد إجرائها، كما تتغير حسب الفريق الخصم، صفاته، و مدى تحضيره البدني و النفسي، و مدى تعارف كلاهما.

5- التغير:

تمتاز الرياضة الجماعية بالتغير الكبير و المتنوع في خطط اللعب، و هذا مرتبط بالحاجة إلى توجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم و المنافسة.

6- الحرية:

مقارنة بالرياضات الفردية فإن اللاعب في الرياضات الجماعية، و رغم ارتباطه بزملائه و بالهدف الجماعي الذي يسطره الفريق، إلا أنه يملك حرية أكبر في اللعب الفردي و الإبداع في الأداء المهاري، و هذا مرتبط طبعاً بإمكانيات و قدرات كل لاعب، إذ أنه ليس مقيداً بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية، بل يملك الحرية في الفاعلية و التصرف حسب الوضعية التي يكون فيها، و لعل هذا ما يكسب الرياضات الجماعية طابعاً تشويقياً ممتعاً⁽¹⁾

(1) راسيان خريبط مجيد، علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص: 105

5.3-الكرة الطائرة:

1.5.3-تعريفها:

رياضة الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر انتشارا في العالم و ذات شعبية كبيرة شأنها شأن الرياضات الجماعية الأخرى .

و هي رياضة حركية تناسب جميع الأعمار و يصلح مزاولتها لجميع الأعمار و لكلا الجنسين، و تمارس في الهواء الطلق و في القاعة و حتى على الشاطئ.

كما أنها تمارس في كل فصول السنة و قليلة التكاليف من الناحية المادية و لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة فالأدوات المستعملة هي شبكة و ساحة فلا تحتاج الى مساحة كبيرة من الملعب (9x18م) أو نوعية أرض و كذلك لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فعدد اللاعبين في الفريق هو 6 لاعبين كما يمكن تعلمها بسهولة و ممارستها بأبسط المهارات و من مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس فكل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر، و هذا ما يسهل اللعبة و يبعد لاعبيها عن الإصابات الجسمية.

و المباراة في الكرة الطائرة عبارة عن ثلاث أشواط من خمسة و يتألف الشوط من 25 نقطة ما عدا الاستثناءات الخاصة بالشوط الفاصل في حالة التعادل شوطين لشوطين فيكون هناك شوط فاصل ب15 نقطة و الفريق الذي يفوز بالشوط يجب عليه أن يفوز بفارق نقطتين عن الخصم عند نهاية الشوط و قانون اللعبة يسمح للاعب بلمسة واحدة مما يعطي الفرصة للعديد من اللاعبين في الاشتراك و لعب الكرة.

2.5.3-نشأة و تطور الكرة الطائرة:

اختلفت أقوال المؤلفين حول لعبة كرة الطائرة في العالم، إلا أن البعض حدد ظهورها في العصور الوسطى و في نهاية القرن التاسع عشر.

لعبة كرة الطائرة معدلة عن لعبة إيطالية كانت تلعب في العصور الوسطى ثم انتشرت حتى وصلت إلى ألمانيا عام 1895م، و عرفت في ذلك الوقت باسم فاوست بول، و تم الاعتراف رسميا بها عام 1895م، و قيل أنها وصلت إلى أمريكا في عام 1895م عن طريق مدرسة التربية البدنية و الرياضية ويليام مورغان المشرف الرياضي لجامعة هوليود ولاية بأمریکا، و كان مدير جمعية الشباب المسيحية (y.m.c.n).

في بداية الأمر استعمل ويليام مورغان شبكة التنس، حيث كانت الشبكة على ارتفاع (1.83م) أي ستة أقدام، و كانت الكرة المستعملة مئانة كرة السلة و لما كانت المئانة خفيفة و كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تأدية كرة اللعبة و قد سماها مينتوننت لأنها تشبه لعبة هندية اسمها مينتون "minton".

و التي تشبه لعبة كرة الطائرة، و في عام 1897م سماها ألفرد هالسند الأستاذ بجامعة سبرينجفيلد بالكرة الطائرة بدل (منتوننت)، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة أماما و خلفا لعبور الشبكة دون أن تلمس الأرض.⁽¹⁾

و استمر تقدم اللعبة و انتشارها دون تحديد لعدد الضربات المسموح بها لكل فريق إلى أن حدد سنة 1922م بثلاث ضربات لكل فريق، حيث تنتقل الكرة بعد الضربة الثالثة إلى ملعب الفريق المنافس، كما منع لاعبو خط الدفاع (الخط الخلفي) من أداء الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية.⁽²⁾

(1) أكرم زكي حطابيه، "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، الأردن، ط1، 1996، ص:47

و لقد كانت لعبة الكرة الطائرة في بداية انتشارها لعبة ترويحية يشرف عليها اتحاد كرة السلة، و تنظم بطولتها في أوقات غير منظمة خاصة خلال أشهر الصيف، و في عام 1974م وضع القانون الدولي للكرة الطائرة، و بعدها أقيمت أول بطولة أوروبية للرجال و السيدات في براغ عاصمة تشيكوسلوفاكيا سابقا، و لم تصبح هذه الرياضة ضمن الألعاب الأولمبية إلا في عام 1964م و التي أجريت في طوكيو إذ شارك فيها عشر فرق و ستة فرق نسوية.

3.5.3-الإتحاد الدولي للكرة الطائرة:

كانت الكرة الطائرة لعبة لوقت الفراغ و الاستجمام حتى عام 1930م، إلا أنه كانت توجد بعض المسابقات الدولية القليلة إحداها حدثت عام 1913م عندما تبارت فرق من الصين و الفلبين، و أجريت البطولات الوطنية في كثير من الدول في أوروبا الشرقية حيث كان مستوى اللعب قد وصل إلى مستوى ملحوظ، و في هذا الوقت أنشأت كثير من الدول اتحاديات وطنية للكرة الطائرة و كانت مهمته إقامة تنظيمات و مباريات دولية.

و في عام 1934م بدأت أول محاولة لخلق منظمة دولية للكرة الطائرة عندما أنشأت لجنة في مؤتمر اتحاد الكرة الطائرة أثناء الألعاب الأولمبية عام 1936 في برلين، و لكن أغلق هذا النشاط الحرب العالمية الثانية، و في عام 1946م اجتمع ممثلون من تشيكوسلوفاكيا و بولندا و فرنسا في براغ و وافقوا على أن يدعو المؤتمر الدولي في باريس عام 1947م حيث توج الإتحاد الأوربي للكرة الطائرة بـ 14 اتحادا وطنيا للكرة الطائرة انظموا وقتها(بلجيكا، تشيكوسلوفاكيا،مصر فرنسا و هولندا، ايطاليا، بولندا، البرتغال، رومانيا، الأرجواي، الوم أ، يوغسلافيا). و كان أول رئيس للإتحاد الأوربي للكرة الطائرة هو بول لبيون من فرنسا و بقي على رأس الإتحاد لمدة 37 سنة، أثناء ذلك الوقت ساهم بوضوح في تطور

(2)حسن عبد الجواد"الكرة الطائرة المبادئ الأساسية" دار العلم للملايين،بيروت،1964،ص: 11

و شعبية الكرة الطائرة عبر العالم، و بعد مؤتمر 1968م أصبح الإتحاد الدولي به 103 اتحاد وطني منظم له و في مؤتمر 1988م في سيول وصل إجمالي الاتحاديات الوطنية إلى 175 اتحادا وطنيا و وصل عدد اللاعبين المعتمدين الذين يمارسون الكرة الطائرة 150 مليون⁽¹⁾

4.5.3-الكرة الطائرة في الجزائر:

الكرة الطائرة في الجزائر بدأت تمارس في فترة الحرب العالمية الثانية و لم تمارس بصورة رسمية إلا عام 1936 تاريخ إنشاء فيدرالية شمال إفريقيا للكرة الطائرة، و لم تبرز إلى الوجود إلا بإنشاء رابطة الجزائر العاصمة، و بعد الاستقلال تأسست الإتحادية الجزائرية للكرة الطائرة التي عملت على توسيع و ترقية الممارسة على الصعيد الوطني و الإفريقي، و المغربي و العربي، حيث فاز المنتخب الجزائري عام 1963م بالميدالية البرونزية خلال ألعاب الصداقة و كذلك الميدالية الذهبية في 1978م و بفضل الإمكانيات التي يتمتع بها اللاعبون حاليا خاصة الدوليين منهم، و من بينه "بن...الله الطاهر، تيزي و الو، برناوي، سنون مراد، قلوش.....الخ)

- تمكنت الجزائر من الفوز بأول لقب إفريقي للأمم بمصر عام 1991م من خلال الألعاب الإفريقية الخامسة التي حدثت بالقاهرة، غير أن المنتخب الوطني خلال السنين الأخيرة عرف تقهقرا في مستواه الأمر الذي أدى به إلى أن يخفق في الفوز بتأشيرة التأهل إلى ألعاب أطلنطا التي كانت قد تعيد فتح النفس و الشهية لكرة الطائرة الجزائرية، لكن في الخمس أعوام الأخيرة رجعت الكرة الطائرة إلى مستواها الكبير...

(1) حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص:13

5.5.3-مميزات رياضة الكرة الطائرة:

تتميز لعبة كرة الطائرة بما يلي:

- 1.تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار و تصلح مزاولتها لكلا الجنسين.
- 2.يمكن ممارستها في كل فصول السنة في الملاعب المكشوفة و المغطاة، و كذا ممارستها ليلا و نهارا.
- 3.لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين، فعدد الفريق ست لاعبين.
- 4.يمكن تعليمها بسهولة و ممارستها بأبسط المهارات فيها " الإرسال من الأسفل، و التمرير من الأعلى " حيث تعطي اللاعب الاختيار لأداء أي نوع من الإرسال.
- 5.مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس، فهذا يسهل اللعبة، و يبعد اللاعبين عن الإصابات الجسمية.
- 6.ما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة، و قوة الضربات الساحقة، و الرشاقة للدفاع عن الملعب و الإرسال.
- 7.تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الانحناء الظهرى الناتج عن الجلوس غير المستقيم أثناء الدراسة و أثناء العمل.
- 8.تعتبر هذه اللعبة من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي، و تنشيط الدورة الدموية، و الجهاز التنفسي، و القدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة. (1)

(1) القواعد الرسمية للكرة الطائرة (FIVB) 2004-2001

6.5.3- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

1- الملعب:

إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ضلعه 18 مترا، و عرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضا في كل الاتجاهات.

2- فضاء اللعب الحر:

هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خال من كل العوائق على علو يبلغ على الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية، و على الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية، و فضاء اللعب يجب أن يكون 12.5م على الأقل و المقاس ابتداء من مساحة الملعب.

3- الكرات:

— يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على مثانة مطاطية أو من مواد مماثلة.

— يجب أن تكون الكرات ذات لون واحد و فاتح أو تمثيل ترابط بين الألوان.

و في المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 سم و 67 سم و وزنها ما بين 260 و 280 غ و الضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 حتى 0.325/سم².

4- الفرق:

الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر و مدرب و نائبه و معالج و طبيب، يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ما عدا اللاعب الحر، و يجب أن يكون معين في ورقة المباراة، و لا يحق لأي لاعب غير

مسجل في ورقة المباراة دخول ميدان اللعب و المشاركة في اللقاء، و لا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.

5- اللاعب الحر:

– اللاعب الحر دفاعي فقط.

– ممنوع عليه القيام بالإرسال، و الصد، و السحق من أي مكان، إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة.

– يستعمل اللاعب الحر ثيابا مختلفة عن ثياب فريقه.

– تغيرات اللاعب ليست محدودة و لكن في حدود المنطقة الدفاعية.

6-الحكام:

يدير المباراة هيئة من الحكام تتكون من:

(أ) الحكم الأول: و هو مكلف بتحديد:

– طبيعة الخطأ

– الفريق الذي يقوم بالإرسال

– اللاعب المخطئ

(ب) الحكم الثاني: و هو مكلف بتحديد:

– طبيعة الخطأ

– الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقا للحكم الأول.

– اللاعب المخطئ.

(ج) المسجل: يقوم بتسجيل كل من النقاط ، الأخطاء الخاصة باللاعبين، و التبديلات.

7- الشوط الفاصل:

التاي براك يستمر حتى 15 نقطة و ينتهي الفرق بين الفريقين نقطتين . (1)

التمرن على بعض المقاييس حسب السن: (2)

الرشاقة المرونة	المداومة العامة	القوة الديناميكية	القوة الثابتة	الارتقاء	اللياقة	القوة المطلقة	السن
					*		8-7
*					*	X	9-8
					x		10-9
	*			x		X	11-10
		*					12-11
			o				13-12
			o	x		o	14-13
				o		X	15-14
		o			x	x	16-15
				*		*	17-16

(1) القاعد الرسمية للكرة الطائرة (FIVB) 2004-2001

(2) ABDI. ABDEL KADER. MEME OUVRAGE.P 152

7.5.3- متطلبات الكرة الطائرة:

تمهيد:

يتطلب من لاعب الكرة الطائرة، حتى يكون قادرا على أداء المهارات الأساسية المطلوبة بشكل جيد و دقيق أن تتوفر لديه مؤهلات بدنية، يكون من خلالها قادرا على التحرك في الميدان بشكل جيد، يضمن الحماية و التغطية و التميرير و الإعداد و الإرسال.

يقول حسن عبد الجواد: "إن الكرة الطائرة كأى لعبة من الألعاب الجماعية، لها مبادئها الأساسية المتعددة، و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طريقة التدريب، و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده المبادئ الأساسية للعبة و الذي يستطيع أداء التميريرات بمختلف الطرق، و إتقان المهارات كالصد و السحق" (1)

و لهذا لا يمكن أن تطور المهارات الأساسية للعبة بدون أن تطور القدرات البدنية، يقول محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم: "يعتبر جانب اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في الكرة الطائرة الحديثة و يرجع هذا كزنها العامل الحاسم في كسب المباراة خاصة عند تساوي او تقارب المستوى المهاري لدى الفرق و تتعاضم هذه الأهمية بصفة خاصة لدى الناشئين، و ذلك لكون اللياقة البدنية دعامة أساسية في أداء مهارات الكرة الطائرة بصورة سليمة و مناسبة"

و هذا حتى يستطيع اللاعب التأقلم بسرعة مع مجريات اللعبة المتغيرة بشكل كبير جدا لهذا، يضيف محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم: "إن اللياقة البدنية في الكرة الطائرة هي كفاءة البدن في مواجهة المتطلبات البدنية و مهارية و الخطئية و العضوية و النفسية للعبة" (2)

(1) حسن عبد الجواد: الكرة الطائرة الطبعة الأولى 1990 ص10

(2) محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم: طرق تحليل مباراة في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي القاهرة 1986 ص19

و تعتمد لعبة الكرة الطائرة على القوة، السرعة، التحمل و الرشاقة

تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات الشعبية التي تمارس من طرف الكثير من الأشخاص و ذلك لما تتميز به إذ أنها تحتاج إلى أرضية صغيرة و شبكة و كرة و تلعب في القاعات المغطاة و الملاعب المكشوفة و على الشواطئ فهي رياضة محبوبة جدا و هي الرياضة الوحيدة في الاختصاصات الجماعية التي لا يوجد فيها احتكاك بين اللاعبين و خصومهم، و كباقي الرياضات الجماعية تتطلب هذه الرياضة عدة صفات بدنية و مورفولوجية و نفسية يجب على الممارس لهذه الرياضة أن نجدها فيه.

1.7.5.3* الصفات البدنية:

تتطلب هذه الرياضة عدة صفات بدنية أهمها القوة و المرونة و الرشاقة و التحمل و السرعة.

1- **القوة:** و هي صفة أساسية في الكرة الطائرة و تتجلى في قوة التسديد في حالة السحق أو في حالة الإرسال و الاستقبال و الصد و هي ذات أهمية كبرى للاعب الكرة الطائرة من أجل تنفيذ الكثير من الحركات التقنية و المهارية و يجب أن نربط القوة في الكرة الطائرة بصفة السرعة أي(القوة السريعة) أو (سرعة القوة).

2-**السرعة:** بالإضافة إلى صفة القوة نجد السرعة و التي تعتبر كذلك من أهم الصفات التي تتطلبها الكرة الطائرة تتمثل في سرعة رد الفعل التي نجدها عند الصد و عند الاستقبال في بعض الأحيان و كذلك سرعة التواتر الحركي و نجدها في التنقل أو التحرك أثناء المقابلة و نجد كذلك سرعة الحركة المعزولة مثل السحق و التميرير في بعض الأحيان نجدها حتى في الإرسال.

3- التحمل: حسب القانون الجديد للكرة الطائرة و الذي نجد فيه الشوط يتكون من 25 نقطة بالإضافة إلى عامل آخر أن اللقاء أو المباراة قد تدوم عدة ساعات بالإضافة إلى المجهودات الكبيرة التي يبذلها اللاعب الذي يلعب في كل المناصب نجد أن صفة التحمل لها مكانة مهمة في الكرة الطائرة و مطلوبة بكثرة و هي تعطي للاعب الكرة الطائرة ميزة التغلب على الجهد و مسابرة المباراة و العمل بكل ما لديه من إمكانيات دون التقليل منها و دون الاختلال في المستوى.

4- المرونة: و هي مهمة جدا إذ نجدها في قدرة اللاعب على انجاز الحركات التقنية بمدى أوسع و أكبر.

5- الرشاقة و التنسيق: يعتبر هذان العنصران مهمان جدا في الكرة الطائرة، فالرشاقة تكسب لاعب الكرة الطائرة تنفيذ حركاته التقنية في الهواء بشكل جيد و هذا يتجلى من خلال الخداع في التمير و تدوير ذراعيه و جسمه في الهواء حيث التمير للأمام أو الخلف و كذلك نجدها في السحق و الإرسال بالسحق.

و التنسيق يعتبر كذلك من بين الصفات المهمة و خاصة عند التحكم في الحركة في الفضاء و التحكم أو الاتفاق الزمني بين الحركة أي حركة اللاعب و الكرة.

و يتجلى التنسيق كذلك في سهولة التحرك و التحكم في الحركات و الوقت، كذلك في خفة و مرونة الحركات لملاحظة وضعية اللعب و تنقلات الخصم.

2.7.5.3* الصفات المورفولوجية:

تتطلب الكرة الطائرة من ممارسها صفات مورفولوجية عالية مثل طول القامة و كذلك طول الذراع و عرض الكتفين، و محيط الكف، و ذلك لأجل الوصول إلى أعلى المستويات.

و قد أشار لهذا بعض الكتاب البلغار اللذين أكدوا أن التحكم التقني و التكتيكي في الكرة الطائرة يرتفع بالتوازي مع تطور القامة و سلم أدنى للوزن.

1-القامة: و هي من أهم الصفات التي تتطلبها الكرة الطائرة، حيث نجد ان أشهر اللاعبين العالميين يتميزون بطول القامة، كاللاعبين الايطاليين، و اللاعبين الكوبيات، و يساعد طول القامة على السحق و الصد و كذلك في الإرسال، و نجد طول القامة مرتبط خاصة بصفة الارتقاء فإذا توفر الطول مع الارتقاء يمكن للاعب أن يصل إلى أعلى الشبكة بسهولة كما نجد أن سلم الانتقاء في الوقت الحالي يتطلب هذه الصفة مع صفة أخرى كطول القامة مع السرعة.

2- طول الذراع: طول الذراع كذلك مهم جدا إذ نجده في التمير و في الصد و السحق و الإرسال و الاستقبال.

3.7.5.3 * الصفات النفسية:

تشارك الكثير من الرياضات الجماعية في صفات نفسية واحدة و متشابهة، فالكرة الطائرة الإرادة و الشجاعة القوية، و الذكاء خاصة في الاستقبال و التمير و أثناء السحق و الإرسال، و تحتاج أيضا إلى الملاحظة الجيدة و الانتباه الجيد و التفكير السليم بالإضافة إلى الفطنة و اليقظة، و التعاون الإيجابي و الروح الكفاحية، بالإضافة إلى عدم الاستهزاء و النرفزة، أي التحكم في الانفعالات.

6.3-كرة السلة :

أثبتت الكثير من الدراسات أن رياضة كرة السلة هي ثاني الألعاب الرياضية الجماعية شعبية و انتشارا في معظم بلدان العالم ، كذلك فقد توصل الكثير من الباحثين إلى اعتبارها واحدة من أكثر الرياضات الجماعية إثارة لحماس و رغبة اللاعبين و المشاهدين⁽¹⁾

و قد شهدت هذه اللعبة تطورا مذهلا في السنوات الأخيرة و احتلت مكانا بارزا بين مختلف الرياضات لما تتميز به من إيقاع سريع و مناورات مستمرة و متواصلة مما يجعل هناك تواجد جماهيري غير حيث جذبت الأنظار إليها لما تتميز به من إثارة عالية فهي تتنوع ما بين الدفاع و الهجوم ، و تعتبر اللعبة الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية ، و في دول أخرى كثيرة و ذلك يرجع على ما تحققه من الإثارة و التشويق نظرا لكونها تتميز بالحركة السريعة سواء في الهجوم أو الدفاع ، و ما تتطلبه هذه الحركة من نواح بدنية و ذهنية و خطوية و مهارية .

كما تعتمد كرة السلة على الأداء الجماعي لمجموع أفراد الفريق كوحدة واحدة و يقول مدحت صالح سيد حول تعريفه لكرة السلة " تعد لعبة كرة السلة ذات إيقاع سريع و التي يتحول فيها اللاعب من الهجوم إلى الدفاع و من الدفاع إلى الهجوم بسرعة كبيرة و هي لعبة الرشاقة سواء بالكرة أو بدونها. كما يتميز الأداء في هذه اللعبة بالانطلاقات الفجائية السريعة و التوقف غير المتوقع و الوثب و الدوران و تغيير الاتجاه و السرعة و استخدام ألعاب الخداع⁽²⁾.

(1) كرة السلة للمدري و المدرس مصطفى محمد زيدان ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص : 13 .

(2) مدحت صالح سيد ، البرامج التعليمية و التدريبية في كرة السلة ، 2004 ، ص : 24 .

إن كرة السلة بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب امتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصة و بشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المتميزة بالسرعة⁽¹⁾ كما أن لعبة كرة السلة تكسب ممارسيها الكثير من الصفات.

1.6.3-تعريفها :

كرة السلة من الرياضات الجماعية ، لها مميزاتها و قوانينها الخاصة شأنها شأن باقي الرياضات الجماعية الأخرى ، و تعتبر الرياضة الشعبية رقم 02 في العالم ، فقد لقيت هذه الرياضة إقبالا جماهيريا واسعا على مختلف الأصعدة و في شتى المجالات و مختلف المناسبات ، فكانت المنافسات عديدة ،متنوعة و مستمرة و تجري مباريات كرة السلة داخل القاعة أو في الهواء الطلق و تجمع المقابلة بين فريقين بضم كل واحد منها خمسة لاعبين (05) و يمكن استبدالهم في أي لحظة⁽²⁾ و تدور المقابلة في مدة 40 دقيقة أي ب 20 دقيقة لكل شوط و تبدأ المقابلة بإرسال كرة يتراوح وزنها ما بين 600 و 650 غ و قطرها ما بين 75 و 78 سم و يسمى الهدف في كرة السلة بالسلة و تساوي نقطتين ، أما إذا سجلت الرمية عن بعد 6.25 م يصبح تنقيط السلة ثلاثة نقاط و هذا حسب القوانين الرسمية المعمول بها عالميا ، من بين هذه القوانين :

- يطلب من لاعب كرة السلة عدم المشي بالكرة إلا في حالة تسديدها نحو السلة .
- يعاقب اللاعب عند قيامه بخمسة أخطاء فردية بالإقصاء و عندها يستبدل بلاعب آخر .
- لا يمكن للفريق الذي يكون في حالة الهجوم الرجوع بالكرة إلى منطقتة .

(1) كرة السلة للمدرب و للمدرس ، مصطفى محمد زيدان 1999 دار الفكر العربي ، ص : 13 .

(2) المذكرة الرياضية ، المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية ، ص : 09 .

- يستفيد كلا الفريقين من وقت مستقطع خلال المقابلة⁽¹⁾.

2.6.3* تاريخ نشأة و تطور كرة السلة :

اشتهرت الولايات المتحدة الأمريكية بممارسة سكانها لرياضة كرة السلة حيث وجدت جذورها هناك، و كان الدكتور " ناي سميث NAIS MITH " وراء اكتشافها عام 1891⁽²⁾ و يعود السبب في اختراع هذه الرياضة إلى الطلب الذي وجهه المدير العام لجامعة " سبيرق فيلد " للدكتور " ناي سميث " بأن يخترع لعبة يتسلى بها الطلبة لأنهم ملوا من تمارينات الجمباز ، و استجاب " جيمس " و بعد محاولات عديدة و ربما عن طريق الصدفة توصل إلى اختراع لعبة أصبحت من أجمل و أحب الرياضات على الصعيد العالمي ، ثم تطورت هذه اللعبة ووضعت لها قوانين تسير وفقها وقد عرفت هذه اللعبة شعبية كبيرة إذ وصل عدد ممارسيها إلى مائة مليون لاعب ضمن 150 دولة منخرطة في الاتحاد الدولي لكرة السلة.

و قد أقيمت أول الدورات الرسمية لكرة السلة في عام 1892 م و ذلك في ملعب جامعة " كورنل " بأمريكا⁽³⁾ و في برنامج الدورة الأولمبية عام 1904 ، كان أول دخول للعبة كرة السلة في برامج الدورات الأولمبية الحديثة ولكن على شكل استعراضات لا غير و سرعان ما اختفت من ميدان الدورات الأولمبية حتى سنة 1936 بمناسبة الألعاب الأولمبية في " برلين " ألمانيا أي أنها لم تظهر إلا بعد 45 سنة من ميلادها ثم تلتها بعد ذلك أول بطولة عالمية سنة 1950 تلتها بطولة أوروبية للأندية و التي جرت سنة 1958 ، و الفريق الذي نال أكثر شهرة عالميا هو فريق " الهارلام قلوب طروتارتس " الذي ظهر سنة 1924 و حاليا منتخب الولايات المتحدة الذي يسمى " منتخب الأحلام " .

(1) نفس المرجع السابق .

(2) كرة السلة للمدري والمدرس ، مرجع سابق ، ص : 18.

(3) د : مختار سالم ، مع كرة السلة ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، 1991 ، ص : 21 .

3.6.3-رياضة كرة السلة في الجزائر : ظهرت كرة السلة في الجزائر سنة 1932 م بشكل رسمي

حيث احتكرها الاستعمار و لم يمارسها الجزائريون سوى تدريجيا داخل الفرق المسلمة الجزائرية .

و في بداية عهد الاستقلال لم يكن في الجزائر سوى فريقين اثنين هما⁽¹⁾ :

أ- فريق بني صاف .

ب- جمعية وهران و التي نالت بطولة الجزائر لثلاث سنوات متتالية و كان " بلخضر " أحد كبار

لاعبي الجمعية و كذا قائد الفريق الوطني .

و لم يكتب للعبة كرة السلة التقدم و التطور كما حصل في كرة اليد أو كرة القدم لا من حيث النوع و

لا من حيث عدد الفرق ، أما نتائجها فتبقى متوسطة عموما و ذلك لأسباب عديدة و مختلفة (إمكانيات

ناقصة ، انعدام القاعات الرياضية) أو إهمالها في التعليم المدرسي و كذا مواصفات معينة كطول القامة

، و من الأسباب التي جعلت هذه الرياضة لم يكتب لها النجاح هو أن الأطفال لا يستطيعون لعبها في

الساحات الرياضية العامة أو الأحياء أو في الشواطئ كما هو عليه الحال في الرياضات الأخرى و

خاصة كرة القدم الكرة الطائرة .

و قد ظهرت الفيدرالية الجزائرية لكرة السلة في 17 نوفمبر 1962⁽²⁾ وبلغ عدد المنخرطين في

هذه السنة حوالي 500 منخرط و بعد هذا التاريخ أي بعد إنشاء الفيدرالية أقبل العديد من الممارسين

على هذه الرياضة و أنشأت مدارس عديدة لتعليم هذه اللعبة ، غير أن المنتخب الوطني الذي شارك في

عدة محافل رياضية منها منافسات كأس إفريقيا و البطولة العربية لم تكن نتائجها عالية حيث اكتفى

بالحصول على المرتبة الرابعة فقط خلال بطولة أمم إفريقيا التي جرت في الجزائر سنة 1995 ، رغم

(1) على مندوش ، كرة السلة ، دار الهدى للطباعة و و التوزيع ، ص : 08 .

(2) على مندوش ، كرة السلة ، دار الهدى للطباعة و و التوزيع ، ص : 09 .

مشاركة عدد قليل من الدول لهذا نقول أن كرة السلة في الجزائر لم تتطور كثيرا رغم بلوغ إحدى المنتخبات الإفريقية المستوى العالمي مثل منتخب أنغولا وعلى العكس من ذلك حققت الأندية الجزائرية مثل اتحاد البناء الجزائر ، مولودية الجزائر ، و داد بوفاريك نتائج جيدة على مستوى المنافسات العربية و الإفريقية الخاصة بالأندية ، و قد بلغ عدد المنخرطين في هذه اللعبة سنة 1988 حوالي 12000 منخرط و هو رقم ضعيف مع عدد المنخرطين في البلدان الأخرى الإفريقية و الأوروبية.

4.6.3* متطلبات كرة السلة : تعتبر رياضة كرة السلة من بين أشهر الرياضات الجماعية فهي تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية في الولايات المتحدة الأمريكية و في العديد من البلدان و لها العديد من الممارسين في كل بلدان العالم ، و هذه الرياضة كباقي الرياضات تتطلب العديد من الصفات البدنية والمورفولوجية الفيزيولوجية و النفسية و التي يجب على لاعب كرة السلة أن يتحلى بها

1.4.6.3- الصفات البدنية :

تتطلب رياضة كرة السلة العديد من الصفات البدنية منها السرعة، المرونة، التحمل الخاص، الارتقاء والرشاقة .

1- السرعة :

هي صفة مهمة بالنسبة لكرة السلة إذ على اللاعب أن يتصف بها و ذلك لتنفيذ الهجمات المضادة و الدفاع رجل لرجل و كذا لتنفيذ بعض التقنيات مثل المداومة والتوغل والخروج من المنطقة كذلك لتنفيذ بعض النماذج التكتيكية العديدة و تعتبر هذه الصفة من بين الأساسيات التي يجب على لاعب كرة السلة الاتصاف بها .

2- الارتقاء : هو صفة أساسية كذلك للاعب كرة السلة خاصة ذوي القامات المتوسطة فهذه الصفة تعطيهم فرصة للتنافس مع ذوي القامات الطويلة و تساعد هذه الصفة في الوصول إلى السلة و كذلك الدقة في التصويب و الاسترجاع أي استرجاع الكرات في حالة الدفاع و في حالة الهجوم .

3- المرونة : هي من بين الصفات المهمة في كرة السلة و هي تساعد لاعب كرة السلة على تنفيذ بعض الحركات التقنية كالنتطيط و التميرير و التنطيط ثم التسديد و كذا الارتقاء في استرجاع بعض الكرات و كذلك المحاورة .

4- الرشاقة : من بين أهم الصفات التي يجب على لاعب كرة السلة الاتصاف بها فهي تساعد على المحاورة و على التسديد في الهواء من خلال استعمال بعض تقنيات الخداع و كذلك عند التميرير و اللعب تحت السلة و نجدها خاصة لدى اللاعبين المحترفين الذين يبدعون أمام السلة .

5- التحمل (التحمل الخاص) :

هذه الصفة تساعد على نعمل أعباء المباراة دون انخفاض في مستوى اللاعب و حيث أننا نعلم أن رياضة كرة السلة هي اللعبة الجماعية الوحيدة التي تتطلب حركة كبيرة طويلة كل المباراة فهذا يتطلب أن يكون اللاعب ذو تحمل كبير ، بالإضافة إلى متطلبات أخرى أقل أهمية من التي ذكرناها فيما سبق مثل صفة القوة .

2.4.6.3*الصفات المرفولوجية :

تشير العديد من الدراسات إلى أهمية الجانب المورفولوجي في رياضة كرة السلة و من بين الصفات المرفولوجية الأكثر أهمية هي الطول و طول الذراع .

1- الطول :

تعتبر هذه الصفة مهمة جدا خاصة في كرة السلة إذ أنها تساعد اللاعب على الدقة في التصويب و كذلك في التميرير بالإضافة على استرجاع الكرات خاصة العلوية .

2- طول الذراع :

يعتبر أيضا من أهم الصفات المرفولوجية إضافة إلى الطول فهو يساعد في التميريرة الطويلة في حالة الهجوم المضاد و في المحاورة والتنطيط بالإضافة إلى اللعب تحت السلة والتسديد .
و هناك بعض الصفات الأخرى كالوزن الذي يكون متوسطا نوعا ما إذا ما قورن بالطول أو طول الذراع و هناك صفة أخرى كاتساع الكف التي تساعد على التحكم في الكرة عند التنطيط و التسديد .

3.4.6.3*الصفات النفسية :

كرة السلة تتطلب العديد من الصفات النفسية والتي تتفق مع بعض الرياضات الجماعية الأخرى كالشجاعة و الإرادة القوية و الكفاح المستمر كذلك التفكير الجيد و الذكاء والرؤية السليمة و الملاحظة و الانتباه الجيد و التحلي بروح للتعاون الايجابي و الروح الرياضية و الابتعاد عن الاستهزاء و النرفزة التي تؤثر بنسبة كبيرة على مداعبة الكرة أثناء التنطيط و حين التسديد و تتطلب التحكم في الانفعالات

7.3- كرة القدم :

تمهيد :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم و بدون منازع فقد ذكر السيد " جول ريميه" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم أنه قال مازحا (إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي) ، دلالة على إنشاء كرة القدم في مختلق أرجاء المعمورة ، فهي تجذب الصغار والكبار سواء لممارستها أو لمشاهدتها فقد بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية و انتشارا .

و تفيد إحصائيات 1962 في الاروغواي من بين 17 شخص يوجد لاعب واحد لكرة القدم أما في البراغواي فهناك لاعب واحد من بين كل 20 ، و في البرازيل يوجد من بين 60 ساكنا ، لاعب لكرة القدم و هذه النسبة كبيرة جدا إذا استثنينا الصغار والعجائز من مجموع السكان في هذه الدول ، فحت الدول التي تشتهر بالرياضات الأخرى مثل كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية و المصارعة في اليابان أصبحت في الوقت الحالي كرة القدم الرياضة الأولى بالنسبة لهم ، كما شاهدنا في التلفاز عند تأهل اليابان إلى مونديال 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية ، النساء والأطفال والشيوخ و هم يبكون من شدة الحسرة ، و أيضا سكان كوريا الجنوبية عند تأهلهم إلى الدور النصف النهائي لمونديال 2002 ، بلادنا الجزائر و ما تكتسبه هذه اللعبة من شعبية كبيرة في أوساط الجزائريين حيث تحتل المرتبة الأولى لكل الرياضات ، من يتذكر الفوز العظيم الذي أحرزه المنتخب الوطني على عملاق الكرة المستديرة الرفيق الألماني الغربي سنة 1982 بمونديال إسبانيا حينما خرج الشعب الجزائري بأكمله ، نساء و شيوخا و شبابا إلى الشوارع بالتعبير عن فرحتهم بهذا الفوز الرائع و مساندة فريقهم إلى آخر لحظة ، و من يتذكر كأس إفريقيا سنة 1990 في اللقاء النصف النهائي أين أحد متبعي اللقاء توفي

بسكرة قلبية و ذلك من الفرحة عندما فازت الجزائر، كل هذا يرفع من شأن كرة القدم ما لم نشاهده في أي رياضة أخرى

1.7.3- تاريخ كرة القدم في العالم⁽¹⁾:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والسباق على مشاهدة مبارياتها ، و قد مرت لعبة كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلا أن استطعنا أن نراها في هذه الصورة الحديثة و نستمتع بمشاهدة مبارياتها في الملاعب أو على شاشات التلفزيون أو نستمع إلى وصفها في المذياع .

و إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم و جدنا أن بدايتها كانت تتسم بالإرتجال و لا تقوم على أسس من الفن أو الدراسة أو التهذيب مثلها في ذلك مثل أي لعبة رياضية ، و قد اتفق جميع خبراء التربية الرياضية و المؤرخين الطبعين على أن لعبة كرة القدم بدأت تمارس منذ زمن بعيد و ذلك بين رجال الجيوش و يحدثنا التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة كرة القدم و كانوا يعتبرون تدريباتها جزءا مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع ، كما أن الجيوش الرومانية كانت تمارس كرة القدم أيضا نظرا لمزاياها المتعددة ، و بعد هؤلاء نقلها الشعب الإنجليزي و تعهدها و قد دارت في إنجلترا عدة منافسات تاريخية بين العلماء و المؤرخين كان الغرض منها إيجاد صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، و هل اللعب ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة من حيث لا يمكن تحديد عصر بدايتها مهما بذل من جهد في سبيل ذلك ؟ فقال الباحثون إن لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصيف وعلى وجه التحديد في الفترة ما بين 206 قبل الميلاد و سنة 25 قبل الميلاد ، كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني و

(1) محمد جلال قرطيم ، محمد عبده صالح ، كرة القدم ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1967 ، ص : 7 .

كانت اللعبة تذكر باسم صيني " تسوشو TAU-TCHU " الأولى بمعنى ركل و الثانية بمعنى الكرة ، و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمتين عظيمتين يزيد ارتفاعهما عن الثلاثين قدما مكسوة بأجزاء مزركشة و بينها شبكة من خطوط حريرية يتوسطها ثقب مستدير مدار قطرين قدم واحد و كان الهدف من وضع الإمبراطور في الحفلات العامة (1)

جاء مؤرخ آخر فقال : لقد كانت كرة القدم باليابان و كانت تسمى " كيماري KIMARI " و لقد عرفت منذ 14 قرن خلت، و كانت تلعب في ملعب مساحته 2م140 مسطحا ، كما عرفت في إيطاليا لعبة كرة القدم باسم " كاليتشو CALCIO " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، الأول يوم أحد من شهر مايو والثانية في 24 يوليو بمناسبة عيد " سانجون SAINT JOHN " في فلورنسا (2)

و هناك مؤرخون قالوا إن اليونان قديما كانت لديهم لعبة كرة القدم تلعب باسم " إبيسكيروس EPISKYROS "

و كانت لدى الرومان لعبة أخرى تدعى باسم " HARBASTOM " إن الآخرون جاءوا بها إلى الجزر البريطانية حيث احتلوها و الذين ذكروا هذا قرءوا في التاريخ أن الرمان لعبوا هذه اللعبة في كل بلد احتلوها أثناء حروبهم و ذكروا من بينها مصر .

و من المناقشات التاريخية العديدة ، نرى أنه ليس هناك نقطة للاتفاق على نشر لعبة القدم بطريقة معينة تأخذوا معلما من التاريخ ، و لكن المؤرخين البريطانيين تصدوا لهذه الآراء و المناقشات التاريخية و ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم و استدلوا على ذلك بواقعة تاريخية .

إن الدانمركيين احتلوا إنجلترا في الفترة ما بين 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد و أن إنجلترا حاربت في المعركة ، فكان من أثارها أن الجنود الإنجليز قطعوا رأس

(1) مختار سالم ، كرة الملعب لعبة الملايين ، مكتبة المعارف ، بيروت ، ط2 : 1982 ، ص : 12 .
(2) ابراهيم علام ، كأس العالم لكرة القدم ، الدار القومية للطباعة والنشر ، 1960 ، ص : 32 .

القائد الدانمركي و داسوه بأقدامهم و أخذوا يضربونه مثل كرة القدم و اعتبروا أن هذا هو فجر ظهور اللعبة و اكتشافها (1)

وصار هذا بعد ذلك تقليدا قوميا و علامة قومية على الثأر و الانتقام ، و بعد ذلك استبدلوا الرأس البشري بكرة

و ذكروا أن الأطفال من الحفاة و لابسى الأحذية كانوا يلهون و يتتدرون بالحادث ، ثم تدريجيا ظهر بعض الأطفال يتقاذفون بين أقدامهم جسما كرويا من جلد البقر (2) .

نشأت فكرة الكرة و اللعب بها بين الأقدام ثم تطورت مع الأيام إلى لعبة كرة القدم و اعتبروا فجر ظهور اللعبة و اكتشافها هو سنة 1075/1050 بعد الميلاد و كانوا يسمونها " FUTBALLE " و لم تخصص لهذه اللعبة ميادين خاصة و قانون وقائي عام ، و في عام 1711 م بدأت لعبة كرة القدم تتطور و تتحاشى الإضرار بالناس و بدأت عناصر المنقفين و النبلاء تظهر في الملاعب تدريجيا و بدأ قادة اللعب يبحثون عن قانون و لتقاليد حتى لا يعود إلى مواجهة قرارات المطاردة و الحرمان من جديد ، و كبداية للتقنين ذكر أنه سنة 1800 تقرر مساواة عدد اللاعبين في الفريقين و حدد المرمى مبدئيا بطول يتراوح بين قدمين و 3 أقدام ظلت القوانين تتحسن لصالح اللاعبين و الجمهور .

و في عام 1904 تأسس الإتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA" و أصبح معترفا به كهيئة تشريعية عالمية، تشرف على شؤون اللعبة و يتلقى الإتحاد الاقتراحات و التعديلات و تعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما

(1) حسن عبد الجواد ، كرة القدم ، دار العلم للملايين ، بيروت لبنان ، ط: 71 ، 1984 ، ص : 15 .

(2) KAMEL LEMQUI : FOOTBALL , TECHNIQUE , ENTRENEMENT , J'ENS , UNITE DE REGHAYA p: 6 ,1989, ALGER .

يصله من اقتراحات و يبلغ الاتحادات الوطنية عن هذه التعديلات الجديدة التي يتفق على إدخالها في القانون لغرض حماية اللاعب و الهيئات⁽¹⁾

هذه بعض التطورات أتينا بها على سبيل المثال و ليس الحصر و هي كافية حد الإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن و التقنية، و من الجمود في اللعب إلى الحركة و التكتيك، و كان نتيجة التعاون بين جميع الدول المحبة للرياضة و السلام و ما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها فأظهرت اللعبة بصورتها المشرفة التي تطل علينا بها حاليا و تزيدنا تعلقا بها و بلاعبها.

2.7.3-تلخيص لبعض الأحداث الهامة في العالم: (2)

1845: وضعت جامعة كامبرج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم في بريطانيا " نادي شيفلد".

1863: أسس أول اتحاد لكرة القدم في العالم و هو " الاتحاد البريطاني".

1875: حدد ارتفاع عارضة المرمى.

1878: استعملت صفارة الحكم.

1880: وضعت قاعدة رمية التماس باليدين.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي ضم مندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا وإنشاء هيئة دولية

مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون و تعديله.

1885: السماح بالاعتراض في كرة القدم.

(1) مختار سالم، كرة القدم، مرجع سابق، ص: 11.

(2) FRANCEFOOTBALL: OUVRAGE CITE, 2001, P: 17.

1891: تقرر وضع الشبكة خلف المرمى كما تقررر مادة ضربة الجزاء.

1925: إجراء محاولة تعيين حكمين للمباراة.

1930: أول دورة لكأس العالم في الأرغواي.

1939: تقرر وضع الأرقام على ظهور اللاعبين كما تم توقيف مباريات دولية بسبب الحرب العالمية

الثانية.

1945: استئناف المباريات الدولية رسميا.

1949: دورة كرة القدم لدول البحر الأبيض المتوسط.

1955: الدورة العربية الأولى بالإسكندرية.

1956: انشاء كأس أوربا للأندية البطة.

1957: أول كأس أفريقية للأمم شاركت فيها 3 منتخبات: مصر، السودان، إثيوبيا.

1958: إنشاء كأس الاتحاد الأوربي.

1960: أول كأس أوربية للأمم.

1970: فوز البرازيل بكأس العالم للمرة الثانية في رصيدها و الاحتفاظ بها (52، 70، 66).

1982: أول بطولة أوربية للإناث و أول كأس آسيوية للأمم.

1990: أول كأس عالم للأندية.

1992: أول كأس ما بين القارات للأمم.

3.7.3-تاريخ كرة القدم في المغرب العربي:

عرف المغرب العربي كرة القدم عن طريق الجيوش الفرنسية و الإيطالية المحتلة لها، و أنشأت لها الأندية و الفرق أقيمت مباريات عديدة بين الفرق المحلية أو بين هذه الفرق و فرق الجيوش الأجنبية و تكونت لها اتحادية خاصة ترعى شؤونها و تشرف على دوراتها، و تعد المغرب، الجزائر و تونس في مستوى الفرق العالمية خاصة إذا علمنا أن المنتخبات الفرنسية كانت في سنوات قليلة مضت تضم لاعبين جزائريين يعتبرون في مصاف اللاعبين الممتازين في العالم.

