

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية

# علم النفس الرياضي

تأليف

الدكتور نزار الطالب      الدكتور كامل لويس

طبعة ثانية

علم النفس الرياضي

الدكتور نزار الطالب

الدكتور كامل لويس



علم النفس الرياضي  
الدكتور نزار الطائب  
الدكتور كامل بويس

دار الكتب للطباعة والنشر  
جامعة الموصل



# علم النفس الرياضي

تأليف

الدكتور نزار الطالب      الدكتور كامل لويس  
استاذ

طبعة ثانية

٢٠٠٠

# علم النفس الرياضي

لقد قام كل من السادة  
المدرجة اسماؤهم ادناه بمراجعة هذا  
الكتاب من ناحية محتوياته العلمية واللغوية

د. اياد العزاوي

استاذ مساعد  
مقوم علمي

د. لوئي المصرف

استاذ مساعد  
مقوم علمي

د. فاضل الساقي

استاذ مساعد  
مقوم لغوي



## المقدمة

أن تطور التربية الرياضية في اي بلد يعتمد اولاً واخيراً على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف بوعي كامل لارساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على اسس قوية وصلبة ومن هذه العلوم الاساسية «علم النفس الرياضي».

إن الكتب العربية التي تبحث في مادة علم النفس الرياضي محدودة ولا تتناسب مع الاهمية التي يحتلها هذا العلم ضمن العلوم الرياضية. اما الكتب الاجنبية فهي متعددة ولكنها في الغالب تركز على نواح معينة من دون النواحي الاخرى ومن دون وجود كتاب واحد يشمل الموضوعات المختلفة التي تأتي تحت اطار علم النفس الرياضي وحتى عند وجود هكذا كتاب بلغة اجنبية فإن استخداماته تكون محدودة لاسباب تتعلق باختلاف اللغة.

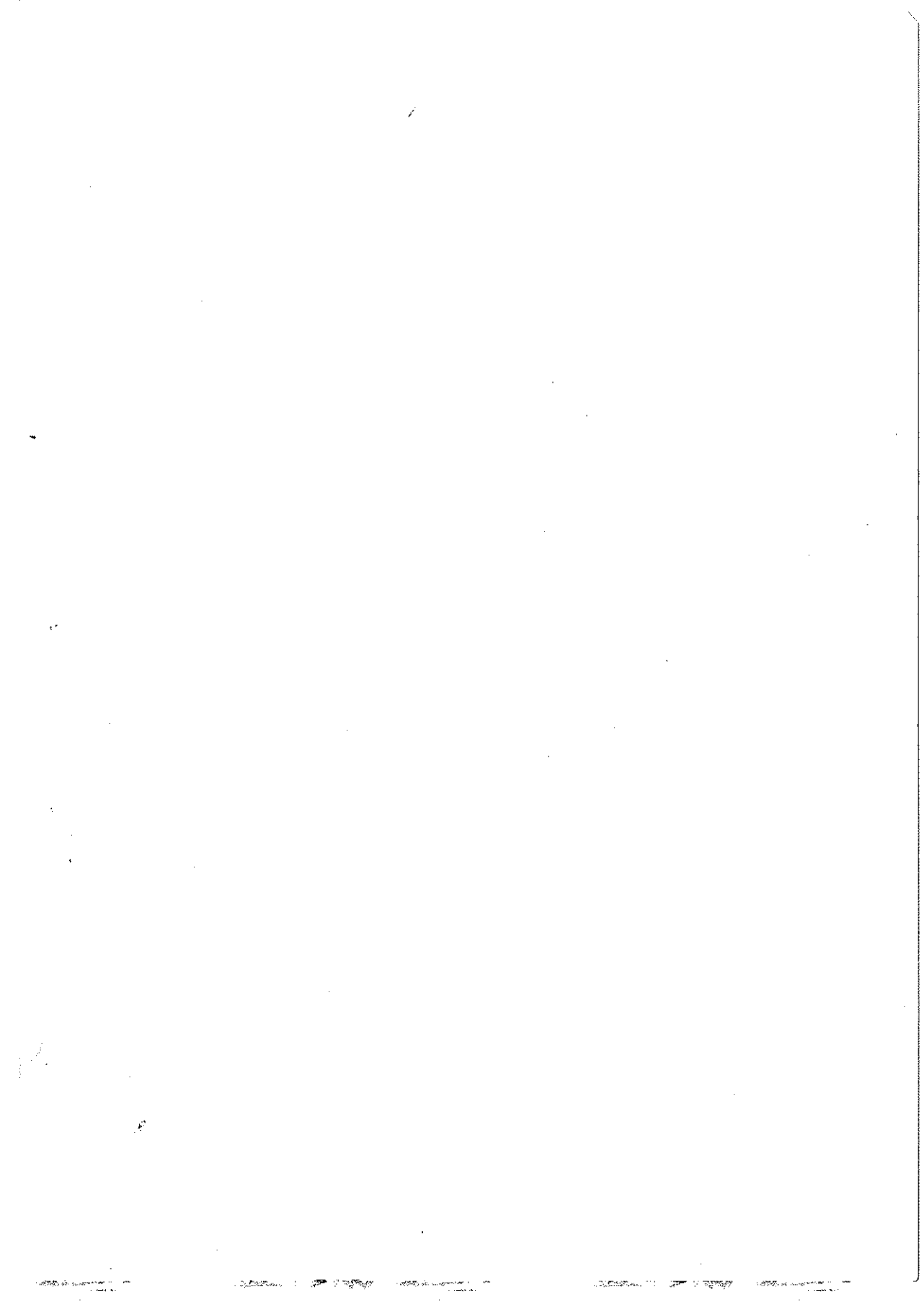
ان مؤلفنا هذا هو محاولة لاعطاء الطالب في كليات التربية الرياضية فكرة عامة عن علم النفس الرياضي وعن بعض المشكلات التي قد يواجهها في حياته العملية بعد التخرج وبعض الاسس العلمية لمواجهة هذه المشكلات سواء اختار ان يكون مدرساً او مدرساً.

ان لعلم النفس الرياضي جذوراً عميقة تمتد الى عصور قديمة كجزء من علم النفس العام ولكنه تبلور بشكله الحالي كعلم قائم بذاته في القرن الحالي عندما بدأ العاملون في المجال الرياضي الاهتمام بالنواحي النفسية التي أخذت محلها بجانب النواحي الفسلجية والمهارية والخططية في اعداد الرياضي حيث ان تطور الرياضة وإرتقاء الرياضيين الى المستويات العالية جعلهم يصلون الى مستويات متقاربة من النواحي المهارية والخططية وجعل للنواحي النفسية اهمية بالغة في فوز او خسارة الرياضي او الفريق.

## المؤلفان

الدكتور كامل الويس

الدكتور نزار الطالب



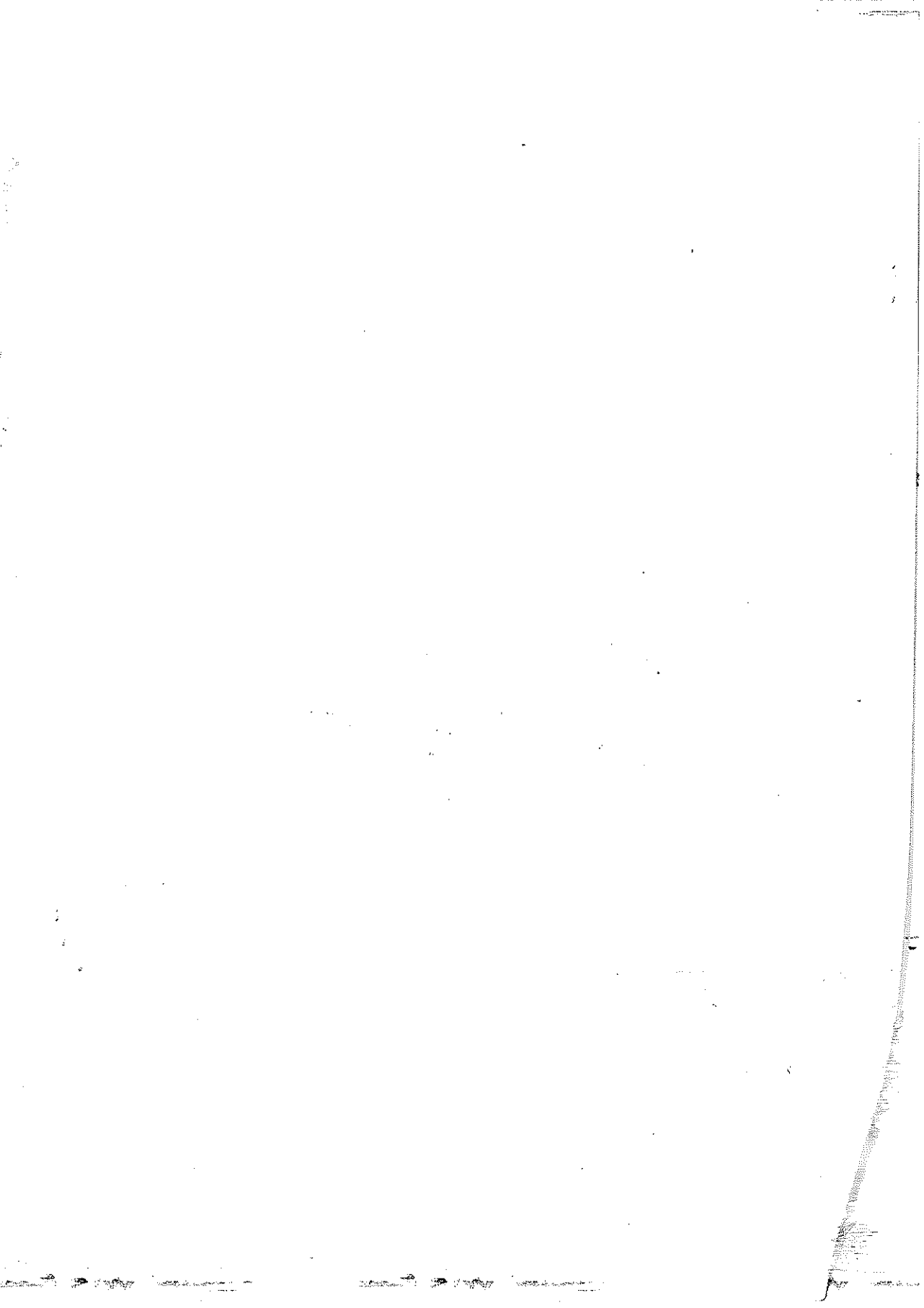
# الباب الاول

## علم النفس الرياضي

الفصل الاول - ماهية علم النفس الرياضي

الفصل الثاني - نشوء علم النفس الرياضي





## الفصل الاول

### ماهية علم النفس الرياضي

المبحث الاول - علم النفس  
المبحث الثاني - علم النفس الرياضي  
المبحث الثالث - مجالات علم النفس الرياضي