4.7.3-تطور كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر و التي اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها و هذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود علي الرايس " الذي أسس عام 1895 أول فريق رياضي جزائري تحت اسم " الطبة الجزائرية الكبرى LAVANTGRAND DALGER " حيث ظهر أول فريق في هذه الجمعية سنة 1917.

و بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الإسلامي للبلدية، و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر⁽¹⁾

و نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لقوة كل أبنائه من أجل الانضمام و التكتل لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك، مع هذا تم تفضن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي كانت تجري و تعطي الفرصة لأبناء الشعب الجزائري للتجمع و التظاهر.

و في عام 1954-1955 تم تنظيم أول فريق باسم " شمال إفريقيا " يتمثل في بعض اللاعبين الآتية أسمائهم:

(1) المذكرة الرياضية: مجلة رياضية يصدرها المركز الوطني للإعلام و التوثيق الرياضي، ص:5

زيتون، العربي، بوبكر، محجوب، حسونة، قريقة، بلعيد، عبد الرزاق، مفتاح، بن مبروك، بن تيفور.....و غيرهم ، تحت قيادة اللجنة الثورية و وحدة النشاط، و الذي نادى كل الأحزاب للوحدة بهدف توحيد الجهود للقيام بتحضير الثورة. و في سنة 1956 وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جرت بين مولودية الجزائر و فريق أورلي "سانت أوجين" ببولوجين حاليا التي على إثرها اعتقل الكثير من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد جميع النشاطات الرياضية و كان ذلك في 11 مارس 1956 تجنباً للأضرار التي لحقت بالجزائريين، و قد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958 الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين و الآتية أسماءهم:⁽¹⁾

بن الفول أحمد، مخلوفي رشيد، زرار عبد القادر، زيتوني مصطفى، جاني أحمد، معروز عبد القادر، براهيم السعيد، كرمالي عبد الحميد، زوية عبد الحميد، معوش محمد، بوريش محمد، كروم عبد الكريم، لعريبي مختار، حداد السعيد، حدحود عبد الله، بن فضة علي، بن تفور عبد العزيز، سوكان محمد، بومرزق محمد، بوشوك عبد الحميد، وليكان أمقران، دودو علي، إبراهيم عبد الرحمان، بوراوي عمار و لعمرى سلامي.

هذا الفريق كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية و الدولية، أول دورة كروية كانت بتاريخ 31 أكتوبر 1962 و هذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "معوش"، و قد شاركت في هذه الدورة أندية الوداد البيضاء من المغرب، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي. إن عدد المنافسين حالياً لكرة القدم في الجزائر حوالي 111000 رياضي يشكلون ما يقارب 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية، و 6 رابطات جهوية.

⁽¹⁾ المذكرة الرياضية، مجلة رياضية يصدرها المركز الوطني للإعلام و التوثيق الرياضي، ص:5

لقد نظمت أول بطولة جهوية جزائرية لكرة القدم خلال الموسم الرياضي 1962-1963 و فاز بها الاتحاد الرياضي الإسلامي الجزائري، و نظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 و فاز بها وفاق سطيف الذي يمثل الجزائر أحسن تمثيل حاليا.

كانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963 ضد المنتخب البلغاري و التي انتهت لصالح المنتخب الجزائري بنتيجة 2 مقابل 1، و في شهر سبتمبر عام 1964 كانت أول انطلاقا للبطولة الوطنية، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له سنة 1964 ضد المنتخب التونسي، كما تحصل على أول ميدالية ذهبية سنة 1975 في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط المنظمة بالجزائر آنذاك إثر فوزه على المنتخب الفرنسي 3 مقابل 2 ، و فيما يتعلق بالأندية الوطنية فإننا نسجل أول فوز لمولودية الجزائر بكأس الأندية البطة سنة 1976، تعد فترة السبعينات مرحلة الإصلاح الرياضي من 1976-1985 و التي شهدت قفزة نوعية منذ تاريخ ظهور كرة القدم الجزائرية⁽¹⁾ بفضل ما توفر لها من إمكانيات مادية ، كالتجهيزات الضرورية و تشييد الملاعب، في مختلف ولايات الوطن، كملعب 05 جويلية الذي دشن سنة 1972 و هو أحدث الملاعب ليس في الجزائر فحسب بل حتى في إفريقيا، حيث تم بناؤه بطريقة حديثة، كما أنه جهز بتجهيزات عصرية تضاهي أن لم نقل تفوق بعض الملاعب العالمية.

و في خضم هذه المرحلة الذهبية، باشر المسؤولون على مستوى الكرة المستديرة سياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي، إذ تم إدماج جل الأندية في مؤسسات اقتصادية وطنية كبرى، نذكر على سبيل المثال لا الحصر : ضم مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك، حيث تحولن إلى اسم نبط

(1) منصور محمد، الكرة الجزائرية فوز مستحق،، 26 نوفمبر 1993، ص: 23

الجزائر (MPA) هذا من ناحية، أما من ناحية أخرى فقد تم إدماج البعض من الأندية الوطنية إلى سلطة المجالس الشعبية البلدية، و قد كان الهدف من هذا التحول توفير الإمكانيات المادية للرياضة النخبوية. أما بخصوص الأونة الأخيرة و بالضبط الفترة الممتدة بين سنوات 1991-1998 فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة منتخبنا الوطني على الصعيد الدولي، و المستوى القاري حيث ظهر المنتخب الوطني أثناء دورة كأس أفريقيا للأمم الثامنة عشر 1992 المنظمة بدولة السنغال بمستوى متواضع جعله يهزم في أول مقابلة له أمام "كوت ديفوار" و هو الأمر الذي خيب آمال و تطلعات الجمهور الرياضي كما أن إقصاء الفريق الوطني بسبب كاروف " لاعب شبيبة القبائل " لدليل على تدهور الكرة الجزائرية ابتداء من التسيير و الإدارة و التنظيم و الأداء (1)

- تلخيص لبعض الأحداث الهامة لكرة القدم في الجزائر :

1917 : فتح قسم خاص لكرة القدم.

1921 : ميلاد أول فريق في الجزائر المتمثل في مولودية العاصمة .

1957 : تكوين فريق جبهة التحرير الوطني

1962 : تكوين الفيدرالية الجزائرية برئاسة " معوش محند " .

1963 : تنظيم أول بطولة و كأس في الجزائر ، فاز بالبطولة اتحاد العاصمة و بالكأس وفاق سطيف .

1965 : أول مشاركة للجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط

1967 : أول تأهل للجزائر إلى ألعاب البحر الأبيض المتوسط .

1967 : أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا

1975 : أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط .

(1) الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، النشرة الإعلامية ، اللجنة التنظيمية لكأس فلسطين ، جويلية ، 1985 ، العدد الأول ، ص : 14-15

- 1976 : أول مشاركة للأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر
- 1980 : أول مشاركة في الألعاب الأولمبية في روسيا
- 1982 : أول تأهل للفرق الوطنية لنهائيات كأس العالم بإسبانيا .
- 1990 : فوز الفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة .
- 1991 : أول كأس أفروأسيوية (سطيف)
- 1997 : أول كأس عربية لمولودية وهران (الإسكندرية)
- 1998 : أول تتويج لفريق واد تلمسان لكأس عربية للأندية
- 2000 : أول تتويج لشبيبة القبائل بكأس الكاف ⁽¹⁾

(1) الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، النشرة الإعلامية ، اللجنة التنظيمية لكأس فلسطين ، جويلية ، 1985 ، العدد الأول ، ص : 14 .

5.7.3-متطلبات كرة القدم الحديثة (1):

من أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين .

إن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير ، العملــــيات الحركية متغيرة

و تختلف الواحدة عن الأخرى ، فالجــــري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف

أو القفز، يشير الاختصاصيون إلى أن جزءا كبيرا من العمــــليات الحركية للاعب كرة القدم

يشغله الجري الذي يــــتطور من البطيء إلى السرعة، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول إلى

توقف مفاجئ أو تغير الخاطف للسرعة أو الاتجاه.

إن تعدد العمل الحركي ضمن ظروف متغيرة باستمرار التواتر السريع للعب و تعقيد الحركات التقنية

تتطلب من اللاعب تحضيراً بدنياً خاصاً.

الحمولة البدنية الكبيرة كــــذلك من اللاعب ليس السرعة و المــــداومة فقط

و مجهودات كبيرة في السرعة القوة ، القفز، المنافسة الفردية حسب معطيات (س سدوف) 1965،

اللاعبين على مستوى العالي لديهم قوة قذف ب 800 كغ 900 كغ إلى 1000 كغ أحياناً، والمسافة

المقطوعة بالكرة تقدر 65 إلى 70 م.

كثيرا من الاختصاصيين يعتبرون أن أهم خاصية للاعب كرة القدم هي التنسيق الحركي و

التحكم في التقنية بسرعات كبيرة (1).

حسب (M.A GODIK1985) في المستقبل النجاح سيكون من طرف اللاعبين الذين يملكون المعطيات

الآتية للحالة البدنية:

(1) السرعة القصوى للجري: 11.0-11.3 م/ثا.

(2) سرعة المداومة : 54.9 - 47.0% للسرعة القصوى و هذا يسمح بقطع مسافة 3000م في 9د

و 40ثا إلى 10د.

(3) الاستغلال الأقصى للأكسجين : 60 - 70 مل/كغ/دقيقة.

(4) القفز نحو الأعلى في وضعية الوقوف 75 - 88 سم.

(5) نسبة الدهون في الكتلة الجسمية 7 - 9 % .

(6) الكتلة العضلية : 5 - 54 %.

و يقول هذا الاختصاصي أن اللاعبين يملكون حالة بدنية كهذه، يستطيعون في المستقبل دون أية

صعوبة لعب 60 - 90 مقابلة، 520 - 550 تدريب خلال موسم 1981N.MLUKCHINO V

يعتبر أن الفرديات الشخصية في كرة القدم تكون دائما مهمة، وتعطي إسهاما كبيرا خلال التنافس بين

الفريقين.

و فيما يلي معطيات إستخلصت من الفريق الوطني الروسي تمثل نماذج مثالية للاعبين من حيث القامة(1)

النموذج	الدور
190 - 180	حارس المرمى
180 - 170	دفاع
185 - 180	ظهير الأوسط
180 - 170	وسط ميدان
183 - 178	مهاجمين

إن البطولتين العالميتين الأخيرتين برهنت على أن الفرديات العالمية تساهم بقدر كبير في خلق فوج عالي المستوى في حالة إنسجام هذه الفرديات مع بعضها البعض.

إن التحكم الفردي للاعب يتضمن أربع مكونات أساسية : الحالة التحضيرية البدنية ، التقنية، التكتيكية و السيكولوجية مجتمعة معا.

حسب معطيات (1981 N . M LUKCHINOV) حول بطولة العالم 1970 فإن قدرة العمل لأحسن اللاعبين ظهر من خلال الحجم الكبير للعمل الجاري : خلال 90د من اللعب كانوا يقطعون (بسرعة مختلفة) مسافة تتراوح ما بين 5200م - 7800م

منها 1330-2715م بسرعات قصوى أو شبيهة قصوى، كما نجد أن

الإتقان الخاص ADRESSE SPECIAL رقيق أيضا، أحسن اللاعبين يجتزون لقطات اللعب بدقة و بسهولة دون إرتكاب أخطاء رابطا بذلك الحركة بالمجهود، الزمن و المساحة.

إن كرة القدم الحديثة تتطلب حسن استعمال الحركات الأكثر فعالية في حالات لعب حقيقية و في ظروف المقاومة الثابتة أو المتحركة .

الدراسات التي أجريت حول العمليات التقنية، التكتيكية لأحسن الفرق و اللاعبين وضحا أن التمريرة القصيرة تبقى اللقطة الأساسية في المقابلة (A.A NEVMIYANOV A.M GOUKACYANE DN DJOUS).

حاليا : تطوير التحكم في الكرة و التقنية لدى اللاعبين يتجه نحو:

- رفع تقنية التميرير في كل الظروف مع نقص الوقت و المساحة .
- الوصول إلى أكبر دقة في التسديد.
- رفع مستوى اللعب بالرأس .
- تطوير إستقبال الكرة في وضعيات صعبة و بسرعات كبيرة.
- تطوير تقنية نزع الكرة من الخصم من طرف كل اللاعبين إلا من المدافعين فقط.
- تحسين تقنية المراوغة و الجري بالكرة.
- توسيع مجال الرؤية للاعبين.

في كرة القدم الحديثة تلعب موهبة اللاعب دورا هاما في تحديد طريقة تسير الخطط في التكتيكية

حيث أن النوادي الكبيرة كانت يبني خططها المنهجية بعد الأخذ بعين الاعتبار موهبة اللاعبين ذوي

المستوى العالي و الرفيع مثال: بكناور، بولهوف ، رومنيغي، برانيو، مولو، و ماننوس في ألمانيا،

كرويف نسكس ، هان ثم خـولت فانباستن في هولندا روسي كونتي ، دونادوني ، باجيو

في إيطاليا.

و مدربين تلك الفرق كانوا يتخذون مواهب هؤلاء اللاعبين كأساس لبناء خطتهم حسب منصب لعبهم و قدراتهم فوق الميدان و من خلال التحليل التكتيكي (M 1981.N LUKCHINOV) إستنتج المتطلبات المرتبطة بتطوير هذا الجانب من التحضير و هي كالآتي :

- البحث عن نظام جديد في الهجوم موجه نحو توازن خطي الهجوم والدفاع.
- التحسين بتنظيم اللعب و تقويته على مستوى وسط الميدان و الخط الخلفي للدفاع يعد أهم العوامل المؤدية إلى رفع مستوى كرة القدم الحديثة .
- مضاعفة الحرص على تنظيم اللعب بالطريقة الآتية:
 - * تكسير لعب الخصم.
 - * خلق اللعب عند استحواذ الكرة .

- * ختم اللعب بخطة تكتيكية محكمة و هو المحاولة الدائمة للحصول على الهدف .
- * رفع المتطلبات الخاصة بصقل موهبة اللاعبين و إتقانها خلال اللعب الجماعي .
- * بلوغ مستوى عالي في مراقبة المنطقة MARQUAGE DE ZONE و المراقبة الفردية
- * تطوير قدرة التقييم الفوري لحالات اللعب، أي التوجيه التكتيكي الصحيح للاعبين.
- * تحضير لاعبين الأجنحة ذوي مستوى رفيع يحسنون اللعب بقوة في الهجوم ثم الدفاع ابتداء من خطوط الوسط و ذلك باستعمال المراقبة الفردية .
- * رفع الجانب التكتيكي الفردي و الجماعي .
- * مضاعفة الإعتناء بالمهارات الفردية و توجيهها نحو اللعب الجماعي أكثر لمصلحة الفريق.

حسب GM GADJEV,OP BAZILOVITCH (1981) أنه عندما ندرس الوضعية الحالية لكرة القدم لابد

نرافق تصورنا لحالتها المستقبلية لأن هذا يساعد في عملية التوجيه والانتقاء وتربية

اللاعبين الجدد كما تزيد من تكامل الفريق و البحث على الطرق الجديدة للتعلم حيث لا توجد حدود

للتطوير الرياضي للاعبين كرة القدم و التحكم التكنيكي يعتبر أصعب و أعقد مهمة في مجال كرة القدم.

حسب (VB KLIMINE 1984) يمكن تأدية هذه المهمة بفعالية بإدخال نوع من الفردية على المسار التدريبي

للاعب و الرفع من تحكمه حيث يقترح الطريقة المنهجية الآتية و الخاصة بفردية بفردية التدريب

بالنسبة للاعبين يجب إذن:

(1) تحديد النظرة حول لعب لاعب كرة القدم و أخذ بعين الاعتبار هذه النظرة بفضل تحديد الطريقة

التيكونوتكتيكية و الحركية التي يستعملها اللاعب .

(2) رفع هذه النظرة نحو نقطة مجالية و ذلك بإعداد هدف تدريبي يعتني بالفردية داخل الجماعة و

هذا بتحديد مهام كل لاعب ضمن الفريق.

(3) إعداد و تحقيق برنامج تدريبي فردي.

و بالتعميم نستطيع جمع العوامل الرئيسية الخاصة بكرة القدم كالتالي:

• حركة اللاعبين : و هي كل إنطلاقة و كل القفزات الممكنة

الجري بسرعات مختلفة خلال المقابلة (N.M LUKCHNOV 1981)

• خلال سيرورة اللعب : المهم بالنسبة للاعب هو التحكم في التقنية، خاصة القذف بالقدمين

و بالرأس و تمهيل و خطف الكرة و الجري بالكرقو المراوغة و رمية التماس (N.M

LUKCHNOV 1965)

• إيجاد الحلول لمختلف وضعيات اللعب و هذا تتطلب تحضير بدني جيد. السرعة في

التفكير و سرعة إستقبال و تحليل المعلومات من طرف الدماغ مع إضافة بعض

الخصائص الشخصية للاعب (G.D KATCHALIN1961)

• الإلتجاه الدائم نحو الخصم (الهدف)(G.M GAGHEVA 1959 – O.N DJOUS1981)

• الإختيار السريع و الصحيح للمكان في الملعب حسب الوضعيات، و في الوقت المناسب

بالنسبة للاعب "أي فريق يملك الكرة؟ ، أين توجد الكرة؟ أي مكان يشغل الرفاق فوق

الملعب؟" (G.M GAGHEVA 1969)

• خلال الهجوم أو الدفاع على اللاعبين إيجاد حلول ليست دائما نفسها بل متغيرة و هذا

يتطلب خيال و فكر تكتيكي متطور (P.A BUDIK 1974)

• إن اللعب متميز بعدة معارك فردية بين اللاعب و الخصم (المراوغة- خطف

الكرة) و نجاح اللاعب في هذه المعركة يتطلب قدرات بدنية عالية و أخرى تنسيقية

(توافق الجسم مع الكرة) (G.M GAGHEVA 1969 – V.P KLIMINE 1985)

• إثر هجمة خاطفة أو هجمة مضادة ، يجب التوجه السريع للاعبين داخل الملعب.

و يمكن تلخيص أهم المتطلبات فيما يلي:

1.7.5.3-الصفات البدنية:

تتطلب رياضة كرة القدم الصفات التالية:

-المرونة:وهي الصفة التي تساعد في تنفيذ الحركة او التقنية

-**القوة والطاقة:** والتي تساعد الرياضي على تنفيذ كمية جهد في وقت محدد.

و تظهر الطاقة في كرة القدم في المجال النوعي الجسدي، عند الالتزام، و مهاجمة الكرة، و الضربة المفاجئة و السريعة، و خاصة عند التصويب.

-**الانبساط:** ويتيح الانبساط رمي الجسم في جميع الاتجاهات، عموديا، وانحرافيا، وأفقيا، وهو ما يفيد اللاعب خاصة في اللعب الهوائي (قفزة المقص، ضربات القدم، ضربات الرأس)

-**السرعة:** تتجلى السرعة في كرة القدم في حالات كثيرة والسرعة هي قدرة تنفيذ حركة سريعة كالصويب، و الانحراف (سرعة تنفيذ التقنية)، وهي أيضا تكرارا لحركات عديدة في وقت محدد، خاصة في العدو. ويتطلب عدو لاعبي كرة القدم وهو متنوع الشكل والمدة والتوجيه، و تنفيذ السرعة في اللحاق بالكرة، و الإمساك بها و المحافظة عليها.

-**الرشاقة:** تعتبر الرشاقة كأكثر الصفات الجسدية إفادة غير أن الرشاقة وحدها غير كافية اذ لم تدعم بالصلابة، و يقتضي التفريق بين الرشاقة التوازنية (التمرين المكاني) و الرشاقة الفعالة في الالتقاط (المراقبة)، و القذف (التمرير، التصويب) مع المواجهة.

-**التحمل:** يتمثل في تنمية و تطور القلب و انمغاطه، و بالتالي قدرته على تخزين حجم دموي هام.

2.7.5.3- الصفات المورفولوجية:

مما سبق يمكننا القول إن رياضة كرة القدم لا تتطلب الكثير من الصفات المورفولوجية مقارنة بالرياضات الجماعية الأخرى.. ما عدا بعض المراكز التي تتطلب قامة طويلة كحارس المرمى.. مثلا و المراكز الدفاعية.. وكذا مركز راس الحربة.

3.7.5.3-الصفات الفيزيولوجية :

لاعب كرة القدم يجب أن يتوفر على تحصيل جيد للجهاز الدوري والتنفسي مما يساعده على مقاومة التعب ومواصلة المجهودات ذات الشدة العالية أثناء التدريب و في المنافسات، ويتوفر على نسبة عالية من الدهون في الجسم.

4.7.5.3-الصفات النفسية:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى الشجاعة والإرادة والذكاء والتحلي ببعض الخصائص الاجتماعية العاطفية كالمسئولية والتعاون والروح الرياضية.

6.3-كرة اليد

1.6.3* نبذة تاريخية عن كرة اليد:

لقد اختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه كرة اليد، فالبعض منهم يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز "نيلسون هولجر" (NILSON HOLGER) الذي كان يعمل بمدينة " اردروب عام 1898 ". هذه المدرسة التي سماها "HANDBALL" و هناك البعض الآخر الذي يؤكد أن هذه اللعبة مأخوذة عن لعبة كانت تمارسها تشيكوسلوفاكيا عام 1919 و التي كانت تسمى " هازيان"، و ما زال الاسم يطلق عليها حتى وقتنا الحالي في العديد من الدول العربية و الأوربية، كل هذه الآراء متناقضة غير أن البعض يرجع ظهورها إلى عام 1920 بأكرانيا بالرغم أن أغلبية المؤرخين يرجعون أصل كرة اليد إلى مدرسة الجمباز الألمانية.

خلال الحرب العالمية الأولى فكر " ماكس هيبز" في طريقة تضمن للاعبات الجمباز تسخيناً سريعاً لهذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة الرياضة العاملين ببرلين و الذي يدعى بالبروفيسور "شيلدز" و ذلك عام 1919 و منهم من يرى أن "شيلدز" هو الذي وضع هذه اللعبة، و اقتصرت ممارستها على الفتيات في البداية و كانت تمارس في ميادين الجمباز حيث كانت تقام منافسات و أولها عام 1917 ببرلين.

كانت لعبة كرة اليد تشبه كثيراً كرة القدم من حيث مساحة اللعب و مقياس المرمى و توزيع اللاعبين،

لكن هذا الأمر لم يدم طويلاً

إذ سرعان ما عدلت قوانينها و اتخذت طابعا خاصا (1)

فأول قاعدة هي أن تلعب الفتيات على ملعب طوله من (70م إلى 80م) و عرضه من

(50م إلى 60م) و بعد أن لوحظ إقبالا واسعا للشباب على هذه اللعبة أي كرة اليد خاصة من

لاعبي الجماز و كرة القدم و ألعاب القوى، أصبحت هذه اللعبة تمارس في طابع حماسي مشوق (2)

و بعد ذلك رأى شيلدز انه من الواجب عليه أن يدرّب عدد من الفرق في برلين و يقوم باستعراض

في المنافسات أمام الجمهور، الشيء الذي جعل المعجبين و المشجعين يتعلقون بها أكثر الأمر الذي

أدى بهذه اللعبة أن تأخذ سيرها إلى الأمام.

– في سنة 1925 : أقيمت أول دورة شاركت فيها 10 فرق للشباب و 4 فرق للبنات و 4 فرق

للناشئين، و تمت أول مباراة دولية لكرة اليد للشباب بين ألمانيا و النمسا فازت بها النمسا 08 مقابل

06 بمدينة هال "HALL" بألمانيا، و نشير هنا إلى أن عدد المشاركين في اللقاء كان 11 لاعبا كما

هو الحال بالنسبة لكرة القدم.

– في سنة 1926: ظهرت أول لجنة دولية أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد و

تنظيمها و قد انتشرت انتشارا سريعا.

– في سنة 1928: انعقدت أول جمعية في مدينة برلين و قد اتخذت مقرا رئيسيا للاتحادية و قد

حضرتها عدة دول منها:

ألمانيا/ السويد/ النمسا/ كندا/ فرنسا/ اليونان/ أيرلندا/ أمريكا/ تشيكوسلوفاكيا.

(1) بدر الدين نعمان: تاريخ كرة اليد : المعهد الوطني للتربية ب.ر للتعليم العالي و البحث العلمي بدالي ابراهيم 1999.ص.05

(2) كمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية لكرة اليد دار الفكر العربي مصر-1977ص32-33 .

– في سنة 1930: قبلت عضوية 08 دول أخرى من بينها مصر، و بذلك أصبح عدد الدول الأعضاء 19 دولة.

– في سنة 1934: اتخاذ قرار يقضي بإدخال كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 و للتذكير المؤتمر الذي انعقد قبل هاتين السنتين الأخيرتين. (1)

– سنة 1938: أجريت أول مرة مقابلات تجمع شباب في لعبة كرة اليد بسبعة لاعبين و إحدى عشر، و الألعاب نظمتها كل من:

ألمانيا، السويد، المجر، سويسرا، رومانيا، هولندا، بولونيا، لوكسونبورغ، الدانمارك، تشيكوسلوفاكيا، و عاد اللقب أيضا لألمانيا، في نفس السنة (1938) انعقد المؤتمر الخامس للاتحادية (FHBB) و كان بمثابة آخر اجتماع للاتحادية الدولية لكرة اليد، و ذلك بسبب اندلاع الحرب العالمية الثانية عام 1939.

– في سنة 1945: بعد نهاية الحرب العالمية الثانية أجريت أول مباراة دولية بين فريقي السويد و الدانمارك و التي انتهت لصالح السويد 08 مقابل 03 و دائما بـ (11) لاعبا، و في نفس السنة انعقد اجتماع بمدينة لوفن هاغن (LOVEN HAUEN) اتحاد دولي جديد حضره 35 مندوبا يمثلون الدول التالية: النرويج، سويسرا، الدانمارك، فرنسا، هولندا، فلندا، بولندا.

– في سنة 1947: عقد أول اجتماع دولي للحكام بالدانمارك و قد قرر هذا الاجتماع تعديل قوانين اللعبة من بينها التشكل بـ 11 لاعبا.

– في سنة 1948: أقيمت البطولة العالمية الثانية لكرة اليد و التي شاركت فيها 12 دولة و تقرر نقل مقر الاتحادية إلى سويسرا بمدينة "يازك".

(1)كمال عبد الحميد" الممارسة التطبيقية لكرة اليد"دار الفكر العربي، مصر،ص:32.33.34

– اما في سنتي 1952-1955: أقيمت الدورة العالمية الثالثة لكرة اليد و عاد اللقب لألمانيا، كما اقيمت البطولة العالمية للشباب، و في العام الموالي (1956) البطولة العالمية الثانية للفتيات.

– في سنة 1960: أقيمت دورة للتحكيم في باريس عاصمة فرنسا.

– في سنة 1968: انعقد مؤتمر دولي للعبة كرة اليد.

– في سنتي 1970-1972: انعقد على الترتيب المؤتمر الثالث عشر في مدريد و الرابع عشر في دورنبورغ، و هناك طرأت بعض التعديلات على قوانين لعبة كرة اليد (1) .

أما فيما يخص الدور العربي، و بفضل إطارات التربية البدنية و الرياضية اللذين تخرجوا بالخارج، فقد ادخلوا اللعبة ضمن النشاط المدرسي و من أوائل هذه الدول نجد كل من المغرب، تونس ، الجزائر ، مصر .

2.6.3* كرة اليد في الجزائر:

ترتبط كرة اليد في الجزائر باسم "محمد عزيز درواز" الذي عرف شعبية كبيرة فاصبحت الرياضة الثانية التي تجلب انتباه الجماهير التي ما فتئ يحققها المنتخب الوطني طيلة عشرية كاملة 1980-1990 بفضل خطة دفاعية تكتيكية من ابتكار "عزيز درواز" تتمثل في الدفاع المتقدم الذي أصبح ميزة كرة اليد الجزائرية، غير ان المنتخب الوطني الذي سيطر على القارة الإفريقية لمدة عشر سنوات لم يستطع اجتياز المرتبة ما قبل الأخيرة خلال البطولات العالمية (1982 بألمانيا) (1986سويسرا)

و (1990 بتشيكوسلوفاكيا) و كذلك الألعاب الأولمبية (موسكو 1980) و (لوس انجلس1984) و{سيول 1988}، هذا الانسداد سمح للمنتخبات الإفريقية الأخرى بالظهور و بقوة بداية من التسعينات

(1)كمال عبد الحميد، مرجع سابق،ص:34.35

حيث خلق الجزائر في الريادة و ما انفك يسجل نتائج جد ايجابية على المستوى العالمي، غير أن المنتخب الجزائري خلال هذه الأعوام الأخيرة استطاع أن يحسن ترتيبه العالمي و أن يبرز أكثر طريقة الدفاع المتقدم الجزائرية التي أبهرت التقنيين الحاضرين في بطولة العالم التي أجريت باسلاندا سنة 1995.

كرة اليد حضرت مرة أخرى في ألعاب أطلنطا الأولمبية و رفعت التحدي و حققت نتائج مقبولة نوعا ما.

و كان أول ظهور رسمي لكرة اليد خلال الألعاب الأولمبية التي جرت ببرلين عام 1936، أما في الجزائر فقد أخرجت الظروف الاستعمارية ظهورها إلى ما بعد الاستقلال حيث نشأت الاتحادية الجزائرية لكرة اليد يوم 23 جانفي سنة 1963 بانضمام حوالي 500 لاعب منخرط مقسمين إلى ثلاث 03 رابطات، أما اليوم فقد اتسع العدد ليصل في 1996 إلى 21000 منخرط ضمن 33 رابطة مقسمة على مناطق 06 و يتأسس الاتحادية اليوم السيد " سعيد بوعمره" و قد انضمت الجزائر إلى الاتحاد الدولي في 1964 .

- رياضة كرة اليد في الجزائر أثرت سجل الرياضة الجزائرية في المحافل العربية و الإفريقية عن طريق بعض النوادي التي شرفت هذه الرياضة أمثال مولودية الجزائر التي نالت عدة كؤوس إفريقية و بطولات وطنية و عربية و كذلك مولودية وهران الفائز بكأس إفريقية و أخرى عربية إضافة إلى ناديت الجزائر هذا عند الذكور، أما لدى الإناث فقد حضيت الممارسة بإقبال كبير إذ بلغ عدد الرياضيات المنخرطات 4300 فتاة سنة 1988 و كانت أحسن مرتبة تحصلت عليها الفتيات على المستوى القاري هو المرتبة الرابعة و احتلال فتيات ملاحه حسين داي المرتبة الثالثة خلال الكأس الأفريقية للأندية الحائزة على الكؤوس التي احتضنتها الجزائر في 1991 م .

3.6.3* القواعد الأساسية لكرة اليد:

لا شك أن الإعلام بصوره المختلفة له دور كبير في إضفاء الشعبية على أية لعبة رياضية، و الدور الذي نقصده هنا أنه جعل الجالس في البيت يحفظ عن ظهر قلب قواعد و قوانين اللعبة التي يرى مبارياتها، و انطلاقا من هذه النقطة يتضح لنا أن هذه الخطوة الأولى للشعبية التي نرجوها لكرة اليد، و تبدأ بشرح القواعد الأساسية للعبة.

*أساس اللعبة:

فريقان يتكون كل واحد منهما من 7 لاعبين و 5 بدلاء، و غرض كل فريق هو أن يسجل كل فريق أهدافا أكثر مما يسجل الفريق الآخر، و المهاجمون يمرون أو يحاولون بأيديهم خلق فرصة للتهديف، و عندما يفقد حيازة الكرة فانه يتخذ على الفور تكويننا دفاعيا حول منطقة مرماه.

1* الملعب:

يكون الملعب مستطيل الشكل بطول 40م و عرض 20م، و يتكون من منطقتين للمرمى و منطقة للعب، إن أطول الخطوط تسمى خط الجانب، و أقصرها الخطين الذين يشار لهما بخط المرمى {بين القائمين}، و يوصل خط المنتصف بين نقطتي منتصف خطي الجانب، و تحدد منطقة المرمى بخط المنطقة (نصف دائرة أمام المرمى).

2- زمن اللعب:

يكون زمن اللعب لجميع فرق الإناث ممن تكون أعمارهم 16 سنة فما فوق على شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة بينهما فترة راحة لمدة 10 دقائق، يكون زمن اللعب لفرق الشباب 2*25 دقيقة لمجموعة الأعمار {12-16 سنة}، و 2*20 دقيقة لمجموعة الأعمار من {8-12 سنة}. في كلتا الحالتين فترة الراحة تكون 10 دقائق، أما الصغار {8 سنوات فأقل} زمن اللعب هو 2*10 أو 2*15 دقيقة مع فترة راحة بـ 10 دقائق.

3* الكرة:

تكون الكرة مصنوعة من الخلد أو مادة صناعية، كما يجب أن تكون مستديرة الشكل، و لا تكون مادتها الخارجية لامعة أو ملساء، و يجب أن يكون محيط الكرة المستخدمة بالنسبة للرجال والشباب فوق {16 سنة} من 58-60 سم، ووزنها من 425-475 غ، أما السيدات و الناشئين من {12-16 سنة} و الناشئين فوق 14 سنة، يجب أن يكون محيط الكرة من 54-56 سم ووزنها 300-400 غرام. أما الناشئين من (08-12 سنة) و الناشئات من (08-14 سنة)، يجب أن يكون محيط الكرة بين 50-52 سم ووزنها لا يقل عن 135 غرام، أما الصغار 08 سنوات أو أقل، محيط الكرة يكون 48 سم ووزنها لا يقل عن 290 غرام.

4* الفريق:

يتكون الفريق من 12 لاعبا يجب إدراجهم في استمارة التسجيل، و يجب أن يستخدم الفريق حارسا للمرمى في جميع الأوقات، لا يسمح لأكثر من 7 لاعبين (6 لاعبين و حارس مرمى) بالتواجد داخل الملعب في نفس الوقت.

يجب تواجد 5 لاعبين لكل فرق على الأقل في الملعب عند بدئ المباراة، و تستمر المباراة حتى و أن نقص عدد أفراد الفريق عن خمسة لاعبين في الملعب.

يجب على كل فرق لبس زي مخالف للفريق الآخر، و تكون الأرقام موضحة على الأقمصة من (1-20) و الحارسين يرتديان زيين مغايرين لكلا الفريقين و غير متشابهين هما أيضا في الزي.

5* حارس المرمى:

يمكن للاعب الذي يكون في مركز حارس المرمى أن يصبح لاعبا للملعب في أي وقت جري مختلف، و هذا ينطبق على لاعبي الملعب أيضا إذا أصبحوا حراسا للمرمى.

و يسمح لحارس المرمى بما يلي:

*تعريض أي منافس للخطر عندما يكون في حالة الدفاع.

*لعب الكرة عمدا خارج المرمى بعد السيطرة عليها.

*ترك منطقة مرماه بالكرة و هي تحت سيطرته.

*لمس الكرة مرة ثانية خارج منطقة مرماه بعد رمية المرمى ما لم يتم لمسها من قبل لاعب آخر.

*أخذ الكرة داخل منطقة اللعب إلى منطقة المرمى عندما تكون مستقرة أو متدحرجة على الأرض خارج منطقة المرمى أو متجه إلى منطقة اللعب.

*عبور خط حارس المرمى (4متر) أو امتداده من كلا الجانبين قبل أن تترك الكرة يد الرامي عند تنفيذ رمية 7متر.

6-منطقة المرمى:

*يسمح لحارس المرمى فقط الدخول إلى منطقة المرمى.

*خط منطقة المرمى يدخل ضمن المنطقة و يعد لاعب الملعب قد دخل المرمى عندما يلمسها بأي جزء من جسمه.

*القرارات التي تتخذ عند دخول لاعب الملعب منطقة المرمى و معه الكرة.

- رمية حرة عند دخول لاعب الملعب منطقة المرمى بدون كرة و حصل فائدة.

- رمية 7 أمتار عندما يدخل لاعب مدافع منطقة المرمى لمنع لاعب مهاجم بحوزته الكرة.

* لا يعاقب لاعب الملعب الذي يدخل منطقة المرمى فيما يلي:

- إذا دخل منطقة المرمى بدون كرة طالما لم يتسبب في إضاعة فرصة على المنافس.

- إذا دخل منطقة المرمى في أثناء أو بعد محاولة الدفاع و لم يتسبب في إضاعة فرصة على المنافس.

- إذا دخل منطقة المرمى بدون كرة و لم يحصل على فائدة.

* تخص الكرة حارس المرمى عندما تكون في منطقة المرمى، و لا يسمح بلمسها عندما تكون متدرجة

أو مستقرة في منطقة المرمى، و كذلك عندما يكون حارس المرمى ممسكا بها.

* على أي حال يسمح بلعب الكرة عندما تكون في الهواء فوق منطقة المرمى.

* عندما تنتهي الكرة داخل منطقة المرمى يجب على حارس المرمى إعادتها إلى الملعب.

* يستمر اللعب إذا لمس أحد المدافعين الكرة أثناء الدفاع ثم أمسك بها حارس المرمى أو استقرت.

* إذا تعمد لاعب إرجاع الكرة لمنطقة مرماه تكون القرارات التالية:

- هدف إذا دخلت الكرة المرمى.

- رمية 7 أمتار إذا لمس حارس المرمى الكرة أو عبرت خط المرمى الخارجي.

- رمية حرة إذا استقرت الكرة في منطقة المرمى دون أن يلمسها الحارس..

- يستمر اللعب إذا ارتدت الكرة في منطقة المرمى إلى منطقة اللعب.

7- لعب الكرة:

* يسمح بما يلي:

- رمي - مسك - إيقاف - دفع الكرة باستخدام اليدين (مفتوحة أو مقبوضة)، الذراعين، الرأس، الجذع، الفخذين، الاحتفاظ بالكرة بحد أقصى 3 ثواني حتى و إن كانت مستقرة على الأرض، التحرك بما لا يزيد عن ثلاث خطوات.

* و لا يسمح بـ :

* لمس الكرة أكثر من مرة ما لم تكن لامست قد الأرض أو لاعبا آخر أو المرمى.
- لمس الكرة بالساقين أو القدمين (أسفل الركبة).

8- الدخول على المنافسين:

يسمح بما يلي:

- استخدام الذراعين أو اليدين لصد الكرة أو الاستحواذ عليها.
- استخدام اليد المفتوحة للعب الكرة أو المنافس و من أي اتجاه.
استخدام الجسم لحجز المنافس حتى إذا كان غير مستحوذ على الكرة.
و لا يسمح بـ:

- سحب أو ضرب الكرة من يد المنافس.
- حجز أو ضرب المنافس بعيدا بالذراعين، اليدين، أو الساقين.
- تحويط، مسك، الدفع، الجري أو الوثب نحو المنافس.
- إعاقة، عرقلة، أو تشكيل خطوة على المنافس (بالكرة أو بدونها) منتهكا بذلك القوانين.

- يجب استبعاد اللاعب الذي يعرض صحة المنافس للخطر (دفع خطي - ضرب - عرقلة).

9- تسجيل الأهداف:

- يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكامل محيطها العرضي الكلي لخط المرمى داخل المرمى و لم يرتكب الرامي أو أحد زملائه مخالفة في قواعد اللعب.

- لا يحتسب الهدف إذا أوقف الحكمان أو الميقاتي المباراة قبل أن تعبر الكرة بكاملها خط المرمى.

- إذا سجل اللاعب هدفا ضد مرماه يحتسب هدفا للفريق المنافس ما لم تكن الكرة قد سبق لها عبور المرمى الخارجي.

- الفريق الأكثر أهدافا هو الفائز و إذا تساوى الفريقان في عدد الأهداف يكون حينها التعادل.

10- رمية الإرسال:

* تؤدي رمية الإرسال الفريق الذي يفوز بالقرعة، و الفريق الآخر يختار جهة اللعب.

* تؤدي رمية الإرسال من منتصف الملعب، و تسبق بصافرة الحكم.

* يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي سجل ضده الهدف.

11- الرمية الجانبية:

- تمنح الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكامل محيطها العرض الكامل لخط الجانب و تؤدي بدون

صافرة الحكم، و من المنطقة التي خرجت منها الكرة.

- يجب على الرامي وضع أحد قدميه على الخط الجانبي حتى تترك الكرة يده.

- لا يكون المنافس قريبا من الرامي أثناء التنفيذ.

12- رمية حارس المرمى:

* تمنح رمية حارس المرمى عندما تعبر الكرة خط المرمى الخارجي.

* تؤدى من منطقة المرمى إلى الخارج بدون صفارة الحكم.

* لا يسمح لحارس المرمى لمس الكرة مرة أخرى حتى تلامس لاعبا آخر.

13- الرمية الحرة:

تمنح الرمية الحرة في الحالات التالية:

* التبديل الخاطئ أو الدخول غير القانوني للملعب.

* مخالفات حارس المرمى.

* مخالفات لاعبي الملعب في منطقة المرمى.

المخالفات أثناء لعب الكرة.

* تعمد لعب الكرة عبر خط المرمى الخارجي أو خط الجانب.

* اللعب السلبي.

* المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس.

* المخالفات المتعلقة برمية الإرسال.

* المخالفات المتعلقة بالرمية الجانبية.

* المخالفات المتعلقة برمية (7 أمتار، حارس المرمى، الحكم).

* التنفيذ الخاطئ للرميات السابقة.

* السلوك الغير رياضي كالاعتداء.

و تؤدى الرمية بدون صفارة.

14- رمية 7 أمتار:

* تمنح رمية 7 أمتار عن:

- إضاعة فرصة للمنافس واضحة لتسجيل الهدف.
- دخول حارس المرمى بالكرة منطقة مرماه.
- دخول لاعب منطقة مرماه.
- تعمد لاعب إرجاع الكرة إلى حارس مرماه و قام بلمسها.
- إطلاق الصفارة الغير عادلة و كانت هناك فرصة لتسجيل الهدف.
- * تؤدى خلال 03 ثواني بعد صافرة الحكم.
- * بعد أداء الرمية يجب عدم لعب الكرة حتى تلمس حارس المرمى.
- * في أثناء الرمية لا يسمح لأي لاعب بالتواجد بين خط منطقة المرمى و خط 09 أمتار.
- * إذا اجتاز الحارس خط ال 04 أمتار قبل الرمية تعاد الرمية.

15-رمية الحكم:

تستأنف المباراة برمية الحكم إذا:

- ارتكب لاعبو الفريقين في الملعب خطأ في قواعد اللعب في نفس الوقت.
 - لمست الكرة السقف أو أي عائق مثبت فوق الملعب.
 - أوقف اللعب دون وجود مخالفة و لم تكن الكرة بحوزة أحد الفريقين.
- و تنفذ رمية الحكم من منتصف الملعب و بين لاعبين فقط، أما الآخرون يقفون بعيدا.

16*العقوبات:

* لا يجب إعطاء الإنذار لـ:

- المخالفات المتعلقة بالمنافس.

- السلوك الغير رياضي.
- يكون ببطاقة صفراء (9*12سم).
- * يجب إعطاء الإيقاف لمدة دقيقتين لـ:
- التبديل الخطأ و الدخول الغير قانوني للملعب.
- تكرار الأخطاء المتعلقة بالدخول على المنافس.
- تكرار السلوك الغير رياضي.
- عدم وضع الكرة على الأرض عندما يكون القرار ضد الفريق المهاجم.
- المخالفات الخطيرة ضد المنافس.
- السلوك الغير رياضي الجسيم.
- الإيقاف الثالث لنفس اللاعب.
- يكون ببطاقة حمراء (9*12سم) و تعطى داخل أو خارج الملعب في حالة الاعتداء.
- يجب عدم إشراك لاعب آخر بدلا من اللاعب الطرود و يجب عليه مغادرة الملعب و منطقة البدلاء فوراً

17- الحكام:

- يدير المباراة حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما مسجل و ميقاتي، و تبدأ مراقبة الحكمين لسلوك اللاعبين منذ دخولهما مكان المنافسة و تنتهي بخروجهما منه، و يطلق الحكم الصفارة عند:
- بدء المباراة- تنفيذ الرميات- (إرسال، جانبية، حرة، 7 أمتار)- انتهاء زمن الشوط - عند تسجيل هدف- إيقاف اللعب- ارتكاب خطأ من احد اللاعبين- استئناف اللعب.

يقوم المسجل و الميقاتي بـ:

- تسجيل عدد اللاعبين و أسمائهم،- زمن المباراة- زمن إيقاف اللاعبين الموقوفين- خروج- و دخول اللاعبين البدلاء- تسجيل (الأهداف، الإنذارات، الإيقافات، الاستبعاد، الطرد).

4.6.3* أهم المبادئ الأساسية في كرة اليد:

1 -مسك الكرة:

مسك الكرة أول مبدأ من المبادئ الأساسية، و بدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يحاور أو يصوب أو يمرر أو يستلم الكرة بطريقة صحيحة، و لذلك فإن ظروف اللعب تقتضي بأن يستلم اللاعب الكرة من زميل أو يخطفها من خصم، و عليه أن يحسن مسكها بسهولة ليستطيع من هذا الوضع التصرف حسبما تقتضيه الظروف، و في كرة اليد عكس لعبة كرة السلة، يكون مسك الكرة في أغلب الحالات بيد واحدة، مع الإشارة إلى أنه كثيرا ما تقتضي الظروف مسكها بكلتا اليدين⁽¹⁾

2 -التمرير:

التمرير يعادل في أهميته التصويب على الهدف، و بالرغم من أن التصويب هو أساس لعبة كرة اليد فإننا نجد ان الفريق الذي يحسن أفراده التصويب يصعب عليه كسب المباراة إذا كان أفراده لا يجيدون التمرير، و كرة اليد كما سبق و اشرنا لعبة جماعية لا يستطيع اللاعب مهما بلغت درجة مهارته أن يصيب الهدف بمجهوده الفردي فقط، إذ أن اللعبة تعتمد على تمرير الكرة بين اللاعبين حتى ينجح في التصويب نحو الهدف من المكان المناسب⁽¹⁾

3-الخداع:

(1) ياسر دبور " منشأة المعارف" الإسكندرية، مصر، 1997، ص:25
(1) ياسر دبور ، مرجع سابق، نفس الصفحة

هي طريقة تقنية خاصة منفذة عن طريق المهاجم المستحوذ أو غير المستحوذ على الكرة، و هي
ضرورية للاعب المتقدم في المستوى، كما أنها تكون عاملاً هاماً للتخلص أو التغلب على المنافس⁽²⁾.

4-الاستلام:

تحتل مكانة الاستلام مكانة أساسية لأنه عليها تتوقف جميع عمليات الهجوم، و هذا العامل التقني يسمح
للاعب بضمان الاحتفاظ بالكرة أثناء ثلاث(3) ثوان قانونية، و يكون الاستلام بكلتا اليدين، كما يمكن
الاستلام بيد واحدة.

لا يمكن الفصل بين التمرير و الاستلام في اللعبة، و بعد أن تتم تنمية و تطوير قوة التمرير أثناء اللعب
و التدريب و تتحقق درجة معينة من دقة التمرير، فعندئذ ينبغي ربط التمرير بعملية الاستلام.

التصويب:

التصويب يعتبر الحركة الأكثر أهمية لإنجاح أي هجوم، و دقة التصويب لها أهمية كبيرة في إحراز
الأهداف⁽¹⁾.

التنطيط:

هو العنصر التقني الوحيد الذي يسمح للاعب بالاحتفاظ بالكرة لأكثر من ثلاث ثواني، كما أنه يمكن أن
يكون له ضرر على اللاعب إذا لم يحسن استعماله بدقة عقلانية، إلا أن استعماله في بعض الأحيان
استراتيجي و فعال و مهم في التنقل و الهجوم و المعاكس و كذا في الخروج بالكرة من المنطقة، و في
المراوغة للتخلص من الخصم⁽²⁾.

(2) كمال عبد الحميد" الممارسة التطبيقية لكرة اليد" دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص:1

(1) كمال عبد الحميد، نفس المرجع السابق، ص:51

(2) M.Muilen " Manual de la spécialisation en hand ball". Apu 1993.P: 38

5.6.3- خصوصيات كرة اليد :

لم تتوقف كرة اليد عن التطور من حيث نوعية اللعب و كفرع رياضي معترف به دوليا ، و قد عرف هذا التخصص قفزة كبيرة خلال السنوات القليلة الماضية بالنظر إلى عدد ممارسيه المرتفع بصفة معتبرة ، الشيء الذي عزز من مكانتها كرياضة مدرسية أو كتخصص رياضي عالي المستوى هذا اللعب الرياضي الممارس فوق ميدان كبير ، أضحي بتقاليد عريقة في السنوات الأخيرة ، إلا أن كرة اليد الممارسة على ميدان صغير داخل القاعة فرضت نفسها تدريجيا و بسرعة كبيرة كإحدى الألعاب الرياضية الأكثر ممارسة من بين رياضات القاعة .

هذا التنقل الذي عرفته كرة اليد بمرورها في الميادين الكبيرة إلى الميادين الصغيرة كان له أثر إيجابي في الأوساط المدرسية باحتلالها مكانة أكثر أهمية في التربية البدنية .

- " عند سن العاشرة ، كرة اليد يجب أن تصبح عنصر اعتيادي في تكوين اللاعب " (1)

- كرة اليد لعبة أنيقة و مريحة و تقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فردية متعددة ، تتطلب تركيز كبير و تحفيز .

- حسن التحكم التقني و التكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق النتائج أو يسمح للشباب باللهو جماعيا

- " مقدرة على الجذب في قدراته الطبيعية : إنه يتكون من الجري ، القفز ، الرمي و من متغيرات عديدة في الريتم "

- "السرعة في الهجومات المضادة"

- التحمل العام الضروري للحفاظ على ارتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة .

- القوة ، السرعة ، الرمي و القذف .

(1) Herst Kailer: le hand ball de l'apprentissage a la composition e.d vigot.Paris 1989

- الإنتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات و التمريرات .

- " تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهد طاقوي كبير "

6.6.3- متطلبات رياضة كرة اليد :

كرة اليد من بين الرياضات الجماعية الأكثر شهرة و شيوعا و ممارسة في العالم و تتميز بطابعها التناسبي الذي يرتبط بارتفاع مستوى الأداء و تحتاج هذه الرياضة إلى الكثير من الصفات البدنية و المرفولوجية و النفسية و الفسيولوجية و على الموجه أو المربي الرياضي معرفة كل هذه المتطلبات حتى يتسنى له توجيه الفرد توجيهها صحيحا و من الصفات التي تتطلبها رياضة كرة اليد :

1.6.6.3- الصفات البدنية :

من بين الصفات المهمة التي تحتاجها هذه الرياضة السرعة التحمل القوة و المرونة و هذه الصفات لها أهمية كبرى عند لاعب كرة اليد و يجب التحلي بها و تطويرها و يمكن ترتيب هذه الصفات على حسب أهميتها كما يلي :

1- **السرعة :** و تتمثل في سرعة التنقل داخل الملعب من الهجوم إلى الدفاع و التمركز و كذا سرعة رد الفعل و خاصة فيما يتعلق بالتصدي أثناء القذف أو قي الهجوم المضاد كما نجد أيضا سرعة التنفيذ .

2- **القوة :** و تتمثل في قوة الأطراف العلوية والسفلية فنجد أن قوة الذراعين تساعد اللاعب في حالة الدفاع رجل لرجل و قوة الصد و كذا قوة القذف للمرمى كما نجد قوة الرجلين للدفاع من أجل أخذ اللاعب مكانا معيناً و تغييره و ذلك حسب تنقلاته و تنقلات خصمه .

3- **التحمل :** ويتمثل في التحمل الخاص بكرة اليد لمقاومة الإجهاد و التعب و التغلب عليه و كذا مسابرة المقابلة بدون الانخفاض في المستوى و كذا التحمل أثناء التنقل من مكان لآخر فصفة التحمل

الخاص ذو أهمية كبيرة في كرة اليد و ذلك لطابعها المتميز بكثرة الحركة و التنقلات فالتحمل يكون كما ذكر من قبل في تأدية اللاعب لكل الواجبات المهارية و الفنية و الخططية أثناء المبارات و أن يستمر في الأداء طول فترة المباراة دون أن ينخفض أو يختل مستواه الأدائي .

4- **المرونة** : تتطلب رياضة كرة اليد كباقي الرياضات الجماعية الأخرى مرونة المفاصل وسرعتها و التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في المدى المطلوب لها و المرونة تساعد لاعب كرة اليد على سرعة المراوغة التوغل و نشير أنه لكي يكون اللاعب مرنا في حركاته يجب أن يتمتع بتنسيق عالي بين عمل اليدين والرجلين .

5- **الرشاقة** : تعتبر صفة الرشاقة مهمة في كرة اليد و يحتاجها اللاعب أثناء تغيير اتجاهاته عند التمرير و التوغل وحتى عند التسديد للمرمى داخل المنطقة (أي عند مواجهته للحارس) عند الارتقاء في الهواء و تبرز أهميتها كذلك في أساليب الخداع المختلفة .

2.6.6.3 * الصفات المرفولوجية : يتميز لاعبي كرة اليد ذوي المستوى العالي و ذوي الشهرة الكبيرة مورفولوجية عالية و كبيرة و قوية .

1- **الطول** : يعتبر ذو أهمية كبيرة خاصة في كرة اليد الحديثة فهو عامل أساسي في انتقاء اللاعبين لهذه الرياضة و لاعبين ذوي القامات المتوسطة مطلوبون كذلك في هذه الرياضة و ذلك لأن مستوى الطول يختلف من منطقة لأخرى و من بيئة إلى بيئة أخرى ، فالطول يساعد على الارتقاء الجيد و بالتالي يساعد على التسديد بالارتقاء و بالتسديد خلف المنطقة كما يساعد في التمرير و كذا الدفاع و نقصد هنا بالدفاع على حافة المنطقة فهذا العامل يعتبر مهما و قد أجريت دراسة بينت نسبة الطول بالنسبة للاعبي كرة اليد خلال الألعاب الأولمبية بموسكو سنة 1980 إذ تراوحت بين 1.82 إلى 1.89

بالنسبة للرجال و يعتبر هذا الرقم عالي و يدل على أن ممارسي هذه اللعبة من ذوي القامة الطويلة .

2- **الوزن** : يعتبر هذا العمل مهم أيضا فنجد أن اغلب اللاعبين ذوي الوزن الكبير يتمتعون بقوة كبيرة و خاصة إذا اقترن بالطول فكلما كان مؤشر القوة عالي كلما ارتفع مستوى اللاعب فالقوة كما ذكر من قبل مهمة جدا في كرة اليد .

3- **طول الذراع** : يعتبر من بين العوامل المهمة التي تتطلبها هذه الرياضة باعتباره الركيزة

الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب أثناء القذف والتمرير و استرجاع الكرة و الدفاع و

كذلك بالنسبة لحارس المرمى في التقاط الكرات و الدفاع عن مرماه

و هناك عوامل مورفولوجية أخرى كمساحة الكف أو مساحة اليد فهي تساعد كذلك على التحكم في الكرة و استعمالها بسهولة .

3.6.6.3* الصفات النفسية : تتطلب رياضة كرة اليد عدة صفات نفسية يجب على اللاعب أن تتوفر

فيه لكي يستطيع أن يصل إلى أعلى المستويات و من بين هذه الصفات الشجاعة و الثقة بالنفس و

الكفاح الإيجابي و الروح التنافسية الشريفة و كذلك القدرة على التوقع الحركي الصحيح و القدرة

على الإستجابة للمثيرات كما يجب أن يتمتع بذكاء اللعب أو التفكير الخططي والتركيز الجيد و

الانتباه و التعاون الإيجابي و الروح الرياضية .

الفصل الرابع

مقاييس و محددات التوجيه

1.4* المقاييس المورفولوجية:

يرجع الاهتمام بقياس أجزاء الجسم إلى العصور القديمة، فالتاريخ يبين أن الهنود القدماء قسموا الجسم إلى 480 جزء، كما اهتم قدماء المصريون أيضا بمقاييس الجسم فقسموه إلى 19 قطعة متساوية، وكان الواضح أن الأجسام النموذجية في تلك الحضارات هي الأجسام الطويلة الضخمة.

فمن المعروف أن دراسة مقاييس جسم الإنسان وأهمية تناسب أجزائه كانت من الموضوعات الأولية التي حظيت باهتمام علماء القياس في التربية الرياضية في العصر الحديث، إذ اتسمت جهودهم باستخدامهم الأساليب العلمية الدقيقة كما كانت تتركز حول ناحيتين رئيسيتين هما:

حجم الجسم وتناسب أعضاء الجسم.

ولابد أن الجهود التي قدمها هتشوك و سار جنت والتي بدأت حوالي عام 1880 هي التي قدمت إسهامات حقيقية في هذا المجال، فقد قدم كل منهما الكثير من القياسات الجسمية المختلفة، والتي يمكن الاسترشاد ببعضها في تحديد المعايير الخاصة بالتوجيه التربوي الرياضي لتلاميذ الطور الإعدادي نحو مختلف الاختصاصات ألعاب القوى والاختصاصات الجماعية.

فالمعايير المورفولوجية تعتبر من أهم القياسات في التوجيه والانتقاد لمختلف الرياضات، ويعمل علماء التربية البدنية والرياضية على تحديد مختلف المقاييس الجسمية الخاصة بكل رياضة وذلك لتطوير وتحسين الأداء والنتيجة.

وتشمل هذه المقاييس الصفات الجسمية للرياضي التي يجب التحلي أو الاتصاف بها عند ممارسته لأي نوع من أنواع الرياضة ، أي بصورة أخرى أنواع الأنماط الجسمية التي تتناسب مع نوع الرياضة وأهدافها.

فيحاول العديد من العلماء إيجاد النموذج المثالي لهذه المقاييس من خلال تحليلهم ودراساتهم لأحسن اللاعبين في أنواع مختلفة خلال المنافسات العالمية بدون تناسي نوع الأداء ومتطلباته في كل نشاط.

فالمقاييس المورفولوجية تساعد الموجه أو المربي على معرفة ما تتطلبه الرياضة وما يحتويه الرياضي، وإن كان هنالك تلاؤم و تقارب تسهل عليه عملية التوجيه والانتقاء، فهذا التلاؤم يسمح للرياضي بأداء المهارات الرياضية على أحسن حال وبأعلى مردود وفي أسهل الظروف وباقتصاد كبير في الجهد.

وأستعمل في بحثي هذا المقاييس الأنثروبومترية التي تقيس مختلف الصفات الطولية و الدائرية والعرضية المطلقة والنسبية، ومن حيث الحجم و المساحة أي تقيس الدلالات المورفولوجية للجسم والتي تسمح لنا باختيار الأنماط التدريبية لكل فرد وكذلك إعطاء بعض خصائص التطور البدني وتبين الفروق الفردية بين الأشخاص.

1.1.4- مفهوم الأنثروبومتري:

يتفق جمهور العلماء على أن الأنثروبومتري فرع من فروع الأنثروبولوجيا، وتبين دائرة المعارف الأمريكية جروليار GROLIER أن الأنثروبومتري مصطلح يستخدمه العلماء بدلا من مصطلح الأنثروبولوجيا الطبيعية، وذلك عند الإشارة الى قياسات شكل الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية.

ومن ثم فإنه يمكن استخدام مصطلح الأنثروبومتري كمرادف لمصطلح الأنثروبولوجيا الطبيعية (الفيزيائية).

ويشير قاموس جروليار " GROLIER " إلى الأنثروبومتري أنه عبارة عن الدراسة والأسلوب الفني المتبع لقياس الجسم البشري لاستخدامه لأغراض التصنيف والمقارنة الأنثروبومترية.

وتتفق دائرة المعارف البريطانية مع دائرة المعارف الأمريكية على أن مصطلح الأنثروبومتري يعني القياس الخاص بحجم وشكل الجسم البشري أو الهيكل العظمي، ويذكر فيردوسي 1980 الأنثروبومتري على أنه العلم الذي يبحث في قياس جسم الإنسان من الخارج ويذكر كذلك أنه فرع من فروع الأنثروبولوجيا، ويوضح معنى كلمة الأنثروبومتري على أنها تعني قياس الجسم، ويسمي الأدوات المستعملة في قياس أجزاء الجسم بأدوات القياس الأنثروبومترية، ويعرف ميللر "MILLER" 1994 الأنثروبومتري على أنه مصطلح يشير إلى قياس البنيان الجسماني ونسبة المختلفة، ويبين أن الاهتمام بالقياسات الأنثروبومترية قد بدأ مبكرا بالمقارنة بموضوعات القياس الأخرى في التربية البدنية.

ما يمكن استنتاجه من التعاريف السابقة أن الأنثروبومتري هي طريقة لقياس جسم الإنسان من حيث الحجم والنمط والتركيبية، وقد استعملته في بحثي هذا لأجل تحديد المعايير المورفولوجية التي تتلاءم مع الاختصاصات الرياضية .

ومن بين القياسات الأنثروبومترية التي استعملتها هي كالتالي:

- القامة من الوقوف:

يعتبر طول القامة (الطول من الوقوف) مؤشرا جيدا للحجم العام للجسم وأطوال العظام، كما يستخدم قياس طول القامة كوسيلة هامة للكشف عن الإصابة بالأمراض وبخاصة أمراض سوء التغذية عند الأطفال، كما يستخدم كوسيلة هامة لتفسير الوزن و التنبؤ به. ويعتبر عنصرا مهما في أغلب الرياضات ككرة السلة والكرة الطائرة مثلا.

من أجل قياس القامة لابد من توفر جهاز لاتواز (la toise) وهو يقيس المسافة بين أعلى نقطة في الجسم وأسفل نقطة ارتكاز.

الوضع الرئيسي للمفحوص:

يقف المختبر أو المفحوص معتدل القامة، الظهر موجه الى جهاز لاتواز بحيث يكون العقبان متلاصقين الركبتين غير مثبتتين، الظهر والرقبة غير معقوفتان أي مستقيمتين، القدمان مفتوحتان وأن يكون الذراعان على جانبي الجسم والنظر يكون موجهاً للأمام.

مع التذكير بأن جهاز لاتواز هي ساق طويلة ذات أرقام متسلسلة على أساس الرموز المورفولوجية.

طريقة القياس:

بعد تأكد من أن المختبر أخذ أو اتخذ الوقف الصحيح أما الجهاز، يطلب من المختبر أخذ شهيقاً عميقاً مع الاحتفاظ بجميع شروط الوقفة، و على المفحوص عندما يأخذ الشهيق يمد قامته للأعلى بحيث لا تكون هناك أية انحناءات في العمود الفقري و خاصة في منطقة الظهر و الكتفين وهذا لأجل حصول إلى الطول الحقيقي.

قياس الوزن يعد الوزن من أكثر المتغيرات الأنتروبرمتدية التي يتم قياسها في الدراسات البحوث العلمية، كما أن الوزن ومتابعة التغيرات التي تطرأ عليه يعد من الأمور المهمة لدي شريحة كبيرة من المواطنين و خاصة في المجتمعات المتقدمة، كما يعتبر كذلك أحد أهم العناصر في بعض الرياضات التي تتطلب وزناً كبيراً كالمصارعة وبعض خصائص ألعاب القوى كالرمي بما يحتويه، رمي الجلة و القرص و المطرقة.

ومن أجل أخذ الوزن نضع المختبر فوق الميزان بحيث تكون القدمين عاريتين مرتدياً أخف الملابس، القدمين تكونان موضوعتان بصفة مصطحبة فوق الميزان.

طريقة القياس:

يقف المختبر فوق الميزان بحيث يكون الجذع مستقيماً القياس يكون بالكيلو غرام يتم بالميزان الطبي مع أخذ مقياسين لكل مختبر.

طول الذراع يعتبر هذا المقياس ذو أهمية كبيرة في مختلف الرياضات وخاصة في اختصاص رمي الجلة وكرة السلة و الكرة الطائرة وكرة اليد وذلك في دوره الكبير في تنفيذ بعض تقنيات المهارية.

طريقة القياس:

تتم طريقة القياس بشريط قياس ويتم قياس طول الذراع من أعلى نقطة الكتف إلى نهاية الأصابع

خلاصة:

إن العديد من الأبطال يتمتعون بصفات مورفولوجية كبيرة جدًا مما أدى بهم إلى السيطرة و التفوق و إلى العديد من الفرق العالمية التي نجدها تسيطر على نوع ما من النشاط نجد أن لاعبيها يتصفون بقدرات مورفولوجية تتناسب مع نوع الرياضة وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات. وفي بحثي هذا أعتمد على هذه المقاييس المورفولوجية لأجل توجه التلاميذ إلى مختلف الرياضات من خلال تناسب متطلبات النشاط مع قدراتهم المورفولوجية.

2.4-مقاييس الاستعدادات البدنية :

تعتبر الاستعدادات البدنية إحدى الأهداف الهامة للتربية الرياضية كما كان قياسها و طرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة و خاصة أيام الحروب ففي الحرب العالمية الثانية ازداد الإهتمام بصورة خاصة باللياقة البدنية للجنود ،وقد كان لهذا الإهتمام القيام بتصميم و بناء العديد من الاختبارات لقياس اللياقة البدنية لجميع العاملين والعاملات بالقوات المسلحة وتلتها بعد ذلك العديد من المحاولات في مختلف الميادين و خاصة في مجال التربية البدنية و الرياضية ،ففي 1958 م عينت الجمعية الأمريكية للصحة و التربية الرياضية والترويج لجنة خاصة لوضع اختبارات اللياقة البدنية و بالفعل قامت هذه اللجنة بوضع اختبار يتكون من 06 وحدات اختبار تقيس القوة العضلية و التحمل و الرشاقة و السرعة و القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) و التوافق ،كما وضعت مستويات خاصة لهذا الاختبار ،وانتشرت بعد ذلك العديد من الاختبارات التي تقيس اللياقة البدنية و تطورت تطورا كبيرا بعد الحرب العالمية الثانية وازداد الإهتمام بهذه الاختبارات في معظم بلدان العالم⁽¹⁾ وهذه المقاييس البدنية تعمل و تثري معايير التقييم الأخرى و تعتبر من أهم المقاييس التي تدرس الشخص أو الرياضي و لها الكثير من الأهمية بالنسبة للعديد من الرياضات و بفضل هذه المقاييس يمكن تحديد النموذج المثالي لمتطلبات الرياضة و قدرات الرياضي البدنية ،ومن هذا المنطلق يمكن توجيهه توجيهها عميا سليما و ذلك لضمان نسبة عالية من النجاح المستقبلي و تطوير عملية التجلية الرياضية .

⁽¹⁾ الاختبارات و مبادئ الإحصاء في المجال الرياضي قيس ناجي، عبد الجبار بطوسي، جامعة بغداد ص 408 1981

1.2.4-الصفات البدنية:

إن مصطلح الصفات البدنية يختلف من مدرسة إلى أخرى فنجد أن علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي سابقا يطلقوا عليه اسم "الصفات البدنية أو الحركية" و ذلك للتعبير عن القدرات الحركية و البدنية للإنسان و التي تشمل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة.

هذا المصطلح ترجمة للمصطلح الأمريكي "physical fitness" هذا ما عرفناه عن المدرسة الأمريكية و السوفياتية، أما المدرسة الألمانية فقد استخدمت مصطلحات كثيرة و بنفس المعني و التي نعرضها فيما يلي:⁽¹⁾

- الخصائص الحركية
- الخصائص الجسمية
- المقدرة الجسمية
- المقدرة الحركية
- المقدرة الفسيولوجية

إن هذه المصطلحات كلها تعني مفهوما واحدا و إن اختلفت تسمياتها حيث تعبر عن مستوى مجموع الخصائص و القدرات الجسمية الأساسية للفرد و التي لها تأثير مباشر في حياته ونموه و اتزانه و التي تتكون من الصفات التالية حيث نعرضها بالمصطلحات الألمانية و الإنجليزية:

بالمصطلحات الألمانية: القوة العضلية، السرعة، الجلد الدوري التنفسي (المطاولة)، الرشاقة، المرونة

(1) الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي تأليف قيس ناجي، عبد الجبار بطوسي أحمد ص 323 جامعة بغداد كلية التربية الرياضية بغداد 1981 ص 323

أما عناصر اللياقة البدنية و مكوناتها في المفهوم الأمريكي، فقد قام كل من لارسوف ديوكيم من المدرسة الأمريكية بوضع عناصرها أو مكوناتها تصممت عشرة عاصر هي:

مقاومة المرض، السرعة، القوة العضلية و الجلد العضلي، الرشاقة، الجلد التنفسي (المطاولة)، التوافق، القدرة المميزة بالسرعة، التوازن، المرونة، الدقة.

بعد سرد هذه المصطلحات لكلا المدرستين الألمانية و الأمريكية و من قبلهما المدرسة السوفياتية التي تشبه إلى حد كبير المدرسة الألمانية نجد أن هذه الأخيرة قد حددت الصفات البدنية بخمس صفات أو عناصر أساسية أما المدرسة الأمريكية فقد حددتها في عشر عناصر و هذا أحد آراء الباحثين حيث اعتبروا المقدرة على مقاومة المرض هي إحدى المكونات أو العناصر و هذا أمر جيد أن اعتبار كل التوافق و التوازن و الدقة كصفة أو عنصر بدني قائم بحد ذاته ، فهو أمر ليس خاطئ من وجهة نظر ما بل نعتبر هذه العاصر أوجه لعنصر الرشاقة حيث أن الشخص الذي يتمتع بأكثر رشاقة هو الأكثر توافقا و توازنا و دقة عند أدائه للمهارات التي يمارسها و يتدرب عليها ، وعلى ذلك فإن عنصر الرشاقة قد يكون شاملا و معبرا عن هذه العناصر الثلاثة .

إن كل عنصر من العناصر المذكورة في اللياقة البدنية و التي وردت في كلتا المدرستين تعتبر مقدرة حركية تولد مع الإنسان و تنمو بنموه نموا طبيعيا، حيث يختلف هذا النمو من فرد إلى آخر و ذلك بسبب الظروف المعيشية و البيئية و المهنية المختلفة التي يوجد فيها الأفراد و التي قد تضطرهم الحياة إليها

ومن بين أهم الصفات البدنية التي تدخل في الرياضات الجماعية التي أوردتها في بحى هذا هي:

1.1.2.4- القوة العضلية:

تعد القوة العضلية من بين أهم المتطلبات الأساسية لمختلف الرياضات الجماعية والقوة العضلية تعتبر من الخصائص الهامة التي يجب أن يهتم بها المدرب أو المدرس لأنها تؤثر على أداء المهارات المطلوبة في مختلف الرياضات الجماعية، وهي تعرف بأنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة (1)

بعرف محمد حسن علاوي القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (2)

ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها هي التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي (3) و يرى لاري كيش Larry Kich أن لقدرات القوة العضلية في لعبة كرة الطائرة لها عدة نماذج (4)

و تنقسم القوة في الألعاب الجماعية بصفة عامة إلى: (5)

- القوة الثابتة

- القوة المتحركة

- القوة المتبادلة

و يقسمها وانيك إلى ثلاثة أنواع على النحو التالي :

(1) مقتي ابراهيم حماد:التدريب الرياضي للجنسين القاهرة سن 1996 ص 152

(2) محمد حسن علاوي:علم التدريب الرياضي القاهرة سنة 1992 ص 91

(3) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي القاهرة سنة 1992 ص 85

(4) أحمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين فيزيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقييم دار الفكر العربي القاهرة 1996 ص 250

(5) أحمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين نفس المرجع ص 25

- القوة القصوى (العظمى)

- المميّزة بالسرعة

- مداومة القوة

و القوة التي يجب أن تعمل مع كل من المرونة و السرعة و الرشاقة

1- القوة القصوى:

يعرفها عصام عبد الخالق بأنها كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة⁽¹⁾

ويرى محمد حسن علاوي بأن القدرة القصوى أكبر قوة يمكن لجهاز العصبي أن ينجزها عند أقصى

انقباض إرادي⁽²⁾ وبالتالي فالقوة القصوى لا يمكن أن نكررها إلا مرة واحدة باستعمالنا لأقصى طاقة

يمثلها الفرد

2- القوة المميّزة بالسرعة:

إن القوة المميّزة بالسرعة تتكون من مركبين اثنين القوة العضلية والسرعة و نجد أن كل الرياضات

الجماعية تحتاج إلى توفير هذه المركبين حيث يتم إدماجهما و إخراجهما في قالب واحد يقول محمد

صبحي حسنين بأنها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصى وقت⁽³⁾ ويقول عصام عبد الخالق "إن

القوة المميّزة بالسرعة لها أهمية في المسابقات ذات الحركات المتكررة وذلك في المسابقات ذات الحركة

الوحيد والتي يتطلب فيها سرعة الأداء كالارتقاء أو بسرعة الإنطلاق و الوثب و القفز و هي المركب

من القوة العضلية والسرعة⁽⁴⁾ وبالتالي فهو المكون الحركي الذي ينتج من الرابط بين القوة العضلية

والسرعة لإفراج نمط حركي توافقي من مركبين وبصفة عامة ،يمكن أن نحدد مفهوم القوة المميّزة

(1) عصام عبد الخالق التدريب الرياضي دار المعارف الإسكندرية 1992 ص 92

(2) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي دار المعارف القاهرة 1995 ص 98

(3) محمد صبحي حسنين: نفس المرجع السابق ص 96

(4) محمد صب

بالسرعة بأنها أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها لأداء حركة واحدة أو مجموعة من الحركات المتتالية بأقصى سرعة ممكنة .

-قياس القوة:

هناك العديد من الاختبارات التي نقيس القوة منها (1)

- قياس قوة اليدين
- قياس قدرة عضلات الرجلين
- قياس قدرة عضلات اليدين
- قياس قوة عضلات البطن والظهر
- قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين
- قياس القوة الانفجارية

ومن بين الاختبارات التي اعتمدت عليها في بحثي هذا هو اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية باعتبارها أهم عامل في الكثير من الأنشطة الرياضية التي يجرى عليها بحثي هذا و هذا لقياس قوة عضلات الساقين

-إختبار القفز الطويل من الثبات:

-غرض الإختبار:

قياس القوة العضلية لعضلات الساقين في الوثب للأمام (قياس القوة الانفجارية)

مستوى السن والجنس: مراحل السن من 06 سنوات مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات

-الأدوات اللازمة:

(1) اختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي تأليف قيس ناجي عبد الجبار بسطوسي أحمد ص 328 كلية التربية البدنية بغداد 1981

- مكان مناسب للوثب بعرض 10 أمتار و بطول 30متر و يراعى أن يكون المكان مستوي و خال من العوائق و غير أملس

- جهاز قياس و قطع طباشير ملونة

-الإجراءات:

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازنة كل خط منها على مسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر 1 متر كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية المسافة بين كل خط والآخر 05 سم، أيضا المسافة بينها وبين خط الإرتقاء

- تختلف المسافة بين خط الإرتقاء و الخط الأول باختلاف السن والجنس.

-وصف الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان و بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج

يبدأ المختبر بدرجة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين و الميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين و الدرجة بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام

-تعليمات الإختبار:

- يقام الإختبار على سطح خشن يسمح بإبعاد الدفع المطلوب

- يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معا و ليس بقدم واحدة

- يسمح بالإحصاء قليلا بدء الإختبار

- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان

- لكل مختبر الحق في ثلاث محاولات متتالية تحسب له درجة أحسن المحاولات
- المرجحة بالذراعين للأمام و الأعلى للمساعدة في الدفع
- يسمح للمختبر بتأدية الإختبار بالحذاء الكونيش أو حافي القدمين

-النتائج:

المحاولة الجيدة تحتسب و تقاس بالسنتيمتر

جدول مستويات القفز الطويل

من الثبات لمختلف الرياضات الجماعية (1)

النتائج بالسنتيمتر		الرياضات
220	200	كرة السلة
230	215	الكرة الطائرة
210	200	كرة اليد
190	180	كرة القدم

(1) الأسس في الانتقاء الرياضاالأسس في الانتقاء الرياضي ص 852-99 دار الكتب 1987 أحمد حسن مرزوق

جدول مستويات القفز الطويل من الثبات

للذكور بالسنتيمتر

السن				المستوى
15	14	13	12	
230	210	200	188	ممتاز
200	190	175	170	حسن
187	175	165	160	متوسط
170	165	150	145	ضعيف

جدول مستويات القفز الطويل من الثبات للبنات بالسنتيمتر

السن				المستوى
15	14	13	12	
180	176	170	168	ممتاز
167	165	158	180	حسن
150	148	145	140	متوسط
140	138	135	130	ضعيف

2.1.2.4-المرونة:

تعتبر المرونة عاملا من العوامل البدنية الأساسية من أجل إتقان الأداء البدني و لأداء الحركي و الإقتصاد في الطاقة و المرونة تكون مرتبطة إرتباطا وثيقا بمفاصل الجسم و مدى سعة الحركة و لهذا تعرف بأنها "اصطلاح يقتصر على مدى حركة المفاصل المستخدمة ،ويستخدم مصطلح المطاطية لوصف مدى حركة العضلات، وتعد المطاطية أحد العوامل الأساسية المؤثرة في المرونة ،إذ تعتمد درجة المرونة على قدرة العضلة على الإطالة و على سلامة الأربطة المحيطة بالمفاصل المسؤولة عن الحركة (1) وهي تعرف بأنها "كفاءة الفرد على أداء الحركة لأوسع مدى"(2) ، ويرى محمد حسنين علاوي بأن المرونة هي " مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة" (3) تكمن أهمية المرونة حسب عصام عبد الخالق فيما يلي: (4)

- تعمل مع الصفات البدنية الأخرى على إعداد الرياضي بدنيا وحركيا
- تعمل المرونة على سرعة اكتساب و إتقان الأداء للمهارات الحركية
- تساعد على الإقتصاد في الطاقة وزمن الأداء و بذل أقل جهدا
- تساعد على الإقلال من الإصابات
- تساعد على تأخير ظهور التعب
- تساهم بقدر كبير على أداء الحركات بصورة إنسانية و مؤثرة.

(1) عصام عبد الخالق التدريب الرياضي ص 125

(2) نفس المرجع السابق

(3) محمد حسنين علاوي علم التدريب الرياضي دار المعارف القاهرة سنة 1992 ص 188

(4) نفس المرجع السابق ص 125

- تساهم في عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية و الإفتقار إلى المرونة ينجم عنه صعوبات كبيرة أهمها¹
- عدم القدرة على سرعة و اكتساب و إتقان الأداء الحركي
- سهولة الإصابة ببعض الإصابات المختلفة (تمزق العضلات و الأربطة
- إجبار و تحديد نطاق مدى أداء المركب
- بذل المزيد من الجهد عند أداء بعض الحركات المعينة و هناك عوامل تؤثر على درجة المرونة ومرتبطة بها هي:²
- درجة الحرارة و التوقيت اليومي
- السن الزمني و العمر التدريبي
- الجنس
- نوع النشاط الممارس
- نوع المفصل و تركيبه
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة و المهارات الخاصة بالألعاب الجماعية تتطلب مرونة كبيرة كذلك تعتبر المرونة عاملا مهما حيث أنها تسمح بتحريك الجسم أو أحد أجزائه بأوسع شكل ممكن و بانسيابية دون حدوث إصابات

¹ رسيان مجيد خريط موسوعة القياسات و الإختبارات في التربية البدنية والرياضية ج 1 جامعة البصرة سنة 1988 ص 116

² عصام عبد الخالق نفس المرجع السابق ص 125 126

-إختبار المرونة:

يعتبر هذا الإختبار هو الأسهل و الأبسط ولا يحتاج إلى إمكانيات ووسائل كبيرة فكل أستاذ و كل مدرب يمكنه القيام به

وهذا الإختبار يقيس المرونة بثني الجذع للأمام من وضعية الجلوس

-وصف الإختبار:

في حالة الجلوس يقوم التلميذ بثني الجذع إلى أقصى حد ممكن

-الأدوات:

- طاولة الإختبار

تحمل طاولة الإختبار القياسات التالية:

- الطول 35سم ، العرض 45 سم ، الإرتفاع 32 سم

قياسات الطاولة العلوية:

الطول 55 سم ، العرض 45 سم

الصفحة تتجاوز ب 15 سم الجهة الحاملة للرجلين

- سلم من 0 إلى 50 سم مرسوم في الصفحة العلوية

- من الضروري الإستعانة بمسطرة لحوالي 30سم موضوعة على الطاولة بحيث المختبر يستطيع

تحريكها بواسطة الأصابع .

-توضيحات للمختبر:

اجلس ،ضع الرجلين عموديا ضد الصفيحة ،طرف الأصابع تكون في حافة الصحيفة أفقيا ،ادفع المسطرة نحو الأمام شيئا فشيئا مع ترك اليدين ممدودتان ،ابق في الوضعية المستطاع الوصول إليها

دون القيام بأي حركة إضافية

يطبق الإختبار مرتين و النتيجة الجيدة تحتسب .

-إرشادات للمختبر:

1.الوقوف أمام المختبر،إمساك ركبتي المختبر في الوضعية الممدودة

2.المختبر يجب عليه أن يبقى في هذه الوضعية (وضعية ثني الجذع) لمدة ثانيتان ليتمكن المختبر من

القراءة الصحيحة للرقم الموجود على السلم

3.يجب أن تكون هناك فترة راحة بين المحاولات.

-النتائج:

√ النتيجة الجيدة تحتسب بالسنتيمتر

√ المختبر الذي يستطيع لمس أصابع قدميه تكون النتيجة 15 و إذا فاقها ب 7 سم يأخذ 22

جدول المستويات المحددة في مختلف الرياضات

إختبار المرونة

المسافة بالسنتيمتر	الرياضات
31 سم	كرة القدم
28 سم	الكرة الطائرة
30 سم	كرة اليد
28.5	كرة السلة

3.1.2.4-السرعة:

يعرف محمد صبحي حسنين السرعة بأنها: "تلك الإستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض و حالة الإسترخاء العضلي (1) و تعرف كذلك بأنها القدرة على أداء الحركات المعينة في أقصى زمن ممكن (2) وتكون ضرورية لانتقال اللاعب من الواجبات الدفاعية إلى الهجومية بسرعة والعكس صحيح أيضا، حيث يجب أن تتوافر السرعة عند الانتقال من الدفاع إلى الهجوم و لهذا فإن لاعبي الرياضات الجماعية يجب أن تكون لديهم سرعة فائقة حتى يتغلب على متطلبات اللعب السريع و كذلك سرعة تنقل الكرة من الدفاع إلى الهجوم وقد قسم أحمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين السرعة إلى: (3)

-سرعة رد الفعل وتنقسم إلى:

1.سرعة رد الفل البسيط

2.سرعة رد الفعل المعقدة

3 .سرعة الحركة الوحيدة

4.سرعة تكرار الحركات

(1) محمد صبحي حسنين نفس المرجع السابق ص 373

(2) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي دار المعارف القاهرة سنة 1992 ص 151

(3) أحمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضة و طرق القياس ص 26

أما حسن علاوي فقد قسم السرعة إلى عدة متطلبات نذكرها كما يلي: (1)

- السرعة الانتقالية

- السرعة الحركية

- سرعة رد الفعل الحركي (سرعة الاستجابة)

وهو يتفق في مبدأ تقسيم السرعة مع أحمد عبد الفتاح و لكن المفهوم يختلف و هذا نظرا لاختلاف

المدارس و التسميات

1-السرعة الانتقالية:

يعرفها محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان بأنها " القدرة على التحرك من مكان لآخر في

أقصر زمن ممكن" (2)

ينظر لها كذلك على أنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتالية من نوع واحد في أقصر مدى ممكن" (3)

و بهذا الخصوص يقول عصام عبد الخالق بأنها "كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة و متتالية في

أقصر زمن ممكن و في جميع الأحوال فإن السرعة تتأثر بعاملين اثنين هما: (4)

معدل تزايد الحركة

السرعة القصوى

وسرعة انتقال الحركة مرتبط بمسافة الحركة المقطوعة و بأقصى سرعة يتم قطع المسافة

(1) محمد حسن علاوي نفس المرجع السابق ص 151

(2) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان اختبارات الأداء الحركي ص 233

(3) عصام عبد الخالق للتدريب الرياضي ص 109

(4) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان نفس المرجع السابق 232

2- السرعة الحركية:

يقصد بالسرعة الحركية "أداء الحركة ذات هدف محدد لمدررة واحدة و لعدد متتال من المرات في أقل زمن ممكن، و أداء الحركة ذات هدف محدد لأقصى عدد ممكن من التكرارات في فترة زمنية قصوى و محددة"⁽¹⁾

وتقدم السرعة الحركية على تنمية مقدرة القوة العضلية ويجب ان تكون ملائمة صحيحة بين القدرة المستخدمة ومقدار المقاومة المراد التغلب عليها ولهذا توجد علاقة بين السرعة والقوة العضلية ويظهر هذا الارتباط في عدد كبير من الأنشطة الرياضية نتيجة لتكرار الحركة عدة مرات و لفترة زمنية طويلة و في هذا الخصوص يقول مفتي إبراهيم حماد " تعرف بأنها سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء حركات وحيدة كسرعة الوثب"⁽²⁾

والسرعة الحركية مرتبطة بالانقباضات العضلية أي بسرعة سلسلة الانقباضات العضلية و كذلك بنوع العضلة .