## تمهيد :-

يشمل علم النفس الرياضي دراسة العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية التي تؤثر على تعلم المهارات الحركية من جهة وعلى مساعدة الرياضي للوصول الى احسن انجاز ضمن امكاناته الجسمية والنفسية وتحقيق احسن انجاز اثناء السباقات. وعلى هذا الاساس فان مهمة عالم النفس الرياضي هي مساعدة المرابي او المدرب على تفهم وحل المشكلات التي تواجهه في عملية التعلم او التدريب وعلى تفهم ومساعدة الطلبة او الرياضيين الذين يعمل معهم على مختلف المستويات.

ان مكانة عالم النفس في التعلم بشكل عام وفي التعلم الحركي بشكل خاص لاحتاج الى توضيح للعاملين في هذا المجال أما مكانة عالم النفس وعلم النفس في رياضة المستويات العليا فتحتاج الى بعض التوضيح لوجود آراء متعددة بهذا الخصوص تتراوح بين من يهمل هذه الناحية بشكل كبير وبين من يعطيها من الاهمية اكثر مما تستحق. وهذا الخصوص يرى المؤلفان ان للبطولة متطلبات اساسية يجب توفرها كي تتحقق البطولة في أبة فعالية من الفعاليات الرياضية ويمكن اعتبار هذه المتطلبات اركاناً للبطولة وهذه الاركان هي :

- ١- اللياقة البدنية العامة
- ٢- اللياقة البدنية الخاصة
- ٣- المدرب الجيد
- ٤- قابلية مهارية وخططية عالية
- ٥- خبرة معقولة بالسباقات

٦- خلفية علمية جيدة بخصوص الفعالية المعنية

٧- خدمات ادارية جيدة

٨- الاعداد النفسي الجيد

ان تحديد اركان البطولة بالنقاط المذكورة اعلاه لايعني عدم امكانية وجود متطلبات اخرى قد تكون اساسية للوصول بالرياضي الى مستوى البطولة ، لكن هذه النقاط تمثل الحد الأدنى من المتطلبات وهي محاولة بسيطة من قبل المؤلفين لتوضيح مكانة علم النفس الرياضي الحقيقية في رياضة المستويات العليا . فلايمكن تحقيق البطولة ووصول الرياضي الى احسن انجاز ممكن اذا افتقد أياً من الاركان المذكورة .

ان تسلسل هذه الاركان وضع بشكل عفوي ولايعني بأي حال من الاحوال ترجيح احد هذه الاركان على الركن الآخر كونه قد سبقه بالتسلسل ولايمكن ايضاً تعويض اي ركن عن الركن الآخر . من هنا نفهم ان علم النفس الرياضي لايمكن ان يحقق اهدافه بشكل واضح اذا افتقد الرياضي ايأاً من هذه المتطلبات الاساسية ، وكذلك لايمكن تحقيق البطولة والوصول الى الانجاز الامثل اذا اهلنا الناحية النفسية في التدريب الرياضي .

### المبحث الاول - علم النفس

يُعد علم النفس من اقدم العلوم التي اهتم بها الانسان منذ بدأ يفكر بطبيعة العقل والروح . فالكتابات القديمة لافلاطون وارسطو كانت تشير الى اهمية العلاقة بين الجسم والعقل ، وقد اكدت هذه الاهمية الكتابات الكثيرة للفلاسفة اليونانيين التي كانت تركز على تربية الفرد الجسمية والفكرية والروحية . ان هذه العلاقة بين الجسم والعقل كانت الاساس لكثير من دراسات علم النفس ولاتزال موضع الاهتمام الى يومنا هذا .

ان جذور علم النفس هي جذور فلسفية بالاصل. فبعد ان انتقلت الفلسفة اليونانية الى بقاع العالم في العصور الوسطى انقسم الفلاسفة الى قسمين: القسم الاول اخص بدراسة الظواهر الروحانية وهم رجال الدين والقسم الثاني اخص بدراسة الظواهر العقلية وهم الفلاسفة وعلماء النفس - وهؤلاء الفلاسفة اشرخوا الاتجاه الحديث لانفصال علم النفس عن الالهيات ، حيث بدأ التأكيد على العقل بدل الروح.

اما علم النفس الحديث - الذي انفصل عن الفلسفة - فيعد من العلوم الحديثة نسبياً وترجع بداياته الحقيقية الى نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر حيث ظهر علماء وظهرت مدارس رسمت الخطوط الاولى لعلم النفس الحديث. ومن هؤلاء العلماء دارون (١٨٠٩ - ١٨٨٢ م) الذي طرح نظرية التطور التي كان لها الأثر الكبير في إعادة النظر بكثير من الامور التي تتعلق بتأثير الوراثة والبيئة على الانسان وفونت (١٨٣٢ - ١٩٢٠ م) الذي يرجع له الفضل في بدايات الاتجاه التجريبي لعلم النفس ، وفرويد (١٨٥٦ - ١٩٣٩ م) الذي طرح وجود الحياة النفسية اللاشعورية الى جانب الحياة النفسية الشعورية. ومن اعمال هؤلاء الرواد نشأت مدارس عديدة لعلم النفس منها المدرسة البنائية والمدرسة السلوكية والمدرسة الترابطية ومدرسة التحليل النفسي ومدرسة الكشتالت .. الخ.



## المبحث الثاني - علم النفس الرياضي

من الصعب جداً فصل علم النفس الرياضي عن علم النفس بصورة عامة والاختلاف لايزيد عن كون علم النفس الرياضي يركز على مواضيع معينة في التعلم الحركي ورياضة المستويات العليا وعلى نوعية معينة من الناس هم الرياضيون.

ان الرياضي - كأني كائن حي - يتطور مع تطور العلوم الانسانية وهناكعضلات جسمية ونفسية واجتماعية تحد من هذا التطور، وواجب علم النفس الرياضي هو الوقوف على تلك العضلات ومعالجتها. فلا بد اذا التعرف على هذه العضلات سواء كانت نفسية او اجتماعية لايجاد الحلول المناسبة حتى يتحقق المطلب الاجتماعي والشخصي للفرد فليس غريباً والحالة هذه ان تحتل التربية الرياضية اهمية قصوى في الحياة الاجتماعية لاي بلد.

ان للتربية الرياضية تأثيراً بالغ الاهمية في بناء المجتمع الانساني من اجل بناء حياة حرة سليمة وخالصة ومتفائلة ومبدعة.

ان التأكيد في مختلف انحاء العالم على اهمية علم النفس الرياضي لم يكن عفويّاً وانما جاء انطلاقاً من اهمية هذا العلم في تطور امكانيات الفرد الذاتية وصلقلها للوصول الى المستوى الرياضي اللائق.

ان الابحاث العلمية تشير الى ان ضعف المستوى الرياضي يعود الى عدة اسباب اوها القابلية البدنية او الاستعداد البدني، لكن القابلية البدنية والاستعداد البدني قد لايفسران كل اسباب الضعف في المستوى الرياضي لما للأسباب النفسية والاجتماعية من تأثير بالغ في هذا المجال كالدوافع الضعيفة والرغبات الناقصة والشخصية غير الملائمة والتربية البيئية التي لاتشجع هذا النوع من النشاط... الخ. ويمكن ان يكون اهم من هذا او ذلك سلبية المرابي او المدرب من حيث الاستعداد المهني وضعف الشخصية وعدم ادراك العلاقة التربوية بينه وبين تلاميذه.

من هنا جاء التأكيد على العوامل النفسية في النشاط الرياضي، فللمرابي الرياضي هدف تربوي يسعى اليه من خلال عمله في المدرسة - وكذلك المدرب الرياضي من خلال عمله في الملاعب - بخلق نجاحات ايجابية متلاحقة ولايم ذلك الا من خلال ادراك المرابي والمدرب للعوامل النفسية للتلاميذ والرياضيين والتعامل معها باسلوب علمي صحيح.

## المبحث الثالث - مجالات علم النفس الرياضي

لقد ذكرنا سابقاً صعوبة فصل علم النفس الرياضي عن علم النفس بصورة عامة ، لذلك فان مجالات علم النفس الرياضي لا تختلف كثيراً عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر ما تتعلق بالتعلم الحركي والنشاط الرياضي.