3- سرعة رد الفعل:

يعرفها عصام عبد الخالق بأنها السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي مثير برد فعل إرادي نوعي⁽³⁾

(1) نفس المرجع السابق ص 232

(2) مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين ص 159

(3) محمد حسن علاوي و الـ؟آخرون اختبارات الأداء الحركي ص 234

وتعرف أيضا بكونها "قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين بأقل زمن ممكن⁽¹⁾ وبالتالي فهي مرتبطة برد فعل (السرعة، رد الفعل) لمنبر معين و نهاية الاستجابة لهذا المثير وهو مرتبط بالعمليات العصبية الداخلية و سير السيالة العصبية و استجابة العضلة لهذا المثير و بهذا الخصوص يقول محمد حسن علاوي بأن زمن رجع الاستجابة عند الإنسان يتكون من:⁽²⁾

- زمن الاستقبال

- زمن التفكير

- زمن الاستجابة

و يضيف بأنه يجب أن نفرق بين نوعين من زمن الرجوع وهما: زمن الرجع البسيط و زمن الرجع المركب

مما لاحظنا أنه يوجد عدد كبير من أنواع السرعة، ولكل نوع هدف محدد

وفي الألعاب الجماعية يحتاج الرياضي إلى سرعة رد الفعل و سرعة الجري لمسافة قصيرة حتى يتمكن من أداء الحركات المطلوبة في هذه الألعاب بكفاءة عالية

4-قياس السرعة:

يتم قياس السرعة باختبارات عديدة منها

- إختبار سرعة حركة القدم في الإتجاه الأفقي

- إختبار الركض في المكان لمدة 15 عشر ثانية

- إختبار الركض لمدة 10 ثواني

(1) عصام عبد الخالق التدريب الرياضي ص 106

(2) محمد حسن علاوي و الآخرون نفس المرجع السابق ص 234

- إختبار قياس اللبنيك في الدم
- إختبار سرعة إنقباض و إنبساط عضلات الفخذ
- إختبار 50 متر للركض السريع
- إختبار 30 متر للركض السريع و هو الإختبار الذي إختبرته في بحثي هذا كمقياس للسرعة و لهذا الإختبار أنجز من طرف أليسون بارشال لتقييم صفة السرعة
- إختبار 30 متر جري السريع من وضعية الوقوف

الهدف:

تقييم الإستطاعة اللاهوائية في غياب حمض اللبن و قياس السرعة القصوى للتلاميذ

أدوات:

* مضمار للجري يرسم فيهما خطان (خط البداية و خط النهاية) المسافة بينهما تكون 30 متر

المضمار ينقسم إلى أربعة أروقة عرض الرواق 1.22 متر

* و يستخدم ميقاتي لقياس الزمن المخبر

* بطاقة تسجيل النتائج

* صفارة

الاداء:

- الوقوف خلف خط البداية
- عند سماع الصفارة ينطلق التلميذ بأسرع ما يمكن نحو خط النهاية

مستويات سباق 30 متر من الوقوف

لمختلف الرياضات الجماعية

الرياضات	الزمن بالثواني والأعشار
كرة القدم	[4.7، 5.2]
كرة اليد	[4.2، 5.0]
كرة السلة	[4.7، 5.2]
الكرة الطائرة	[4.4، 5.0]

جدول المستويات للذكور و الإناث

في سباق 30 متر جري من الوقوف

الإناث				الذكور				المستوى
15	14	13	12	15	14	13	12	
4.7	4.9	5.1	5.1	4.3	4.5	4.9	4.9	ممتاز
5.2	5.4	5.8	5.8	4.5	4.7	5.0	5.0	جيد
5.9	6	6.2	6.2	4.7	4.9	5.2	5.2	متوسط
6.1	6.2	6.5	6.5	5.1	5.0	5.4	5.4	ضعيف

4.1.2.4-التحمل:

هو قاعدة من أجل تطوير الجهاز الطاقوي و من أجل تحسين أداء العمل⁽¹⁾. و يعرف التحمل المطاولة بشكل عام بأنه القابلية على مقاومة التعب⁽²⁾ و الشخص الذي يمتاز بصفة المطاولة هو الذي يستطيع القيام بتمويل معين أو بعمل عضلي معين بصورة مستمرة و بدون انقطاع و توقف و لفترة زمنية طويلة دون أن تظهر عليه علامات التعب و الإرهاق و يضيف طلعت حسام الدين بأن التحمل العضلي هو " قدرة العضلة الهيكلية على تكسير ك من الجلايكوجين و الأحماض الدهنية الحرة كمخازن للطاقة في العضلات⁽³⁾ و يضيف لا بأنه يمكن تفسير هذا الإرتفاع في قدرة العضلات على أكسد الغلايكوجين و الأحماض الدهنية الحرة بأنه نتيجة طبيعية لزيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين و الذي يحدث نتيجة تدريبات التحمل⁽⁴⁾. وبالتالي فهي "قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون الهبوط في مستوى الكفاءة أو الفاعلية".⁽⁵⁾ ولهذا فالمدامومة تعتبر بأنها قدرة الفرد على أداء نشاط بدين بشدة مناسبة و لمدة طويلة بدون الشعور بالتعب وهدفها هو الدفع من قدرة تحم الجهاز العضلي خاصة في مواجهة متطلبات اللعب لمدة طويلة يقول عصام بد الخالق بأن "المدامومة هي قاعدة للمدامومة الخاصة"⁽⁶⁾ و هذا يعطينا فكرة بأن المدامومة تنقسم إلى قسمين :

● مدامومة عامة

(1) Jean charle Budin: vovey-ball formation du joueur et entrainement au phora 1991 p 73
(2) عقيل عبد الله الكاتب: الكرة الطائرة تدريب و التخطيط الجماعي واللياقة البدنية الجزء 1 جامعة بغداد 1988 ص 182
(3) طلعت حسام الدين الأسس الحركية و الوظيفية للتدريب الرياضي دار الفكر العربي 1994 ص 88
(4) نفس المرجع السابق ص 89
(5) محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي ص 172
(6) عصام عبد الخالق التدريب الرياضي ص 117

• مداومة خاصة

•

1-المداومة العامة:

كما سبق الذكر فإنها تعتمد على أداء حركي عام بشكل مختلف أعضاء الجسم و أجهزته في التغلب على العمل يقول عقيل عبد الله الكاتب في هذا المجال⁽¹⁾

"يظهر التعب على الرياضي عندما تزداد درجة حموضة العضلات (زيادة درجة حمض اللبنيك داخل العضلة) من جراء ذلك العمل كما تظهر عندما تبلغ شدة التحمل ذروتها أي كلما تزداد شدة التحمل ظهرت علامات التعب نستطيع التمييز بين قابلية أو صفة مقاومة التعب بنقص واضح لكميات الأكسجين يطلق عليها مصطلح"مطاولة السرعة"أما بالنسبة للحالة الثانية فيطلق عليها مصطلح "المطاولة بشكل عام"

2-المطاولة الخاصة:

تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من المداومة طبقا للخصائص المميزة لها. والمداومة الخاصة هي نتيجة ارتباط المداومة العامة مع مكون من المكونات البدنية الأخرى بعضها ببعض (مداومة السرعة ،مداومة القوة) إذ أن المطلوب في المسابقات هو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو بالقوة و ذلك لفترة زمنية محددة مستخدمة العمل العضلي بأقصى جهد و يقسم هولمان المطاولة إلى نوعين:"مطاولة موضعية ديناميكية فعالة خاصة بالعمل الديناميكي و المتحرك و العفوي" و "مطاولة موضعية ثابتة خاصة بالعمل الثابت " ⁽²⁾

(1) عقيل عبد الله الكاتب : الكرة الطائرة تدريب خطط جماعية واللياقة البدنية ص 183

(2) عقيل عبد الله الكاتب نفس المرجع السابق ص 183

أما بوكر فيقسم المطاول الموضوعية الخاصة إلى مطاولة السرعة و مطاولة القوة ، والتكيف العضلي الخاص كنتيجة للتدريب العضلي المستمر⁽³⁾ و يقسم فينس "صفة المطاولة إلى مطاولة عامة ومطاولة السرعة و المطاولة الموضوعية الخاصة و يرى أن الاختلاف بين المطاولة الخاصة و مطاولة السرعة لا يقع في حدود الطاقة العملية للعضلة و لمجموعات العضلات المشتركة في العمل بل في مطاولة السرعة⁽¹⁾ وتكون المداومة الخاصة تابعة نوع النشاط الرياضي و قابليته للإنجاز في ظروف خاصة " مقدرة الرياضي على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مدلولته لنشاط رياضي محدد⁽²⁾ و يرى محمد صبحي حسنين أنه من أجل التحدث عن المداومة الخاصة فإن هذه الأخيرة يجب أن تتبع مايلي:⁽³⁾

- طبيعة و مكونات المهارة أو الفعالية
- الإتجاه المهاري للمهارة أو الفعالية

ومما ذكرناه سابقا فإنه يتبادر إلينا أن معظم العلماء قد صنفوا المداومة إلى نوعين أساسيين هما:

مداومة القوة و مداومة السرعة

3- مداومة القوة:

وهي تعرف بأنها قدرة الفرد أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل لفترات طويلة و ارتباطه بمستويات القوة العضلية⁽⁴⁾ ومن هنا فإن ارتباط المداومة يكون مع القوة، و إذا تكلمنا عن القوة فإننا نتكلم عن القوة العضلية وبالتالي فهما صفتان متلازمتان و مرتبطتان مع بعضهما

(3) نفس المرجع السابق ص 184

(1) نفس المرجع السابق ص 185

(2) محمد صبحي حسنين القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ص 301

(3) نفس المرجع السابق ص 302

(4) محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي ص 172

العض. لإخراج عنصر واحد معروف بمداومة الفترة و في هذا الخصوص يقول عصام عبد الخالق " هي القدرة على أداء العمل بقوة عضلية كبيرة و لوقت طويل"⁽⁵⁾

4-مداومة السرعة:

نرى بأن هذه العبارة تجمع بين صفتين متلازمتين و هما المداومة و السرعة و بالتالي فهو أداء عمل طويل بشكل سريع أو عمل سريع لمدة طويلة جداً، وفي هذا الخصوص يقول محمد حسن علاوي "مداومة السرعة صفة بدنية مركبة من صفتين المداومة و السرعة و يقصد بها القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة لفترة طويلة بأقصى سرعة"⁽¹⁾

ولهذا يقول عصام عبد الخالق حول مداومة السرعة "هي قدرة الفرد على الإحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمرة بتتمية مقدرة الرياضي على الإحتفاظ بنشاطه البدني و المهاري بكفاءة عالية طيلة أطوار العمل و هذا النشاط يتبع نوع اللعبة و الإختصاص.

-قياس المداومة:

اخترت لبحثي هذا إختبار كوبر وهو عبارة عن جري لمدة 12 دقيقة للذكور و الإناث

إختبار كوبر 12 دقيقة المداومة:

الهدف من الإختبار:

إن الهدف من الإختبار يسمح للطفل بالمحافظة على عامل نشاط ذو شدة عالية قريبة من الإستطاعة الهوائية (p.m.a) و بذلك فإن هذا الإختبار يجعل الطفل يعبر عن استهلاكه الأقصى للأكسجين مما

⁽⁵⁾ عصام عبد الخالق التدريب الرياضي ص 118
⁽¹⁾ محمد حسن علاوي نفس المرجع السابق ص 82

يسمح للمدرب أو الموجه التعرف على القدرة الهوائية إنطلاقا من المسافة الإجمالية المقطوعة خلال 12 دقيقة (دكار ،بريكسي،منيفي)⁽²⁾

طريقة الأداء:

يقف التلاميذ خلف خط الإنطلاق بعد شرح التعليمات التي تتلخص في قطع أكبر مسافة ممكنة خلال 12 دقيقة (إختبار كوبر) و عند إعطاء الإشارة ينطلق كول فوج و نقوم بحساب الدورات أما الإشارة الثانية فتعني توقف كل تلميذ في مكانه و لهذا نقوم بإضافة مسافة من خط الإنطلاق إلى غاية مكان الوقوف مع عدد الدورات المقطوعة

طريقة التقسيم:

حسب دراسات المعهد الوطني للرياضة والتربية البدنية (Insep) 1984 لتقسيم القدرة الهوائية عند التلاميذ يتم استخدام إختبار كوبر أي الجري لمدة 12 دقيقة مع احتساب المسافة المقطوعة

الأدوات المستعملة:

- مضمار ألعاب القوى.
- ساعة ميقاتية (كرونومتر)
- صفارة
- ديكامتر (شريط لقياس المسافة)
- بطاقة تسجيل النتائج

⁽²⁾ BRIKCI.DEKKAR.MANIFI Technique d'évaluation physique et psychologique des élèves c.o.a .alger 1990

السلم التقييمي لإختبار كوبر 12 دقيقة جري للذكور

السن				المستوى
15	14	13	12	
]2300، 2000]]2200، 1900]]1800، 1500]]1700، 1400]	ضعيف جدا
]2800، 2300]]2600، 2200]]2200، 1800]]2100، 1700]	ضعيف
]3200، 2800]]3000، 2600]]2700، 2200]]2500، 2100]	متوسط
]3500، 3200]]3400، 3000]]2900، 2700]]2900، 2500]	جيد
]3800، 3500]]3600، 3400]]3300، 2900]]3200، 2900]	جيد جدا

السلم التقييمي لإختبار كوبر 12 دقيقة جري للإناث

السـن		المستوى
15 - 14	13 - 12	
]1600، 1400]]1400، 1200]	ضعيف جدا
]2000، 1600]]1750، 1400]	ضعيف
]2550، 2000]]2150، 1750]	جيد
]2850، 2550]]2800، 2150]	جيد جدا

جدول يمثل أهمية صفة المداومة لمختلف الاختصاصات الجماعية

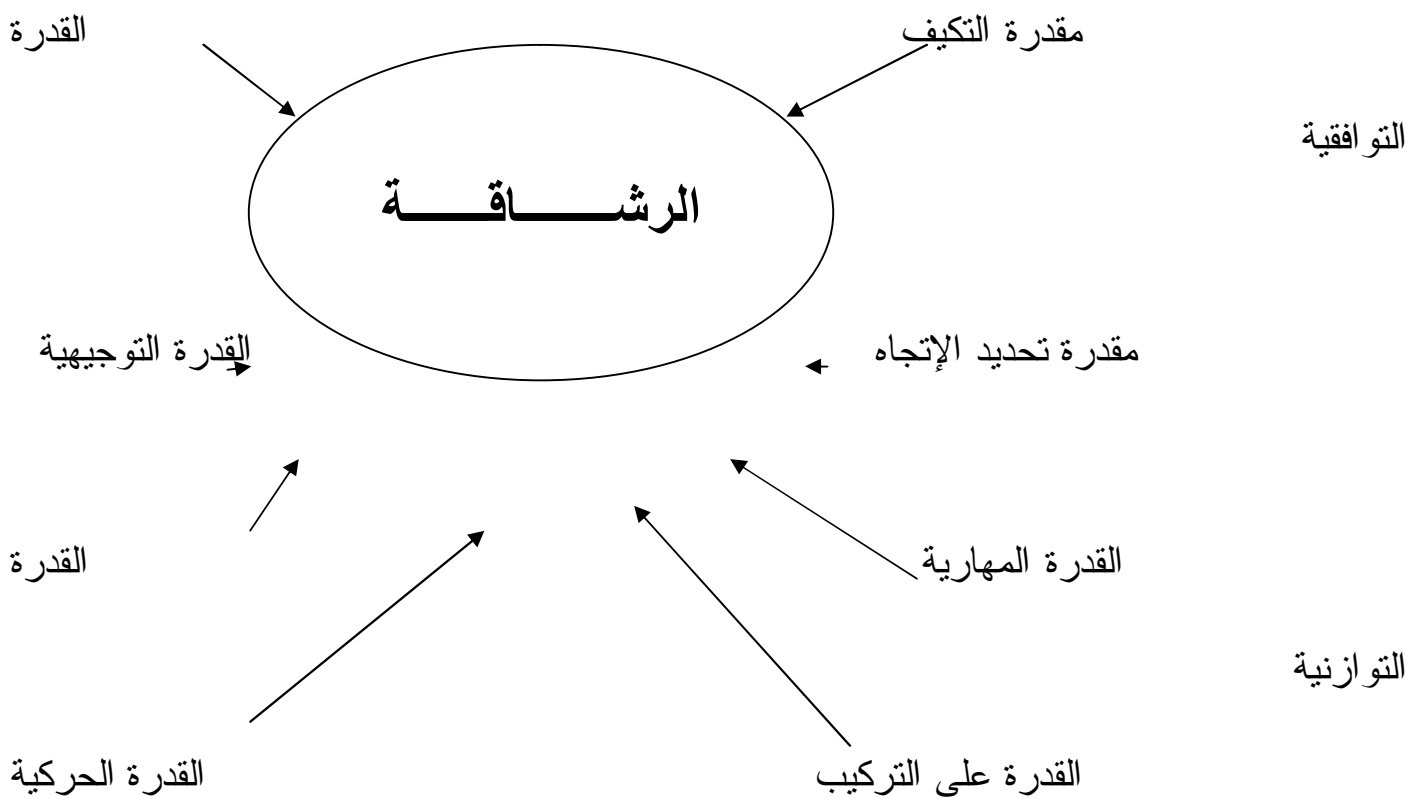
الرياضات	مهمة جدا	مهمة	متوسطة الأهمية	أقل أهمية	ضعيفة الأهمية
كرة اليد	X				
كرة القدم				X	
كرة الطائرة		X			
كرة السلة			X		

5.1.2.4-الرشاقة: تعني الرشاقة " القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة و دقة وبتوقيت سليم سواء

كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء"⁽¹⁾, و يشير كورت مانيل بخصوص الرشاقة " أنها توافق الرأس وحركة الأقدام"⁽²⁾, والرشاقة هي القدرة البدنية الحركية الخاصة، كما أنها ترتبط ارتباطا وثيقا بالناحية المهارية، والقدرات البدنية و تعتبر أساسا مهما لتحسين مهارات الحركات"

و تعتبر الرشاقة ضرورية حيث يتمكن اللاعب من التحكم في مهارة جديدة لم يسبق و أن اعتاد عليها في عمله وتدريبه "القدرة على تعلم حركات جديدة"⁽⁴⁾وقد جزء هيرش الرشاقة إلى ثماني مكونات أساسية كما في الشكل التالي:

(5)



شكل يوضح مكونات الرشاقة

(1) مقتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي للجنسين ص 157

(2) عقيل عبد الله الكاتب الكرة الطائرة التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ص 188

(4) أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين فيزيولوجيا مورفولوجيا الرياضة و طرق القياس و التقويم ص 22

(5) عقيل عبد الله الكاتب نفس المرجع السابق ص 181

و تعتبر الرشاقة في رأي محمد صبحي حسنين "القدرة المتبادلة للربط والتركيز للحركات و المهارات المرتبطة بأنماط الحركة الجديدة بدون أي إعداد مسبق و متطلبات رد الفعل و التكيف للحركة المتغيرة للمتطلبات الخاصة بالمهام الجديدة"⁽¹⁾ و بالتالي فهي تعتمد على التكيف السريع لمختلف متغيرات اللعب الجديدة التي لم يسبق لك و أن عمل بها وفي الألعاب الجماعية يجب أن تتوفر هذه الصفة و هذا العنصر حتى يكون اللاعب قادرا على مسايرة مجريات اللعب المختلفة يقول محمد صبحي حسنين " لتنفيذ المهارات التي تتطلب درجات و طيرانا و غطسا وسقوطا يلزم مكونات خاصة مثل الرشاقة"⁽²⁾ إذن الرشاقة مرتبطة بعوامل أخرى كالسرعة والمرونة إلى غير ذلك من التغيرات الأخرى التي تحتاجها الرياضات و الألعاب الجماعية و لهذا يقول جون شارل " تطوير الرشاقة يتحقق من خلال تمارين ونشاطات أخرى"⁽³⁾

و يرى راتسيو راسكي "إن هناك ثلاث معايير لتحديد الرشاقة هي:⁽⁴⁾

- صعوبة التوافق في الأداء الحركي و تعطي أهمية للتوافق الحركي
- دقة الأداء يوضع إقتصاد الحركة كقياس للرشاقة
- زمن لاستيعاب (زمن الأداء) يؤخذ زمن التعليم كقياس للرشاقة

ويقول عصام عبد الخالق " إنه من العلامات المميزة للرشاقة أنها ترتبط بمدى الكفاءة في القدرات التالية:⁽⁵⁾

رد الفعل الحركي بالإستجابة السريعة للمواقف المتغيرة

(1) أحمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين:فيزيولوجيا و مورفولوجيا الرياضية و طرق القياس و التقويم ص 26

(2) محمد صبحي حسنين و حمدي عبد الفتاح طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة ص 22

(3) Jean charle boubin vovey ball formation de joueurs entrainement p 73

(4) ريسان محمد طريبط: موسوعة القياسات الإختبارات في التربية البدنية و الرياضية ص 49

(5) عصام عبد الخالق التدريب الرياضي ص 132

- ضبط الحركات المركبة بدقة نمو الهدف
- الإحتفاظ بتوازن الجسم في الأداء الحركي المركب
- التوافق الحركي عند إتقان بعض الحركات وربطها ببعضها
- الدقة في الحركات الجسمانية الدقيقة و أدائها بإتقان
- التكيف الصحيح لواجبات متغير و مواقف ممكنة ومن خلال ما تقدم يمكن أن نعرف الرشاقة بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم كله أو أحد أجزائه في الإتجاه المطلوب بسرعة و دقة عالية وفي توقيت سليم سواء كان ذلك في الأرض أو في الهواء

قياس الرشاقة:

لقياس الرشاقة اخترت إختبار الفرق في الزمن بين الجري في خط مستقيم والجري التناوبي

إختبار الرشاقة:

وهو إختبار الفرق في الزمن بالثانية بين الجري في خط مستقيم لمسافة 60 متر و الجري ذهاب و إياب

15×4 متر

الهدف:

قياس الرشاقة

الأدوات:

• مضمار ألعاب القوى

• ساعة ميكانيكية كرونومتر

• بطاقة تسجيل المعلومات

• مضمار مقسم إلى خطين فيهما 15 متر من خط البداية إلى خط النهاية

- مضمار مقسم إلى أربعة 04 أروقة عرض الرواق 1.22 متر
- صفارة

الأداء: نقوم باختبارين

الإختبار الأول:جري في خط مستقيم لمسافة 60 متر سرعة

الإختبار الثاني: جري تناوبي 04 × 15 متر

طريقة القياس:

يقاس الفرق الموجود بين الجري في خط مستقيم و الجري التناوبي

هذا الوقت و هذا الفرق هو الذي يحدد لنا صفة الرشاقة فكلما كان الزمن الفارق قليل كلما كانت صفة الرشاقة لدى التلميذ كبيرة .

مستويات اختبار الرشاقة للبنين والبنات

الإناث		الذكور		المستوى
السن				
15 - 14	13 - 12	15 - 14	13 - 12	
]5.3، 5.2]]5.6، 5.4]]5.0، 4.8]]5.2، 5.1]	ضعيف جدا
]5.5، 5.3]]5.8، 5.6]]5.2، 5.0]]5.4، 5.2]	ضعيف
]5.8، 5.5]]6.0، 5.8]]5.3، 5.2]]5.6، 5.4]	جيد
5.8 فما فوق	6 فما فوق	5.3، فما فوق	5.6 فما فوق	جيد جدا

مستويات درجة أهمية صفة الرشاقة بالنسبة للرياضات الجماعية⁽¹⁾

الرياضات	مهمة جدا	مهمة	متوسطة الأهمية	أقل أهمية	ضعيفة الأهمية
كرة اليد		X			
كرة القدم		X			
كرة الطائرة	X				
كرة السلة	X				

⁽¹⁾ فيلين ف. ب. فامين ن . أسس رياضة الناشئين الثقافة البدنية والرياضية موسكو 1980 ص 191

3.4 * المقاييس الوظيفية (البيولوجية) :

إن الممارسة الرياضية تقتضي حالة صحية جيدة و تعتبر المعطيات البيولوجية من المقاييس الضرورية التي يجب الاهتمام بها فالعوامل البيولوجية لها أهمية قصوى في ممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها .فالتدريب الرياضي والمنافسة من الوجهة البيولوجية ما هما إلا تعريض أجهزة الجسم لأداء أنواع مختلفة من الحلم البدني تؤدي إلى تغيرات فسيولوجية (وظيفية) و مورفولوجية (بنائية) ينتج عنهما زيادة كفاءة الجسم في التعود على مواجهة المتطلبات الوظيفية و البنائية لممارسة النشاط الرياضي ، فبالنسبة للجانب الفسيولوجي فهناك مؤشرات وظيفية يجب أخذها بعين الاعتبار عند إجراء الإختبارات الفسيولوجية لتوجيه أو انتقاد التلاميذ نحو رياضة ما و من أهم هذه العوامل :

- الحالة الصحية العامة .
- التغيرات الوظيفية .
- إمكانات الجهاز الدوري والتنفسي .
- خصائص استعادة الشفاء .
- الكفاءة البدنية العامة والخاصة .

وللقياسات الفسيولوجية أهمية إذ أنها تعرف المدرب أو الموجه على الحالة الفسيولوجية للاعب من خلال نتائج القياسات الفسيولوجية التي ليست هدفا في حد ذاتها و لكنها عملية تهدف إلى تقويم اللاعب و البرامج التدريبية التي يخضع لها ، أي التعرف على نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للاعب أو بالنسبة لبرنامج الموضوع ، و يعتبر الكشف الطبي الذي يجريه الطبيب في أول الأمر من المراحل

الهامة التي تؤدي إلى الممارسة الرياضية ، فهذا الكشف يعطي للفرد حالته الصحية الدقيقة و يحدد كذلك مدى فعالية الأجهزة كما يبين المؤهلين لممارسة النشاط الرياضي و القاصرين الذين لا يمكنهم ممارسة بعض الأنشطة الرياضية .

وتعتبر المقاييس الوظيفية من بين المؤشرات التي تحدد التغيرات الصحية و كذلك درجة النمو الفيزيائي بواسطة قياس أجزاء الجسم و ما مدى تأقلم الجسم مع الجهد ، و هذا عن طريق استخدام اختبارات وظيفية و تكتسي هذه المقاييس أهمية كبرى في توجيهه و انتقاء اللاعبين في الممارس الرياضية بصفة عامة و جاء استعماله لهذه المقاييس مقتصرًا على اختبار واحد فقط ، و يعتبر هذا الاختبار القياس المهم مقارنة بالقياسات الأخرى إذ يعتبر من المتطلبات الأساسية و القاعدية في كل نشاط رياضي ، بما أن كل التلاميذ المزعمون توجيههم هم من ممارسي التربية و الرياضية و ذوي صحة جيدة و جاء اختباري على اختبار " ريفي ديكسن " الذي يقيس سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و تخلبت عن اختبارات أخرى نظرا لعدم وجود أجهزة خاصة لقياسها بالإضافة إلى المدة الزمنية التي تستغرقها و قمت باختبار ثاني يقيس نسبة الدهون لدى التلاميذ بمقياس " لونج " و لما لهذه السمة من أهمية خاصة في رياضة كرة القدم

1.3.4- الجهازان الدوري و التنفسي : إن سلامة الجهازين الدوري و التنفسي هي من العوامل الأساسية لتوفير وتحسين اللياقة البدنية و مجابهة الإرهاق و الجهد و مواجهة أعباء الحياة اليومية ، و يعني هذا أن العضلات يصبح بمقدورها أداء جهد متعاقب و مستمر و هذا يتطلب كفاية الجهاز الدوري في تخليص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضمانا لاستمرارها في العمل ، و في هذا الشأن تعمل الوحدات الحركية أثناء العمل بنظام يعرف " نظام التناوب " حيث تبدأ الوحدات الحركية في العمل ، و عندما يصيبها التعب ينتقل العمل إلى وحدات أخرى ، ثم ثالثة و رابعة ، و

هكذا حتى يصيب التعب معظم الوحدات الحركية الموجودة في العضلة ، وتتابع هذه العضلات نشاطها عندما تمد بالأكسوجين و الوقود " الغذاء " الكافي و يقوم الجهاز الدوري و التنفسي بتحقيق ذلك أي نقل الأكسجين و الوقود إلى العضلات لكي تستمر في تأدية عملها .

و تتوقف درجة الاستمرار في أداء النشاط في العديد من الرياضات على سلامة و كفاءة الجهاز الدوري و التنفسي ، و أثبتت العديد من الدراسات أن الشخص الذي يتمتع بسلامة الجهاز الدوري و التنفسي يتميز بعدة صفات أهمها :

سرعة التخلص من فضلات التعب بوصول الأوكسجين (الوقود) إلى جميع الخلايا العضلية بسهولة وسرعة و ضغط دم أقل انخفاضاً أي الحد الأدنى ليناسب الضغط نبضاً اقل و هذا ما يسمح بإعطاء وقت لملء و تفريغ الأوعية الدموية مع تمتع الشخص بمساحة أكبر للرئتين ما يسمح لكمية أكبر من الأوكسجين بالاختلاط بالدم ، مع اتساع الشعيرات الدموية و زيادة الألياف العضلية و زيادة ميتوكونوريا

العضلة مع تغيرات في بروتينها مع زيادة الهموغلوبين الذي يؤثر على كفاية نقل الأوكسجين . و الاختبار الذي حدده و اخترته في بحثي هذا كقياس للأجهزة الوظيفية و بالتحديد لسلامة و كفاءة

الجهاز الدوري و التنفسي هو اختبار : ريفي دوكنس "RUFFIER DICKSON"⁽¹⁾

اختبار ريفي ديكسن RUFFIER DICKSON :

- **الهدف :** الكشف عن حالة الجهازين الدوري و التنفسي و على سلامتهما و أيضا الكشف أو قياس مقاومة القلب و مدى تحمل القلب للجهد البدني كذلك حساب الحجم الأقصى للأوكسوجين .

(1) كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، الأسس النظرية للأعداد البنني و طرق القياس ، 1987 ، ص : 32 ، دار الفكر العربي القاهرة .

- الأداء : نقيس نبضات القلب للمختبر قبل القيام بالتمرين ، القيام بثني الرجلين والوقوف 30 مرة في مدة 45 ثانية وذلك بالحفاظ على استقامة الجذع و اليدين و اليدين ممدودتان أفقيا ، بحيث تلامسان الوركين العقبيين وذلك عند القيام بعملية ثني الرجلين ، عند قيام المختبر بالعملية لمدة 45 ثانية نحسب نبضاته القلبية مباشرة عند قيامه بالثني الأخير و هذا لمدة 15 ثانية .

بعد دقيقة 01 من نهاية الاختبار نعاود احتساب نبضات قلبه لمدة 15 ثانية و نضرب هذا العدد في 4 (أربعة) للحصول على عدد النبضات في الدقيقة الواحدة .

للحصول على النتائج النهائية نستعمل المعادلة التالية :

$$(P_1 - 70 + (P_2 - P))$$

10

$P =$ عدد نبضات القلب قبل القيام بالعملية .

$P_1 =$ عدد نبضات القلب بعد القيام بالعملية .

$P_2 =$ عدد نبضات القلب بعد دقيقة من نهاية بالعملية .

النتائج :

* أقل من 3 : ممتاز

* بين 3 - 6 : جيد

* بين 6 - 8 : متوسط

* ما فوق 8 : ضعيف .

ملاحظة :

- إذا كان الاسترجاع في مدة دقيقة أي عودة النبضات القلبية لحالتها الأولى قبل القيام بالاختبار فإن الاسترجاع هنا يكون جيدا ، أما إذا فانت مدة الاسترجاع الدقيقة فإن الاسترجاع يكون غير جيد .

- إذ كانت النبضات القلبية بعد إنتهاء المجهود (التمرين) تساوي أو تقارب ضعف عدد نبضات القلب قبل المجهود و هذا يعني عدم تأقلم الجهاز القلبي .

2.3.4* نسبة الدهون : تقاس الطبقة الدهنية بجهاز يسمى " لونج " حيث أن نسبة الدهون لها أهمية كبيرة في مختلف الرياضات الجماعية ، فنجد أن نسبة الدهون مرتفعة جدا عند لاعبي كرة القدم مقارنة بالرياضات الجماعية الأخرى حيث تكون بين (15.4 + 2.8 %) و تكون منخفضة قليلة عند لاعبي كرة اليد ، و عند المتمرنين تكون (13 + 3.9 %) و (13.8 + 4.8 %) و مرتفعة بعض الشيء عند لاعبي كرة السلة و لاعبي الكرة الطائرة (14.1 + 6.1 %) و (14.0 + 4.7 %) و نحسب بالنسبة المئوية المكتوبة على الجهاز و بصفة عامة لا يوجد فرق كبير بين الاختصاصات أو الرياضات الجماعية ، فيما يخص نسبة الدهون باستثناء كرة القدم التي تتطلب نسبة كبيرة مقارنة بالرياضات الأخرى .

4.4* المقاييس و المحددات النفسية:

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة و المتنوعة، ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن كثير من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء المشية الطبيعية أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو المشية الطبيعية أو المهارات الحركية أو القدرات الخطية التي يشمل عليها أو بالمشية لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا.

إذ تأكد العوامل النفسية في عملية توجيه وانتقاء التلاميذ، وتعد مؤشرات هامة يمكن بواسطتها التنبؤ بإمكانيات الناشئ ومستوى تقديمه في المستقبل باعتبارها عنصرا إيجابيا مؤثرا في تحققي النجاح و التفوق فيا لألعاب و الفعاليات الرياضية لذلك يبدو ظاهرا أن عمليات الانتقاء و التوجيه تتطلب استخدام المستلزمات النفسية، وإن عوامل الوصول إلى المستويات العليا أو المستوى العالي و التقدم يأخذ في الاعتبار السمات و الخصائص النفسية للطفل أو للتلميذ فالنظرة الخاطئة في اختبار وانتقاء وتوجيه التلاميذ أو الأفراد تكمن في الابتعاد عن الاهتمام بالعوامل النفسية التي تلازم عملية التوجيه. إن تحقيق الفرد لمستويات رياضية عالية يتطلب أن يأخذ بعين الاعتبار المحددات النفسية لممارسة نشاط، رياضي معين، وتشمل تلك المحددات كل من السمات العقلية والقدرات الإدراكية والسمات الانفعالية.

إن الحديث عن السمات العقلية يتطلب تناول الذكاء أي سرعة التعلم و سرعة الإفادة من الخبرات السابقة أو سرعة الفهم، وإدراك العلاقات بين المواقف والتميز بالقدرة على التفكير الواعي، وحل المشكلات، وللقدرة على الابتكار أو الإبداع والقدرة على التكيف مع المواقف الحياتية والقدرة على القدرات الواعية بالتوقيت المناسب وتوقع سلوك المنافس و القدرة على التطبيق الجيد لخطط اللعب.

وأشارت الدراسات العلمية إلى وجود ارتباط كبير موجب بين مستوى القدرة العقلية و التفوق الرياضي و بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية.

كما أن القدرات الإدراكية تعبر عن العملية التي عن طريقها يمكن معرفة وتفسير كل من يتم استقباله من مثيرات حسية في البيئة المحيطة. فقد اشتملت على الانتباه الذي يؤثر على دقة و إتقان الأداء الحركي أو المهادي، و السرعة (الإدراكية التي تميز بين المواقف المتشابهة و المختلفة في اللعب لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت المناسب، والإدراك الحركي الذي يعبر عن الوعي بالجسم وأجزائه في الفراغ. بحيث يمكن أداء للحركة المطلوبة دون الاعتماد التام على استخدام الحواس الأساسية.

وهناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة و المتنوعة ، و لكل نشاط رياضي خصائصه النفسي التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء لطبيعة أو مكونات أو

محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية التي يشمل عليها، أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا (كالإدراك والتصور والتذكر والتفكير والانتباه) أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة (كالتعاون والشجاعة وقوة الإرادة كالتصميم وضبط النفس والمثابرة.. الخ).

وتعتبر هذه المقاييس من أهم المقاييس في عالمنا المعاصر إذ أن جل النماذج و البرامج تحتوي وتعطي أهمية كبيرة لهذا الجانب، فالرياضة ليست تعبيراً عن القوى البدنية للفرد فقط، أي تمس النواحي البدنية فقط بل و تتعداها إلى الاهتمام بكل الجوانب الأخرى للشخصية كالنواحي النفسية للفرد الرياضي.

فالنشاط الرياضي يتطلب من الفرد الكثير من المتطلبات النفسية بجانب الأعباء البدنية، ضمن الضروري أن يكون باستطاعة الفرد الاستجابة الصحيحة والسريعة للموقف المتغيرة في أثناء ممارسة النشاء الرياضي، وهذه يعني أن الفرد الرياضي يكون في مقدوره التفكير ومحاولة تكيف نفسه لملائمة المواقف المتغيرة مع ارتباط ذلك ببذل الجهد البدني، وهذه القدرة على الجمع بين كل العبء البدني والعقلي هي التي تحدد درجة مستوى فاعلية الفرد الرياضي سواء في التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية.

ف نجد أن للجوانب النفسية للرياضيين مهمة جدا فاللاعب الذي لا يتحكم في انفعالاته وعواطفه لا يستطيع أن يصل إلى ما يصبو إليه، رغم امتلاكه لأعلى القدرات البدنية و المورفولوجية وهذا ما وجدناه لدى الكثير من الفرق إذ نجدها تنهزم من خلال تعصب وتترفز لاعبيها، ونجد لاعب القفز الطويل يتحصل على مسافة ضعيفة أو يلمس الخشبة الممنوعة ذلك لعدو تركيزه الجيد بالإضافة إلى العديد من الأمتل اليومية التي يفشل فيها الأبطال على تحقيق نتائج عالية وذلك للنقص الموجود عن الناحية النفسية.

ف نجد العديد من علماء النفس وعلماء التربية البدنية وعلماء النفس الرياضي اهتموا بهذه الجوانب النفسية وصنفوا الأنشطة الرياضية الجماعية وبعض اختصاصات ألعاب القوى، ويمكن التعرف على هذه السمات عند اللاعب أو المراهق بملاحظته و متابعته عن قرب ولمدة معينة أثناء تأديته النشاط الرياضي وحتى في حياته اليومية ويجب التذكير أن هذه فالمقاييس النفسية أدرجتها في بحثي هذا لتوضيحها وتبيينها نقط وكذا إعطاء كل نشاط رياضي الذي أدخلته في بحثي هذا صفاته ومتطلباته النفسية، وكذلك نجد المقاييس العقلية التي تقيس مستوى الذكاء فالذكاء والتفكير الجيد مرغوب فيهما في أنواع الرياضة بدرجة كبيرة.

وكما جاء من قبل فقد قام "كوديم" إلى تصنيف الأنشطة الرياضية طبقا لمتطلباتها "النفسية" و قسم الأنشطة الرياضية إلى المجموعات التالية:

1- أنشطة رياضية تتطلب التوافق ما بين اليد والعين:

ومن أمثلتها رياضات الرماية والقوس، كما يمكن أن يدخل تحت نطاق هذه الأنشطة بعض المهارات الحركية الخاصة بأنشطة أخرى مثل التصويب في كرة السلة (الرمية الحرة) و الإرسال في الكرة الطائرة، وتلعب المثيرات البصرية في هذه الأنشطة دورا هاما بالإضافة على القدرة إلى الانتباه والتركيز، كما تتميز بزيادة التوتر الانفعالي و خاصة قرب نهاية المنافسات، ويزداد مستوى طموح اللاعب كنتيجة مباشرة لخبرات النجاح.

2- أنشطة رياضية تتطلب التوافق الكلي للجسم:

وتشتمل على رياضات الجمباز و الغطس وتحتاج إلى المزيد من القدرة على تحمل التوتر الانفعالي قبل الأداء بالإضافة إلى ضرورة توافر قدرات إبتكارية وإبداعية للتفوق في مثل هذه الأنشطة

3-أنشطة رياضية تتطلب تعبئة طاقات الجسم المختلفة:

وتشتمل على رياضات السباحة والتجديف و الدراجات وجري المسافات النصف الطويلة و الطويلة كما تشتمل على بعض الأنشطة التي تتطلب القوة والسرعة(القوة المميز بالسرعة) مثل العدو الوثب العالي ورفع الجلة ورمي القوس وغالبا ما يساهم التوتر الانفعالي قبل الأداء في تعبئة الطاقات أي طاقات الفرد للمساعدة على الارتقاء بمستوى الأداء. وتتطلب سمات نفسية معينة مثل التصميم والإصرار وضبط النفس وغالبا ما يتسم عدد كبير من ممارسي هذه الأنشطة بسمة الانطوائية.

4-أنشطة رياضية ترتبط باحتمال الإصابة:

مثل الملاكمة والمصارعة والجودو و الكراتي وسباق السيارات وتتميز هذه الأنشطة بارتباطها بالعديد من الانفعالات مع سرعة تغيرها، وتتطلب من ممارسيها القدرة على كبح جماح النفس و السيطرة عليها و التمسك بأهداف النظام، كما تتطلب التميز بسرعة الاستجابة البسيطة والمرطبة (سرعة رد الفعل) و القدرة على التقدير الصحيح.

5- أنشطة رياضية تتطلب توقع حركات الآخرين:

ومن أمثلتها الألعاب التي ترتبط بخطط متعددة للعب، وتحتاج للتوقع الدائم للمواقف المتغيرة ولسلوك الأصدقاء و الخصم، وتحتاج هذه الأنشطة إلى مستوى ذكاء متوسط أو فوق المتوسط كما ترتبط بالقدرة على التحكم في الانفعالات، ويتميز مارسي هذا الأنشطة بالقدرة على الاستفادة من الخبرات المكتسبة السابقة في مواقف اللعب الجديدة.

وتتمثل هذه الأنشطة على التقسيمات الفرعية التالية:

أ- ألعاب باستخدام شبكة:

مثل الكرة الطائرة و تنس الطاولة و التي لا ترتبط باحتمال وجود الاحتكاك الجسماني المباشر بين اللاعبين، وتتطلب المزيد من القدرة على التركيز و الانتباه.

ب-أنشطة تتميز بالاحتكاك المباشر بين اللاعبين:

مثل كرة القدم و كرة اليد، وتحتج هذه الأنشطة إلى صفات بدنية وسمات نفسية متعددة وتتطلب المزيد من التفاعل و التعاون الإيجابي بين اللاعبين الذي يمكن قياسه باستخدام مقياس التفاعل الاجتماعي المختلفة كما تؤثر خبرات النجاح و الفشل بدرجات متفاوتة على اللاعبين، كما تحتاج إلى القدرة على مقاومة الصراعات والإصابات.

ج-ألعاب تتضمن احتكاك مباشر بين اللاعبين:

مثل البيسبول و الجولف و الكريكت (وهي ألعاب غير موجودة وغير منتشرة في الجزائر) وغير داخلية في الأنشطة المدرسية، وتحتاج إلى مستوى وعين من الذكاء (أكثر من المتوسط) وإلى قدرات خطية و إستراتيجية .

وهذا التقسيم الذي قدمه "كوديم" يعتبر تقسيم سطحي وغير معمق بالإضافة إلى تشابه و تشابك بعض السمات النفسي في مختلف الرياضات بدون إعطاء صفة الأهمية له السمات النفسية من رياضة أخرى، بالإضافة إلى اقتصاره على جزئ من الرياضات ولم يذكر كلها في هذا التقسيم فمعرفة السمات النفسية التي تتطلبها كل رياضة و معرفة الصفات التي يتوفر عليها الشخص تسهل للمدرب والموجه عملية التوجيه.

وقد حددت بعض الدراسات الاختبارات الخاصة بالنشاط الرياضي وذلك راجع إلى الإمكانيات الكبيرة التي تحتاجها مثل هذه الاختبارات.

5.4* المقاييس النفسية والاجتماعية:

تلعب المقاييس النفسية الاجتماعية دوراً أساسياً في الممارسة الرياضية، فهي تعطينا الدوافع الأساسية لممارسة الرياضة وكذلك تحدد لنا السمات الشخصية للفرد.

و استعملت العديد من الاختبارات لقياس الصفات النفسية الاجتماعية ومن الاختبارات التصميم الذي قام به "روشاخ هرمان" السويسري في عام 1929م لتشخيص الشخصية ككل كذلك اختبار برنر ريتز للشخصية واختبارات كاتل cattel للشخصية والطبع المتعددة للمراحل المختلفة بالإضافة إلى اختبار القلق لكاتل اختبار القلق لتايلر Taylor وغير ذلك من الاختبارات و المقاييس النفسية، وقد قام الكثير من علماء النفس بتقنين هذه الاختبارات و المقاييس على عينات رياضية وانتشر استخدامها في الولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا وانجلترا وغيرها من البلدان الأوروبية.

وجاءت مراحل أخرى اتسمت بقياس سمات الشخصية للرياضيين و هذا في حوالي الستينيات لمحاولة بناء اختبارات ومقاييس التي صممت للأشخاص العاديين أو العصبيين.

ومن أشهر هذه الاختبارات والمقاييس التي تطبق حالياً في هذا المجال ما يلي:

- اختبار السمات الدفاعية للرياضيين وهي تتضمن اختبارات متقنة أو مقاييس تقدير لقياس الجوانب التالية:

- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي ودوافع عدم الممارسة الرياضية.

- الميول الرياضية و الميول الترويجية في وقت الفراغ

- الاتجاهات الرياضية أو الاجتماعية أو النفسية.

- السمات الانفعالية و المزاجية المرتبطة بالنشاط الرياضي.

- المثل و القيم في المجال الرياضي.

بالإضافة إلى سمات الشخصية وهذه الاختبارات تتضمن السمات الشخصية التي يتميز الفرد عن غيره من الأفراد في العديد من النواحي مثل الثبات الانفعالي أو الثقة بالنفس أو الشجاعة ، الجرأة أو السيطرة أو العدوانية، كما تتضمن الاختبارات و المقاييس الفارقة التي تميز بين مجموعات الرياضيين في الأنشطة المختلفة.

و تعتبر هذه المقاييس هي المفتاح أو الأساس الذي يبين عليه التوجيه التربوي إذ أن هذه السمات من بين المحددات الرئيسية لعملية الإرشاد و التوجيه التربوي فالتوجيه لرياضة ما يتطلب من الفرد أن يتميز بعدة صفات و أن يسلك سلوكيات تتوافق مع الرياضة التي نوجهه إليها بالإضافة إلى أن عملية التوجيه يراعى فيها الدافع للممارسة، من بين الدوافع الهامة في التوجيه الرياضي دافع الميل، حيث

يجب على المربي و الموجه احترام ميل الفرد واتجاهه نحو رياضة ما بشرط أ، تكون قدراته البدنية والفيزيولوجية و الوظيفية و المورفولوجية موافقة لمتطلبات هذه الرياضة.

وتم تركيزي على إعطاء سمات وصفات شخصية الرياضي بالإضافة إلى إعطاء لمحة وجيزة عن بعض الخصائص و المقاييس النفسية لبعض الرياضات وكذا استعمال بعض اختبارات للسمات الدافعة و بالتحديد استبيان لقياس ومعرفة الميول الرياضية للمراهقين.

6.4* الشخصية:

إن تحديد الشخصية من خلال تفاصيل الوجه و الجسم و المظهر الخارجي أعتبر لفترة قريبة نوعاً من التنجيم فلا يزال الاختلاف بين العلماء في تحديد الطريقة المثالية التي تستطيع أن تعطينا فكرة واضحة ومتكاملة عن الشخصية فالمحللون النفسانيون يرون أن الشخصية الأساسية للإنسان إنما تحددها عقدة الطفولة لتوصله إلى المراحل الطفولية في حين ينطلق السلوكيون من مبدأ وجود حالات عقلية مختلفة لدى الشخص أما الجشتاليين لهم نظرتهم الخاصة للأمور؛ فهم يعتبرون أن الشخصية الحالية للإنسان إنما تتجم عن تداخل عدة عوامل .

1.4.6- مفهوم الشخصية :

يعتبر مفهوم الشخصية من المفاهيم التي لم يتفق العلماء في تحديدها ،فقد وضعت عدة تعاريف، فكلمة الشخصية مشتقة من الفعل **يشخص** و **شخص** الشيء يعني **ظهر** بعد أن كان غائباً، لهذا فإن المقصود بالشخصية لغوياً؛ هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد⁽¹⁾.

وعادة ما يقصده علماء النفس بالشخصية تلك الأنماط المستقرة النسبية من الإدراك و التفكير و الإحساس و السلوك التي تبدو لتعطي ذاتيتهم المميزة⁽²⁾

إن الشخصية هي الكل الذي تصدر عنه مختلف الأفعال و السلوكيات الشعورية واللاشعورية⁽³⁾ فكل من **جلال** (1985) و **زيمبار دووراش** (1980) يعرفان الشخصية كما يلي :

الشخصية هي مجموع الصفات النفسية المنفردة للشخص حيث تؤثر في أنماط سلوكية خاصة متنوعة ،وذلك بطرق ثابتة نسبياً في حالات مختلفة عبر الزمن⁽⁴⁾.

رغم اختلاف السيكولوجيين في تحديد مفهوم الشخصية، فإنهم يتفقون على نقاط أساسية يمكن اعتبارها من أهم مميزات الشخصية، وقبل استعراض هذه المميزات نشير إلى تحاشي بعض السيكولوجيين دراسة موضوع الشخصية لصعوبة إخضاعها للبحث التجريبي القائم أساساً على التصور الجزئي للسلوك البشري، بينما نجد أن بحث هذا الموضوع من طرف باحثين آخرين لم يتجاوز حدود وضع نظريات يصعب تأكيدها، بمتغيرات وعوامل أخرى حسب صفات جسمية أو مزاجية أو عقلية أو دينية أو عرفية أو سياسية، وحسب هذه التصنيفات فإن هناك عدة أنماط يمكن أن تصنف على أساسها كل شخصية .

فمثلاً الشخص السمين غالباً ما يكون مرحاً أي ذا سمة انفعالية أو نفسية.

(1) نزار مجيد الطالب، د: كامل طه لويس: علم النفس الرياضي ، ط1 جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 1988، ص78

(2) سامية حسن السعاني، الثقافة والشخصية ط1 لبنان دار النهضة العربية 1983، ص119

(3) مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر ، ديوان المطبوعات الجامعية 1994، ص275

(4) نفس المرجع السابق، ص276

لكن هذه التصنيفات لسلوك وسمات البشر ليست حديثة بل ترجع إلى عهود مضت، لأن التصنيف عملية عقلية بسيطة تصدر الأحكام على الأشخاص، وبالتالي يسهل التعامل معهم وحتى التنبؤ بسلوكهم.

4.6.2- التحديد النفسي الاجتماعي لمفهوم الشخصية:

هناك عدة تعاريف و مفاهيم فيما يخص الشخصية، فحسب بياجى: الشخصية عبارة عن مجموعة من الصفات الذهنية والعاطفية والجسمية التي تتكون بالتفاعل بين هذه العناصر⁽¹⁾.

أما فرويد فقد عرفها بأنها : تنظيم ثلاثي يتألف من مجموعات ثلاث : الهو والأنا ثم الأنا الأعلى، ولكل منها خصائصها الذاتية المميزة، فالهو يتضمن الحافز أو القوى الدافعة داخل الإنسان، والأنا يتصل بالخصائص الضابطة. والأنا الأعلى يختص بالقيم الخلقية والمثل التي تستمد من الثقافة والأسرة وهو في الحقيقة الضمير⁽¹⁾

إن السلوك الإنساني يتناغم بصفة مستمرة مع الظروف الداخلية و الخارجية التي يتعرض لها الفرد فكل فرد يحمل استعدادات تجعله يفكر و يعمل بطريقة معينة، ففي بعض الأحيان و على سبيل المثال قد يستأثر غضب بعض المدربين في مواقف معينة أثناء الممارسة الرياضية بينما لا يثير هذا الموقف أي غضب عند مدربين آخرين، ويعود السبب في هذه الاستثارة أو عدمها إلى اختلاف في خصائص الشخصية التي توجد عند كل واحد منهم، هناك استعدادات طبيعية يحملها كل رياضي و مدرب وهي التي تميز فردا معينا وتقرر الأساليب المميزة لتكيفه مع بيئته المادية والاجتماعية⁽²⁾.

فالإنسان يولد وهو مزود بمجموعة من الانعكاسات، التي تعتبر وظائف مباشرة لبعض الأجهزة التي تعمل في هذا الوقت المبكر من حياة الرياضي فيكتسب المدرب من البيئة الخارجية التي تساعد على إدراك هذه البيئة ليكون قادرا على تحقيق التكيف الحيوي والتماسك الذي تحدده البيئة التي يعيش فيها.

4.6.3- تحديد سمات الشخصية:

السمات هنا تعني الاستعدادات التي تشير إلى نزعات للفعل أو الاستجابة بطرق معينة. لقد نظر عميد سيكولوجية سمات الشخصية "جوردون البورت" إلى السمات باعتبارها "الوحدة الطبيعية لوصف الشخصية وقد أكد على أنها خصائص متكاملة للشخص و ليس مجرد جزء من الخيال الملاحظ، كما أكد أيضا وحدة كل شخص ليس فقط في كل سمة فردية.

(1) د.سيد أحمد غنيم، الشخصية ، مكتبة علم النفس الحديث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر 1995، ص:52.

(2) د.محمد عادل رشيدى، علم النفس التجريبي الرياضي،ليبيا، دار الجماهيرية للنشر و التوزيع و الإعلام1986،ص:2.

و قد ميز ألبارت بين سمات رئيسية وسمات مركزية وسمات ثانوية، ونظر إليها أيضا بأنها ليست وحدات مستقلة داخل الفرد، لكنها مجموعة متوافقة من الصفات تتجمع لإحداث الآثار السلوكية⁽¹⁾ وإذا كان ألبرت هو عميد السيكلوجية وواضع نظريات السمات، فإن "ريموند كاتل" هو أحد كبار مخططيها ومهندسيها، حيث قام بخفض قائمة سمات الشخصية بطريقة منظمة إلى عدد قليل يمكن معالجته بواسطة الطريقة الإحصائية التي تعرف باسم "التحليل العلمي".

والجدول الأول الذي سنعرضه يوضح عشرة ممن عناصر السمات مع أوصاف مختصرة للصفات التي يتضمنها كل منها.

⁽¹⁾ ريتشارد ريتشارد دسيلزاروس، س يد أحمد غنيم، شخصية مكتبة أصول علم النفس الحديث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون الجزائر 1999/ص224

الشكل (1) السمات العشر المكونة للشخصية "كاتل"

<p>الجامد: يصر على أن تتم الأمور على النحو الذي تعود عليه دائما، لا يكيف عادات الجماعة أو طرق تفكيرها، يرتبك إذا تغير أسلوبه.</p>	<p>المقابل</p>	<p>1- المتكيف: مرن، يقبل تغيير الخطة بسهولة ، يرضى بالحلول الوسطى، لا يضطرب أو يفاجئ و يرتبك أو يتأثر إذا سارت الأمور على نحو مخالف لما يتوقعه .</p>
<p>الهادئ: متزن، يبدي القليل من العلامات التي تكشف عن الإثارة الانفعالية من أي نوع يحتفظ بهدوء</p>	<p>المقابل</p>	<p>2- الانفعالي: سريع القابلية للاستشارة يصرخ كثيرا يضحك بكثرة يبدي الحب و الغضب وكل الانفعالات بشكل زائد</p>
<p>عديم الضمير: مجرد إلى حد ما من المبادئ الأخلاقية ، لا يراعي كثيرا مبادئ الصواب و الخطأ عندما تتدخل</p>	<p>المقابل</p>	<p>3- حي الضمير: أمين، يعلف الحب ويفعله عادة لو يلاحظه إنسان آخر، لا يقول الكذب أو يحاول أن يخدع الآخرين</p>
<p>لا يبالي بالعرف: غريب الأطوار، يسلك سلوك مخالف للآخرين لايهتم بالملبس أو يفعل نفس الأشياء مع الآخرين</p>	<p>المقابل</p>	<p>4- متمسك بالعرف: يتمسك بالقواعد المقبولة وطرق التفكير واللباس وغيرها</p>
<p>غير غيور: يحب الغير حتى من أحسن منه</p>	<p>المقابل</p>	<p>5- الميل إلى الغيرة: يحسد الآخرين على إنجازاتهم</p>
<p>متهور فظ: متغطرس، متحد وقح مع المسؤولين لا يراعي المشاعر</p>	<p>المقابل</p>	<p>6- حذر مؤدب: يراعي حاجات الغير و يحترم مشاعرهم، يسمح لهم بالتقدم عليه</p>

<p>مصمم مثابر يسير نحو هدفه رغم الصعوبات أو الإغراءات، قوي الإرادة مجد مثابر، يتمسك بأي شيء حتى يحقق هدفه</p> <p>عنيد جامد يسيره الواقع والضرورة أكثر مما تسيره المشاعر، غير ودود</p>	<p>اقابل لم</p> <p>المقابل</p>	<p>7- مستسلم: مهمل في عمله، يعمل بطريقة منقطعة وغير منظمة</p> <p>8- رقيق المشاعر: تسيره المشاعر وردي عطوف حساس لمشاعر الآخرين</p>
<p>مغرور: يؤنب الآخرين كلما حدث صراع أو سارت الأمور على النحو الخاطئ، كثير التباهي بانجازاته</p>	<p>المقابل</p>	<p>9- متواضع: يؤنب نفسه إذا سارت الأمور على نحو خاطئ</p>
<p>نشط يقظ وفعال: سريع، قوي، فعال، حاسم، مليء بالحيوية و النشاط، يتحلى بالشجاعة.</p>	<p>المقابل</p>	<p>10- وهن: يشعر بالإجهاد، بطيء يفتقر إلى النشاط، غامض بطيء في النشاط و القيام بعمله</p>

أما الجدول الثاني فيبين لنا العوامل الستة أو السمات المصدرية المهمة الشخصية ، ويبين لنا نوعين من الشخصية اجتماعية إيجابية وبالمقابل شخصية اجتماعية سلبية.

الجدول الثاني:

العوامل الستة عشر أو السمات المصدرية المهمة للشخصية

شخصية اجتماعية	شخصية اجتماعية سلبية
العامل أ . اجتماعي	عنيد يرفض الانسحاب بعيدا عن التناسي
العامل ب. الذكاء العام	الضعف العقلي
العامل ج. الثبات الانفعالي أو قوة الأنا، القدرة على إحداث التكامل المباشر و التحكم في الدفعات الانفعالية والاستجابات البدنية	عدم القدرة على ذلك
العامل د. السيطرة أو السيادة	الخضوع
العامل هـ. غير جاد توكل مبهتج	الجاد أو القلق الاكتنابي
العامل و. قوة الخلق و قوة الأنا، أوامر إيجابية ضد الكسل والإهمال وتحمل المسؤولية	مقيد مهموم نتيجة الكف الناتج عن التعرض للعقاب و الحرمان
العامل ر. مخاطر، سهل التكيف تلقائيا وفق التغيير الطارئ، لا يقبل التهديد.	ضعف المعايير الداخلية التوكل الانفعالي و ضعف الشخصية عامة
العامل ث. الحساسية و الانفعالية	الانعزال الشيزوتيمي المتأمل سرعة القابلية للتهديد
العامل ط. الشيزو تيميا البرانوية توتر مسبق	النضج الصلب (الحساسية ضد الصلابة)
العامل ي. عدم المبالاة أو البوهمية استرخاء تلقائي يستغرق الذات	الغيرة المفرطة بالثقة
(انتباه للمثيرات الفكرية أكثر من الانتباه للمثيرات الحسية)	استرجاع داخلي
العامل ك. العزلة السرعة الكفاية و الواقعية	عدم وجود نزعات مسقطه للتوتر
العامل ل. عدم الآنية و القلق	الاهتمام العلمي.
العامل م. التحرر	عدم القدرة على التخلص من مشاعر معينة
العامل ن. الاكتفاء الذاتي	عدم الكفاية
العامل س. ضبط الإرادة وثبات الخلق	البساطة (الدهاء مقابل السعادة)
العامل ع. التوتر العصبي	الثقة بالنفس (الميل للشعور بالإثم مقابل الثقة بالنفس)
	المحافظة
	الافتقار إلى الثبات و التصميم

من خلال هذين الجدولين، يمكن أن نستنتج أن جميع سمات الشخصية ترجع إلى فئتين، فئة السمات العقلية، فئة السمات الخلقية، وينظر في الفئة الأولى إلى الوظائف السيكلوجية التي تقوم بتحصيل

المعرفة وفي الفئة الثانية ينظر إلى الوظائف الوجدانية و الحركية، وخاصة انفعالية الشخص و أساليبه الاجتماعية⁽¹⁾

4.6.4- تحديد مكونات الشخصية:

إن للشخصية مكونات متعددة إلا انه تم تلخيصها من قبل الدكتور نزار حميد الطالب و الدكتور كامل طه لويس إلى خمسة عوامل رئيسية لها تأثير هام في تكوين الشخصية وهي كالتالي:

1- الأخلاق: إن أخلاق الفرد تشكل جانبا مهما من جوانب شخصيته وهي كذلك واجهة تعكس مكوناتها و مرآة لمعتقداته وقناعاته و اتجاهاته الشخصية .

2- الأمزجة: تمثل الأمزجة مجموعة من الانفعالات التي تصدر عن الفرد، فهي من المكونات الثابتة نسبيا إذ يصعب تغيير مزاج الأفراد لكونها تتأثر بعوامل وراثية تحدد الضبط الجسماني.

3- الذكاء: من المكونات الأساسية للشخصية، لأنه يحدد الصفات الشخصية للفرد، كما يحدد المظهر الخارجي لها، إضافة لكونه يتأثر بالعوامل الوراثية فهو يتأثر بالبيئة.

4- العوامل الجسمية: إن العوامل الجسمية تقوم بدور هام في تكوين الشخصية كالقامة، جمال الشكل ، والتمتع بصوت قوي و مؤثر.

5- العوامل البيئية والاجتماعية: إن العوامل البيئية و الاجتماعية لها تأثير كبير من خلال تعاملها مع البيئة الجغرافية و المجتمع المحيط بها: الأسرة، المدرسة، الفريق، الأصدقاء، البلد، النظام الاجتماعي و السياسي.⁽¹⁾

5.6.4- تكامل الشخصية:

يعتقد علماء النفس انه ليس القصد من تكامل الشخصية تكامل جميع سماتها، وإنما الهدف هو تنسيق هذه السمات بحيث تكمل بعضها البعض ، وتجزئ للشخص أن يسلك دائما سلوكا ناجحا مع الاقتصاد في الجهد فالتكامل يقيد معنى الاتزان و التوافق و الشخص المتكامل هو الذي يدرك تماما النواحي المختلفة للمواقف التي يواجهها ثم يربط هذه النواحي مع ما لديه من خبرة سابقة، وينجم عدم تكاملها من عوامل شتى، وباستثناء العوامل الوراثية التي تسبب الانحراف و التفكك منذ البداية و باستثناء كذلك حياة الشخص في حالة توفر جميع الشروط الجسمية و العقلية و التوازن النفسي، يمكن القول أن أهم القدرات التي تساعد على تحقيق التكامل وتوفره في الشخصية هما اثنتان:

الأولى: القدرة على التميز، و الثانية القدرة على الكف الإداري والضبط النفسي⁽²⁾

(1) ريتشارد شيلزاروش، ترجمة الدكتور: سيد أحمد غنيم نفس المرجع السابق ص54

(2) الدكتور نزار حميد الطالب، والدكتور كامل طه لويس: علم النفس، ط1، جامعة بغداد كلية الرياضة، 1998

(2) الدكتور سيد محمد غنيم، نفس المرجع، ص55

6.6.4- نماذج الشخصية:

هناك عدة تصنيفات حديثة لنماذج الشخصية ، فمنها ما تقوم على أساس فسيولوجي بحث باستعمال عمليتي البناء و الهدم، أو حالة الجهاز الهرموني.

ومن هنا ما تقوم على صفات سيكولوجية بالنسبة إلى نواحي الحياة النفسية الثلاث: الوجدان، المعرفة ، النشاط الحركي ، ومنها ما يقوم على كيفية استجابة الشخص، كالتلاؤم مع الوسط والاهتمام بالشؤون الخارجية أو الانطواء على النفس وتوجيه جل الاهتمام نحو الحياة الداخلية بدون مراعاة ما يدور حوله من حوادث، كما يمكن اعتبار تصنيف العالم النفسي كارل يونغ من أحدث التصنيفات إذ يرى أن هناك نموذجين أساسيين للاستعداد النفسي العام وهما المتسلط و المنطوي.(1)

7.6.4-أنواع الشخصية: الشخصية نوعان فكرية وعملية، غالبا ما يطرح المرء التساؤل أيهما أفضل الأمور النظرية أم العملية؟فالتفصيل أو التفريق بين النظريات والعمليات ليس بالأمر الهين حيث نحتاج لكليهما معا، وكل منهما متوقف على الآخر، فالأفكار أمهات الأعمال.

1- الشخصية العملية:

لاشك في أن الشخصية العملية تظهر في العمل والتنفيذ،وهي أشد تأثيرا و ظهورا في الحياة العملية تتمثل الشخصية العملية في المربين الذين نرى آثارهم في العمل الذي قاموا به لتحقيق خدمة إنسانية،فهو أكثر تأثيرا من رجال الفكر.

فنحن نتأثر بالأعمال النبيلة أكثر من تأثرنا بالأفكار، ومن الضروريات الأساسية لها الدراية أو العلم بالشيء الذي يراد القيام به.(2)

2-الشخصية الفكرية:

وهي التي تصرف قوتها في أن يكون الإنسان قويا في روحه عظيما في خلقه و الحق أن للشخصية الفكرية أثر كبير في الأعمال الهامة في الحياة اليومية، حيث تثبت مثلا في المدرب أو المربي المثل العليا و تزويده بالقوة و النشاط الضروري لتنفيذ المهمة والوصول إلى الهدف، ومن الصفات المميزة لها الهدوء العقلي، ويستعملها الأخصائيون النفسيون في إصدار الأحكام التقديرية في وصف شخصية الفرد ووضع الخطط العلاجية وتقويمها.(3)

3-القابلية للاستتارة: تميز الذين يتسمون بالاستتارة و شدة التوتر وضعف القدرة على مواجهة الاحباطات اليومية و الانزعاج وعدم الصبر والغضب والاستجابات العدوانية .

(1)الدكتور السيد أحمد غنيم، الشخصية، مكتبة علم النفس الحديثة، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون،الجزائر1995/ص52

(2)الدكتور ونقر هوير، ترجمة سيد محمد غنيم،مدخل إلى سيكولوجية الشخصية،ديوان المطبوعات الجامعية.

(3)الدكتور فيصل عباس،شخصية في الضوء النفسي،دار المسيرة،بيروت1994/ص350

4-الاجتماعية:تميز الأفراد الذين لهم القدرة على التفاعل مع الآخرين والتقرب منهم،لهم السرعة في عقد الصداقات كما يتميزون بالمرح و الحيوية.

5-الهدوء: يتصف أصحاب هذا البعد بالثقة بالنفس و عدم الارتباك و الاعتدال في المزاج و التفاؤل و الابتعاد عن السلوك العدواني.

6-السيطرة: تميز الأفراد الذين لهم ردود أفعال عدوانية سواء كانت لفظية أو جسدية و عدم الثقة بالآخرين والميل للسلطة و استخدام العنف.

7-الكبت: يشير إلى الذين من صفاتهم التفاعل مع الآخرين خاصة في المواقف الاجتماعية،كما يتصفون بالخجل والارتباك.⁽¹⁾

8.6.4-الاختلاف في الشخصية:

بما أن الناس يختلفون فطريا في الذكاء والميول، كذلك يختلفون في الشخصية حيث نجد من هو قوي حامل (ضعيف الشخصية) فالشخصية قوة عقلية،نفسية و سيكولوجية يتمتع بها كل إنسان، وتختلف في قوتها ونوعها باختلاف الأشخاص الذين يمثلونها، قد تكون شخصية قوية بارزة يراها جميع الناس وقد تكون خفية لبعض الأفراد⁽²⁾

9.6.4-مقاييس الشخصية:

إن مقاييس الشخصية قد تكون أحادية البعد، تقيس سمة واحدة من سمات الشخصية، أو مظهر واحد من مظاهر السلوك ، ويمكننا التطرق الى مقياسين:

مقياس القلق: وهو المقياس الذي يطلب فيه من الشخص وصف كيفية شعوره في لحظة معينة من الزمن

مقياس فرايبروج : ويشمل هذا الأخير ثمانية أبعاد وهي :

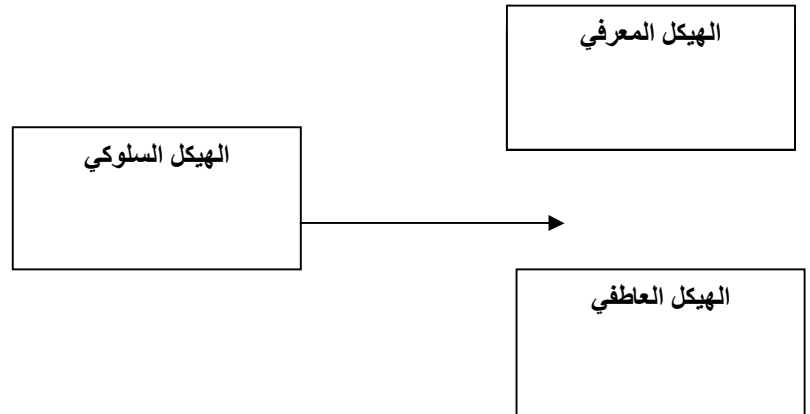
العصبية: تمثل الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسدية و حركية.

العدوانية: تشير إلى الأفراد الذين يتسمون بالاكنتاب و التذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالنعاسة.

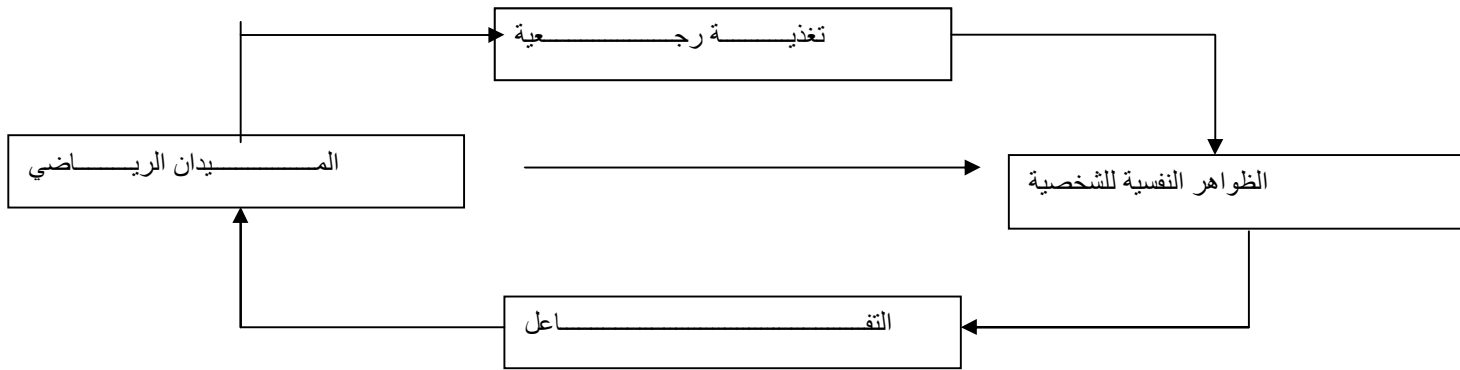
⁽¹⁾الدكتور نزار حميد الطالب، الدكتور كامل طه لويس علم النفس ط1 جامعة بغداد كلية الرياضة 1998 ص 12
⁽²⁾محمد عطية أبراشي حامد عبد القادر، علم النفس الرياضي، جزء3 القاهرة1999/ص360

10.6.4 - تحديد العلاقة بين الرياضة و الشخصية

يمكننا توضيح العلاقة الموجودة بين الرياضة و الشخصية باستعراض



نلاحظ من خلال هذا المخطط أن للشخصية ثلاث متغيرات تسير على حسب الأهداف المنشودة للرياضة، حيث أن هذه الأخيرة تؤثر على الشخصية من خلال ممارسة النشاطات الرياضية، ففي الألعاب و التمارين البدنية ينمي الفرد ذكائه و تصور و انتباهه و هذا بصراع دائم من أجل التكيف، حيث يستطيع الإنسان تخطي ذاته و البروز في المجتمع و التحكم في انفعالاته نظرا لوجود النشاط الفكري الذي يوجه سلوكه



يهدف هذا المخطط إلى تفسير العوامل التي لها علاقة بالميدان الرياضي و الظواهر النفسية فالظواهر البيئية تؤثر على الفرد و تدفعه إلى ممارسة الرياضة و ذلك من أجل تخطي العراقيل النفسية كالقلق، الخوف، النرفزة وغيرها من الظواهر النفسية، زيادة على هذا تؤثر هذه الظواهر أيضا على تغذيته

الرجعية وهذه بعد ممارس الرياضة، كما تساعده في تحقيق مبتغاه بالجدية والمساهمة في حل المشاكل المحيطة به وهذا حسب المحيط الاجتماعي المتواجد فيه.⁽¹⁾

11.6.4-مقاييس الشخصية الرياضية:

- التعرف على المشكلات النفسية و الاجتماعية للرياضيين بإتباع الطرق الملائمة في معاملتهم.
-اختيار الرياضيين الذين يتصفون بصفات شخصية معينة تؤهلهم للنجاح في الفعاليات الرياضية المختلفة.

- التعرف على الصفات التي تميز الرياضي من غير الرياضي

- التعرف على الصفات التي تميز الرياضيين الذين يزاولون في فعاليات مختلفة عن بعضها.
-مقارنة صفات الشخصية لبعض المقاييس الحسية و المقاييس المهارية للياقة البدنية و دراسة العلاقة بينهم⁽²⁾

12.6.4-طبيعة الشخصية الرياضية:

لا شك أن التفاعل الذي يحدث بين مكونات الشخصية الثلاثة البدنية و المعرفية والانفعالية خلال تعاملاتها مع البيئة الرياضية لمتغيراتها المختلفة و المتبادلة تؤدي إلى تكوين شخصية لها سماتها التي تميزها من حيث النوع و الدرجة عن تلك الشخصية التي لم تتفاعل مع البيئة الرياضية، فالفرد الذي مارس الرياضة لمدة طويلة وخاض غمار المنافسة في رياضته لابد أن تختلف شخصيته عن الفرد الذي لم يتعامل مع البيئة الرياضية أو الذي تعامل معها لمدة قصيرة أو الذي كانت الرياضة تختلف في طبيعتها و متطلباتها عن كثير من الممارسات الإنسانية الأخرى، حيث تتطلب سمات معرفية وبدنية وكذلك سمات انفعالية مميزة، وهذه السمات التي قد يكون بعضها متوافرا لدى الفرد قبل دخوله المجال الرياضي، فان الممارسة الرياضية المنتظمة و إجراء المنافسات تعمل على تدعيم هذه السمات وزيادة ظهورها، كما تعمل أيضا هذه المنافسة الرياضية التنافسية على ظهور سمات كانت كامنة لدى الفرد تتمثل في استعداداته البدنية والعقلية والانفعالية الموروثة.

وكما تتميز الشخصية الرياضية بمجموعة من السمات تختلف في النوع وفي الدرجة عن تلك السمات التي تميز الشخصية غير الرياضية وحتى في نوعية النشاط، فنجد لاعبي النشاط الرياضي الفردي (الألعاب الفردية) يتصفون بسمات تميزهم عن لاعبي الرياضات الجماعية، كما أن لاعبي النشاط الرياضي الواحد يتميزون بسمات مختلفة تبعا لمراكزهم وواجباتهم في الملعب، فلكل نشاط رياضي

(1) محمد عطية أبراشي-حامد عبد القادر، مرجع سابق، ص251

(2)نزار مجيد الطالب دكتور طه لويس المرجع السابق ص87

طبيعة خاصة، ولكل مركز من مراكز اللعب واجبات ومتطلبات تختلف عن واجبات و متطلبات المراكز الأخرى، وهذا الاختلاف الواضح بين طبيعة الأنشطة الرياضية و التنافسية وكذلك التباين بين واجبات لاعبي كل نشاط يفرض وينمي سمات بدنية وعقلية وانفعالية متنوعة.

13.6.4-المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية:

تختلف الشخصية الرياضية من فرد إلى آخر، حتى ولو اشترك الأفراد في مجتمع واحد وفي نشاط رياضي واحد وتعرض المثيرات بيئة رياضية واحدة، ويرجع هذا الاختلاف بين الأفراد إلى شخصياتهم إذ أن لكل فرد مكوناته الوظيفية الأساسية التي تختلف درجاتها وخصائصها عن تلك المكونات الوظيفية للآخرين نتيجة عامل الوراثة .

فالاستعدادات البدنية الموروثة من النشاط الحركي الذي يعطي للفرد تنظيمًا بدنيًا متفردًا كما وأن إمكاناته العقلية والموروثة مع الأنشطة الفكرية التي قام بها تعطيه تنظيمًا معرفيًا مميزًا عن غيره، وهكذا مع تنظيمه الانفعالي وهذه التنظيمات الثلاثة البدنية، المعرفية و الانفعالية تتفاعل وظيفيًا مع بعضها البعض و تكون التنظيم الوظيفي للشخصية و يمكن عرض أبعاد التنظيم فيما يلي:

-التنظيم البدني(القدرات البدنية، الحركات...)

-التنظيم المعرفي(الإدراك،التذكر، التفكير، القدرات العقلية...)

-التنظيم الانفعالي (الانفعال، الشعور، المزاج، السمات الانفعالية...)

بناءً على ما سبق فإنه لا يمكن الوصول إلى رسم صورة سيكولوجية مناسبة للفرد بدراسة سمة واحدة أو أكثر فقط إنما برسم صورة تعطي بصفة شاملة مجالًا واسعًا من وظائف الفرد وقدراته و إمكانياته والوقائع.

إن هذين الاتجاهين متكاملين وليس متعارضين، فالشخصية لا يمكن أن توصف إلا من خلال سماتها البارزة، وهذه الصفات يجب أن تحدد قبل أن نرسم صورة كلية للشخص ، فالاتجاه الذي يقيس سمات الفرد عن طريق الاستبيانات والاتجاه الكمي الذي يستخدم الأساليب الإسقاطية في دراسة الشخصية وكلها من الأدوات المساهمة.

7.4-المقاييس الاجتماعية الثقافية:

تعتبر المقاييس الاجتماعية الثقافية من بين المعايير التي يجب مراعاتها في عملية التوجيه التربوي الرياضي، فلكل مجتمع عاداته وتقاليده وقوانينه الخاصة التي تسوده ومعتقداته الخاصة به. فالمقاييس الاجتماعية هي تلك الأنماط المثالية للسلوك الاجتماعي و تتمثل في الاحترام المتبادل والفهم المشترك بالإضافة إلى العديد من المفاهيم الأخرى التي يجب على الفرد أن يسير وفقها و لا يخرج عن إطارها العام، توجد هذه المعايير في عقول الأفراد و التي تجمعهم ثقافة واحدة⁽¹⁾. كما تتوقف هذه المقاييس على القيم الفلسفية و ما يلتزم به المجتمع من عرف وتقاليده. ومن أهم الأشياء التي تحدد هذه المقاييس:

الأسرة: تعتبر الأسرة المجتمع الصغير فهي الوحدة التي ولد فيها الطفل وترعرع فيها و منها اكتسب العديد من الأمور من مبادئ وقوانين لا يجب أن ينتهكها الفرد، ففي المجال الرياضي يجب على الفرد اختيار النشاط الذي يتلاءم مع قوانين ومبادئ الأسرة وكذلك على الإمكانيات التي يمكن لهذه الأسرة توفيرها.

1.7.4-المجتمع: إن أي اختيار ينتقيه الفرد يجب أن يتماشى مع طموحات ومبادئ وقوانين المجتمع و لا يتعارض معه في أي شيء من الأشياء، فالموجه في هذه الحال يجب مراعاة أخلاق ومبادئ المجتمع عند توجيه الأفراد، كما يمكنه عند دراسته لمجتمعه أو لأي مجتمع آخر التقيد بهذه المعايير لكي يكون هناك توجيه سليم وإيجابي كما يمكن للموجه تغطية النقص لبعض الرياضات الذي تحوي نسبة قليلة من الممارسين و النهوض بها بشرط أن يتقيد بالمقاييس الأخرى للتوجيه الرياضي.

2.7.4-البيئة:

إن اختيار أي رياضة أو توجيه أي فرد لرياضة ما لا يكون إلا بالتعرف على البيئة أو المحيط الذي يعيش فيه الفرد، و الإمكانيات البيئية المتاحة فلا يمكننا توجيه الفرد الذي يعيش في الصحراء إلى السباحة أو التزلج و هذا نظرا لعدم وجود مرافق سباحة وأماكن للتزلج. فالمعطيات المناخية و الإمكانيات البيئية يجب أن تتوافق مع ميول ورغبات الأفراد حتى وإن كان يملك قدرات كبيرة فهذه القدرات لا يمكن أن توصله بعيدا.

(1) علم الاجتماع محمد مصطفى الشعبي دار النهضة العربية القاهرة 1974م ص 62

إن المقاييس الاجتماعية السابقة الذكر يجب مراعاتها في عملية التوجيه لأنها المفتاح الذي تبنى عليه اختيارات الفرد ومدى نجاحه ومدى ممارسته لأي نشاط. هذا بالإضافة إلى المقاييس الثقافية التي لا يجب علينا تناسيها ويمكن تلخيصها فيما يلي: إن المقاييس الثقافية مقترنة بالمقاييس الاجتماعية وهي تلك المعايير التي تتضمن المعارف والمعتقدات والفنون والأخلاق والقوانين والعادات والتقاليد وكل ما يكتسبه الفرد بصفته عضوا في الجماعة.

فتلعب العادات والتقاليد دورا كبيرا تنمية رغبات وميول الفرد وتتمثل هذه العادات الأنماط الواقعية من السلوك التي تشترك فيها جميع شرائح المجتمع وهي أنماط موروثية عن الأجداد والسلف وهي تمثل السلوك العام للفرد في المجتمع.

ويلعب الدين دورا أساسيا في المقاييس الثقافية بصفته الدعامة الأساسية للمجتمع وهو الذي يأخذ منه المجتمع أسسه وقوانينه ونظمه، فالدين هو منبع الثقافات وهو الأساس في الحياة الاجتماعية .

لذا يجب علينا مراعاة هذا المعيار عند توجيه الفرد فالدين الإسلامي يعطي الحرية للفرد في الاختيار والممارسة ولا يتعارض مع النشاط الذي يحقق الكفاءة البدنية والنفسية لفرد، فالتوجيه بصفة عامة يجب أن يحترم مبادئ الدين الإسلامي الحنيف ويكون موافقا له، بل ويتعدى هذا إلى بناء هذا التوجيه على أسس دينية.

ويعتبر النظام الدافع الأول الذي يحفز الفرد لممارسة النشاط البدني الرياضي، فالنظام هو الدعامة الأساسية للمجتمع فهو الذي يسن القوانين ويبشرها ويعمل على توفير الراحة للأفراد.. فالموجه هذا ينبغي أن يراعي قوانين وطموحات النظام ويتعرف على كل القوانين الخاصة بالمجال الرياضي وأهدافها في أي بلد وأن يتماشى معها ولا يتعارض معها.

لنعتبر معايير الدين والعادات والتقاليد والنظام من بين المعايير التي يجب مراعاتها ووضعها كمقياس ثقافي إضافة إلى المقاييس الاجتماعية الأخرى كالأُسرة والمجتمع والبيئة كلها تشكل المقاييس الاجتماعية الثقافية والتي تلعب دورا هاما في عملية التوجيه التربوي الرياضي.

وبما أن معظم هذه المعايير لا تتعارض مع المنافسة الرياضية المدرسية وأن كل الظروف والإمكانات البيئية تسمح بممارسة هذه النشاطات المدرسية.

كما أن الدين الإسلامي يبيح الممارسة الرياضية وفق حدوده والتزاماته، بالإضافة إلى أن النظام أو الدولة تشجع هذه النشاطات وتسن القانون تلو الآخر تشجع فيه وتحرص على ضرورة تكوين فرق مدرسية.

فمن هنا يمكننا أن نقول أن المقاييس الاجتماعية الثقافية أوردتها في بحثي هذا لتبين أهميتها في عملية التوجيه التربوي الرياضي فقط، ولم أستعملها للقياس أي المعرفة النظرية ولم أستعملها كأسلوب تطبيقي وهذا لأن هذه المقاييس قد تكون نتائجها معروفة من قبل، كما ذكرتها لتبين التأثير الكبير في تكوين الميول الرياضية لدى الأفراد وحسن اختيارهم.

8.4- الميول :

إن التقويم الفعال و توجيه التلاميذ لمختلف الأنشطة الرياضية يتطلب إلى جانب قياس النواحي البدنية والمورفولوجية و النفسية فهم عواطفهم و النواحي غير المعرفية في سلوكهم كالميول و الاتجاهات والقيم والشخصية .

بقصد بالميول نزعة الفرد نحو تفضيل نشاط معين على الآخر (و قد يكون النشاط مهنة أو دراسة أو هواية أو رياضة ما)⁽¹⁾

الميول في نظر بعض العلماء و المفكرين : هناك تعاريف متعددة في تباينها إلى حد التناقض في الكثير من الأحيان ، فهاهو دارن يرى في قاموسه النفسي " أن الميول شعور يصاحب انتباه الفرد و اهتماماته بموضوع ما . و هو اتجاه نفسي يتمركز بتركيز الانتباه في موضوع معين و أوضح من هذا التعريف أن الميول هو حالة وجدانية ، و أن الإنتباه هو أهم عنصر من عناصره ، فغالبا ما ينتبه الفرد إلى ما يميل إليه و هذا يعني أن الميول و الانتباه علاقة متبادلة و ذهب "فرويد" في دراسته أن الميول من الناحية الذاتية عبارة عن وجدانيات الحب والكراهية نحو الأشياء و وجدانيات السرور و عدمه نحوهما ، أما من الناحية الموضوعية ، فإنها تمثل ردود الأفعال نحو الأشياء

(1) مصادر القياس النفسي و التربوي مع نماذج من المقاييس و الاختبارات ، ديوان المطبوعات الجامعية ، مقدم عبد الحفيظ ، ص : 236 .

كما ذهبت أيضا إلى أنه من الممكن أنت تنظر إلى أن الميول من الناحية الذاتية أو الموضوعية على أنها نشاط تقبل أو نبذ (1) و يجد فريديريك كيودر أن الميول هو أسلوب من أساليب العقل، حيث يبذل كل جهده في نشاط معين يصاحبه إحساس بالراحة النفسية (2)

فهذا التعريف يوضح لنا أن الميل أسلوب من أساليب العقل فالفرد عند ميله لنشاط معين أو لمهنة أو لرياضة ما نجده يبذل قصارى جهده و يتفنن فيه و تكون لديه راحة ولذة و هذا الإحساس يساوره عند قيامه بالنشاط و حتى عند التحدث عنه أو مشاهدته .

أما بالنسبة لسترنغ فيرى أن الميول هي عبارة عن استعداد لدى الفرد يدعو لاستمرار الانتباه نحو الأشياء أو أشياء معينة تستأثر وجدان الفرد نتيجة لوجود الميل يعطي الفرد أهمية لبعض النواحي البيئية لكن لا يرجع هذا الإهتمام إلى العوامل الموضوعية المعروفة في عملية الإنتباه فحسب بل يرجعها أيضا إلى العوامل الذاتية من استعداد أو اتجاه عقلي (3)

و هذا التعريف يبين أن الميل هو تعبير عن استجابة الفرد لبيئته الخارجية و يعتبر الميل أنه مقترن بالبيئة و القدرة الذاتية .

و يعرفه أحمد زكي بدوي " بأنه استعداد انفعالي يحمل الفرد على أن يقوم أو يهتم بنشاط أو عمل معين و قد يكون فطريا أو مكتسبا " (4)

فالميول بصفة عامة و بتحديد أدق هي استجابة الفرد استجابة إيجابية أو سلبية نحو فكرة معينة أو معين أو نشاط ما ، و أن هذه الاستجابة تصطبغ بصيغة وجدانية و أن خاصية التعبير الذاتي عنها

(1) SUPER D.E bohn.m.j1971 OCCUPATIONAL PSY CHOLOGY TAVISTOK .PUBLICATIONS

(2) فريديريك كوردر ، بلانس بولش تر : د. محمد خابفة بركات ، اكتشاف ميول الأطفال ، ص : 187 .

(3) محمد يوسف حبيل ، النمو من الطفولة إلى المراهقة ، ص : 522 .

(4) أحمد زكي بدوي ، معجم مصطلحات الرعاية و التنمية الاجتماعية ، دار الكتاب المصري ، 1986 ، ص : 155 .

يمكن استنتاجه عن طريق الملاحظة أو السلوك الذي يمكن أن يفسر على أساس أنه يشير إلى الحب أو الكراهية أو التقبل أو الرفض مثل التعبير اللفظي ، أما التعبير الموضوعي فهو يعتمد على ملاحظة السلوك الذي يتضمن الإقتراب أو الابتعاد عن بعض الأشياء أو اختيار بعضها عن البعض ، ثم أن هذه الاستجابة استجابة متعلمة بمعنى أن الميل أمر مكتسب ، فالإنسان يتعلم أن يميل إلى أشياء دون أخرى ولا يعني كون الميل أمرا مكتسبا أنه منفصلا تماما عن العوامل التكوينية أو الوراثية فمما لا شك فيه أنه يتأثر بهذه النواحي كما يتأثر بالنواحي الاجتماعية والثقافية .

و قد وضع سترونغ بعض الخصائص للميول و تتمثل فيما يلي :

- 1- الميل ليس أمرا بسلوكيا منفصلا عن غيره ولكنه مظهر من مظاهر الشخصية .
- 2- الميل تعبير عن الرضا ولكنه ليس بالضرورة دليلا عن الكفاية .
- 3- القول بأن الإنسان يميل إلى شيء معين يدل دلالة كبيرة عن ما حدث في الماضي و يمكن أن يحدث في المستقبل .
- 4- على الرغم من أن نتائج الأبحاث تدل على وجود علاقة بين الميول و القدرات إلا أن قياس هذه القدرات ينبغي أن يتم بطريقة مباشرة و ليس عن طريق اختبارات الميول .
- 5- إن اختبارات الميول تعطينا معلومات لا نحصل عليها من اختبارات القدرات فهي تشير إلى ما يريد أن يقوم به الشخص ، و الاتجاه العام الذي ينبغي أن يسير فيه حتى يحصل على السعادة و الرضا في حياته⁽¹⁾ .

(1) د . عطية محمود هنا ، التوجيه التربوي المهني ، ص : 147-153 .

و مما سبق يمكننا أن نستخلص ما يلي :

- إن ميول الأفراد متوقف على العديد من العوامل منها ما يتصل بنضج الفرد و منها ما يتصل بالثقافة المحيطة به و كذا العوامل البيئية المختلفة .
- إن ميول الافراد تختلف باختلاف الثقافات والأعمار .
- إن ميول الافراد مرتبطة بحاجاتهم و استعداداتهم .

1.8.4- الميول الرياضية :

الميول الرياضية من الدوافع الاساسية والهامة للممارسة النشاط الرياضي ، و يتضح ميل الإنسان في اتجاه الانتباه و الاهتمام نحو بعض الاشياء و الظواهر للتعرف عليها ، و من يميل نحو النشاط الرياضي نجده يرغب في معرفة أكثر لهذا النشاط و تكون معلوماته عنه غزيرة مما يشير إلى ميله و اهتمامه ، فالذي يميل إلى لعبة رياضية ما نجده يتابع أخبارها من خلال مشاهدتها في التلفاز و سماع أخبارها في المذياع و في الشارع و نجده مهتما بها يقرأ الجرائد و المجالات التي تتحدث عنها فيمكننا أن نتعرف على ميول بعض الافراد من خلال :

- تعبيرهم لغويا عن حبهم و كرههم لأنشطة معينة .
- ممارستهم ما يميلون إليه و قضاء وقت فيه .
- سعة معلوماتهم في النواحي التي يميلون إليها .

والميل لا يعني دائما الممارسة لأن تحقيق الميل يتطلب أمرا آخر لا بد منه و هو القدرة فقد يحب الفرد مثلا لعبة القفز الطويل ولكن ليس من الضروري أن يتوفر على قدرات لاعبي القفز الطويل ، ولا ترتبط الميول دائما بالنشاط الإيجابي فهناك من يميل إلى رياضة ما و يمارسها بصفة دائمة و هنا يكون ميله ميلا إيجابيا و هناك من يميل إلى رياضة أو نشاط رياضي ما و يكتفي بمشاهدته أو تتبعه عن طريق أجهزة الإعلام المختلفة أو من خلال الجرائد أو المجالات التي تتحدث عنه و هنا يكون ميله ميلا سلبيا و الميول الرياضية تختلف من فرد إلى آخر و من بيئة إلى أخرى لأن عناصر الميول و أوجه تحقيقها تستمد عادة من البيئة التي يعيش فيها فنتوقع تبعا لما سبق ذكره أن تختلف ميول تلاميذ القرى عن تلاميذ المدن و ميول تلاميذ الصحراء عن ميول التلاميذ المتواجدين في الساحل و تلاميذ المدارس التي تتوفر على جميع الإمكانيات الرياضية من ملاعب وقاعات و أدوات بيداغوجية على تلاميذ المدارس الفقيرة أو التي تفنقر إلى هذه المستلزمات كما نتوقع اختلاف ميول التلميذات عن التلاميذ فيما يخص بعض النشاطات الرياضية .

ولا نتوقع إذ تعددت الميول في الفرد أن تكون ميوله المختلفة بنفس الدرجة إذ من الممكن ترتيب ميول الفرد ترتيبا هرميا تبعا لدرجة اهتمامه بها حيث تحتل بعض الميول القمة ، فبينما توجد أخرى في القاعدة و تتدرج ميوله من القمة إلى القاعدة .

فهذا تهتم التربية البدنية و الرياضية بالتركيز على ميول التلاميذ في المناهج الدراسية من خلال الأنشطة المتعددة في درس التربية البدنية و التي تسمح للتلاميذ بمزاومتها لإثارة اهتماماتهم و تنمية هذه الميول و تثبيتها و غرس ميول جديدة .