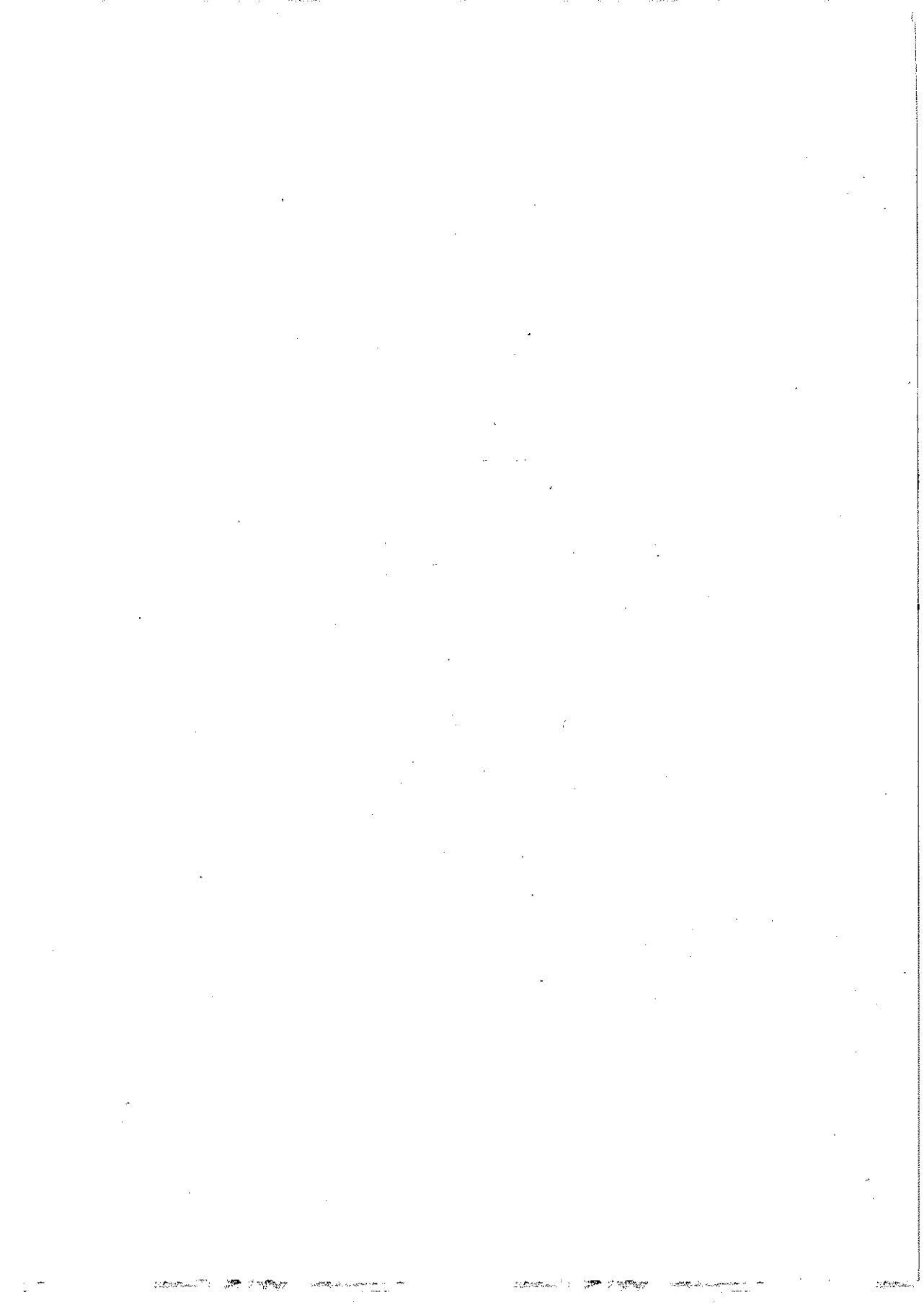
لقد تبلور علم النفس الرياضي ليشمل دراسات في الموضوعات الآتية :-

- ١- السلوك الحركي والتعلم الحركي والنمو الحركي
- ٢- الاعداد النفسي للرياضي المتقدم
- ٣- دراسات وبحوث في علم النفس الاجتماعي للفريق ونواحي النشاط الرياضي الفردية.

ففي دراسة السلوك الحركي يؤكد علم النفس الرياضي على موضوعات تتعلق بضروريات التعلم ، ونظريات التعلم ، والتغذية الراجعة ، والتذكر والنسيان، ونقل المهارة من فعالية الى اخرى ، وتقسيم أوقات التمرين ، والتدريب الفكري في التعلم الحركي ، والتدرج في التعلم ، والاستعداد الجسمي والعقلي ، والدوافع والحاجات ، والذكاء ، والشخصية... الخ.

وفي رياضة المستويات العليا يؤكد علم النفس الرياضي على موضوعات تتعلق بالاعداد النفسي طويل المدى والاعداد النفسي قصير المدى وبعض الوسائل النفسية المستخدمة في هذا المجال كأساليب الارتقاء والايحاء الذاتي و (اليوكا) والتنويم المغناطيسي ، وموضوعات تتعلق بتجارب النجاح والفشل ، وبالعلاقة بين اللاعب والمدرب ، والدافعية ، والشخصية ، والخوف والشجاعة والجرأة ، والقلق وتأثيره على الانجاز الرياضي وغيرها من الموضوعات.

اما في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم نفس الجماعات ، فيؤكد علم النفس الرياضي على موضوعات تتعلق بالقيادة ، وبالمعنوية والروح المعنوية ، وبصفات الجماعة وانواعها وبأسباب تصدع الجماعة واسباب تماسكها وتوظيف ذلك في خدمة المجموعة سواء كانت هذه المجموعة تتكون من شعبة من الشعب المدرسية او فريق من الفرق الرياضية.

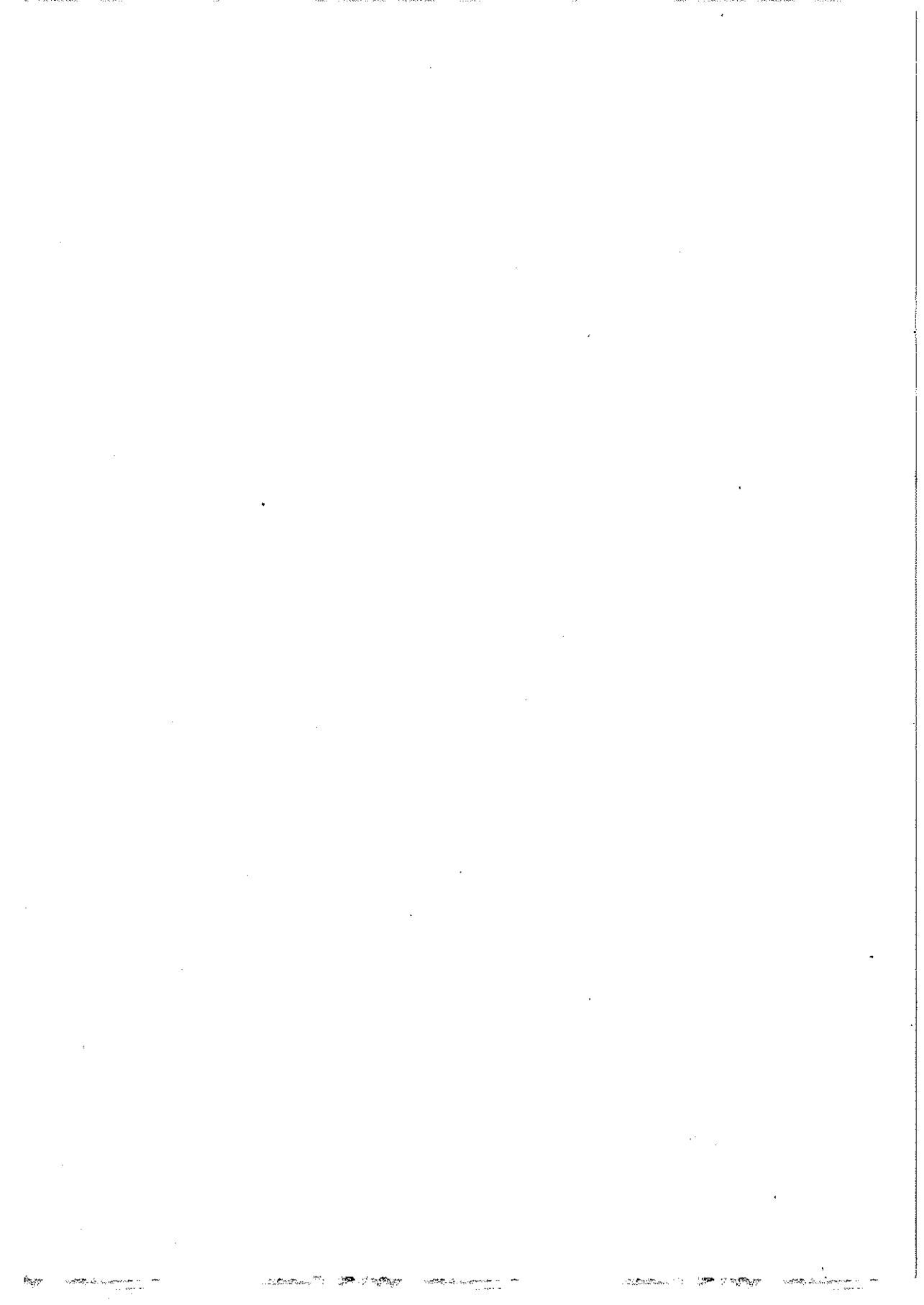




## الفصل الثاني

### نشوء علم النفس الرياضي

المبحث الأول - تاريخ نشوء علم النفس الرياضي  
المبحث الثاني - مهمات علم النفس الرياضي



## تمهيد

لعلم النفس الرياضي جذور تعود الى عصور الحضارات القديمة باعتباره فرعاً من فروع علم النفس العام (كامل طه الويس ، ص ١٩) . ان في حضارة وادي الرافدين وحضارة وادي النيل مؤشرات كثيرة باتجاه اهتمام هاتين الحضارتين بالنشاط البدني والحضارة العربية الاسلامية هي الاخرى اولت عنايتها بهذا الضرب من النشاط معلنة ان الانسان ليس جسماً منفصلاً عن الروح او عن النفس او العقل وانما هو وحدة متكاملة معقدة التركيب ، وان النشاط الرياضي لا يقتصر تأثيره على العضلات والعظام والاجهزة الاخرى وانما يشمل التأثير في النواحي الروحية والنفسية والعقلية للانسان . ففي حديث للرسول صلى الله عليه وسلم : «ليس الشديد بالصرعة ، انما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب» مؤكداً في ذلك على التحكم بالانفعالات ، كما يروى عن الرسول (ص) ايضا انه قال «الطهوا والعبوا فأني اكره ان ارى في دينكم غلظة» مؤكداً اهمية الرياضة في الترويح وفي اسعاد النفس . كما يروى عن الامام علي رضي الله عنه قوله : «روحوا عن القلوب ساعة بعد ساعة ، فإن القلوب اذا كلت عميت ، وان عميت لم تفقه شيئاً» وهذا دليل اخر على اهتمام العرب المسلمين بالنواحي النفسية وباستخدام الانشطة الرياضية للترويح والتخفيف عن النفس من اعباء الحياة . وبهذا نرى ادراك العرب المسلمين للصلة بين الجسم والعقل واستخدامهم التربية البدنية لاكتساب اللياقة البدنية ولتربية النفس والترويح . (منذر هاشم الخطيب ، ص ١٣٠) .