2.8.4* قياس الميول :

- مقدمة :

إن التقويم الفعال و توجيه التلاميذ أو المراهقين بشكل خاص في المؤسسات التعليمية نحو مختلف المواد و الشعب العلمية أو نحو مختلف الرياضات يتطلب بالإضافة إلى الجوانب المعرفية و الجوانب البدنية و الاجتماعية و النفسية و الثقافية ، فهم عواطفهم و النواحي غير المعرفية في سلوكهم كالميول و القيم الشخصية .

- **قياس الميول** : يقصد بالميل نزعة الفرد نحو تفضيل نشاط معين عن الآخر و قد يكون النشاط عبارة عن مهنة أو دراسة أو هواية أو نشاط رياضي معين و يتم قياس الميول بطرق شتى و من بينها الطريق التي اخترها وهي الطريقة المباشرة .

1- **الطريقة المباشرة** : قد يظهر للفرد أن أنسب و أوضح طريقة لتحديد ميول الفرد نحو مختلف الأعمال أو المناهج أو الرياضات أو نحو بعض النشاطات التربوية ، هو أن نسأل الفرد ببساطة أن يذكر النشاطات التي يفضلها أو ينفر منها و قبل إعطاء طريقة قياس الميول أو الاستبيان الخاص بالميل نتعرف أولاً على أنواع الميول .

أ- **أنواع الميول** : يمكن تقسم الميول إلى أربعة أنواع حسب التعبير عنها (سوبر و كرايتز (1) و هي (1) :

(1) الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس و الاختبارات ، د. مقدم عبد الحفيظ ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1993 ، الجزائر ، ص : 236

1- **الميول المعبر عنها** : و يقصد بها الأحكام التي يصفها حول ميوله ، فالفرد الذي يقول أنه يريد أن يصبح مهندسا يقال عنه أن له ميلا للهندسة ، و تعتبر الميول المعبر عنها من أبسط الطرق المباشرة للحصول على المعلومات حول الميول ، و تقاس بطريقة الاستفتاءات .

2- **الميول الظاهرية** : يكون فيها الميل ظاهريا عندما يشترك الفرد تطوعيا في نشاط ، فإذا كان الفرد يصرف نقودا في هواية التصوير و يقضي أوقات طويلة في هذه الهواية فهذا نشاط يدل على ميله فعلا للتصوير .

3- **الميول الحصرية** : و هي تعبيرات أو تصريحات الفرد حول ما يجب و ما لا يجب ، و تقاس هذه التصريحات باختبارات قوائم الميول بحيث تعطي درجات خاصة و تقارن مع تصريحات الآخرين و من أمثلة عن هذه الإختبارات اختبار كودر للتفضيل ، و اختبار سترونغ .

4- **الميول المختبرة**: و هو ما أثبتته الاختبارات الموضوعية، و يفترض في هذه الإختبارات أن الفرد إذا كان لديه الميل نحو ناحية معينة سيكون عليما بها و ستكون معلوماته عنها وافية فليس الذي يهوى كرة القدم يتتبع أخبارها و أخبار لاعبيها ، كما تكون له معلومات عن فوائدها و أصولها ، فقياس ميل الشخص يكون بمدى معلوماته في الميدان واتجاهه لهذا الميدان الذي يميل إليه (1)

و من بين الأسباب التي دعنتي إلى ضرورة الاهتمام بقياس الميول الرياضية للتلاميذ هي التعرف إلى أنواع الأنشطة التي لهم رغبة فيها قصد توجيههم وفق رغباتهم بدون أن نتناسى قدراتهم و استعداداتهم .

(1) د. مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء والقياس النفسي و التربوي ، المرجع السابق ، ص : 237 .

- طريقة القياس : استعملت في قياس الميل الطريق المباشرة التي هي أنسب و أوضح و أبسط لتحديد ميل التلاميذ نحو مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية .

- أدوات القياس : استخدم استبيان للميل و ذلك لعدم وجود اختبارات مقننة للميل يمكن تطبيقها لسهولتها و للاستفادة من عامل الوقت والجهد.

- الاستبيان :

1- ما هي الرياضة الجماعية التي تحبها (تحبينها) و تميل (تميلين) إليها أكثر من غيرها ...؟

2- ما هي الرياضية الجماعية الثانية التي تحبها (تحبينها) و تميل (تميلين) إليها بعد ذلك ...؟

و هذا استبيان مكون من سؤالين مفتوحين دون تحديد قائمة للرياضات الجماعية ، و هذه الأسئلة تؤدي إلى معرفة الميل الرياضية لتلاميذ الطور الإعدادي من 12 إلى 15 سنة .

الجانب التطبيقي

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد :

تعتبر عملية جمع البيانات لأغراض القويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث و يؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية ، ذلك أن قيمة البحث و نتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ، و على الباحث أن يصمم بحثه و يحدد الأدوات التي سيستخدمها في طريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه و يحدد الأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ، كما تعتبر عينة بحثه من الخطوات الرئيسية في جميع البيانات ، و عليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط بالتفصيل .

الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولية التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة استشرافية من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية ، و بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية ، لابد من إجراء دراسة استطلاعية ، كانت بدايتها بالتوجه إلى الكماليات الأربعة لبلدية سيدي موسى و ذلك لتسهيل مهمة الاتصال بأساتذة التربية البدنية و للحصول على معلومات حول الأدوات و الأجهزة الموجودة و كذا أماكن العمل (الملاعب) التي تجري فيها الاختبارات ، و كذلك لغرض الحصول على معلومات عن التلاميذ الذين ينتمون إلى مجموعة البحث و الطريقة التي يجب أن نختار بها هذه المجموعة ، كما تم الاتفاق على برمجة حصص و أوقات مخصصة لإجراء الاختبارات كما قمت بزيارة بعض المراكز لجلب بعض الأجهزة كالمركز الطبي الخاص بثانوية " رابح عمراني " بسيدي موسى .

المنهج المستخدم:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد و الأسس و القيم يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، يقول (عمار بوحوش و محمد محمود دنيبات): " أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة"⁽¹⁾

و منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع و لهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية.

و قد استخدمت المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة المشكلة.

و المنهج الوصفي هو دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف معين.

(1) عمار بوحوش، محمد محمود دنيبات، مناهج البحث العلمي و طرق البحث، ص:89.

و هو يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختبار فروض الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث.

و من أهم خطواته:

- جمع الحقائق المتعلقة بالمشكلة.

- دراسة مجتمع البحث.

- تصنيف الحقائق و تحليلها.

- عرض النتائج و مناقشتها.

و من مميزاته:

- يقدم لنا حقائق و بيانات و معلومات دقيقة عن واقع الظاهرة المراد دراستها.

- يوضح و يفسر لنا العلاقات بين الظواهر المختلفة كالعلاقة بين الأسباب و النتائج و العلاقة بين الكل و الجزء بما يساعد الفرد على فهم هذه الظاهرة.

- يساعدنا في تفسير و تحليل الظواهر المختلفة و على فهم العوامل التي تؤثر على هذه الظواهر.

- يساعدنا على التنبؤ بمستقبل الظواهر المختلفة.

يستخدم في العلوم الإنسانية و العلوم الاجتماعية و العلوم الطبيعية و الرياضية.

عينة البحث و خطوات اختيارها : ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع ، و تتلخص فكرة دراسة العينات في أنه إذا كان هدفنا الوصول إلى التعميمات حول ظاهرة معينة فإننا بالطبع لا بد لنا من دراسة بعض الحالات و لا نقتصر على حالة واحدة، فإذا كان عدد الحالات التي يشملها الكل الذي ينتمي إليه أو يتضمنها الجميع الذي يحتويها كبيرا أصبح من الصعوبات دراسة جميع هذه الحالات ولهذا يلجأ الباحث إلى إختيار عدد محدود من هذا الكل ، يكون موعد الدراسة و البحث ، و يسمى هذا الجزء المختار عينة البحث .

و بعد الحصول على الترخيص الخاص بإجراء البحث من أكاديمية التربية لولاية الجزائر و بعد الموافقة من مدراء الإكاليات تحصلت على 90 تلميذ يكونون مجتمع بحثي هذا و هم موزعين على أربع إكاليات .

1- إكالية داود مولود (سيدي موسى)

2- إكالية عميرات محي الدين (سيدي موسى)

3- إكالية الرايس (سيدي موسى)

4- إكالية حي الزواوي (سيدي موسى)

و قد اخترت بطريقة عشوائية 90 تلميذا منهم 50 ذكور و 40 إناث كعينة للدراسة و جاء ذلك لتوفير الإمكانيات داخل هذه المؤسسات فضلا عن تعاون الإدارة و أساتذة التربية البدنية و كذلك لقرب المسافة .

حدود البحث :

- المجال المكاني : اقتصر البحث على اكماليات سيدي موسى ولاية الجزائر دون غيرهم لكوني من سكان هذه النواحي هذا ما ساعدني على تطبيق هذه الاختبارات و المقاييس بسهولة و باقتصاد في الجهد و الوقت.

- المجال الزمني : من ديسمبر 2002 إلى غاية أبريل 2003 .

- المجال البشري : تلاميذ إكمالية داود مولود ، عميرات محي الدين ، إكمالية الرايس ، إكمالية حي الزواوي

- إجراءات التطبيق الميداني : تم تطبيق المقاييس و الاختبارات بصورة فردية و بعدها تم بصورة جماعية تحت إشرافي و مساعدة بعض أساتذة مادة التربية البدنية ، ثم تقسيم الحصص و تخصيص وقت مقداره نصف ساعة لتطبيق المقاييس و الاختبارات و تمت هذه العملية من خلال إعطاء شرح وافر لكل اختبار .

- أدوات البحث : إن الأدوات التي يستعملها الباحث في بحثه تعتبر المحور الذي يستند عليه و يوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبني عليها بحثه .

- أ- الاختبارات : تم استخدام اختبارات على ضوء دراسة سابقة فقد تم استخدام بطارية اختبارات مقننة تقيس الجانب البدني و الجاني المورفولوجي و الجانب البيولوجي و قد شملت هذه الاختبارات :

1- الاختبارات البدنية : (اختبارات الاستعدادات البدنية) و تضمنت هذه الاختبارات :

1-1 اختبار القفز الطويل من الثبات كمقياس للقوة .

1-2-2 ثني الجذع للأمام من وضعية الجلوس كمقياس للمرونة

1-3-3 الجري السريع 30م سرعة كمقياس للسرعة .

1-4-4 اختبار الفرق في الزمن بين الجري في خط مستقيم (60م) والجري ذهاب و

إياب (4 X 15) كمقياس للرشاقة

1-5-5 اختبار كوبر (12 دقيقة) جري كمقياس للمداومة .

2- الاختبارات المرفولوجية :

2-1-1 قياس الطول (القامة)

2-2-2 قياس الوزن

2-3-2 قياس طول الذراع .

3- الاختبارات البيولوجية :

3-1-1 اختبار ريفي ديكس كمقياس لكفاءة الجهاز الدوري و التنفسي

3-2-2 قياس نسبة الدهون

ب- الاستبيان : و الذي يتم من خلاله معرفة ميول و رغبات التلاميذ عن طريق تصميمي لاستمارة خاصة الهدف منها هو الوصول إلى معرفة ميول التلاميذ نحو الرياضة التي يحبونها في المقام الأول و الرياضة الثانية التي يحبونها و هذا في اختصاصات الرياضات الجماعية ، و كانت هذه الأسئلة مفتوحة .

ج- الوسائل البيداغوجية والتي كانت تتمثل في شواخص ميقائية ، شريط متري (ديكامتر) ، جهاز لونج ، صافرة ، مقعد خشبي ، طباشير ، جبس ، ميزان .

د- الوسائل الإحصائية : و هي المعادلات الإحصائية ، استخدمت آلة حسابية علمية ، جهاز كمبيوتر محمول نظام إحصائي Excel .

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل، و التفسير و التأويل و الحكم، كما تختلف مدة المعالجة الإحصائية باختلاف نوع المشكلة و ذلك تبعا لهدف الدراسة، فقد اعتمدت في بحثي على الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

النسبة المئوية تحسب كالآتي :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد نتائج إجابات العينة} \times 100}{\text{المجموع الكلي للعينة}}$$

○ المتوسط الحسابي : يحسب من خلال القانون التالي (1) :

$$\text{س}' = \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}}$$

حيث س' = المتوسط الحسابي

س = مجموع القيم

ن = عدد الأفراد .

و الهدف منه الحصول على متوسط قيم أفراد العينة في أداء الاختبارات بالإضافة إلى حساب الانحراف المعياري .

الانحراف المعياري : يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت و يعرف على أنه الجذر

التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي ، و الانحراف المعياري يفيدنا في معرفة

طبيعة توزيع أفراد العينة أي مدى انسجامها ، و هو يتأثر بالمتوسط و الدرجات المتطرفة أو

تشبتها و بمدى صلاحية الاختبار المطبق و يفيدنا أيضا في مقارنة مجموعة بمجموعة أخرى و

يحسب الانحراف المعياري بالمعادلة التالية :

(1) السيد محمد خيرى ، الإحصاء النفسى ، 1970 ، ص : 211 .

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2}{ن}}$$

حيث: ع = الانحراف المعياري

مج س² = مجموع مربع القيم

ن = عدد الأفراد .

- **صعوبات البحث** : إن التجربة عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة بها بطريقة أكثر علمية ، و العراقيل و الصعوبات كثيرة في طريق كل تجربة و ذكرها لا يعني بالضرورة التحكم فيها لكن الصعوبة الكبيرة التي اعترضني هي صعوبات إجراء الاختبارات داخل الميادين.
- صعوبة إجراء الاختبارات بسبب الظروف الطبيعية غير المناسبة .
- عدم تفهم بعض التلاميذ في بعض الاكماليات لضرورة و أهمية مشروع البحث .
- الالتزامات المدرسية لبعض التلاميذ أدت إلى كثرة غيابهم أثناء فترة إجراء الاختبارات

عرض و تحليل و مناقشة النتائج نتائج الاختبارات

- الاختبارات المورفولوجية

- قياس الطول

جدول رقم 01 : يمثل قياس الطول للذكور و الإناث

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	50	157.46 سم	03.48 سم
إناث	40	151.77 سم	03.78 سم

العينة التي طبقت عليها القياسات هي 90 تلميذ منهم 50 تلميذ و 40 تلميذة

بالنسبة لاختبار قياس الطول بالنسبة للذكور فقد كان متوسط الطول 157.46 سم

و الانحراف المعياري هو 03.48 سم لذا نلاحظ اختلاف للطول من فرد لآخر و بفارق صغير نوعا ما.

أما بالنسبة للإناث كان المتوسط الحسابي 151.77 سم و الانحراف المعياري 03.78 سم و من هنا نلاحظ أن الاختلاف في الطول بالنسبة للإناث كان متوسط نوعا ما فلا نلاحظ اختلاف كبير بين أفراد

العينة بالنظر إلى نتائج الانحراف

و يمكننا القول أيضا أن متوسط الطول للذكور و للإناث مقارنة بسنهم كان مقبول بشكل عام و كان متوسط طول الذكور أكبر من متوسط طول الإناث و ذلك لخصوصيات المرحلة النسبية أي مرحلة المراهقة الأولى .

يمثل قياس الوزن

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	50	51.91 كلغ	03.84 كلغ
إناث	40	46.87 كلغ	02.57 كلغ

بالنسبة للجدول الثاني فهو يقيس الوزن للبنات و الذكور

بالنسبة لاختبار قياس الوزن للذكور فقط كان متوسط الوزن 51.91 كلغ و الانحراف المعياري 03.84 كلغ هنا نرى الاختلاف الكبير في الوزن من تلميذ لآخر و هذا الفرق يكاد أن يكون متوسطا أو متقاربا نوعا ما .

أما بالنسبة للبنات فمتوسط الوزن 46.87 كلغ و الانحراف المعياري 2.57 كلغ هنا نرى أن وزن البنات متقارب جدا و هذا ما أوضحه الانحراف المعياري .

و من هذا كله يمكننا القول أن الوزن كان مرتفعا نوعا ما بالنسبة للذكور مقارنة بالإناث و الوزن بصفة عامة كان مقبولا لكل أفراد العينة.

فالوزن في مرحلة المراهقة الأولى يكون مرتفعا للذكور و الإناث و ذلك لظهور و نمو بعض الأعضاء كالتديين للبنات و نمو العضلات العلوية و السفلية للذكور .

يمثل طول الذراع للبنين و البنات

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	50	65.18 سم	01.34 سم
إناث	40	65.60 سم	03.02 سم

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ ما يلي :

طول الذراع للذكور : بلغ المتوسط الحسابي 56.18 سم و الانحراف المعياري 01.34 سم

طول الذراع للإناث : بلغ المتوسط الحسابي 65.60 سم و الانحراف المعياري 03.02 سم

من هنا نلاحظ أن طول الذراع للذكور كان متقاربا جدا أما بالنسبة للإناث فكان الفارق كبير بلغ إلى

حد 03.02 سم

كذلك طول الذراع للإناث كان أكبر من الذكور و لو بنسبة ضئيلة .

و على العموم كان متوسط طول الذراع للبنين و البنات متوسط ،غير أننا نعلم أن هذه المرحلة تعتبر

المرحلة التي تنمو فيها الأطراف العلوية و السفلية نموا كبيرا .

يمثل اختبار ريفي دكسن

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	50	05.07 ن	0.13 ن
إناث	40	05.05 ن	0.23 ن

يتمثل اختبار ريفي دكسن في حساب النبضات القلبية قبل بدء العمل و بعد العمل و أثناء الاسترجاع و الهدف منه هو معرفة كفاءة الجهاز القلبي و التنفسي .

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور هو 05.07 ن

و الانحراف المعياري 0.13 ن

من هنا يمكننا القول أن أغلبية الذكور نتائجهم متقاربة أي أن كفاءة الجهاز الدوراني

و التنفسي للذكور يمكن أن تكون متقاربة إلى حد كبير .

أما بالنسبة للإناث فإن المتوسط الحسابي 05.05 ن و الانحراف المعياري 0.23 ن هذا إن دل على

شئ إنما يدل على كفاءة الجهاز الدوري و التنفسي للإناث إذ أن أغلبية هذه العينة تمارس الرياضة (

هذا حسب أساتذتهم (خارج المؤسسة أي في الجمعيات و النوادي ، و هذا أدى إلى ارتفاع نتائجهم مقارنة بالذكور .

جدول رقم 05 :

يمثل نسبة الدهون في الجسم للبنات و البنين

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	50	% 16.59	% 0.76
إناث	40	% 20.07	% 0.67

جدول يمثل إختبار نسبة الدهون بواسطة جهاز " لونج "

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ ما يأتي :

المتوسط الحسابي للذكور %16.59 و الانحراف المعياري %0.76 و هذا يدل على تقارب كبير بين

أفراد العينة " ذكور " إذ لا توجد فروقات كبيرة

أما بالنسبة للإناث فكان المتوسط الحسابي % 20.07 و الانحراف المعياري % 0.67

فمن هنا نلاحظ الفارق الكبير بين نتائج الذكور و الإناث فنسبة الدهون للذكور أضعف من الإناث و

ذلك راجع إلى خصائص هذه المرحلة (المراهقة المبكرة) و كذا ظهور علامات السمنة لدى الإناث

و صلابة الذكور .

المقاييس البدنية :

- الاختبارات البدنية:

جدول رقم 06

يمثل إختبار السرعة 30 متر جري

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	50	04.39 ثا	0.25 ثا
اناث	40	04.94 ثا	0.12 ثا

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ ان المتوسط الحسابي للذكور 04.39 ثا ولانحراف المعياري

0.25 ثا وسكننا القول أم هناك فرق لكن ليس بالفرق الكبير بين تلميذ و اخر

اما بالنسبة للإناث فكان المتوسط الحسابي 04.94 ثا ة الانحراف المعياري 0.12 ثا و هذا ما يدل

على تقارب النتائج اذا لا يوجد فرق بين أفراد عينة البنات .

و ما سكنت قوله أن نتائج اختبار السرعة كانت مقبولة بالرغم من الظروف التي اجريت فيها و

نلاحظ ان نتائج الذكور كانت اكبر من نتائج الاناث.

يمثل اختبار القوة

" القفز من الثبات "

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	50	182.9 سم	06.69 سم
إناث	40	171.97 سم	2.60 سم

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ ما يلي :

متوسط القفز لدى الذكور كان 182.9 سم و الانحراف المعياري كان 06.69 سم من هنا يمكننا القول

ان هناك بعض الفروق لكنهما صغير (من فرد الى اخر)

اما بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي 171.97 سم و الانحراف المعياري 02.60 سم هنا الفارق بين كل

تلميذة و اخرى يكاد يكون منعدما فالأغلبية لديهم مستوى نتقارب

من خلال هذه النتائج نلاحظ ان نتائج الذكور اكبر من نتائج الاناث و هذا راجع أساسا لخصوصيات

هذه المرحلة اذا تتميز الصفات البدنية و على رأسها القوة بنسبة للأولاد مقارنة بالإناث كذلك

لحوضية لأولاد الذين يتميزون بالقوة و الصلابة مقارنة بالإناث

يمثل اختبار المرونة

ثني الجذع للامام من و ضعفة الجلوس

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس
0.62 سم	17.60 سم	50	ذكور
0.72 سم	14.46 سم	40	اناث

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ مايلي :

المتوسط الحسابي للذكور 17.6 سم و الانحراف المعياري 0.92 سم يدل هذا التقارب الكبير بين افراد

العينة للذكور

اما بالنسبة للاناث فكان متوسط الحسابي 14.46 سم و الانحراف المعياري 0.72 سم كذلك هنا الفارق

بين البنات ليس كبيرا.

من خلال هذه النتائج نجد ان متوسط الموازنة العينة للذكور و الاناث ضعيفة لأن هذه الصفة تكون

عالية في هذه المرحلة العمرية الا انها لا حظنا في السنوات الاخيرة و عند تطبيقنا لاختبارات خاصة

بالمرونة تفاجأنا بالنتائج المتحصل عليها .

يمثل اختبار كوبر

المدائمة

الجري لمدة 12 دقيقة

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	50	2835.42م	115.65م
اناث	40	2131.75م	135.74

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ مايلي :

بالنسبة للذكور مان المتوسط الحسابي 2835.42م وب انحراف المعياري 115.65م و هنا ايضا

يتضح لنا التقارب الموجود بين افراد العينة اذا لا توجد فروقات كبيرة

اما بالنسبة للإناث فكان المتوسط الحسابي 2131.75م ولانحراف المعياري 135.74متر من هنا

ايضا يوجد تقارب كبير بين افراد العينة (البنات)

من خلال النتائج نلاحظ ان نتائج الذكور اكبر من نتائج الاناث و هذا راجع اساسا الى بعض

الخصيات التي تظهر في هذه المرحلة كميل البنات الى النشاطات الجماعية التي تعتمد كثيرا على

الاسترجاع و نفورهم من النشاطات الفردية المملة حسب رأيهم و كذلك لظهور علامات السمنة و

الأعراض الفيزيولوجيا الأخرى وما يمكننا قوله كذلك ان هذه النتائج جاءت متوسطة للذكور و الاناث
نظرا لظروف التي اجرى فيها الاختبار و التوقيت الخاص به .

جدول رقم 10:

يمثل الرشاقة

اختبار الفرق في الزمن بالثانية بين الجري في خط مستقيم لمسافة 60 متر و الجري التناوبي x4

15 متر بالثانية

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	50	05.32ثا	0.27ثا
اناث	40	05.64ثا	01.19ثا

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ مايلي :

بالنسبة للذكور المتوسط الحسابي 05.32ثا و الانحراف المعياري 0.27 ثا هنا يمكننا ايضا القول ان الفارق ضئيل و متقارب

بالنسبة للإناث المتوسط الحسابي 05.64ثا و الانحراف المعياري 01.19ثا من هنا يمكننا ملاحظة الفرق بين افراد العينة (البنات) و هذا الفرق قد يكون متوسط الى حد بعيد

و نلاحظ كذلك ان متوسط الذكور اكبر من الاناث و ذلك راجع لخصوصيات المرحلة ، كذلك النتائج المتحصل عليها متوسط في الغالب .

نظرا لما يستمر به المراهق في هذه المرحلة ولافتقاره الكبير الصفة الرشاقة و التي تأتي بواسطة المزاولة على الأنشطة البدنية

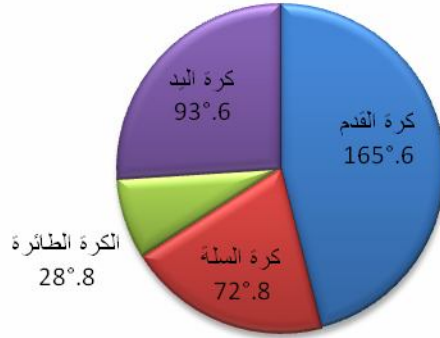
شرح و تحليل الإستبيان

عرض و تحليل نتائج الاستبيان :

الجدول رقم 01 : الميل الأول للذكور :

الرياضيات	الميل الاول عدد الاختبارات	النسبة المئوية
كرة القدم	23 تلميذ	%46
كرة اليد	13 تلميذ	%26
كرة السلة	10 تلميذ	%20
الكرة الطائرة	04 تلميذ	% 08

دائرة نسبية تمثل الميل الأول للذكور نحو مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية



العينة التي أدلت بميولها الرياضية تتكون من 50 تلميذ.

من خلال الجدول نلاحظ ما يلي :

استحوذت رياضة كرة القدم على أغلبية الميول ، فقد احتلت الرتبة الأولى و الدرجة الأولى بنسبة

46 % و هي أكبر نسبة تلتها رياضة كرة اليد بنسبة 26 % و في المرتبة الثالثة رياضة كرة السلة
20 % ثم رياضة الكرة الطائرة بنسبة 08 %.

قمن خلال هذه النتائج نلاحظ أن رياضة كرة القدم هي الأكثر ميولا و الأكثر متابعة و الأكثر شعبية
بحيث نجد أن مميزات هذه الرياضة لا تتطلب إمكانيات كبيرة و لا تتطلب قدرات بدنية و
مورفولوجي كبيرة بالإضافة إلى الاهتمام الكبير الذي تحظى به هذه الرياضة إعلاميا و اجتماعيا
وسياسيا و اقتصاديا .

- جدول رقم 02

يمثل الميل الثاني للذكور :

الرياضيات	الميل الثاني عدد الاختبارات	النسبة المئوية
كرة القدم	13 تلميذ	26%
كرة السلة	12 تلميذ	24%
الكرة الطائرة	14 تلميذ	28%
كرة اليد	11 تلميذ	22%

دائرة نسبية تمثل الميل الثاني للذكور نحو مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية



العينة التي أدلت بميولها الرياضية تتكون من 50 تلميذ

من خلال الجدول نلاحظ أن :

رياضة الكرة الطائرة احتلت الرتبة الأولى بنسبة 28 % ثم تلتها رياضة كرة السلة بنسبة 22 % ثم

في الرتبة الثالثة رياضة كرة القدم بنسبة 26 % ثم 22 % بالنسبة لكرة اليد .

وكانت النسبة متقاربة بالنسبة للاختيار الثاني و كما قلنا سالفًا بأن رياضيي الكرة الطائرة و كرة السلة تحظى باهتمام كبير داخل المؤسسات التربوية و كذلك انتشرت و اشتهرت كثيرا و دخلت في قلوب التلاميذ في السنوات الأخيرة بفضل وسائل الإعلام وكذا هيئات الرياضية و السياسية.

جدول رقم 03

يمثل الميل الأول للبنات

النسبة المئوية	الميل الاول عدد الاختبارات	الرياضيات
00%	00	كرة القدم
37.5%	18 تلميذة	كرة اليد
40%	16 تلميذة	كرة السلة
22.5%	09 تلميذة	الكرة الطائرة

دائرة نسبية تمثل الميل الأول للبنات نحو مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية



العينة التي أدلت بميولتها 40 تلميذة من خلال الجدول نلاحظ مايلي :

احتلت رياضة كرة السلة الرتبة الأولى من الاختبارات و الميول اتجاها نسبة 40% تليها رياضة كرة اليد بنسبة 37.5% و بعدها رياضة الكرة الطائرة بنسبة 22.5% و من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن كرة السلة أخذت حصة الأسد و هذا نظرا لان أغلبية التلميذات تمارسن هذه الرياضة في المؤسسة و خارجها كذلك هذه الرياضة سهلة مقارنة بالرياضات الأخرى كما أن مميزاتها تسمح للبنات بممارستها كعدم وجود احتكاكات بين اللاعبين كما أن هذه الرياضة لاقت رواجاً إعلامياً كبيراً و هي محل اهتمام العديد من الدول و هي مصنفة من طرف علماء الاجتماع .بأنها رياضة القرن العشرين كما تليها رياضة كرة اليد التي تمارس من طرف الفتيات بكثرة في ولاية الجزائر و هناك الكثيرات التي تمارس هذه اللعبة داخل و خارج المؤسسات التربوية و كذلك الشهرة الكبيرة التي تكتسبها هذه الرياضة يعدها رياضة كرة الطائرة التي لها مميزاتها الخاصة داخل المؤسسات التربوية و حب التلاميذ لها و احيراً رياضة كرة القدم التي لا تمارس لا في المؤسسات التربوية و لا في خارجها و التي نعتبر رياضة خاصة و مقتصرة للذكور ولا وجود لها في الرياضة المدرسية .

جدول رقم 04:

الميل الثاني للبنات

النسبة المئوية	الميل الثاني عدد الاختيارات	الرياضيات
00%	00	كرة القدم
22.5%	09 تلميذة	كرة اليد
25%	10 تلميذة	كرة السلة
52.5%	21 تلميذة	الكرة الطائرة

دائرة نسبية تمثل الميل الثاني للبنات نحو مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية



العينة التي أدلت بميولها 40 تلميذة.

من خلال الجدول نلاحظ ان النسبة الاكبر لرياضة الكرة الطائرة بنسبة 52.5% نظرا الحضور صيائها و مميزاتها تليها فيما بعد رياضة كرة السلة بنسبة 25% و في المرتبة الاخيرة رياضة كرة اليد بنسبة 22.5% اما رياضة كرة القدم هي بدون اختيار نظرا لعدم وجودها في الرياضة المدرسية.

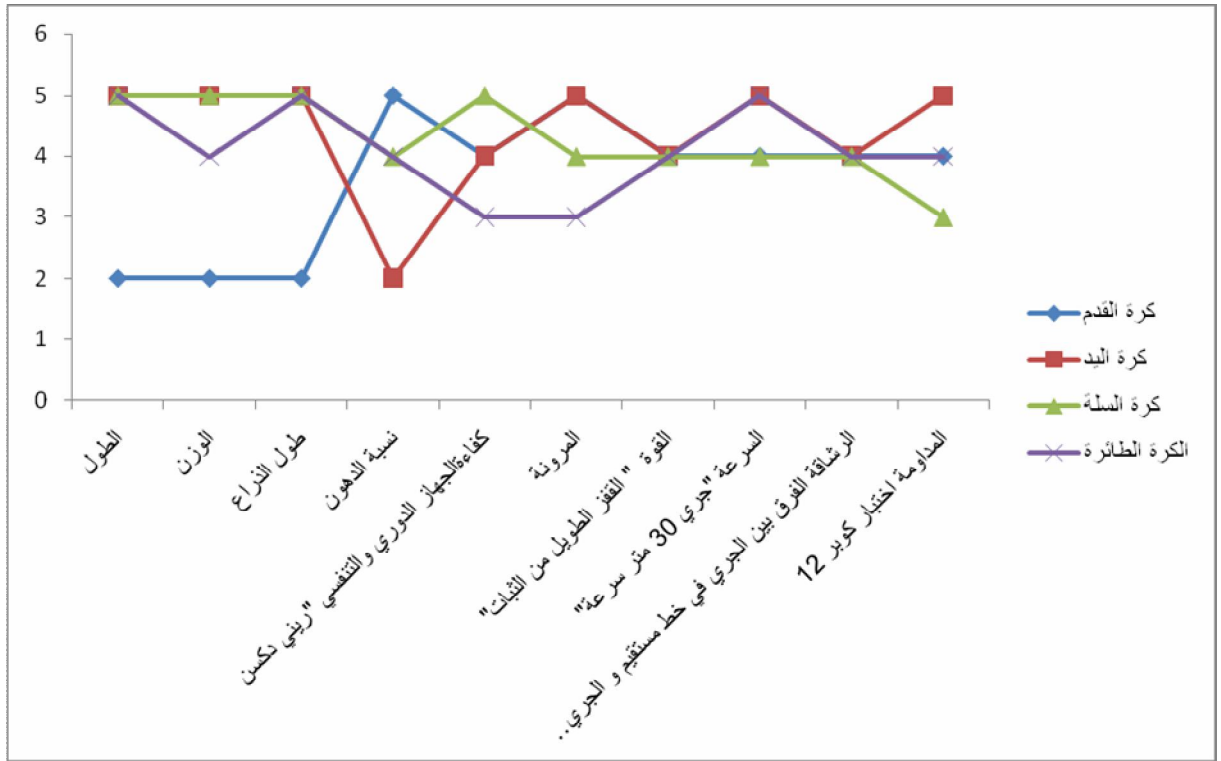
قسم خاص بكيفية التوجيه التربوي الرياضي

جدول رقم (01): يبين أهمية مختلف القدرات البدنية و المورفولوجية و البيولوجية لكل رياضة

من الرياضات الجماعية

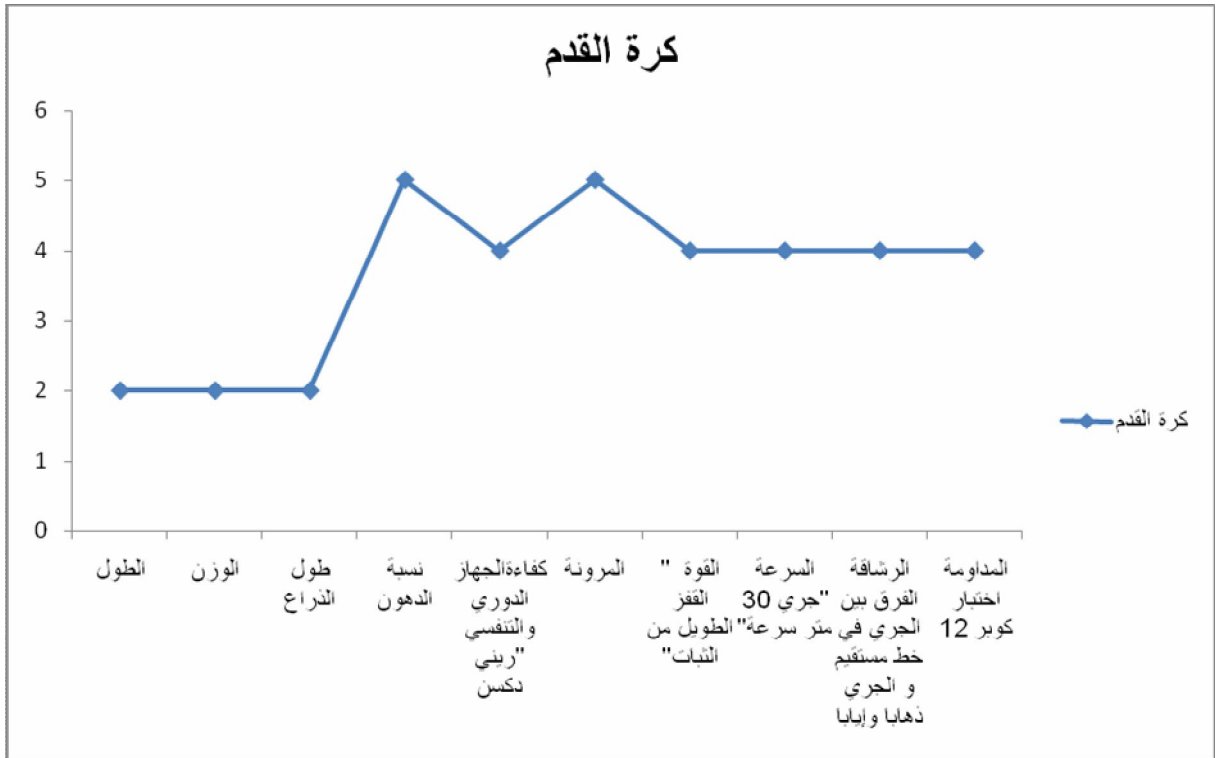
المدامومة	الرشاقة	السرعة	القوة	المرونة	كفاءة الجهاز الدوري والتنفس	نسبة الدهون	طول الذراع	الوزن	الطول	القدرات الرياضية
4	4	4	4	5	4	5	2	2	2	كرة القدم
5	4	5	4	5	4	2	5	5	5	كرة اليد
3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	كرة السلة
4	4	5	4	3	3	4	5	4	5	الكرة الطائرة

5- مهم جدا 4- مهم 3- متوسط الأهمية 2- أقل أهمية 1- ضعيف الأهمية

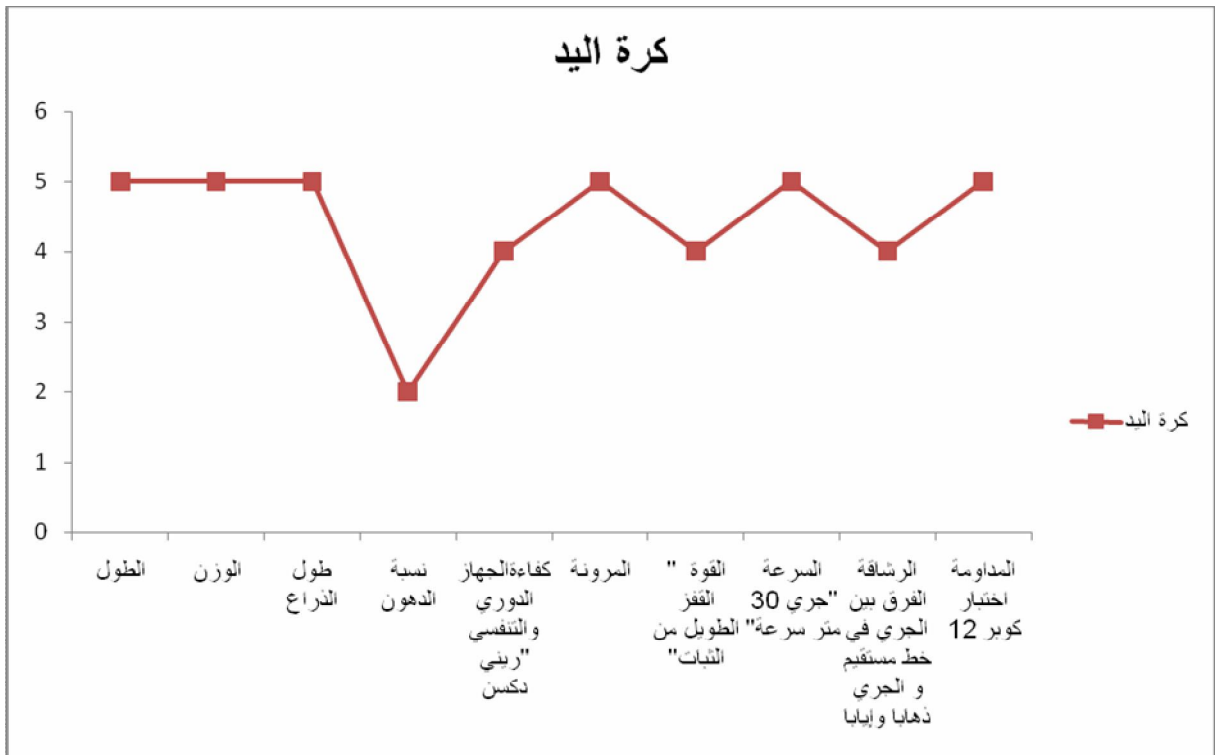


منحنى (1-1) يبين درجة أهمية مختلف القدرات البدنية و المورفولوجية والبيولوجية

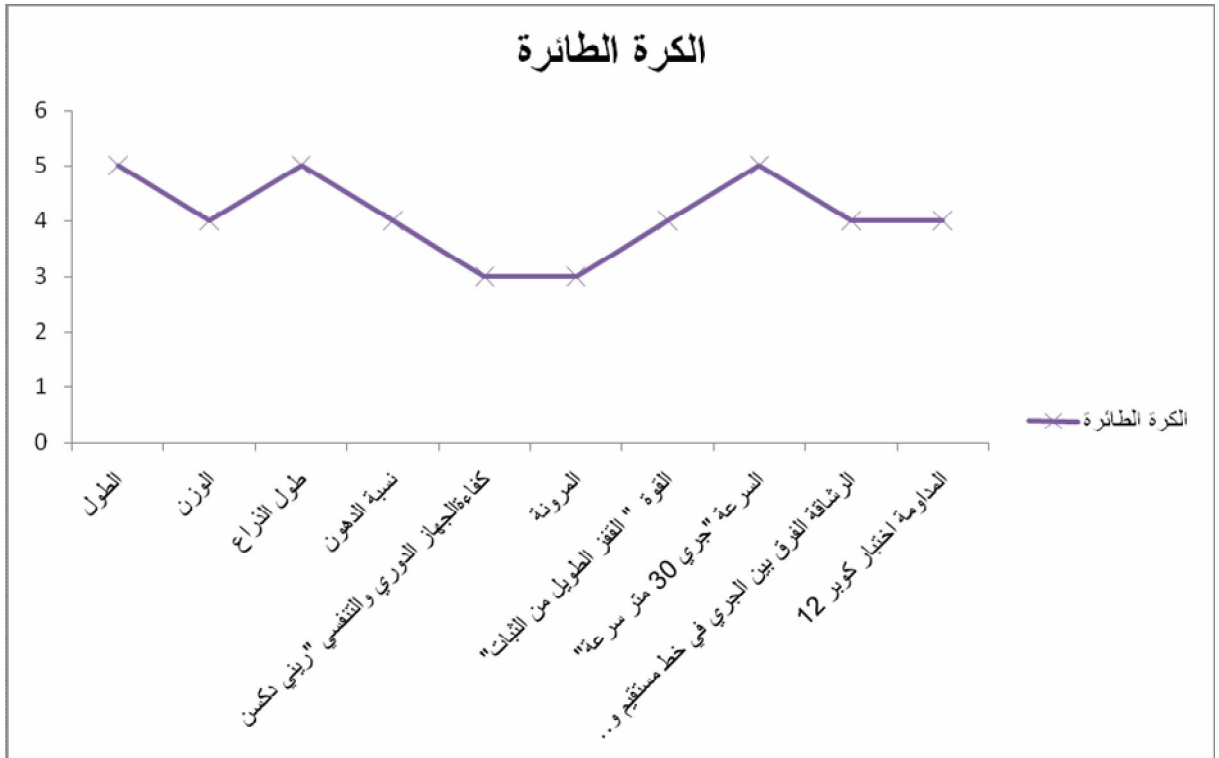
لكل رياضة من الرياضات الجماعية



منحنى (1-1-1) يبين درجة أهمية مختلف القدرات البدنية و المورفولوجية و البيولوجية لرياضة كرة القدم

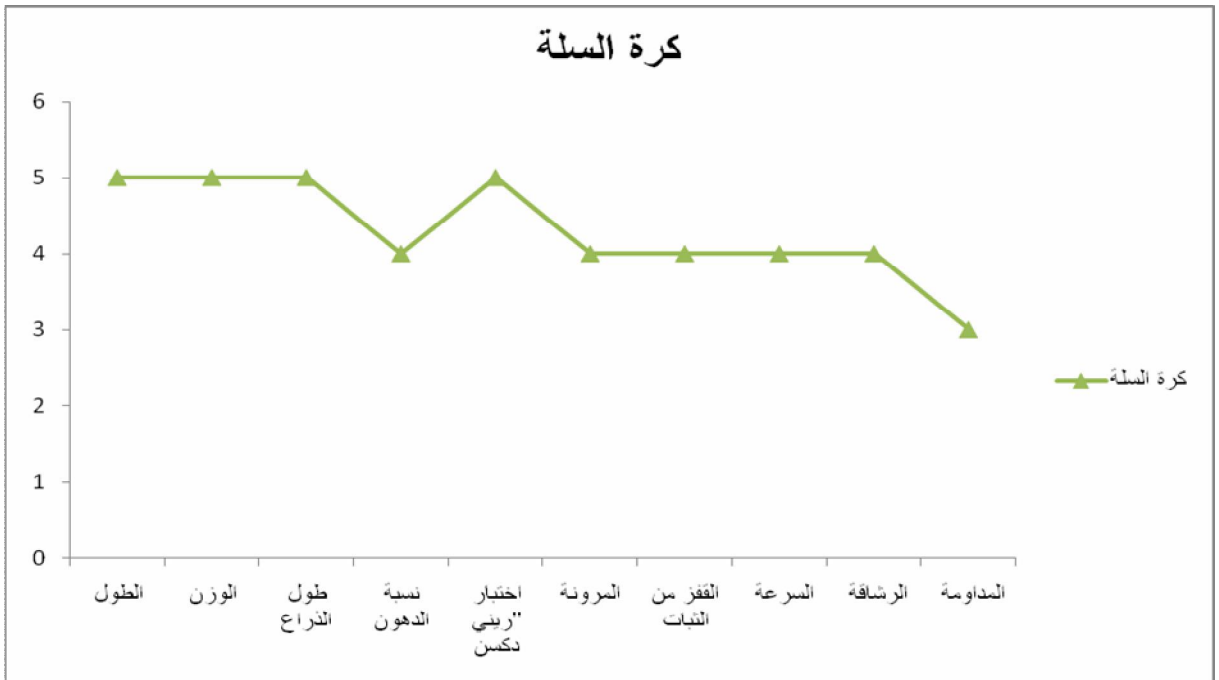


منحنى (2-1-1) يبين درجة أهمية مختلف القدرات البدنية و المورفولوجية و البيولوجية لرياضة كرة اليد



منحنى (3-1-1) يبين درجة أهمية مختلف القدرات البدنية و المورفولوجية و البيولوجية لرياضة

الكرة الطائرة



منحنى (4-1-1) يبين درجة أهمية مختلف القدرات البدنية و المورفولوجية و البيولوجية لكرة السلة

جدول رقم (2-1) يمثل قدرات التلاميذ و الاختصاص الموجهين إليه (إناث).