## المبحث الاول - تاريخ نشوء علم النفس الرياضي

لقد ذكرنا سابقاً ان لعلم النفس الرياضي جذوراً تعود الى عصور الحضارات القديمة باعتباره فرعاً من فروع علم النفس العام ، الا ان تاريخ علم النفس الرياضي الحديث يعود الى بداية القرن التاسع عشر، حيث أن المراجع التاريخية تشير الى وجود كتب المانية تعني بنفسية لاعبي كرة القدم ترجع الى عام ١٨٠١. وبعدها بمائة سنة اي عام ١٩٠١ ظهر كتاب جيسيراند الذي تطرق الى بعض الامور النفسية المختلفة والمتعلقة بلعبة كرة القدم. وهناك كتاب آخر حول نفس الموضوع كتبه باتريك عام ١٩٠٣ ، وبعد ذلك اي في عام ١٩١٣ ظهر كتاب دي كوبرتن في باريس بعنوان «كتابات في علم النفس الرياضي».

ان هذه الكتب والدراسات كانت بصورة عامة كتابات فلسفية أكثر من كونها معالجة علمية للموضوعات النفسية التي تطرقت إليها. وبعد الحرب العالمية الاولى بدأت عدة معاهد في أوروبا بتنظيم برامج لتدريب مدرسي التربية الرياضية في مجالات علم النفس الرياضي والنشاط البدني ومن امثلة هذه البرامج البرنامج الذي نظمه ثلاثة من علماء النفس (شيلت وسيل وجيسي) في معهد التربية البدنية في لايبزيك وبرلين الذين كتبوا في الفترة بين ١٩٢١ و ١٩٢٨ كتباً عديدة في (سايكولوجية) النشاط البدني شملت مدى واسعاً من الطرق الفلسفية والعلمية والعملية لمعالجة الموضوعات النفسية المختلفة والمتعلقة بالنشاط البدني.

وبعد الحرب العالمية الثانية وفي عام ١٩٥٠ بالذات تم اعادة تنظيم معهد الثقافة البدنية في لايبزيك الى قسمين اساسيين ، الاول هو معهد البحوث في الثقافة البدنية الذي انشئ به مختبر لعلم النفس الرياضي ، والثاني هو معهد تدريب مدرسي التربية البدنية والذي تكون به فرع لعلم النفس الرياضي ترأسه الدكتور (كوناث) ، وقد تأثر أعضاء الهيئة التدريسية الذين عملوا مع (كوناث) بهيئتي التدريس الماثلة في كل من موسكو ولينينغراد بتبادل الزيارات لغرض الدراسة والقاء المحاضرات.

لقد كان التعلم الحركي من بين الموضوعات التي درست في لايبزك وخاصة الدراسات التي بنيت على علم النفس الفسيولوجي الذي قاده العالم الروسي بافلوف.

ان بداية علم النفس الرياضي في روسيا يمكن ان ترجع الى مطلع القرن العشرين ايضاً. ففي عام ١٩٠١ كتب الطبيب (ليسجافت) حول الفوائد النفسية التي يمكن إكتسابها عن طريق مزاوله الأنشطة الرياضية المختلفة ، وبعد الثورة الروسية عام ١٩١٧ وفي اوائل العشرينات تم تأسيس عدة مدارس للتربية البدنية ، ويعتبر معهد الثقافة البدنية في كل من موسكو ولينينغراد من اوائل هذه المدارس. وقد نظم هذان المعهدان على غرار الجامعات واشتمل على عدة اقسام ، ومن هذه الاقسام قسم علم نفس التربية البدنية والنشاطات الرياضية. ويمكن اعتبار تأسيس هذين القسمين بداية لعلم النفس الرياضي في روسيا.

لقد ركزت البحوث الاولى في هذين القسمين على تحليل المهارات الحركية ، وعلى التعلم الحركي ، وعلى العلاقة بين النشاط البدني والنمو العقلي ، وعلى تأثير مزاوله الفعاليات الرياضية المختلفة على النمو النفسي وغيرها من الموضوعات الماثلة. بالاضافة الى ذلك فقد اخذ العلماء الروس يدرسون تأثير النشاطات البدنية المختلفة على الانتاج في العامل بالاضافة الى فوائدها التربوية.

وفي الفترة من ١٩٣٩ الى الوقت الحاضر اهتم علماء النفس الرياضي في روسيا بموضوع الاعداد النفسي للرياضيين المتفوقين.

إن العاملين في مجالات التربية البدنية في الولايات المتحدة الامريكية هم الآخرون اهتموا بعلم النفس الرياضي بنفس الفترة التي نشأ بها هذا العلم في اوربا. فقد اهتم المربون الامريكيون في مطلع القرن الحالي بعلاقة مختلف المتغيرات النفسية بالنشاطات الحركية. فعلى الرغم من ان البدايات الاولى للبحث العلمي

في النشاطات البدنية في الولايات المتحدة احتوت على اختبار بعض المتغيرات  
الفلسفية نجد ان بعض الباحثين الامريكيين مثل كلارك هيثرينكتون وجيسي  
فيرنيك وليامز كانوا يوجهون الانظار الى ان النشاط البدني يمكن ان يؤثر في  
الاطفال اكثر من تنية حجم عضلاتهم فقط .

ففي هذه الفترة اي في مطلع القرن العشرين اكدت دراسات (وودورث)  
وأخريين على شيوع الاهتمام بظاهرة الاحساس الحركي . وفي نفس الفترة شهدت  
الولايات المتحدة الامريكية دراسات كثيرة لبعض المشكلات المتعلقة بالتعلم  
الحركي . وفي الثلاثينات انشئت مختبرات لعلم النفس الرياضي والتعلم الحركي في  
جامعات عديدة كجامعات (الينوي) و (بنسلفانيا ستيت) و (ايوا) وغيرها . وفي  
عام ١٩٢٨ نشر (كولمان كريفيث) كتاباً عنوانه «سايكولوجية التدريب» وكان  
(كريفيث) هذا مسؤولاً عن مختبر علم النفس الرياضي في جامعة الينوي . اما  
مختبر جامعة (بنسلفانيا ستيت) فكان بإشراف (جون لوثر) ومختبر جامعة (ايوا)  
باشرف (كلارنس راكنزديل) الذي نشر كتاباً بعنوان «سايكولوجية التعلم الحركي»  
عام ١٩٣٠ . ولذلك فان كتب (كريفيث راكنزديل) تعتبر من الكتب الاوائل في  
هذا المجال في الولايات المتحدة .

وبعد الحرب العالمية الثانية استمر النشاط في اقسام التربية البدنية وانبثق منها  
ماسمي ببحوث العوامل الانسانية التي ربطت علم النفس بالحقل الهندسي لحل  
بعض المشكلات التي تتضمن علاقة الانسان بالآلة . وفي عام ١٩٥١ نشر جون لوثر  
كتاباً بعنوان «سايكولوجية التدريب» . في الفترة بين ١٩٣٠ - ١٩٦٠ كتبت عدة  
دراسات (اطروحات) للحصول على شهادة الدكتوراه في التربية البدنية كان التركيز  
فيها على بعض العوامل النفسية التي تتعلق بالشخصية والسلوك الادراكي -  
الحركي ، ولكن لم تشمل هذه الدراسات على جهود منسقة لفهم سلوك الرياضي  
المتفوق في رياضة المستويات العليا بل شملت دراسات عديدة في التعلم الحركي

والسلوك الحركي - وفي هذه الفترة ظهرت عدة بحوث تعنى بعلم نفس النشاط الحركي في نشرة البحوث ربع السنوية التي تصدرها رابطة الصحة والتربية البدنية والترويح الامريكية . وفي الستينات ظهرت عدة كتب في مجال علم نفس التعلم الحركي ، منها كتاب كاراتي «السلوك الحركي والتعلم الحركي» عام ١٩٦٤ ، وكتاب «علم النفس والنشاط البدني» لنفس الكاتب عام ١٩٦٧ ، ثم كتاب روبرت سنكر «التعلم الحركي والاداء الانساني» وجوزيف اوكرنباين «علم النفس والتعلم الحركي» اللذان نشرتا عام ١٩٦٨ واطافا معلومات قيمة الى هذه المادة العلمية .

ان رياضة المستويات العليا لم تحظ باهتمام علماء النفس في الولايات المتحدة ماعدا محاولات فردية قام بها بعض العلماء كالجهد الذي بذله كل من (توماس تتكو) و (بروس اوغلفي) الذي ظهر عام ١٩٦٦ في كتابها «الرياضيون ذوو المشكلات وكيفية معاملتهم» ومن المعتقد ان هذين العالمين هما الوحيدان في الولايات المتحدة اللذان ركزا في بحوثها على الرياضي المتفوق الى نهاية الستينات .

من هذا العرض البسيط نلاحظ ان كل بلد من بلاد العالم كان يركز على زاوية مختلفة من زوايا علم النفس الرياضي ولم تتوحد الجهود في هذا المضمار الا بعد المحاولات العديدة من قبل علماء النفس في هذه البلدان التي توجت بعقد المؤتمر الدولي الاول لعلم النفس الرياضي الذي نظمه العالم النفسي (انتونيلي) في روما عام ١٩٦٥ والذي حضره مندوبون من ٤٥ دولة ، وتم عقد المؤتمر الدولي الثاني عام ١٩٦٨ بمدينة واشنطن الامريكية واعقبه المؤتمر الدولي الثالث عام ١٩٧٢ بمدينة مدريد ، ثم عقد المؤتمر الدولي الرابع في مدينة براغ عام ١٩٧٧ وفي نهاية المؤتمر تم انتخاب مجلس ادارة الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي التي وحدت الجهود في هذا المجال وادت الى تبادل الخبرات ، حيث شهدت السبعينات والثمانينات نشاطاً واسعاً ومؤلفات عديدة في هذا الميدان الحيوي وتشكلت جمعيات

محلّية لعلم النفس الرياضي في الكثير من بلدان العالم التي بدأت تنمو في عددها وفي عدد اعضائها ، واصبحت مادة علم النفس الرياضي تدرس في معظم معاهد وكليات التربية البدنية. (Vanek and Cratty, pp 7—32)

اما الاقطار العربية ، فتعتبر جمهورية مصر العربية في مقدمة الاقطار التي اهتمت بمادة علم النفس الرياضي ، حيث تم تدريس هذه المادة عام ١٩٥١ في معهد الهرم وتولى التدريس الاستاذ محمد محمد حامد الافندي الذي درس في إنكلترا وكتب في موضوع الاسس النفسية في برامج التربية الرياضية. وفي أواخر الخمسينات وبداية الستينات درس بعض الخريجين المصريين هذا الموضوع في المانيا الشرقية وفي روسيا وعادوا ليدرسوا هذه الامور في معاهدهم المصرية وقد نشرت عدة كتب في هذا المجال منها على سبيل المثال لا الحصر كتاب سعد جلال ومحمد حسن علاوي «علم النفس التربوي الرياضي» عام ١٩٦٧ ، وكتاب محمد حسن علاوي «علم النفس في التدريب الرياضي» عام ١٩٦٩ ، وكتاب محمد محمد حامد الافندي «علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية» عام ١٩٧٥ ، بعدها أي في الثمانينات اظهر الدكتور محمد حسن علاوي نشاطاً بارزاً في هذا المجال بكتباته العديدة ومشاركاته في الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي. وهنا لابد من الاشارة الى تأسيس الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي الذي تم عام ١٩٧٤ وتم الاعتراف بها وتسجيلها في الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي.

وفي العراق دخلت مادة علم النفس الرياضي لأول مرة في مناهج كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد عام ١٩٧٠م بعدها دخلت هذه المادة مادة اساسية في مناهج كليات التربية الرياضية في القطر في الدراسات الاولية وفي الدراسات العليا، حيث كتب العديد من طلبة الدراسات العليا اطرايحهم في مجال علم النفس الرياضي مضيفين بذلك رصيلاً غنياً من المعلومات في هذا المجال الحيوي. كما دخلت الى المكتبة العربية العديد من الكتب العراقية في علم النفس

الرياضي والمؤلفة من قبل اساتذة متخصصين بهذا الموضوع.  
(الطالب ١٩٧٦ ، ص ٧-١٤ والويس ١٩٨٤ ص ١٩-٢٤).



## المبحث الثاني - مهيات علم النفس الرياضي

ان مهيات علم النفس الرياضي متعددة وسنحاول في هذا المبحث الاشارة الى بعض المهيات الرئيسة كما يلي:

١- رفع المستوى الرياضي: ان لعلم النفس الرياضي اهمية بالغة في استغلال القابليات بالشكل الامثل لتحقيق الانجاز الرياضي او الوصول الى المستوى الرياضي الجيد، وهذا ينسحب على التلاميذ الاعتياديين وعلى الرياضيين في كافة المستويات، كما انه ينسحب على الطلبة ذوي المشكلات الجسمية الخفيفة الذين لا يستطيعون إنجاز المستوى الرياضي المطلوب.

من المعروف ان الانسان العادي يملك طاقة معينة تمكنه من القيام بالواجبات المناطة به سواء في الحياة اليومية او في الفعاليات الرياضية. اضافة الى هذه الطاقة الاعتيادية فإن الانسان يملك طاقات اضافية يمكن استغلالها عند الضرورة. فالشخص الذي يستطيع ان يركض (كيلو مترين) او ثلاثة مثلاً بسرعة محددة وبشكل مستمر كفعالية مطاولة يمكنه ان يضاعف المسافة او يضاعف السرعة عند استخدام انواع معينة من الحوافز القوية، ويمكنه ان يضاعف المسافة او يضاعف السرعة عدة مرات إذا كان ذلك سيجنبه خطراً على حياته. ان هذا دليل واضح على ان الانسان سواء كان طالباً في المدرسة او رياضياً في احد الفرق الرياضية يمكن ان يستخدم طاقاته بشكل افضل وأن يرفع

مستواه عند وجود نوع معين من الخوافز . من الضروري ان نؤكد هنا ان مستوى الانجاز قد لا يتناسب طردياً بالضرورة مع درجة التحفيز وسنتطرق الى هذا الموضوع بالتفصيل عندما نتطرق الى موضوع الخوافز في الفصول اللاحقة .

لذا نجد ان علماء التربية الرياضية والمربين يرون ان للمعارف النفسية وقوانينها ونظمتها الاثر الكبير في اىصال الطالب او الرياضي الى الاهداف التربوية والرياضية والوطنية وفقاً للخخطط المرسومة بهذا الخصوص ، لان انجاز الطالب او الرياضي يتأثر بموامل نفسية كثيرة قد تكون عائقاً او مسهلاً للحصول على احسن النتائج .

٢- تطوير السمات الشخصية : من المعروف ان درس التربية الرياضية يقدم امكانات واسعة في مجال تربية الطالب وتطور صفاته الشخصية ، وكذلك الحال بالنسبة للرياضيين في رياضة المستويات العالية ، لان النشاط في درس التربية البدنية وفي الساحات الرياضية يتطلب مجهوداً بدنياً عالياً اضافة الى العمل مع الجماعة بشكل مباشر .

ان اختلاف الرياضيين عن غير الرياضيين في السمات الشخصية يمكن ان

يعزى الى :-

أ - استقطاب الفعاليات الرياضية لنوع معين من الناس يتصفون بسمات شخصية معينة .

ب - تنمية السمات الشخصية المعينة من خلال موازلة النشاط الرياضي .

ان المعلومات العلمية المتوفرة لدينا تجعلنا نقبل كلا الاحتمالين . واذا كانت النشاطات الرياضية تنمي السمات الشخصية فتكون الفرصة ثمينة امام المربي والمدرب لتوجيه الدرس او التدريب بخدمة تنمية سمات تخدم الاهداف الرياضية والتربوية والاجتماعية . فيمكن ان تنمو روح الانانية ويمكن ان تنمو روح الايثار

والتعاون على الملاعب الرياضية ، ويمكن ان تنمو صفة التكبر ويمكن ان تنمو صفة التواضع ، ويمكن ان تنمو صفة الانضباط ويمكن ان تنمو صفة التسبب ... وهكذا الى آخره . هنا يأتي دور علم النفس الرياضي في تشخيص هذه السمات ومساعدة الطالب والرياضي في تنمية السمات المرغوب فيها باستخدام اساليب كثيرة .

٣- الصحة النفسية :- ان اهداف التربية الرياضية عديدة ومن اهمها الاهداف الصحية ، فالتربية الرياضية والالعاب الرياضية لاتحصر فائدتها بالصحة البدنية بل تتعداها الى الصحة النفسية ايضا ، وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في مجال تربية الرياضة للصحة للطالب واللاعب .

فعلى سبيل المثال يمكن ان نشاهد طالبا تردد في القفز الى حوض السباحة رغم انه يجيد السباحة ويجيد القفز الى الماء وهو مراقب مراقبة جيدة . ان تردد من هذا النوع لايمكن ان يأتي عفويا ، ويمكن ان تكن اسباب هذا التردد في الطالب نفسه او ان تأتي من مصادر خارجية . فالمرء يحتاج دائما الى تأكيد ذاته وهذا التأكيد يتكون من خبرات النجاح التي يحصل عليها ومن خلالها تزداد ثقته بنفسه ، لكن اكتساب الثقة بالنفس ليس بالعمل السهل ولا بالعمل الهين فأساسه المزاج النفسي الايجابي الذي يمد في مقدمة اسباب تفاؤله وبذل جهده لتحقيق المستوى المطلوب ، فربما نجد طالبا مزعزع الثقة ، ضعيف الشخصية ، ينهار امام زملائه لاسبط سبب ويندب حظه لاسبط انتقاد من زملائه او مربييه . ان المرء او المدرب نفسه هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة اذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه ، فالطالب والرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربييه او مدربه وزملائه .

ان علم النفس الرياضي يساعد المرء في التعرف على مشكلات الطلبة والرياضيين الذين يعمل معهم وفي ايجاد الحلول لهذه المشكلات بما يلام

خواصهم ، فهو كفيل بتحقيق الشروط الملائمة لكل فرد من افراد المجموعة من اجل تحقيق اتزانهم النفسي والحفاظة على صحتهم النفسية وزيادة مستوى قدراتهم وكفاءاتهم .

٤- ثبات المستوى الرياضي : - يعاني الطالب والرياضي في بعض الاحيان من مشكلة عدم تحقيق المستوى المتوقع في فترة الاختبارات وفي فترة السباقات . فاحيانا نلاحظ احد الرياضيين او احد الفرق يثمرن بصورة جيدة ويتصف بمواصفات بدنية ومهارية جيدة اثناء التمرين لكنه لا يصل الى المستوى المتوقع اثناء السباق . هنا يأتي دور العالم النفسي في دراسة هذه الظاهرة واتخاذ الاجراءات الكفيلة بتفادي مشكلة من هذا النوع والتي تظهر لدى الطلبة والرياضيين بصورة عامة وتؤدي الى خيبة الامل والى مواقف حرجة يمكن ان تؤدي الى نتائج سلبية تعيق سير النشاط الرياضي .