الرقم	تناسب القدرات مع الرياضة		الميل	التوجيه
1	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة السلة
2	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	كرة اليد	الكرة الطائرة
3	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد	الكرة الطائرة
4	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة السلة
5	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة اليد
6	الكرة الطائرة	كرة اليد	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة
7	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	كرة السلة	الكرة الطائرة
8	الكرة الطائرة	كرة السلة	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة
9	كرة السلة	كرة اليد	كرة السلة	كرة السلة
10	كرة السلة	كرة اليد	كرة السلة	كرة السلة
11	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة السلة	الكرة الطائرة
12	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد	كرة اليد
13	كرة اليد	كرة السلة	كرة اليد	كرة اليد
14	كرة اليد	الكرة الطائرة	كرة اليد	كرة اليد
15	الكرة الطائرة	كرة اليد	كرة اليد	الكرة الطائرة
16	كرة اليد	كرة السلة	كرة اليد	كرة اليد
17	كرة اليد	الكرة الطائرة	كرة اليد	كرة اليد
18	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	كرة السلة	الكرة الطائرة
19	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة
20	الكرة الطائرة	كرة السلة	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة

الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة السلة	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	21
الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة اليد	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	22
كرة اليد	كرة السلة	كرة اليد	الكرة الطائرة	كرة اليد	23
كرة السلة	كرة السلة	كرة السلة	كرة اليد	كرة السلة	24
كرة اليد	كرة السلة	كرة اليد	-	-	25
كرة السلة	كرة السلة	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة السلة	26
الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة السلة	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	27
الكرة الطائرة	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد	الكرة الطائرة	28
الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة السلة	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	29
كرة السلة	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة السلة	30
الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة اليد	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	31
كرة اليد	كرة السلة	كرة اليد	الكرة الطائرة	كرة اليد	32
كرة اليد	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد	كرة اليد	33
كرة السلة	كرة السلة	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة السلة	34
كرة اليد	كرة السلة	كرة السلة	كرة اليد	كرة اليد	35
الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة السلة	كرة اليد	الكرة الطائرة	36
الكرة الطائرة	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد	الكرة الطائرة	37
كرة اليد	كرة السلة	كرة السلة	كرة اليد	الكرة الطائرة	38
كرة اليد	كرة السلة	كرة اليد	الكرة الطائرة	كرة اليد	39
الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة اليد	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	40

جدول رقم (2-2) يمثل قدرات التلاميذ و الاختصاص الموجهين إليه (ذكور)

الرقم	تناسب القدرات مع الرياضة		الميل	التوجيه
1	كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة القدم	كرة القدم
2	كرة اليد	الكرة الطائرة	كرة القدم	الكرة الطائرة
3	كرة اليد	كرة السلة	كرة القدم	كرة اليد
4	كرة السلة	كرة اليد	كرة القدم	كرة اليد
5	الكرة الطائرة	كرة القدم	كرة الكرة الطائرة	الكرة الطائرة
6	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة القدم	كرة السلة
7	كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة القدم	كرة القدم
8	الكرة الطائرة	كرة القدم	كرة اليد	الكرة الطائرة
9	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة السلة	الكرة الطائرة
10	كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة السلة	الكرة الطائرة
11	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة القدم	الكرة الطائرة
12	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد	كرة السلة
13	كرة اليد	كرة السلة	كرة القدم	كرة القدم
14	كرة القدم	كرة اليد	كرة القدم	كرة القدم
15	كرة اليد	كرة القدم	كرة السلة	كرة السلة
16	كرة السلة	كرة اليد	كرة القدم	كرة اليد
17	كرة اليد	كرة القدم	كرة اليد	كرة اليد
18	كرة القدم	كرة اليد	كرة السلة	كرة القدم
19	كرة اليد	كرة السلة	كرة القدم	كرة اليد
20	كرة اليد	كرة السلة	كرة السلة	كرة اليد
21	كرة اليد	الكرة الطائرة	كرة القدم	الكرة الطائرة

كرة القدم	كرة السلة	كرة القدم	كرة اليد	كرة القدم	22
كرة القدم	كرة السلة	كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة القدم	23
كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة القدم	كرة اليد	24
كرة اليد	كرة القدم	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد	25
كرة القدم	كرة السلة	كرة القدم	كرة القدم	كرة القدم	26
كرة القدم	كرة السلة	كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة القدم	27
كرة القدم	كرة السلة	كرة القدم	كرة السلة	كرة القدم	28
كرة اليد	كرة القدم	كرة اليد	كرة السلة	كرة اليد	29
كرة القدم	كرة القدم	كرة اليد	كرة القدم	الكرة الطائرة	30
كرة القدم	كرة اليد	كرة القدم	كرة القدم	كرة القدم	31
كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة القدم	كرة القدم	كرة القدم	32
كرة السلة	كرة القدم	كرة اليد	الكرة الطائرة	كرة السلة	33
كرة القدم	كرة القدم	كرة اليد	كرة القدم	الكرة الطائرة	34
كرة القدم	كرة اليد	كرة القدم	كرة القدم	الكرة الطائرة	35
كرة السلة	كرة السلة	الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	كرة السلة	36
كرة القدم	كرة اليد	كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة القدم	37
الكرة الطائرة	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة السلة	الكرة الطائرة	38
كرة القدم	كرة السلة	كرة اليد	كرة القدم	كرة القدم	39
كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة القدم	كرة السلة	كرة القدم	40
كرة القدم	كرة اليد	كرة القدم	كرة القدم	الكرة الطائرة	41
كرة القدم	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة القدم	كرة القدم	42
الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة القدم	كرة اليد	الكرة الطائرة	43
كرة القدم	كرة القدم	كرة اليد	كرة القدم	كرة السلة	44
كرة القدم	كرة القدم	كرة اليد	كرة القدم	الكرة الطائرة	45
كرة القدم	كرة القدم	كرة اليد	كرة السلة	كرة القدم	46

كرة القدم	الكرة الطائرة	كرة القدم	كرة القدم	كرة السلة	47
الكرة الطائرة	الكرة الطائرة	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة اليد	48
كرة القدم	كرة القدم	كرة السلة	كرة السلة	كرة القدم	49
كرة اليد	الكرة الطائرة	كرة السلة	كرة القدم	كرة اليد	50

بطاقة معلومات

الجنس	ذكر
السن	15 سنة
الرقم	05

الطول	الوزن	طول الذراع
170 سم	66 كغ	70 سم

القياسات البيولوجية

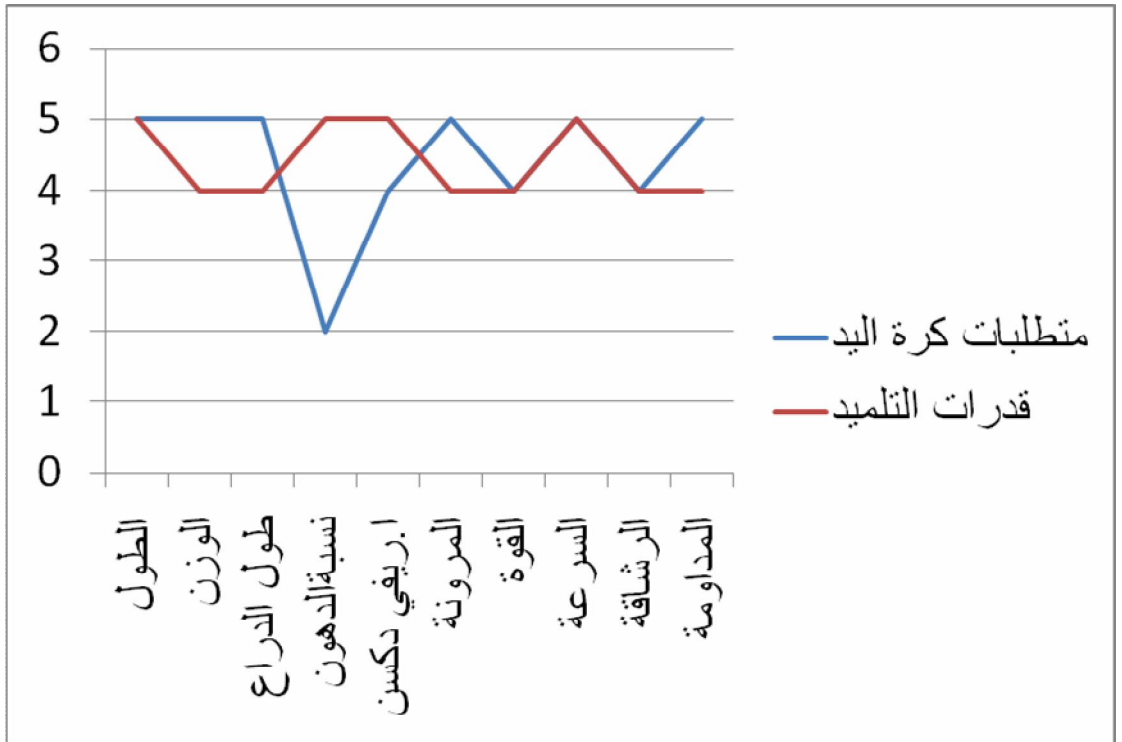
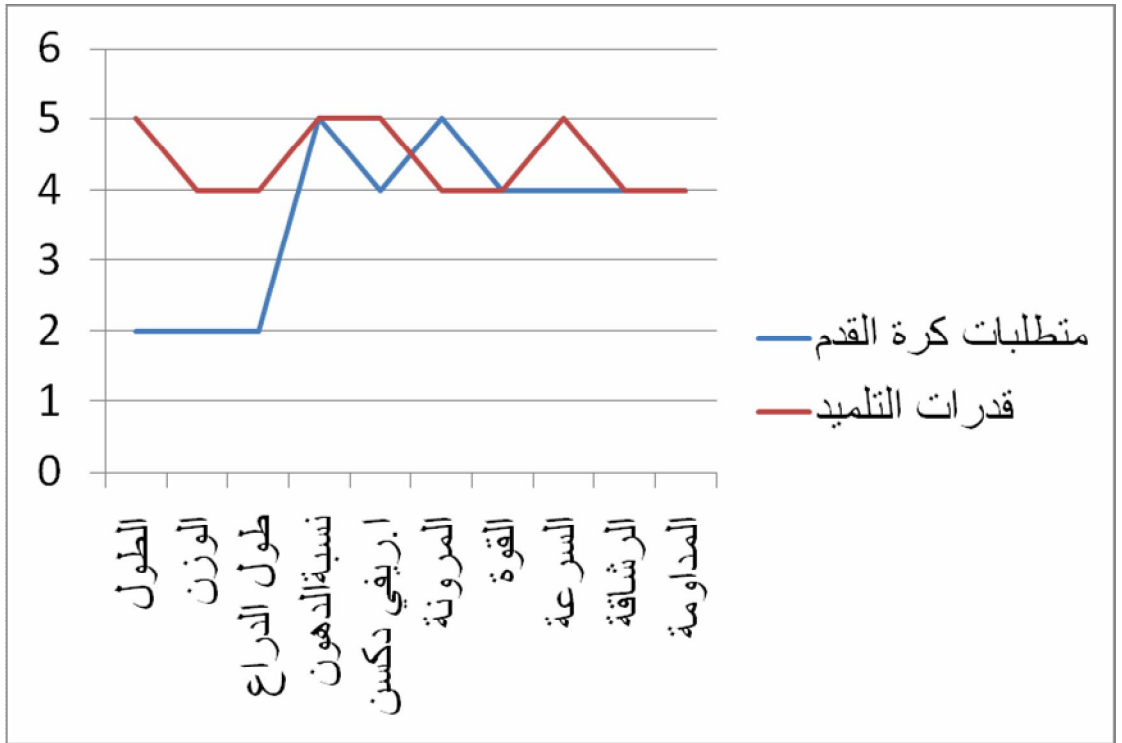
كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي (ا.ر. دكسن)	نسبة الدهون
5 ن	20.40 %

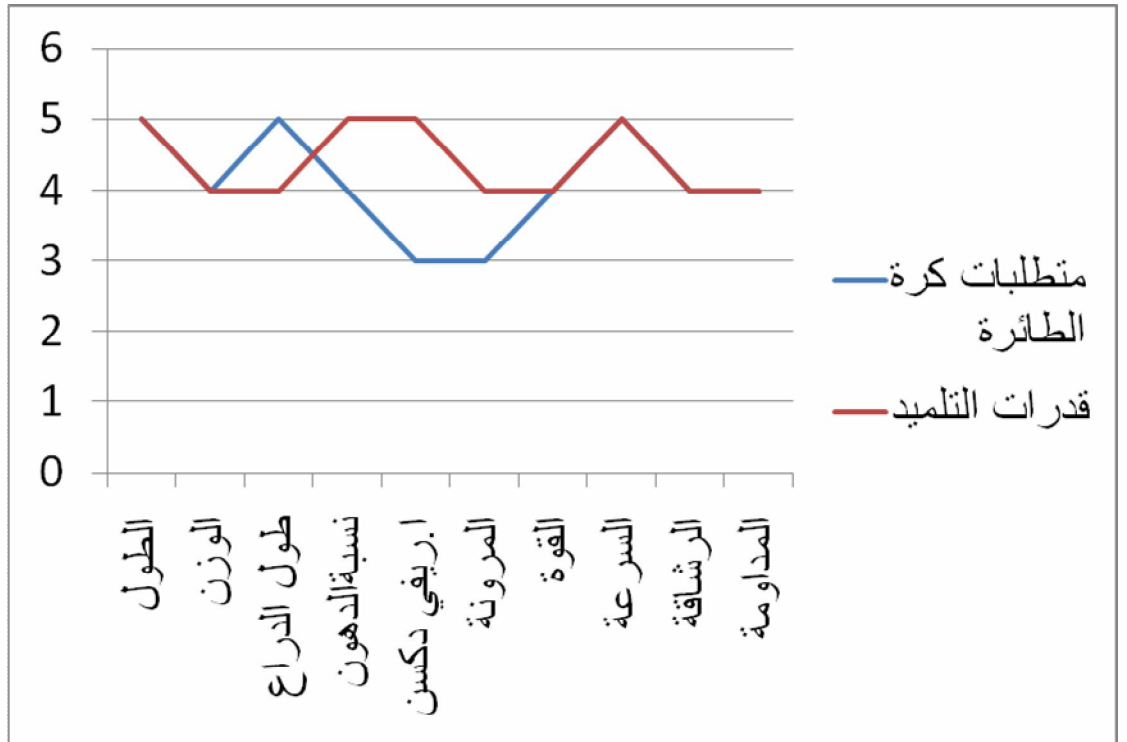
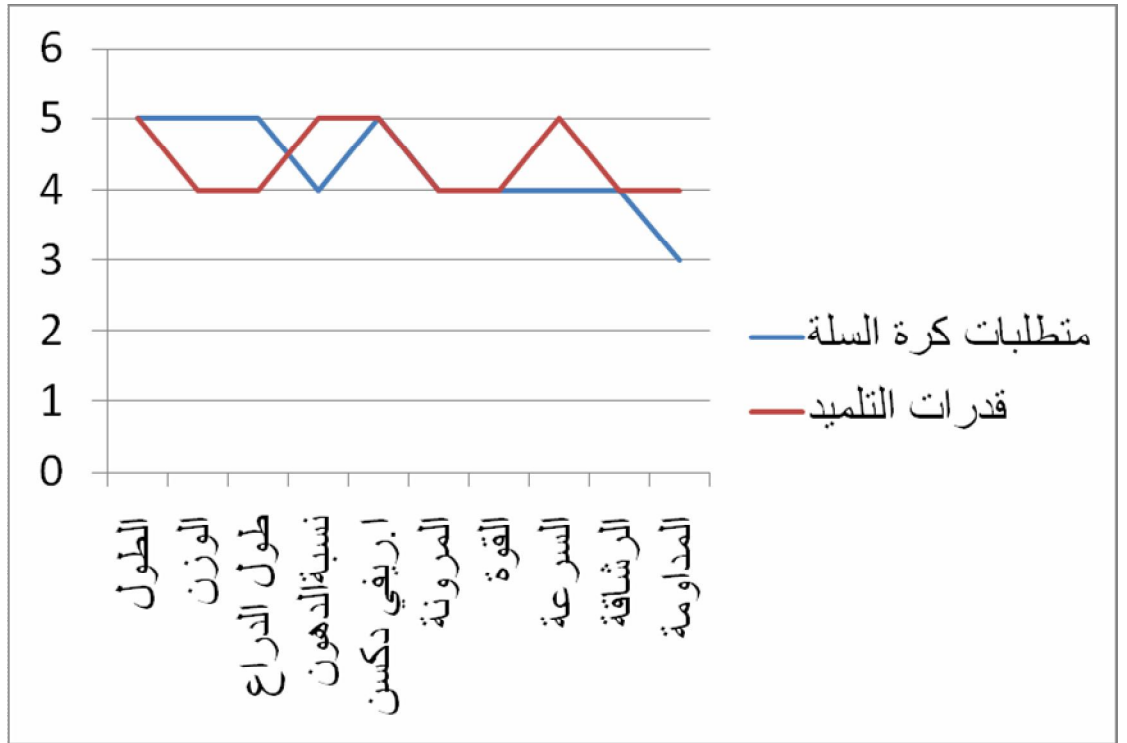
القياسات البدنية

السرعة	القوة	المرونة	الرشاقة	المداومة
30 م جري	ا.ق. من الثبات	ا.ث. ج. ل. امام	60م - 4* 15م	ا.كوبر
4.2 ثا	200 سم	22 سم	5 ثا	3400 متر

قياس الميول الرياضية

ماهي الرياضة الجماعية التي تحبها (تحبينها).....الكرة الطائرة
ماهي الرياضة الجماعية الثانية التي تحبها (تحبينها).....كرة القدم





منحنيات اسقاطية (1-2) تتمثل في منحني لمتطلبات الرياضة وآخر يمثل قدرات التلميذ رقم 05 الممثل في الجدول رقم (1-3)

بطاقة معلومات

الجنس	أنثى
السن	15 سنة
الرقم	07

الطول	الوزن	طول الذراع
165 سم	64 كلغ	69 سم

القياسات البيولوجية

نسبة الدهون	كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي (ا.ر. دكسن)
23.25	5 ن

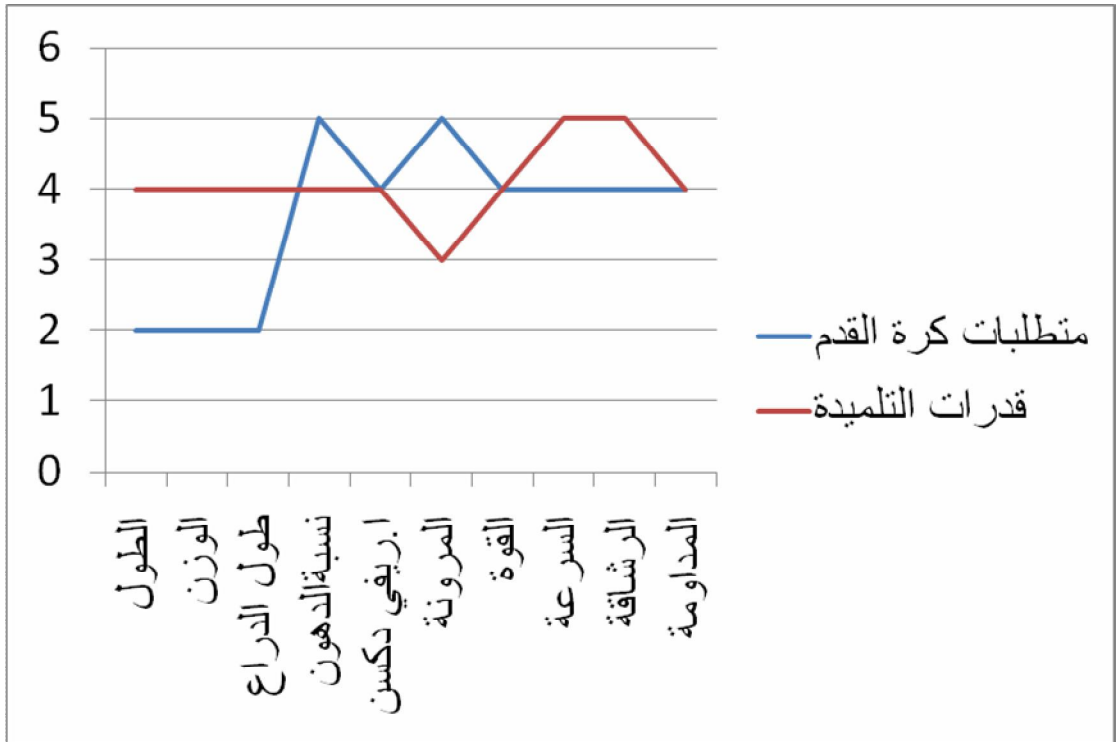
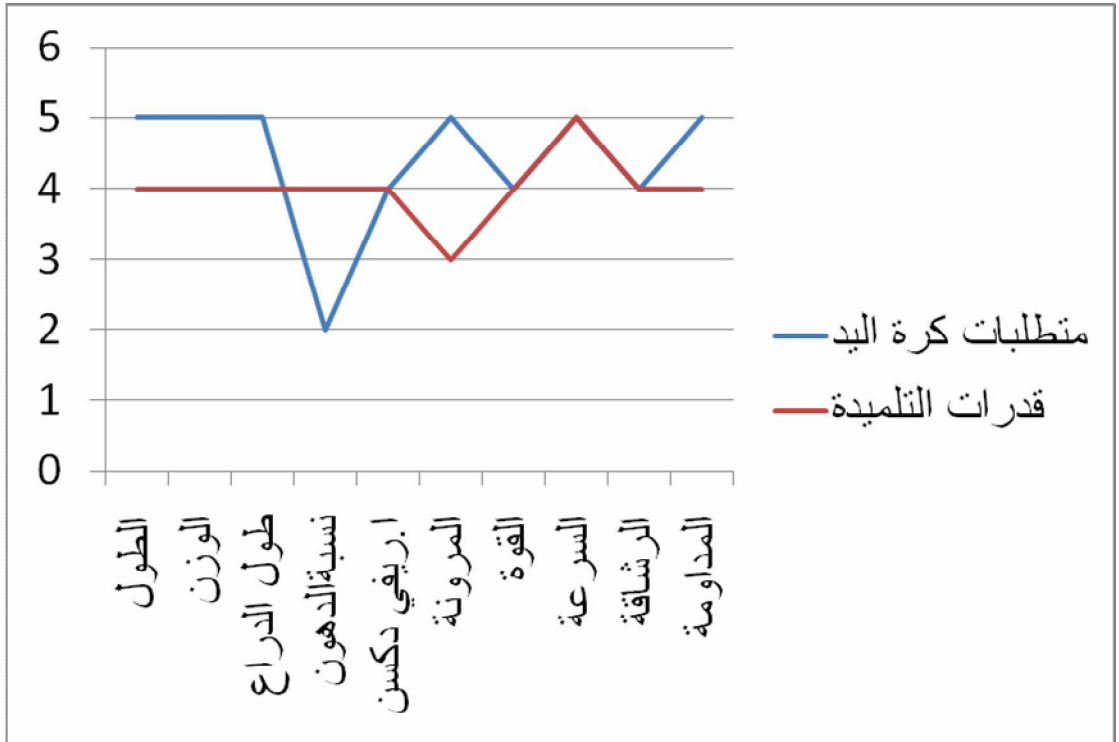
القياسات البدنية

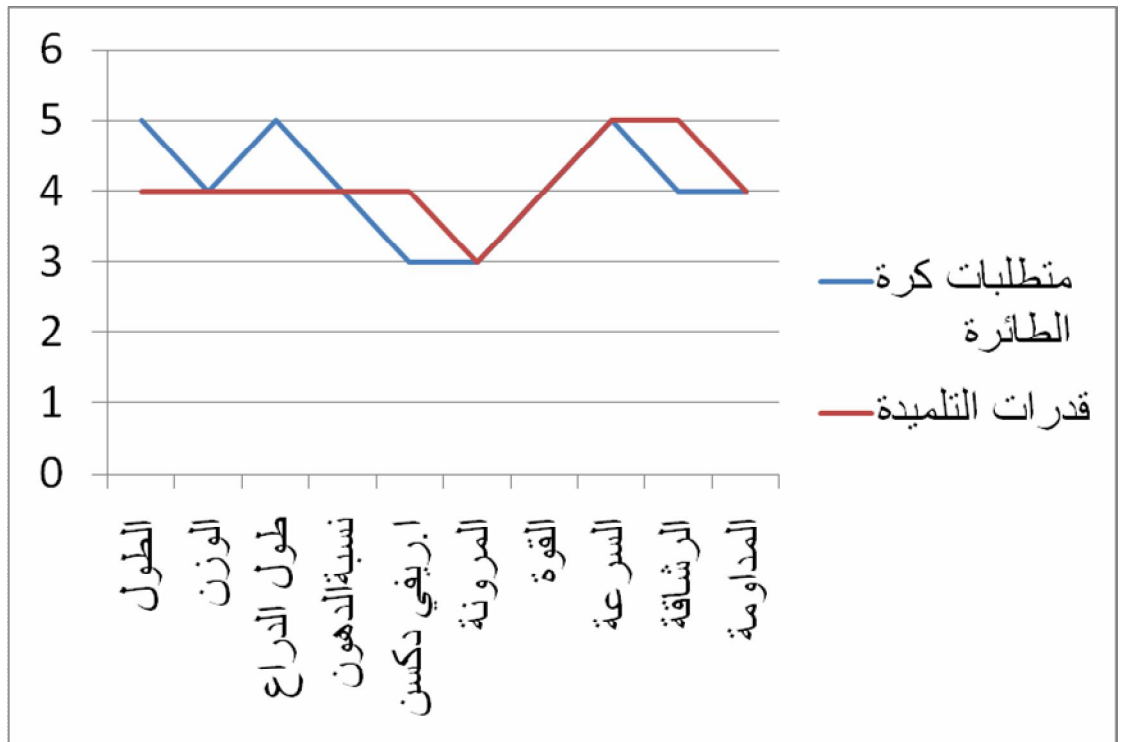
السرعة	القوة	المرونة	الرشاقة	المدامة
30 م جري	ا.ق. من الثبات	ا.ث. ج. ل.لامام	60م-4*15م	ا.كوبر
5.1 ثا	180 سم	21 سم	05 ثا	2700 متر

قياس الميول الرياضية

ماهي الرياضة الجماعية التي تحبها (تحبينها)...كرة السلة

ماهي الرياضة الجماعية الثانية التي تحبها (تحبينها)..كرة الطائرة.





منحنيات اسقاطية (2-2) تتمثل في منحني لمتطلبات الرياضة وأخر يمثل قدرات التلميذة رقم 07 الممثلة في الجدول رقم (2-3)

بطاقة معلومات

الجنس	ذكر
السن	15 سنة
الرقم	15

الطول	الوزن	طول الذراع
172 سم	64 كلغ	76 سم

القياسات البيولوجية

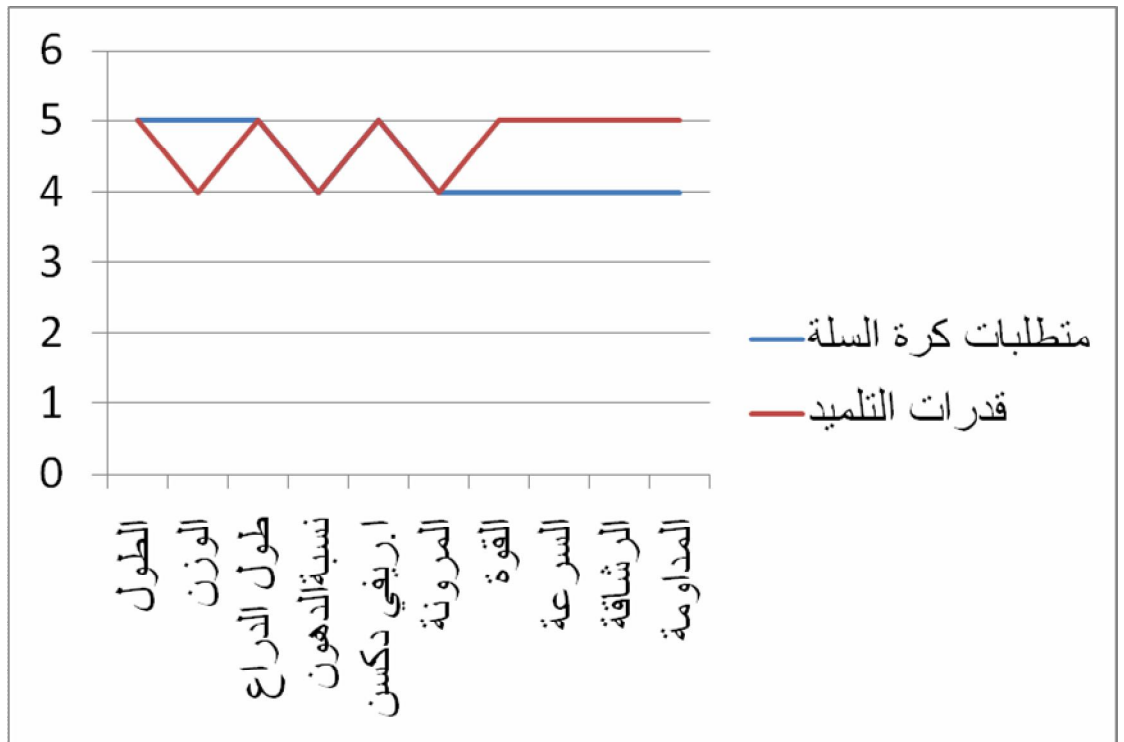
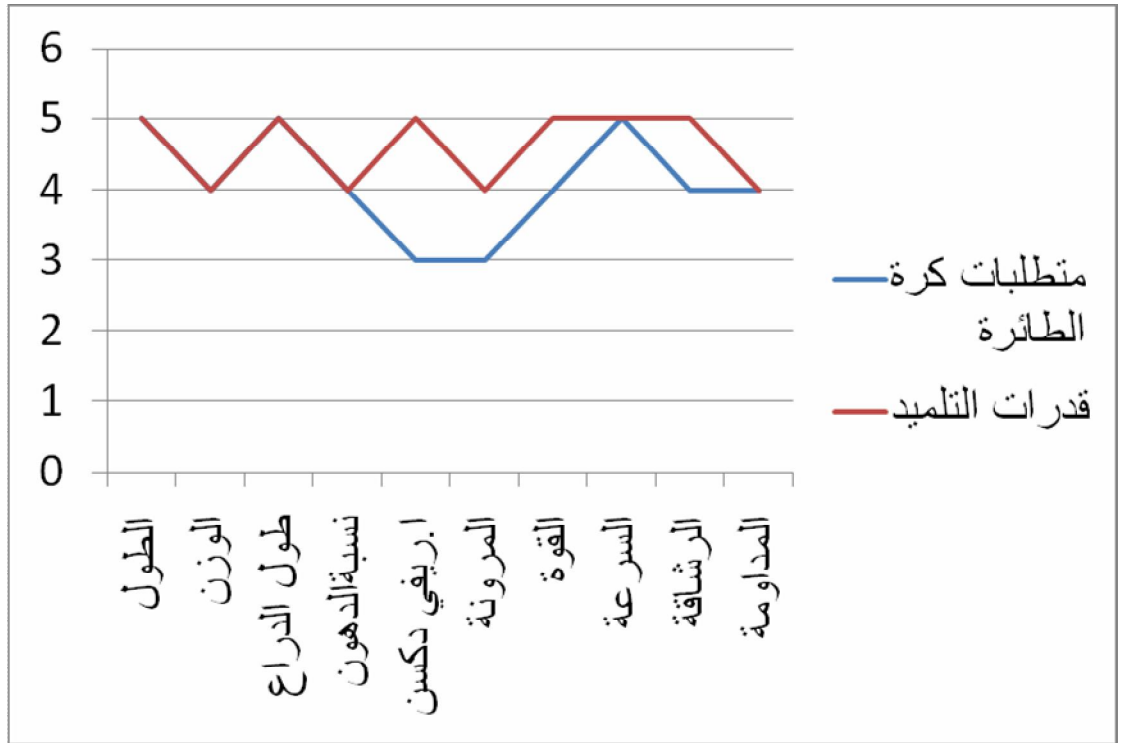
نسبة الدهون	كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي (ا.ر. دكسن)
22.12%	4 ن

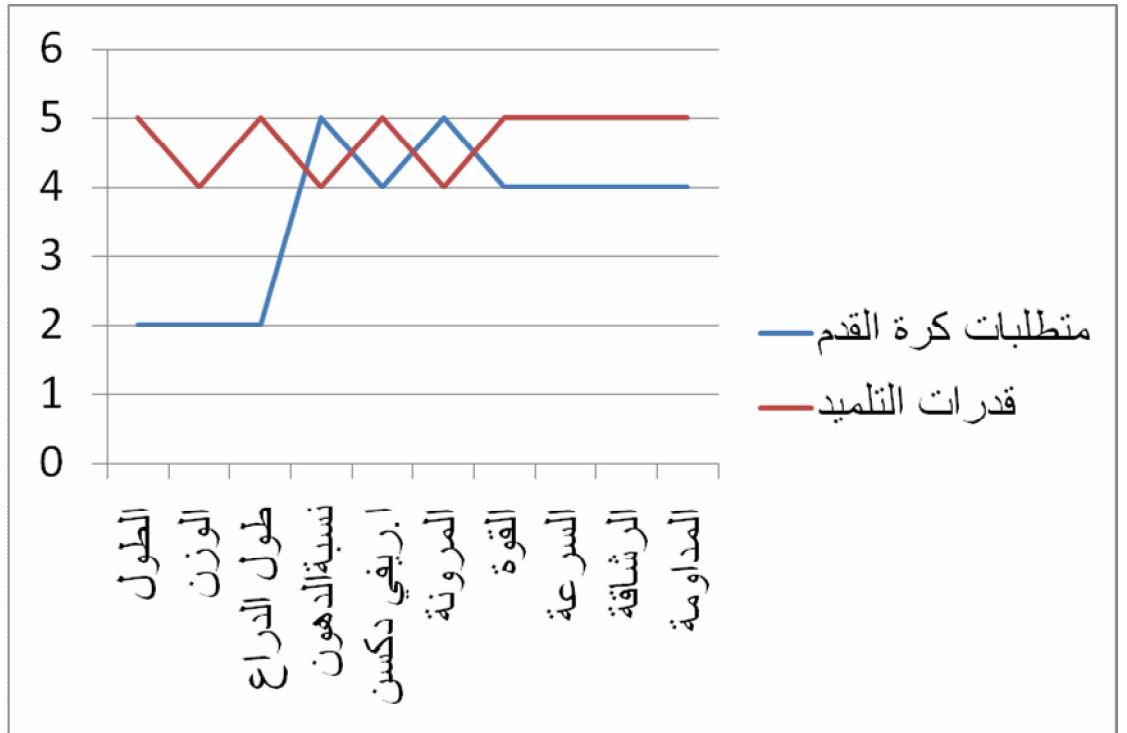
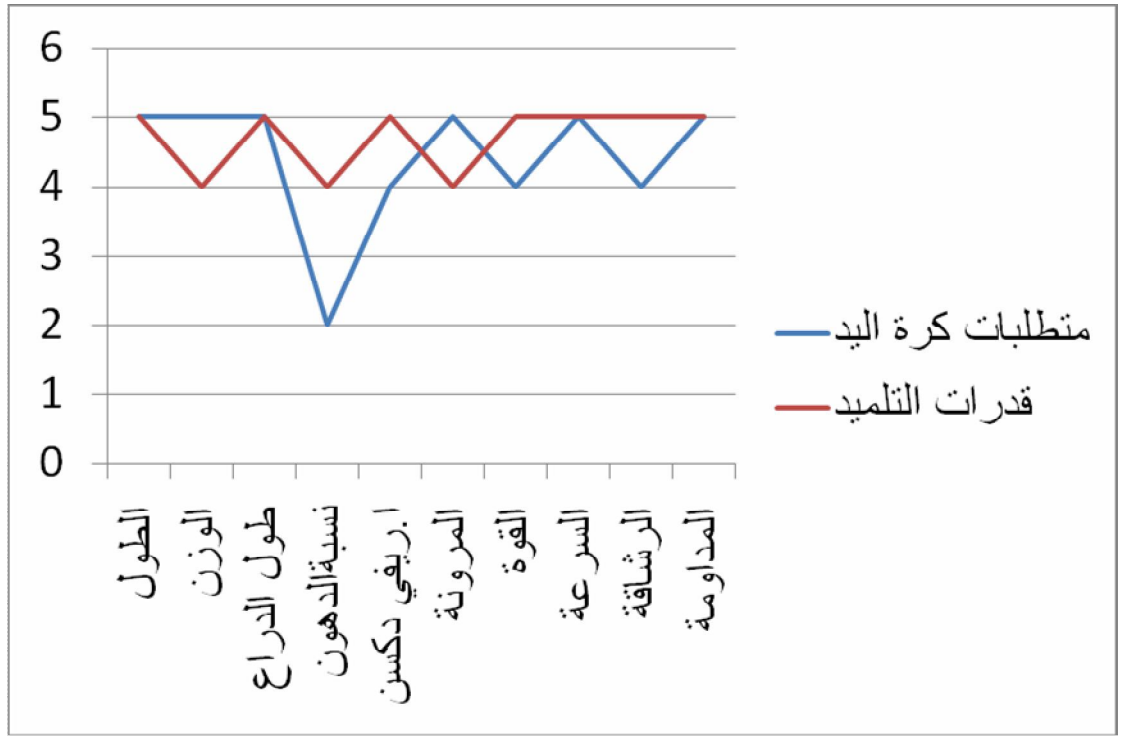
القياسات البدنية

السرعة	القوة	المرونة	الرشاقة	المداومة
30 م جري	ا.ق. من الثبات	ا.ث. ج. ل.لامام	60م-4*15م	ا.كوبر
04.4 ثا	195 سم	23 سم	05 ثا	3600 متر

قياس الميول الرياضية

ماهي الرياضة الجماعية التي تحبها (تحبينها)..كرة اليد
ماهي الرياضة الجماعية الثانية التي تحبها (تحبينها)..كرة القدم





منحنيات اسقاطية (2-3) تتمثل في منحى لمتطلبات الرياضة و آخر يمثل قدرات التلميذ رقم 15 الممثل في الجدول رقم (3-1)

بطاقة معلومات

الجنس	أنثى
السن	14 سنة
الرقم	25

الطول	الوزن	طول الذراع
166سم	60كلغ	74سم

القياسات البيولوجية

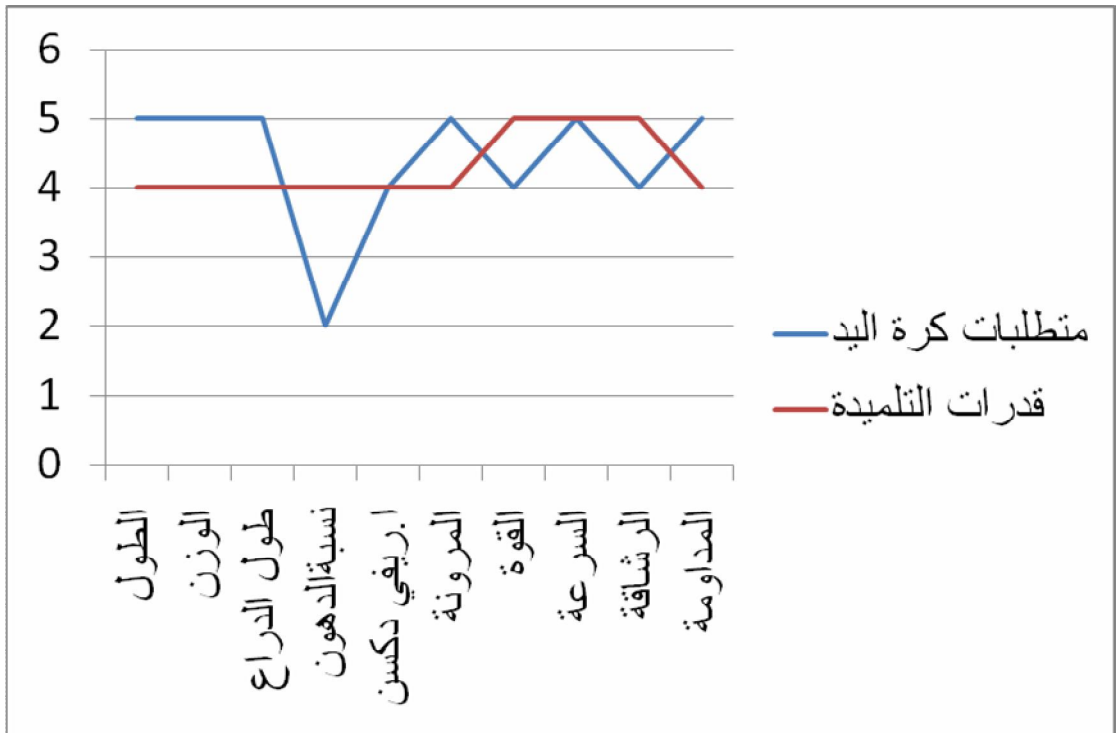
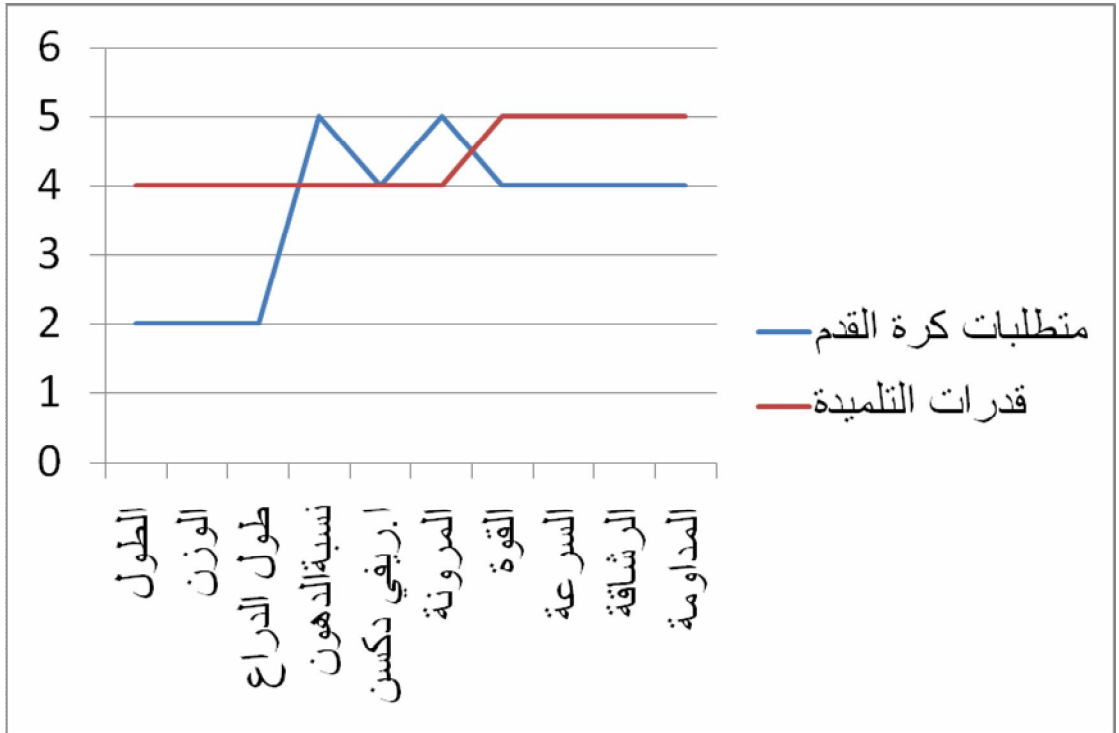
نسبة الدهون	كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي (ا.ر. دكسن)
20.22%	5ن