اضافة الى ذلك يمكن ان يفقد قسم من الرياضيين الرغبة في مواولة النشاط الرياضي لاسباب عديدة ، او ان يهبط مستواهم الرياضي فجأة ، او تقل ثقتهم بنفسهم ، وهذا بالطبع سيؤثر على مستواهم الشخصي وعلى مستوى الفريق بشكل عام مما يسبب مشاكل حقيقية تواجه المدرب . وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في مد المدرب بالحلول المناسبة لهذه المشكلة وفق منهج مخطط ومدروس مؤكداً دور هذا العلم في حل المشكلات النفسية للرياضيين وثبات مستواهم الرياضي اثناء السباقات ، لا بل تحسينه .

٥- الكشف عن المواهب الرياضية : - من الواجبات الرئيسية لعلم النفس الرياضي هي كشف المواهب الرياضية في وقت مبكر وتشجيعها . وتكمن هذه الواجبات في اسس التعرف على ذوي الكفاءات الرياضية والطرق الكفيلة باتخاذ الاجراءات اللازمة التي تساعد على اظهار هذه القدرات .

ان كشف هذه المواهب مهمة صعبة ومعقدة جداً ويمكن للمربي الرياضي ان يكشفها في نفسية طلابه لان هذه المواهب وهذه القابليات اصولاً مستمدة من عهد الطفولة .

من المعروف ان المرابي او المدرب يختار الرياضيين على اساس بدنية ومهارية بالشكل الاساس مهماً بذلك النواحي النفسية . فالرياضيات المختلفة تتطلب صفات شخصية معينة يجب الانتباه اليها عند اختيار الرياضيين لاي مهارة معينة ، وان عدم اخذ هذه الناحية بعين الاعتبار قد يكون سبباً في ضعف المستوى وفي بعض الاحيان الى مشكلات نفسية متأتية عن خيبة الامل التي يسببها مستوى الانجاز المنخفض رغم التدريب المنتظم عندما يكن السبب في خفض مستوى الانجاز بالعوامل النفسية .

لذلك فان اختيار الشباب الرياضي على اساس البناء الجسمي والقابلية الحركية والقدرات الرياضية الجيدة واهمال العوامل النفسية المهمة التي تسهم في الوصول الى المستويات الرياضية العالية يعتبر من الممارسات السلبية ، ويقع على عاتق المرابي الرياضي واجبات مهمة في التعرف على كل متطلبات البطولة وتشخيص الموهوبين في وقت مبكر على هذا الاساس .

٦- تكوين الميول والرغبات وتطويرها : من الواضح سواء على مستوى البحث العلمي او المشاهدات العامة ان الفتيان يمارسون النشاط الرياضي اكثر من الفتيات ، ومن الملاحظ ايضاً ان رغبات الفتيان بالرياضة تهبط بشكل ملحوظ مع تقدم اعمارهن . وهنا تتبادر الى الازهان عدة اسئلة مثل :

- لماذا يمارس الشباب النشاط الرياضي ؟
- ما الذي يمنع الكثير من الشباب والشابات من مواصلة النشاط الرياضي ؟
- هل يمكن التأثير على الشباب او الشابات لزيادة مشاركتهم بالنشاط الرياضي ؟
- كيف تتكون الرغبات والميول لمزاولة النشاط الرياضي ؟

ان بحوث علم النفس الرياضي تساهم في الاجابة على هذه الاسئلة وتوظيف النتائج في العمل على تكوين الميول والرغبات الرياضية وتطويرها . لهذا تقع على عاتق المرابي الرياضي مهام كثيرة منها ان يشعر الطلبة بمحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء كانوا داخل المدرسة ام خارجها .

٧- المساهمة في ارساء اسس البحث العلمي في التربية الرياضية : ان علم النفس الرياضي هو العلم الذي يدرس سلوك الانسان ، وخاصة مايتعلق بالنشاط البدني ، متبعاً بذلك الاسس العلمية الدقيقة في البحث العلمي ، وبما ان سلوك الانسان يدخل في كل ميادين الحياة ويؤثر ويتأثر بها ، نرى ان لعلم النفس الرياضي المكانة الواضحة في التأكيد على ارساء اسس البحث العلمي في التربية الرياضية سواء على مستوى المدرسة او رياضة المستويات العليا .

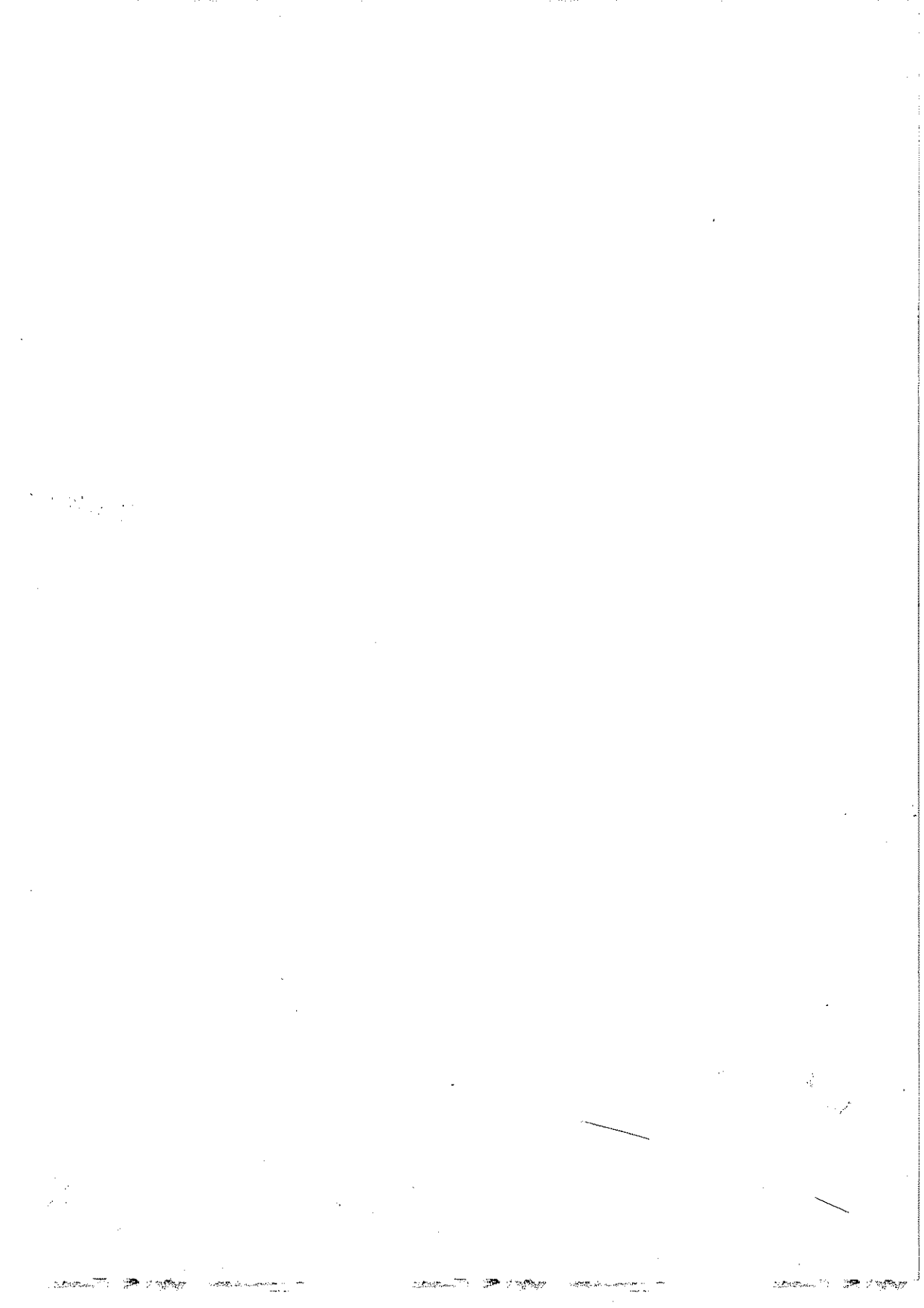
# الباب الثاني

## أسس التعلم

الفصل الأول - التعلم الحركي

الفصل الثاني - العملية التعليمية

الفصل الثالث - ظروف التعلم

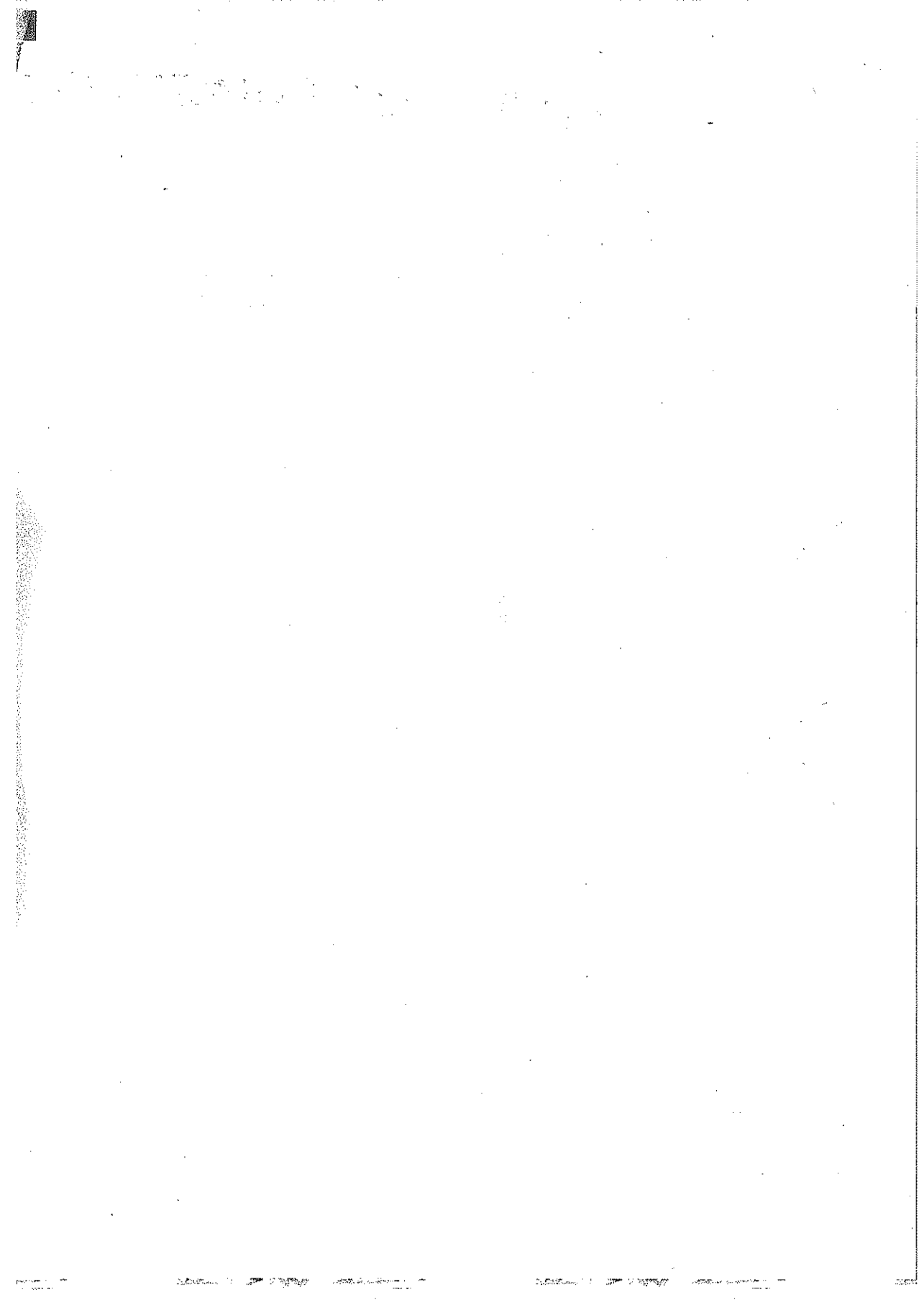




## الفصل الأول

### التعلم الحركي

- المبحث الأول - تعريف التعلم
- المبحث الثاني - ضرورات التعلم
- المبحث الثالث - خطوات التعلم
- المبحث الرابع - نظريات التعلم



## تمهيد

يجب ان نبدا دراسة التعلم الحركي بفهم طبيعة عملية التعلم بصورة عامة ، حيث ان ذلك سيساعدنا في استخدام اسس التعلم وتطبيقها في مجالات التعلم الحركي .

### المبحث الاول - تعريف التعلم

يختلف علماء النفس في تعريفهم لعملية التعلم ، ومن التعاريف التي تتردد في كثير من المراجع هو ان عملية التعلم عملية تزداد خلالها معلومات الانسان . وانها العملية التي تساعد الانسان على تحسين قابليته على حل مشكلاته او على التكيف للحياة المتغيرة .

ان هذه التعاريف هي تعاريف صحيحة ولكنها ليست كاملة لان عملية التعلم قد تحسن قابلية الانسان وقد تسيء اليها . فاذا اردنا ان نأتي بتعريف يتضمن كلتا الحالتين يمكننا القول : ان عملية التعلم هي العملية التي من خلالها يستطيع الفرد تكوين قابليات او مهارات جديدة او تعديل قابلياته او مهاراته عن طريق الممارسة والتجربة .

فالتعلم الحركي اذاً هو العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة او تعديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة .

• (Cagne, p.5)

## المبحث الثاني - ضرورات التعلم

ان لعملية التعلم اربعة متطلبات اساسيه هي :

١- كائن حي : ان كل كائن له القابلية على التعلم وسوف يتعلم اذا توفرت لديه الشروط الضرورية ، فالانسان ، اعلى الكائنات الحية واكثرها ذكاءً ، له القابلية على التعلم رغم ان هذه القابلية تختلف من فرد الى آخر نتيجة تأثر الافراد بالعوامل الوراثية والبيئة .

٢- هدف : يجب ان يكون للكائن الحي هدف معين يؤدي الى اقناع او رضو نفسي عند التوصل اليه . فقد يكون هدف الطالب تعلم التهديف الصحيح بكرة السلة او قد يكون هدفه اخذ درجة عالية في كرة القدم او قد يكون هدفه ارضاء المدرب في الكرة الطائرة . حيث ان اهداف الطلاب في الصف الواحد ستختلف ولكن هذه الاهداف ضرورية لعملية التعلم . هناك نقطة اساسية يجب ان يراعيها الطالب والمدرس في هذا المجال وهي ان يكون الهدف الذي يضعه الطالب لنفسه يتناسب مع مستواه وقابلياته بحيث لا يكون اعلى من مستواه بكثير او ان يكون منخفضاً الى درجة انه يضعف الدافع للعمل نحو تحقيق الهدف .

٣- حاجز : ان وجود حاجز بين الكائن الحي والهدف ضرورة من ضرورات التعلم لأن عدم وجود الحاجز يعني ان الطالب او اللاعب كان قد تعلم المهارات سابقاً ولم تحدث عملية تعلم جديدة . فالطالب الذي هدفه أخذ درجة عالية في كرة القدم عليه ان يجتاز حواجز كثيرة للتوصل الى هذا الهدف منها ممارسة مهارات كرة القدم ومنها اجتياز اختبارات في كرة القدم ومنها تنية اللياقة البدنية ... الخ .

٤- فعالية للوصول الى الهدف : اذا توفر لدينا الكائن الحي وهو الطالب الذي يريد تعلم مهارات كرة القدم في مثالنا ، واذا توفر لدينا الحافز لتعلم كرة القدم (سنتطرق الى موضوع الحوافز بالتفصيل في الباب الرابع من هذا الكتاب) ، ثم اذا كان لدينا هدف معين وهو تعلم مهارات معينة في كرة التدم مثلاً او المشاركة في المنتخب او تمثيل البلد . الخ . ان كل هذه المتطلبات قد تكون موجودة ولكن التعلم سوف لا يحدث الا بعد ان يقوم الطالب او اللاعب بفعاليات مختلفة للوصول الى الهدف كالتمرين على الحركات المطلوبة او دراسة اللعبة او اي من المتطلبات الضرورية للتوصل الى الهدف . فأذا توفرت هذه المتطلبات الاربعة (الطالب ، الهدف ، الحافز ، الفعالية) سوف يتم التعلم ، وهنا يأتي دور المربي او المدرب في تحديد الهدف وتوفير الحوافز الملائمة لتحقيق الهدف وتوجيه الفعاليات للوصول اليه .

### المبحث الثالث : خطوات التعلم :

يمكن تقسيم خطوات التعلم كما يأتي :

١- وجود حافز او دافع - ان اهمية الحوافز والدوافع لانخفي على المرين لما لها من اثر فاعل في تحسين المستوى وفي زيادة وتحسين الانتاج في ميادين الحياة المختلفة ، لكن الذي نود ان نؤكد عليه هنا هو ان الحافز يمثل الخطوة الاولى لشرع عملية التعلم . فعند عدم وجود الحافز سيكون المتعلم خاملاً شارد الذهن ، ويتصف بعدم المبالاة بقدر تعلق الامر بالهدف او بالمهارة او الفعالية المراد تعلمها .

٢- وجود هدف يتعلق بالدافع - ان عدم وضوح الهدف بالنسبة للمتعلم سيقبل من الدافع للعمل وكذلك الحال عندما يكون الهدف لاينسجم مع امكانيات الفرد المتعلم ، حيث يجب ان لايفوق الهدف مستوى المتعلم بشكل كبير ولا يقل عنه وستكلم عن هذا الموضوع بالتفصيل عندما نتطرق الى مستوى الطموح الايجابي والسلبى في الفصل الثاني من الباب الثامن .

٣- وجود توتر نفسي - ان وجود الحافز ووجود الهدف سوف يؤدي الى خلق توتر نفسي عند المتعلم . ان هذه الحالة من التوتر او عدم الاتزان هي ظاهرة غير مريحة بالنسبة للمتعلم وستقوده الى القيام بفعاليات مختلفة لاعادة التوازن والتخفيف من التوتر .

٤- البحث عن طريق الصواب للوصول الى الهدف - ان حالة التوتر لدى المتعلم الناتجة عن وجود الحافز والهدف سوف تدفع المتعلم للبحث عن الطريق الصواب للوصول الى الهدف ، وهنا يأتي الدور الكبير للمربي الذي يساعد هذا المتعلم لاتخاذ اقصر الطرق واكثرها دقة في الوصول الى الهدف .

٥- تثبيت الطريق الصواب للوصول الى الهدف - ان وصول المتعلم الى الهدف سواء كان ذلك عن طريق التجربة والخطأ او عن طريق توجيه السلوك من قبل المربي سيؤدي الى تثبيت الطريق الذي سلكه في الوصول الى الهدف ، حيث ان وصول الهدف سيؤدي الى تعزيز الاستجابات او الفعاليات التي قادت المتعلم الى الهدف .

٦- حذف الفعاليات او الحركات غير المناسبة - بعد وصول المتعلم الى الهدف سوف تثبت الاستجابات الصحيحة وهذا بالضرورة سيؤدي الى تقليل امكانية حدوث الاستجابات غير المناسبة وبالتالي حذفها .

## المبحث الرابع - نظريات التعلم :

ان نظريات التعلم هي محاولات لتفهم عملية التعلم وبالتالي تحسينها ، وتبحث معظم النظريات عادة في العملية التعليمية وفي دور الشخص المتعلم في العملية التعليمية وفي الظروف المساعدة على التعلم . هناك عشرات النظريات النفسية التي تتعلق بالتعلم الحركي ، وقد اخترنا منها نظرية واحدة هي نظرية العالم ثورندايك لبراسطتها وتطبيقاتها الكثيرة في التربية الرياضية .