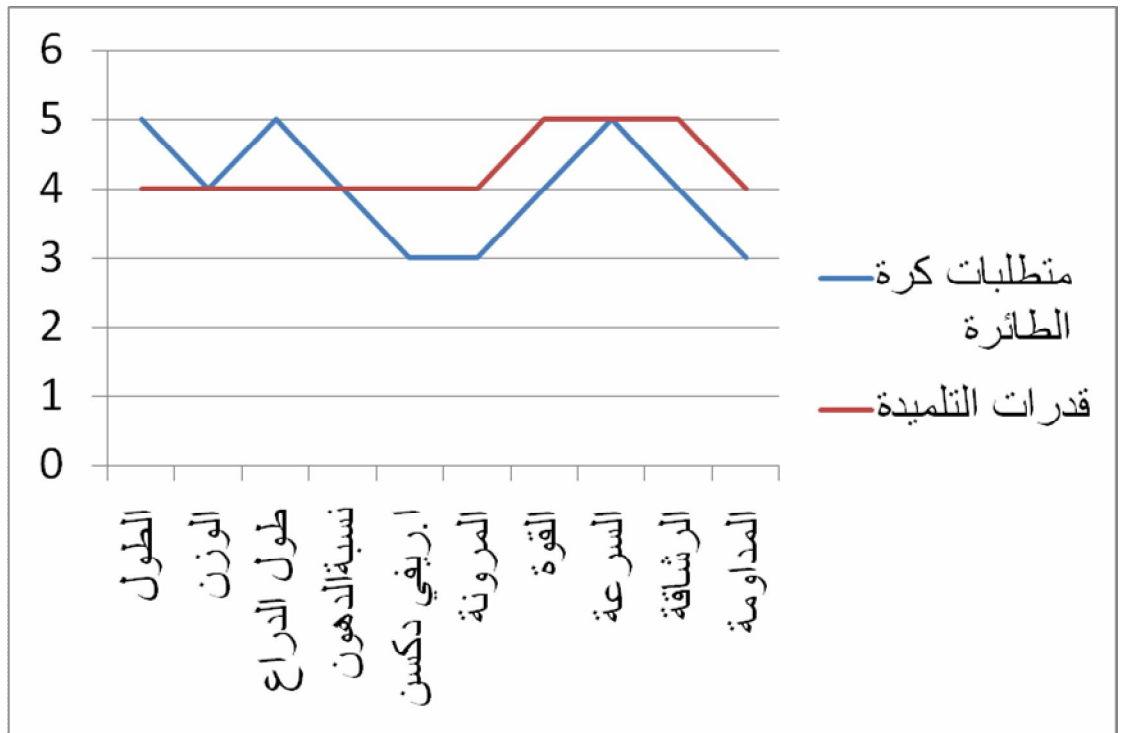
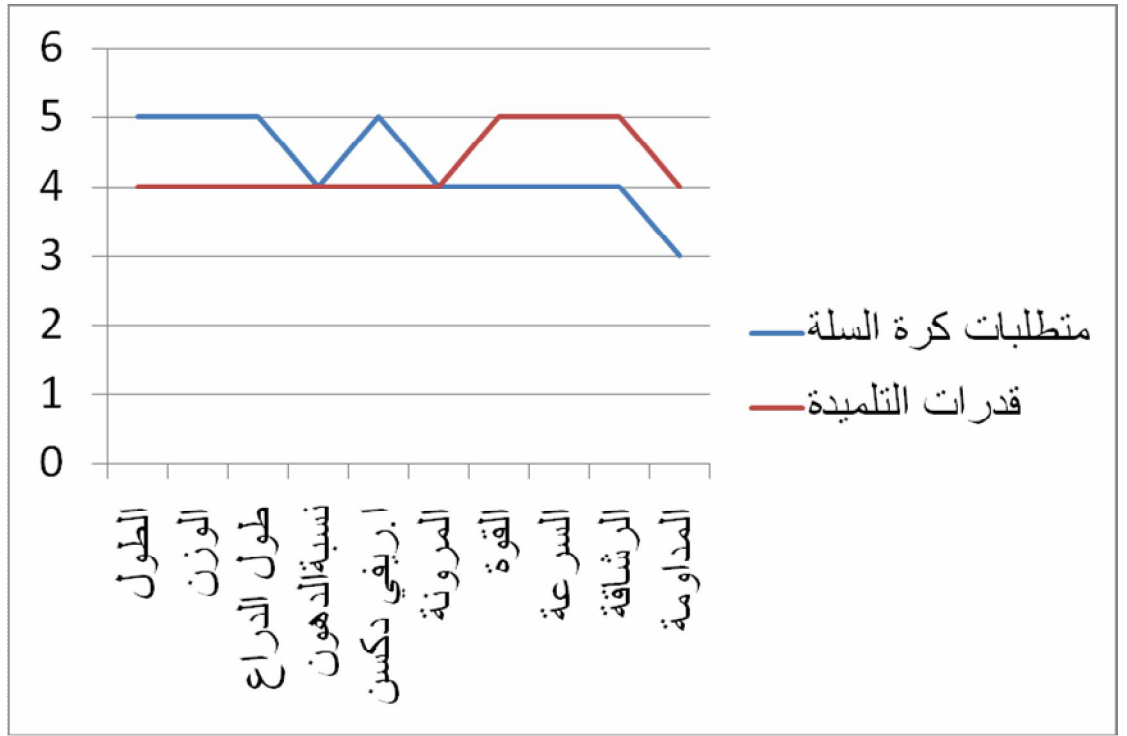
القياسات البدنية

السرعة	القوة	المرونة	الرشاقة	المدامة
30م.جري	ا.ق.من الثبات	ا.ث.ج.للامام	60م-4*15م	ا.كوبر
4.8ثا	178سم	19سم	5.2ثا	2580متر

قياس الميول الرياضية

ماهي الرياضة الجماعية التي تحبها (تحبينها)..كرة اليد
ماهي الرياضة الجماعية الثانية التي تحبها (تحبينها)..كرة السلة





منحنيات اسقاطية(2-4) تتمثل في منحنى لمتطلبات الرياضة وآخر يمثل قدرات التلميذة رقم 25 المبينة في الجدول رقم(3-2)

كيف تتم عملية التوجيه

تتم عملية التوجيه بإتباع الطرق التالية

1- لدينا الجدول رقم 01 والبيان الممثل له (1-1) الذي يبين درجة أهمية كل قدرة من القدرات لكل رياضة جماعية

2- لدينا الرسم البياني الذي يمثل القدرات البدنية للتلاميذ و التلميذات -أخذنا أربعة أمثلة

*المثال الأول للتلميذ الممثل في رقم 05 من الجدول رقم (1-3) والمتمثل في النتائج المتحصل عليها من للاختبارات المطبقة على الذكور

*المثال الثاني للتلميذة الممثلة في رقم 07 من الجدول رقم (2-3) من الجدول رقم والمتمثل في النتائج المتحصل عليها من للاختبارات المطبقة على الإناث

*المثال الثالث للتلميذ الممثل في رقم 15 من الجدول رقم (1-3) والمتمثل في النتائج المتحصل عليها من الاختبارات المطبقة على الذكور

*المثال الرابع للتلميذة الممثلة في رقم 25 من الجدول رقم (2-3) والمتمثل في النتائج المتحصل عليها من الاختبارات المطبقة على الإناث

يكون تمثيل البيانات حسب التصنيف الخاص بالنتائج التي تحصل عليها الذكور والإناث وقد استعنت بالجدول الإحصائية في العمود الخاص بالفئات
نمثل قدرات كل تلميذ في منحنى خاص به

3- نقوم بعملية إسقاط المنحنيات الخاصة بالتلاميذ على المنحنيات الخاصة بمتطلبات الرياضات الجماعية (1-1) كما هو مبين في الرسم البياني (1-2)-(2-2)-(3-2) (4-2) باستعمال طريقة الورق الشفاف أو تقنية الورق الشفاف.

4- نقوم بملاحظة البيانات ومدى تلائمها وتناسبها مع نوع الرياضة لكل تلميذ ونضعها في الجدول رقم..

5- لدينا نتائج الاستبيان الخاص بالمبول الرياضية للتلاميذ, الميل الأول ,الميل الثاني والمسجلة في الجدول رقم (1-2)..مع الرياضة التي تتناسب مع قدراته.

ونستنتج من الجدول رقم (1-2) ما يلي:

ادا توافقت القدرات مع الميل الأول.....يوجه التلميذ مباشرة للرياضة المختارة.

مثال:

المبول	تناسب القدرات مع الرياضة	التوجيه
الكرة الطائرة/كرة اليد	الكرة الطائرة/كرة القدم	الكرة الطائرة

-ادا توافقت القدرات مع الميل الثاني ..يوجه التلميذ للرياضة المختارة في الصف الثاني.

مثال:

المبول	تناسب القدرات مع الرياضة	التوجيه
كرة القدم/كرة اليد	كرة اليد/كرة السلة	كرة اليد

-ادا توافقت القدرات من الدرجة الثانية 02 مع الميل الأول يوجه التلميذ للرياضة التي يمتلك فيها قدرات من الدرجة الثانية مع الرياضة المختارة.

مثال:

التوجيه	تناسب القدرات مع الرياضة	الميول
كرة اليد	كرة السلة/كرة اليد	كرة اليد/كرة القدم

-إذا توافقت القدرات من الدرجة الثانية مع الميول الثاني يوجه التلميذ إلى الرياضة التي يمتلك فيها قدرات و ميول من الدرجة الثانية.

مثال:

التوجيه	تناسب القدرات مع الرياضة	الميول
كرة القدم	كرة السلة/كرة القدم	كرة اليد/كرة القدم

*وهناك حالات أخرى:

-التلميذ الذي يمتلك قدرات في رياضة معينة ولا يمتلك ميول يوجه إلى الرياضة التي يمتلك فيها قدرات

كبيرة أي من الدرجة الأولى والميول الرياضية يستطيع المربي غرسها وتمييزها لدى التلميذ.

-التلميذ الذي يمتلك ميول تجاه رياضة معينة ولا يمتلك قدرات كافية لتلك الرياضة يوجه لتلك

الرياضة ويحاول المربي تنمية قدراته وتطويرها.

-في المثال المقترح:

*-التلميذ رقم 05 في الجدول رقم (3-1)

1-لدينا الرسم البياني لقدرات التلميذ.

2-لدينا الرسم البياني (1-1) الذي يمثل متطلبات الرياضات الجماعية.

3- في الرسم البياني (1-2) (2-2) (3-2) (4-2) قمت بعملية المطابقة بين المنحنى الخاص بمتطلبات الرياضات الجماعية بالترتيب مع قدرات التلميذ رقم 05 وقد لاحظت أن قدرات التلميذ تتوافق و تتناسب مع المنحنى الخاص بالكرة الطائرة و المنحنى الخاص بكرة القدم.

4- نتائج الاستبيان الخاص بالميلول للتلميذ رقم 05 هي:

الكرة الطائرة..-..كرة القدم

ادن عملية التوجيه تكون مباشرة للرياضة التي اختارها وهي التي يمتلك فيها قدرات من الدرجة الأولى ألا وهي الكرة الطائرة.

*- لدينا المثال الثاني المتمثل في التلميذة رقم 07.

- لدينا الرسم البياني رقم (2-2)

- نقوم بنفس العملية السابقة ونستنتج ما يلي:

- التلميذة لها قدرات تتناسب مع رياضة الكرة الطائرة.. فقط.

أما الميلول الرياضية نجد أن التلميذة تميل إلى كرة السلة في المقام الأول ثم تليها الكرة الطائرة. فهنا توجه التلميذة إلى الرياضة التي تمتلك فيها قدرات و ميلول من الدرجة الثانية، و توجه إلى الكرة الطائرة.

*- المثال الثالث المتمثل في التلميذ رقم 15

- لدينا الرسم البياني رقم (3-2)

- نقوم بنفس العملية السابقة و نستنتج ما يلي:

- التلميذ له قدرات تتناسب مع رياضي ..كرة السلة.. و..كرة الطائرة.

أما الميلول الرياضية فنجد التلميذ يميل إلى رياضة كرة اليد أولاً ثم رياضة كرة القدم.

في هذه الحالة يوجه التلميذ إلى الرياضة التي يمتلك فيها قدرات ، و التوجيه يكون لكرة السلة.

*- المثال الرابع المتمثل في التلميذة رقم 25

- لدينا الرسم البياني رقم (4-2)

- نقوم بنفس العملية السابقة و نستنتج ما يلي:

- التلميذة ليس لديها اي قدرات متناسبة مع الرياضات الجماعية (قدرات ناقصة نوعا ما)

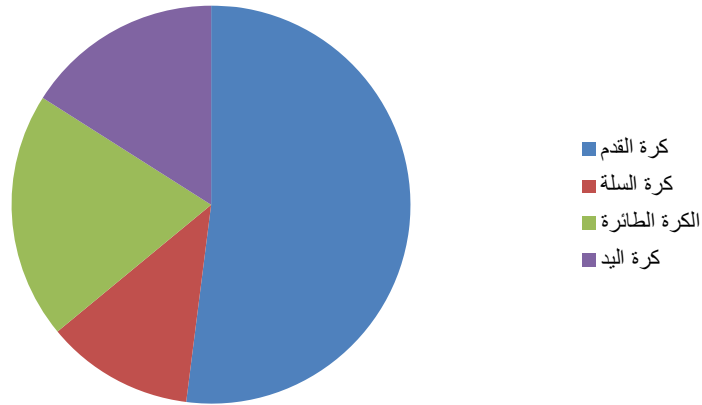
أما الميلول الرياضية فنجد التلميذة تميل إلى رياضي ..كرة اليد.. ثم كرة السلة

في هذه الحالة توجه التلميذة إلى الرياضة التي تملك فيها ميلول ألا وهي كرة اليد

جدول يمثل عدد ونسبة التلاميذ (الذكور) الموجهين نحو مختلف الرياضات الجماعية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ الموجهين		الرياضات
	ذكور		
%52	26		كرة القدم Football
%16	08		كرة اليد Hand-ball
%20	10		الكرة الطائرة Volley-ball
%12	06		كرة السلة Basket-ball

نسبة التلاميذ الموجهين نحو مختلف الرياضات الجماعية (ذكور)



من خلال عملية الإسقاطات التي قمت بها تحصلت على النتائج الموضحة في الجدول المبين آلاه والدارة النسبية الممثلة له وكانت النسبة الأكبر لرياضة كرة القدم بنسبة 52% وهذا لميل وحب أغلبية التلاميذ لهذه الرياضة

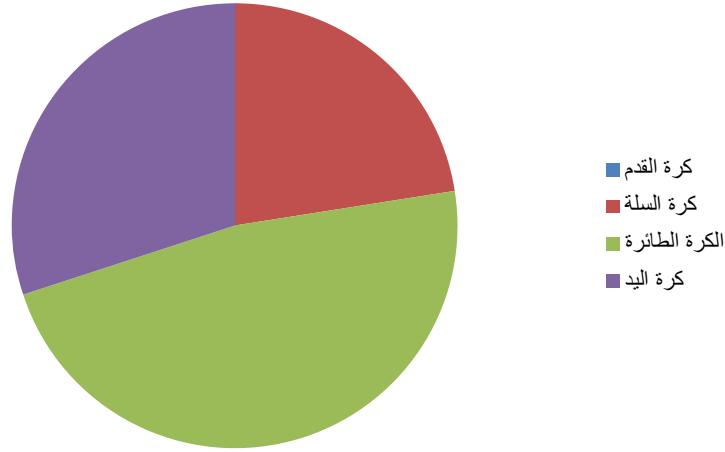
وباعتبارها الرياضة الأولى الأكثر شعبية في العالم ولكونها من الرياضات التي لا تتطلب صفات بدنية و
مورفولوجية كبيرة مقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى.

تليها رياضة الكرة الطائرة بنسبة 20% بعدها تأتي رياضة كرة اليد بنسبة 16% وهي الرياضة المحبوبة لدى التلام
بعد كرة القدم وتأتي في الأخير رياضة كرة السلة بنسبة 12%

جدول يمثل عدد و نسبة التلاميذ الموجهين (إناث) مختلف
الرياضات الجماعية

النسبة المئوية	عدد التلاميذ الموجهين		الرياضات
	إناث		
%00	00		كرة القدم Foot-ball
%30	12		كرة اليد Hand-ball
%47.5	19		الكرة الطائرة Volley-ball
%22.5	09		كرة السلة Basket-ball

نسبة التلاميذ الموجهين نحو مختلف الرياضات
الجماعية (إناث)



من خلال عملية الإسقاطات الخاصة بالإناث تحصلت على النتائج التالية:

حلت رياضة الكرة الطائرة في المرتبة الاولى بنسبة 47.5%

تلتها رياضة كرة اليد بنسبة 30%

وجاءت رياضة كرة السلة في الصف الاخير بنسبة 22.5%

الخلاصة العامة

* التوجيه بصفة عامة والتوجيه الرياضي خاصة مبني أساسا على قاعدتين أساسيتين

القاعدة الأولى: متمثلة في التعرف على قدرات الفرد ومعرفة ميوله

القاعدة الثانية: متمثلة في معرفة متطلبات المهنة أو الدراسة أو الرياضة معرفة دقيقة.

وتتم هذه العملية بتوافق القدرات والميول مع متطلبات هذه المهنة أو الدراسة أو الرياض

فالتوجيه الرياضي نحو الرياضة المدرسية نحو الاختصاصات الجماعية يقوم أساسا على

دراسة قدرات التلاميذ (البدنية والمورفولوجية والفيزيولوجية) وكذا معرفة ميولهم

ورغباتهم الرياضية بواسطة اختبارات مقننة ومعترف بها وكذلك استبيان لمعرفة ميول

واتجاهات التلاميذ، هذا من جهة .

و من جهة أخرى تحديد كلي لمتطلبات الرياضات الجماعية من كل الجوانب (البدنية،

المورفولوجية، الفيزيولوجية و البسيكولوجية) مع الاخذ بعين الاعتبار النواحي

الاجتماعية الثقافية.

و تتم عملية التوجيه الرياضي بتوافق القدرات والميول الرياضية مع متطلبات

الرياضة المختارة.

وهذا ما بينته و حددته في بحثي هذا من خلال إنشاء أو اقتراح لبطارية اختبارات مع

استبيان لمعرفة ميول التلاميذ.

وقمت بإجراء الاختبارات وتوزيع الاستبيانات وعند حصولي على النتائج قمت بعملية

التوجيه والتي تمت على أساس تطابق منحنى القدرات مع منحنى المتطلبات وبمراعاة

ميول التلاميذ.و بهذه الطريقة يتسنى لنا توجيه التلاميذ توجيها مناسباً وملائماً حسب

القدرات التي يمتلكونها وحسب اختياراتهم.

وبهذه الطريقة أو المنهجية نضمن للطفل مستقبل رياضي مليء بالنجاح والتطور وتكون

فرصته في النجاح كبيرة في الاختصاص الموجه إليه.

الاقتراحات و التوصيات

-وضع نموذج خاص بالتوجيه التربوي الرياضي يتماشى مع المقاييس العالمية والخصوصيات التي يتميز بها الفرد الجزائري.

-وضع نموذج وطني خاص بالتوجيه التربوي الرياضي .

-وضع نموذج خاص بالتوجيه الرياضي وإدراجه ضمن البرنامج الخاصة باساتذة التربية البدنية والرياضية.

-تكوين الفرق الرياضية في مختلف الاختصاصات الرياضية في المدرسية يجب أن يخضع لمعايير علمية دقيقة.

-وضع مناهج ونماذج خاصة بالتوجيه الرياضي تحت تصرف أساتذة التربية البدنية والرياضية.

-فتح اختصاص جديد في الدراسات المعمقة يتناول التوجيه التربوي الرياضي بمختلف جوانبه مع دراسة النماذج

التي تعمل بها الدول وخاصة المتقدمة منها.

-تشجيع البحوث العلمية المنجزة في ميدان التوجيه

-إدماج وإدخال التوجيه التربوي الرياضي في برامج التكوين للمربين والمدرسين

-وضع خطط وبرامج التي تهدف إلى تشجيع الممارسة الرياضية المدرسية ووضع برامج علمية لتطويرها.

-إدخال الطرق العلمية الحديثة في مجال التوجيه.

-إقامة ندوات ومحاضرات علمية خاصة بالتوجيه التربوي الرياضي.

-توعية المربين بأهمية التوجيه التربوي الرياضي.

جدول (3-1) يبين نتائج الاختبارات المطبقة على الذكور

الرقم	السن	الاختبارات المورفولوجية					الاختبارات البيولوجية			
		الطول	الوزن	طول الذراع	السرعة	شبه الدهون	الريفي دكسن	القوة	المرونة	الرشاقة
1	14	160 سم	55 كغ	64 سم	4.2 ثا	18.50%	5.1 ن	195 سم	17 سم	5.2 ثا
2	15	165 سم	60 كغ	62 سم	4.2 ثا	16.02%	5 ن	200 سم	15 سم	5.3 ثا
3	14	170 سم	65 كغ	70 سم	4.1 ثا	17.55%	4.8 ن	190 سم	16 سم	5.3 ثا
4	14	171 سم	53 كغ	72 سم	4 ثا	18.40%	4.6 ن	185 سم	16 سم	5.1 ثا
5	15	170 سم	66 كغ	70 سم	4.2 ثا	20.40%	5 ن	200 سم	22 سم	5 ثا
6	15	167 سم	62 كغ	65 سم	4.1 ثا	18.30%	5 ن	195 سم	19 سم	5.2 ثا
7	15	168 سم	61 كغ	60 سم	4.80 ثا	19.96%	5.2 ن	170 سم	18 سم	5.00 ثا
8	15	170 سم	68 كغ	68 سم	3.9 ثا	19.80%	5 ن	195 سم	20 سم	5.2 ثا
9	14	175 سم	65 كغ	70 سم	3.9 ثا	17.70%	4.8 ن	160 سم	19 سم	5.1 ثا
10	15	170 سم	60 كغ	72 سم	3.8 ثا	16.50%	5.2 ن	195 سم	21 سم	5.3 ثا
11	14	168 سم	53 كغ	65 سم	4 ثا	18.80%	5 ن	200 سم	18 سم	5 ثا
12	14	164 سم	50 كغ	60 سم	4.1 ثا	15.02%	4.6 ن	200 سم	22 سم	4.9 ثا
13	14	170 سم	50 كغ	70 سم	4.2 ثا	13.50%	4.2 ن	165 سم	24 سم	4.9 ثا
14	15	158 سم	55 كغ	66 سم	4.3 ثا	15.33%	5 ن	200 سم	21 سم	5.00 ثا
15	15	172 سم	64 كغ	76 سم	4.4 ثا	22.12%	4 ن	195 سم	23 سم	5.00 ثا
16	15	167 سم	62 كغ	69 سم	4.3 ثا	16.33%	4.5 ن	185 سم	16 سم	5.00 ثا
17	14	168 سم	60 كغ	72.5 سم	4.2 ثا	21.40%	4.2 ن	195 سم	16 سم	5.1 ثا
18	14	172 سم	70 كغ	72 سم	3.8 ثا	14.75%	5.2 ن	200 سم	16 سم	5.2 ثا
19	14	155 سم	60 كغ	65 سم	4.5 ثا	16.06%	4.8 ن	165 سم	18 سم	5.00 ثا
20	14	159 سم	60 كغ	63 سم	4.2 ثا	15.02%	4.5 ن	170 سم	14 سم	4.9 ثا
21	14	160 سم	49 كغ	64 سم	4.4 ثا	18.06%	4.6 ن	195 سم	15 سم	4.9 ثا
22	14	162 سم	55 كغ	70 سم	4.3 ثا	16.05%	5 ن	180 سم	14 سم	4.7 ثا
23	15	166 سم	55 كغ	71 سم	4.5 ثا	15.96%	5.2 ن	175 سم	13 سم	5.00 ثا
24	14	165 سم	60 كغ	69 سم	5 ثا	15.30%	4.8 ن	200 سم	13 سم	4.8 ثا
25	15	170 سم	67 كغ	72.5 سم	4.1 ثا	17.55%	4.8 ن	175 سم	15 سم	5.1 ثا

جدول (1-3) يبين نتائج الإختبارات المطبقة على الذكور

الرقم	السن	الإختبارات المورفولوجية			الإختبارات البيولوجية		الإختبارات البدنية		
		الطول	الوزن	طول الذراع	شبه الدهون	السرعة 80 م	القوة ق. الثبات	المرونة ث. الجذع	الرشاقة م60 - 5015x
26	12	150 سم	44 كلغ	60 سم	17.85%	5.2 ن	175 سم	16 سم	4.9 ثا
27	12	152 سم	40 كلغ	64 سم	16.55%	5.8 ن	180 سم	17 سم	4.9 ثا
28	12	149 سم	45 كلغ	60 سم	15.40%	4.8 ن	172 سم	14 سم	5.1 ثا
29	12	148 سم	46 كلغ	49 سم	16.00%	5 ن	175 سم	22 سم	5.00 ثا
30	12	152 سم	38 كلغ	67 سم	16.32%	5.6 ن	170 سم	19 سم	5.2 ثا
31	12	141 سم	42 كلغ	60 سم	17.20%	4.8 ن	185 سم	19 سم	5.2 ثا
32	12	140 سم	48 كلغ	58 سم	15.35%	5.2 ن	160 سم	18 سم	5.3 ثا
33	12	135 سم	44 كلغ	58 سم	16.69%	5 ن	175 سم	14 سم	5.1 ثا
34	12	149 سم	38 كلغ	66 سم	16.40%	4.5 ن	155 سم	18 سم	5.2 ثا
35	12	140 سم	49 كلغ	65 سم	17.58%	6 ن	185 سم	17 سم	5.2 ثا
36	13	160 سم	51 كلغ	67 سم	17.40%	4.8 ن	190 سم	17 سم	5.2 ثا
37	13	155 سم	39 كلغ	سم 68.50	15.07%	5 ن	195 سم	21 سم	5.4 ثا
38	13	156 سم	39 كلغ	72 سم	16.69%	5.2 ن	185 سم	20 سم	5.4 ثا
39	13	150 سم	52 كلغ	66 سم	15.40%	6 ن	190 سم	20 سم	5.6 ثا
40	13	155 سم	47 كلغ	68 سم	17.33%	5 ن	185 سم	17 سم	5.00 ثا
41	13	152 سم	48 كلغ	سم 60.50	20.07%	5.2 ن	185 سم	15 سم	5.8 ثا
42	13	146 سم	49 كلغ	63 سم	19.05%	6.1 ن	183 سم	16 سم	6 ثا
43	13	140 سم	49 كلغ	60 سم	16.34%	5 ن	188 سم	17 سم	5.00 ثا
44	13	138 سم	48 كلغ	59 سم	17.07%	5.2 ن	189 سم	20 سم	6.2 ثا
45	13	149 سم	42 كلغ	66 سم	17.33%	4.8 ن	190 سم	15 سم	5.3 ثا
46	13	155 سم	42 كلغ	69 سم	18.35%	4.6 ن	195 سم	19 سم	5.8 ثا
47	13	152 سم	45 كلغ	67 سم	19.20%	5 ن	178 سم	13 سم	6.2 ثا
48	13	153 سم	كلغ 40.5	سم 66.50	19.85%	4.8 ن	175 سم	15 سم	6 ثا
49	13	150 سم	39 كلغ	64 سم	17.33%	5.2 ن	175 سم	17 سم	6 ثا
50	13	150 سم	39 كلغ	سم 68.50	16.00%	6.6 ن	180 سم	18 سم	5.1 ثا

جدول (2-3) يبين نتائج الاختبارات المطبقة على الاناث

الرقم	العمر	الاختبارات المرفولوجية				الاختبارات البيولوجية		الطول	الوزن	الطول	رقم	الرقم
		الرشاقة	المرونة	القوة	السرعة	نسبة	إخبار ريفي					
م60-4م15	ث جذع	ق. من الثبات	30متر	الدهون	دكسن	الذراع	الذراع	الذراع	الذراع	الذراع	الذراع	الذراع
1	14	148سم	45كلغ	65سم	ن5,4	19.82%	ثا5,1	160سم	7سم	17سم	60م15	5,6
2	15	150سم	44كلغ	66سم	ن5	18.55%	ثا5,4	165سم	7سم	15سم	60م15	5,8
3	15	155سم	46كلغ	68سم	ن5	17.55%	ثا5,3	165سم	8سم	15سم	60م15	5,8
4	15	152سم	44كلغ	67سم	ن5,2	16.18%	ثا5	155سم	7سم	15سم	60م15	5,5
5	14	146سم	42كلغ	72سم	ن5,6	19.51%	ثا5,4	185سم	7سم	17سم	60م15	5,7
6	14	160سم	52كلغ	71,5سم	ن5	22.21%	ثا4,9	175سم	8سم	18سم	60م15	5,8
7	15	165سم	64كلغ	69سم	ن5	23.25%	ثا5,1	180سم	21سم	21سم	60م15	5
8	15	149سم	53كلغ	66سم	ن6,3	20.52%	ثا5,3	155سم	6سم	16سم	60م15	5,4
9	15	155سم	50كلغ	65سم	ن5	20.69%	ثا4,8	168سم	15سم	15سم	60م15	5,2
10	15	153سم	52كلغ	65,6سم	ن5,1	22.99%	ثا4,8	172سم	15سم	15سم	60م15	5,3
11	14	155سم	48كلغ	70سم	ن4,8	19.66%	ثا4,9	175سم	11سم	11سم	60م15	6
12	14	160سم	56كلغ	71,5سم	ن4,6	22.15%	ثا5	165سم	15سم	15سم	60م15	6,4
13	14	148سم	50كلغ	70سم	ن5	22.55%	ثا4,7	180سم	11سم	11سم	60م15	5
14	15	146سم	53كلغ	65,6سم	ن5,2	23.16%	ثا4,8	175سم	12سم	12سم	60م15	5,2
15	14	148سم	45كلغ	64,5سم	ن4,8	19.55%	ثا5,2	178سم	14سم	14سم	60م15	5
16	15	155سم	53كلغ	65سم	ن4,5	23.22%	ثا4,6	180سم	14سم	14سم	60م15	4,9
17	15	154سم	48كلغ	65سم	ن5	19.55%	ثا4,8	175سم	12سم	12سم	60م15	5,1
18	14	163سم	52كلغ	66,5سم	ن6,2	21.52%	ثا4,7	170سم	11سم	11سم	60م15	5,3
19	14	166سم	50كلغ	72سم	ن4,2	22.33%	ثا4,6	180سم	17سم	17سم	60م15	6,7
20	14	153سم	46كلغ	68سم	ن4,5	20.12%	ثا4,5	185سم	19سم	19سم	60م15	6,2
21	14	149سم	44كلغ	65سم	ن4,6	17.55%	ثا4,5	170سم	20سم	20سم	60م15	6
22	14	155سم	43كلغ	70,5سم	ن5	18.80%	ثا5,1	165سم	15سم	15سم	60م15	5,5
23	14	153سم	46كلغ	69,5سم	ن4,8	19.15%	ثا4,7	170سم	13سم	13سم	60م15	5,7
24	15	169سم	60كلغ	74سم	ن5,1	23.12%	ثا4,5	178سم	17سم	17سم	60م15	5,9
25	14	166سم	60كلغ	74سم	ن5	20.22%	ثا4,8	175سم	19سم	19سم	60م15	5,2
26	15	160سم	55كلغ	67سم	ن5,4	23.15%	ثا4,8	180سم	17سم	17سم	60م15	6,1
27	15	160سم	57كلغ	72سم	ن4,2	24.15%	ثا4,5	180سم	12سم	12سم	60م15	6,2
28	15	160سم	55كلغ	71سم	ن5,6	20.52%	ثا4,5	170سم	12سم	12سم	60م15	5,9
29	13	160سم	55كلغ	67سم	ن5	22.55%	ثا5	175سم	15سم	15سم	60م15	5
30	13	148سم	40كلغ	65سم	ن5,2	23.12%	ثا5,3	170سم	15سم	15سم	60م15	5,3
31	13	145سم	39كلغ	60,5سم	ن5,5	18.55%	ثا5	165سم	11سم	11سم	60م15	6,3

ثا,2	سم14	سم165	ثا,4	17.22%	ن4,8	سم64	كلغ42	سم142	13	32
ثا,8	سم12	سم160	ثا,9	19.00%	ن5	سم59,5	كلغ36	سم138	12	33
ثا,8	سم11	سم155	ثا,1	16.66%	ن5,6	سم59	كلغ35	سم140	12	34
ثا,9	سم11	سم145	ثا,3	15.55%	ن4,8	سم55,2	كلغ36	سم141	12	35
ثا,7	سم14	سم150	ثا,1	17.12%	ن5,1	سم60,5	كلغ40	سم145	12	36
ثا,3	15	سم185	ثا,3	17.15%	ن5,0	سم65	كلغ42	سم146	13	37
ثا	سم14	سم150	ثا,4	19.51%	ن4,5	سم50,5	كلغ30	سم135	12	38
ثا,2	سم15	سم160	ثا,8	19.66%	ن4,2	سم55	كلغ45	سم146	13	39
ثا,3	سم12	سم170	ثا,7	19.00%	ن4,7	سم52,5	كلغ40	سم138	13	40

قائمة المراجع باللغة العربية

- 01- "دراسات في الاجتماع العائلي: مصطفى الخشاب" دراسات في الاجتماع العائلي..
- 02- "تثقيف الطفل"، فاروق عبد الحميد اللقافي
- 03- "مقدمة علم الاجتماع الرياضي" خير الدين عويسي .
- 04- "علم النفس للرياضة النخبوية" ريمون توماس
- 05- "الصحة النفسية: مصطفى فهمي.
- 06- " الطفولة و المراهقة" سعد جلال دار الفكر العربي، القاهرة.
- 07- "الإتصال الجماهيري" عبد المعطي نجم دار المعرفة الجامعية.
- 08- " الإعلام و المجتمع" ف. القليني- م الجوهري، دم. الفرنواني، د. أ حسن آغا" ، دار المعرفة الجامعية.
- 09- الموجز في علم الحركة: فيصل عياش.
- 10- الألعاب الصغير:حسن عبد الجواد
- 11- استراتيجيات التعلم و التعليم في الطفولة المبكرة :هدى محمود الناشف،القاهرة .
- 12- "دراسات و بحوث في علم النفس" كاميليا عبد الفتاح و آخرون القاهرة .
- 13- محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد اسماعيل" مقدمة التقويم في الرياضة"
- 14- " القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية" محمد صبحي حسنين
- 15- محمد حسين علاوي، محمد نصر الدين رضوان القياس في التوجيه الرياضي و علم النفس الرياضي
- 16- علم الحركة: وجيه المحجوب
- 17- طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية: بطوسي احمد، عباس أحمد صالح
- 18- القياس و الاختبار في التربية البدنية. :ليلى السيد فرحات
- 19- دليل البحث العلمي. خير الدين علي عويس.

- 20- اكتشاف ميول لأطفال، النمو من الطفولة إلى المراهقة: فريدريك كوردر ، بلانس بولش تر : د. محمد خابفة بركات ، محمد يوسف حبيب.
- 21- معجم مصطلحات الرعاية و التنمية الاجتماعية :أحمد زكي بدوي، دار الكتاب المصري .
- 23- رسمية علي خليل، الإرشاد النفسي، المكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة
- 24- معجم مصطلحات علم النفس، محمد مصطفى زيدان، د. أحمد محمد عمر.
- 25- القدرات العقلية. فؤاد أبو الخطيب.
- 26- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي :عصام يوسف، ، دار أسامة للنشر و التوزيع.
- 27- التوجيه المهني المدرسي: نعيم الرفاعي، كلية التربية الطبعة الثامنة " منشورات جامعة دمشق
- 28- إتجاهات في التربية و التعليم :محمد جمال صقر، دار المعارف القاهرة .
- 29- التوجيه و الإرشاد النفسي: حامد عبد السلام زهدان ، دمشق عالم الكتب .
- 30- مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي :جودت عزت عبد الهدي سعيد حسني العزة ، /دار الثقافة عمان الأردن
- 31- التوجيه فلسفته و أسسه ووسائله: أولس مبرك ترجمة عثمان لبيب و آخرون .
- 32- المراهقة سن البلوغ خصائص النمو للمراهقة:محمد السيد محمد الزعبلوي ، ، مكتبة التوبة مؤسسة الكتب الثقافية .
- 33- محمد رفعت ، دار المعرفة للطباعة والنشر ، بيروت لبنان.
- 34- " علم نفس النمو"محمود عبد الحليم المنسي مركز الإسكندرية للكتاب
- 35- " دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ تعليم العلم"محمد مصطفى زيدان دار الشروق ، جدة
- 36- " علم النفس التربوي " أحمد زكي صالح ، مكتبة النهضة المصرية .
- 37- " علم النفس من الطفولة إلى المراهقة " حامد عبد السلام زهران عالم الكتاب ، لقاهرة.
- 38- " الطفولة والمراهقة " محمد حمودة ، مصر .
- 39- فؤاد بهي الدين.
- 40- " أسس و نظريات الحركة"، محمد بسيوطي ، دار الفكر العربي.
- 41- " المناهج أسسها و متطلباتها و تقويم آثارها: عبد اللطيف فؤاد إبراهيم ، مكتبة القاهرة.

- 42- "سيكولوجية النمو عند الطفل و المراهق د. توما جورج خوري، المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر و التوزيع ، لبنان.
- 43- " علم نفس الطفل " محمد سلامة آدم ، توفيق حداد ، مديرية التكوين و التربية، الجزائر
- 44- " معجم مصطلحات التحليل النفسي " د. لابلاش و بورتاليس ديوان المنشورات الجامعية ، الجزائر ، تر: مصطفى حجازي .
- 45- التدريب الرياضي :عصام عبد الخالق ، نظريات و تطبيقات ، دار الكتاب الجامعية، مصر
- 46- أسس التربية البدنية: تأليف تشارلز بيوكر ، تر : حسن معوض ، المكتبة الأنجلو مصرية ، مصر.
- 47- النمو التربوي للطفل و المراهق. كمال دسوقي .
- 48- علم النفس التربوي فاخر عاقل ،(دار العلم للملايين) بيروت.
- 49- " علم النفس لنمو الطفل و المراهق".حامد عبد السلام زهران عالم الكتب.
- 50- التربية السياسية للشباب و دور التربية الرياضية: عواطف أبو العلا، دار النهضة العربية.
- 51-النمو النفسي و التكيف الاجتماعي ، جابر محمد جابر ، دار النهضة ، القاهرة.
- 52- المهارة الأساسية خطوط أصل التدريب ، محمد حامد الأفندي دار الفكر القاهرة .
- 53- ستارينراف تيموقيج ، تر : كاضم عبد الربيع و عبد الله المشهداني ، دار الحكم ببغداد.
- 54- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي.
- 55- سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، علم النفس التربوي ، دار النهضة العربية ، مصر
- 56- محمد ابراهيم، الرياضات الجماعية و دورها في النمو الاجتماعي للمراهقين في المرحلة الثانوية ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي ابراهيم، الجزائر
- 57-أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، عالم المعرفة ، الكويت
- 58-رسيان خريبط مجيد ، علم النفس في التدريب و المسابقات الحديثة ، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل
- 59-أكرم زكي حطايبية،"موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، الأردن
- 60-حسن عبد الجواد"الكرة الطائرة المبادئ الأساسية" دار العلم للملايين،بيروت

- 61 - البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة لكرة السلة للمدرب و المدرس ، مدحت صالح سيد ، مصطفى محمد زيدان 1999 دار الفكر العربي .
- 62 - كرة السلة للناشئين ، د : أحمد أمين فوزي ، كلية التربية البدنية الإسكندرية.
- 63 - كرة السلة للمدربين والمدرسين: مصطفى محمد زيدان ، دار الفكر العرب
- 64 - كرة السلة :على مروش دار الهدي للطباعة و و التوزيع
- 65 - كرة القدم: محمد جلال قرطيم ، محمد عبده صالح ، القاهرة ، عالم الكتب.
- 66 - كأس العالم لكرة القدم ، ابراهيم علام ، الدار القومية للطباعة والنشر
- 67 - كرة القدم ، حسن عبد الجواد ، دار العلم للملايين ، بيروت لبنان .
- 68 - مع كرة السلة ، د : مختار سالم ، مؤسسة المعارف ، بيروت
- 69 - كرة الملعب لعبة الملايين ، مختار سالم مكتبة المعارف ، بيروت
- 70 - مختار سالم، كرة القدم؛مكتبة المعارف؛بيروت
- 71 - الكرة الجزائرية فوز مستحق: منصور محمد.
- 72 - تاريخ كرة اليد: بدر الدين نعمان؛المعهد الوطني للتربية ب.ر للتعليم العالي و البحث العلمي بدالي ابراهيم .
- 73 - الممارسة التطبيقية لكرة اليد: كمال عبد الحميد؛ دار الفكر العربي مصر
- 74 - ياسر دبور " منشأة المعارف " الاسكندرية، مصر
- 75 - مصادر القياس النفسي و التربوي مع نماذج من المقاييس و الاختبارات ، ديوان المطبوعات الجامعية ، مقدم عبد الحفيظ .
- 76 - اكتشاف ميول الأطفال ؛ فريدريك كوردر ، بلانس بولش تر : د. محمد خابفة بركات ،
- 77 - النمو من الطفولة إلى المراهقة. محمد يوسف حبيب ،
- 78 - معجم مصطلحات الرعاية و التنمية الاجتماعية أحمد زكي بدوي ، دار الكتاب المصري..
- 79 - التوجيه التربوي المهنيح؛ د . عطية محمود هنا.
- 80 - الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس و الاختبارات ، د. مقدم عبد الحفيظ ، ديوان المطبوعات الجامعية.
- 81 - الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي تأليف قيس ناجي، عبد الجبار بطوسي أحمد جامعة بغداد كلية التربية الرياضية بغداد .

- 82- مفتي ابراهيم حماد:التدريب الرياضي للجنسين القاهرة.
- 83- محمد حسن علاوي:علم التدريب الرياضي القاهرة.
- 84- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي القاهرة.
- 85- أحمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين فيزيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم دار الفكر العربي القاهرة .
- 86-عصام عبد الخالق التدريب الرياضي دار المعارف الإسكندرية.
- 87- محمد حسن علاوي:علم التدريب الرياضي دار المعارف القاهرة .
- 88- الأسس في الانتقاء الرياضي دار الكتب أحمد حسن مرزوق.
- 89- دور كايم، مأخوذ من كتاب بوتفوشات" العائلة الجزائرية"تر: أحمد دمري.

المراجع باللغة الأجنبية

- 01- clync.robert.sport et developpement de l'enfant. Pascal duret et Muriel Augustin: sport de rue et insertion sociale,
- 02–GLYN.C.ROBERT:SPORT ET DEVELOPPEMENT D'ENFANT.
- 03- SUPER D.E bohn.m.j1971 OCCUPATIONAL PSYCHOLOGY AVISTOK .PUBLICATIONS
- 04-dictionnaire de la langue. Pédagogique/ foule quiet
- 05–MATVIEV.T. ASPECTS.FONDAMENTAUX.DEL'ENTRAINEMENT.EDITIONVIGOT
- 06- Alderman R.B.MANUELLE .de la psychologie du sport..edition vigot
- 07 Fernande Z.B SOPHRLOGIE.et.Compitionsportiv.edition vigot
- 08- Withing.H.T.A psychologie sportive.edition vigot.
- 09 Alderman.R.B op-cit.
- 10-LEON THEODORXO CONTRUBUTIONAU CONCEPT DE JEUX SPORTIFS , PERRTE
- 11- claud bayer , l'enseignement des jeux sportifs colictifs ,3 eme edition
- 12- KAMEL LEMOUI : FOOTBALL , TECHNIQUE ENTRENEMENT , J'ENS , UNITE DE REGHAYA, ALGER
- 13-Herst Kailer: le hand ball de l'apprentissage a la composition e.d vigot.Paris
SUPER D.E **** OCCUPATIONAL PSYCHOLOGY TAVISTOK .PUBLICATIONS

الملاحق

01-- القواعد الرسمية للكرة الطائرة (FIVB.) .

02- الانتقاء و التوجيه الرياضي سعيد بوعمره معهد علوم و تكنولوجيا الرياضة.

03- سلسلة أسرتي ، اختيار المهنة

04-الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ،النشرة الإعلامية ، اللجنة التنظيمية لكأس فلسطين.

05-المذكرة الرياضية ، المركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية.

06- الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

07 -contribution a l'analyse des critère d'orientation vers les spécialistes en sports collectif cas particulier juillet 1992 bournan.Cherif Mustapha benseghir Samia

08- FRANCEFOOTBALL: OUVRAGE CITE