تسمى نظرية ثورندايك بنظرية (الترباط) لانها تؤكد على الترباط بين الحافز والاستجابة ، ويعتقد ثورندايك ان هذا الترباط يحدث تغييرات في الجهاز العصبي . تسمى نظرية ثورندايك ايضاً بنظرية (التحربة والخطأ) لأن هذا العالم يعتقد بأن الفرد يتعلم الاشياء الفكرية والحركية عن طريق التجربة والخطأ وتتلخص عملية التعلم حسب نظرية ثورندايك بالنقاط الآتية :-

- ١- في المراحل الاولى للتعلم يقوم الفرد بفعاليات كثيرة وبنجاح قليل .
- ٢- ان الحركات الصحيحة تحدث عن طريق الصدفة وبدون عمد .
- ٣- تدريجياً يحدف المتعلم الحركات الخاطئة غير الضرورية .
- ٤- يشعر المتعلم بالترباط بين الحوافز والاستجابات .
- ٥- في التمرين والممارسة تقوى الاستجابات الصحيحة والحركات تكون اكثر اتقاناً .

لقد ثبت ثورندايك قوانين ثلاثة للتعلم سميت بقوانين ثورندايك للتعلم وهي :

- ١- قانون الاستعداد : ان الاستعداد الجسمي والعقلي هو من ضرورات التعلم . وهذا لايعني ان الطالب لايتعلم إلا اذا كان مستعداً للتعلم فقط ولكن الطالب سوف لايتعلم الحركات المعقدة الا اذا كان قد تعلم الحركات السهلة أولاً ثم التدرج الى حركات اصعب منها .

٢- قانون التمرين والممارسة - ان ممارسة حركة معينة تحت ظروف حسنة سيساعد على تعلم الحركة ، حيث ان تكرار الاداء يؤدي الى تقوية الروابط بين الحوافز واستجابات معينة .

٣- قانون الوقع او الاثر النفسي - ان الرابط بين الحافز والاستجابة سيقوى اذا كانت التجربة سارة او مفرحة بالنسبة للمتعلم اي اذا كان لها وقع طيب في نفسه . فاذا وجد لاعب كرة السلة ان احدى مراوغاته قد خدعت اللاعب الخصم وساعدته على اصابة الهدف فان هذا النجاح سيؤدي الى وقع نفسي طيب عند اللاعب ويؤدي الى تقوية تلك الاستجابة

ان تطبيقات هذه النظرية في حقل التربية الرياضية واضحة جداً . فقانون الاستعداد يؤكد على اهمية التدريب على المهارات السهلة قبل التدريب على مهارات صعبة قد لا يكون الفرد على استعداد لتقبلها ، وقانون التمرين والممارسة يؤكد اهمية التمرين في اتقان الحركة ويؤكد ايضاً ضرورة كون التمرين يتم في ظروف حسنة لأن التمرين بمحد ذاته قد لا يؤدي الى النتائج المرغوب فيها وقد يؤدي احياناً الى نتائج غير مرضية اذا كانت ظروف التمرين غير حسنة . اما قانون الوقع او الاثر النفسي فيؤكد على مبدأ الثواب والعقاب كاحدى وسائل تقوية الاستجابات المرغوب فيها عند مكافأتها واطفاء الاستجابات المرغوب عنها باعطاء العقوبة .

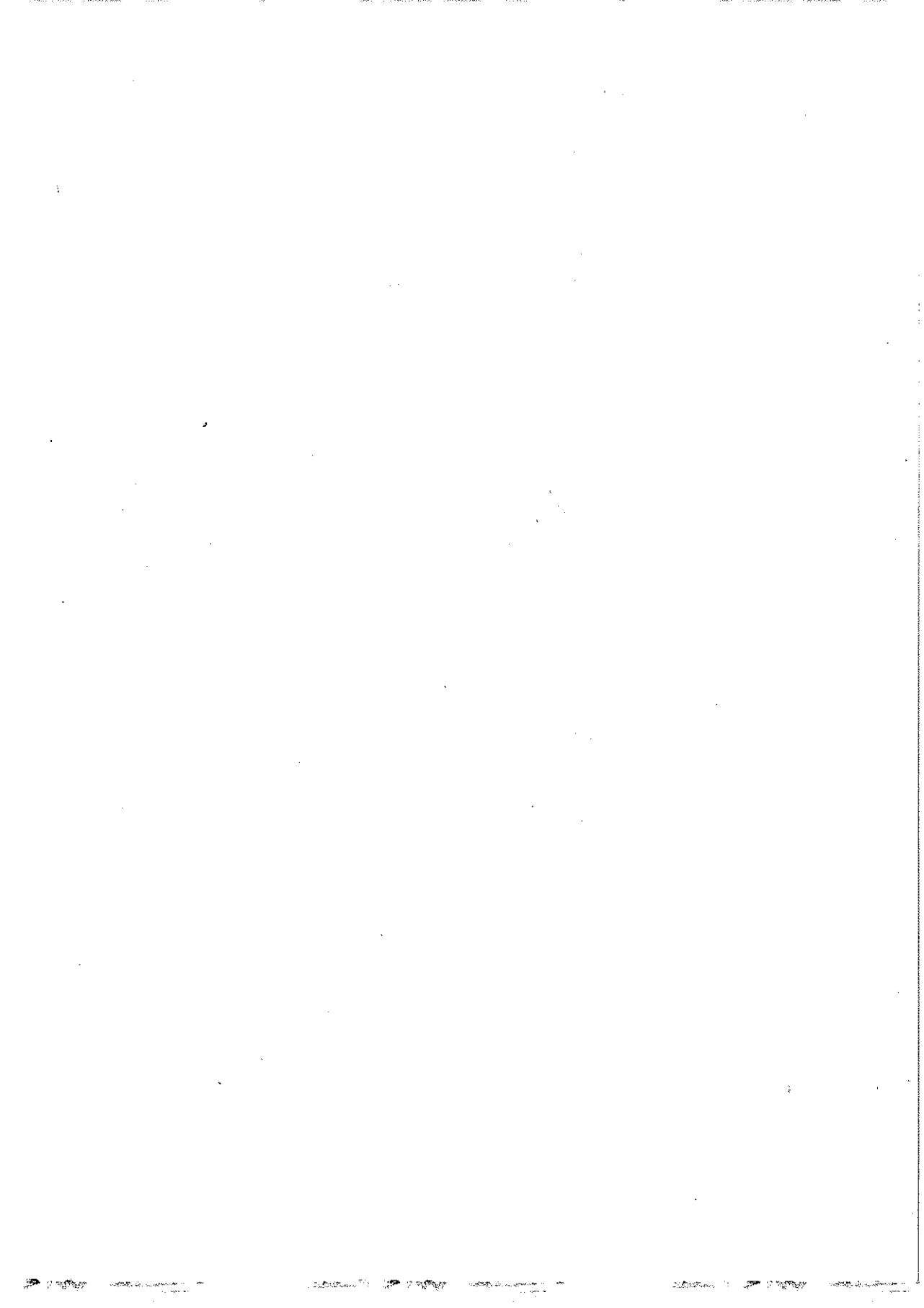
هناك مبدأ آخر تعرض اليه العالم ثورندايك يتعلق بعملية نقل المهارات من فعالية الى فعالية اخرى ، عندما اكد ان عملية نقل المهارات من فعالية الى اخرى تحدث بين العناصر المتشابهة او المتماثلة فقط ، لذلك فان استجابات الرياضي ستكون حسن في الظروف الجديدة اذا كانت تلك الظروف مشابهة الى الظروف التي سبقتها ، وبناء على هذا يجب ان تكون ظروف التمرين اقرب ما يمكن الى



ظرف السباق اذا اردنا الاستفادة من ظاهرة النقل في التعلم الحركي .  
لقد ذكر سابقاً ان نظريات التعلم كثيرة ، ولكن على الرغم من ذلك نجد  
اوجه شبه كبيرة بين هذه النظريات على الرغم من احتواء كل منها على طابع  
خاص يميزها عن النظريات الاخرى . فمعظم النظريات تؤكد اهمية الحافز  
والدافع . فاللاعب المندفع سيكون اكثر تقبلاً لتعلم اشياء جديدة من اللاعب غير  
المندفع بشكل عام ، حيث يجب ان نؤشر هنا ان الدافع قد يكون قوياً لدرجة  
خلق توتر نفسي عالٍ لدى المتعلم مما يؤدي الى عرقلة التعلم ويجب ان نؤكد ايضاً  
ان التعلم الناتج عن دافع النجاح هو اكثر فعالية وانجح من التعلم الناتج عن  
اندفاع الخوف من الفشل وهذا يعني ان التعلم تحت تأثير المكافأة هو احسن من  
التعلم تحت تأثير الخوف من العقاب .

ان الطلاب واللاعبين يحتاجون الى بعض الخبرة والممارسة في تحديد اهداف  
معقولة لانفسهم بحيث لا تكون صعبة الوصول او سهلة بدرجة انها لا تحفز الفرد  
على الوصول اليها .

ان معظم النظريات التربوية تؤكد اهمية التمرين المستمر تحت ظروف حسنة  
اذا اردنا التوصل الى مستوى عالٍ في اية فعالية ، وان اعطاء الفرد المعلومات  
الكافية عن مدى نجاحه سيساعد في تسريع التعلم . ان التمرين يجب ان لا يستمر  
الى درجة التعب المرهق لأن ذلك سيعيق عملية التعلم . فاذا اراد المدرب  
الاستفادة من قانون الحمل الزائد لتحسين عنصر المطاولة في اللياقة البدنية عليه ان  
يعطي تمارين خاصة لتحسين اللياقة غير الاستمرار باللعب بعد التعب المرهق  
خاصة اذا كان الرياضي في مرحلة التعلم حيث ان ذلك قد يؤدي الى تعلم مهارات  
او عادات سيئة .

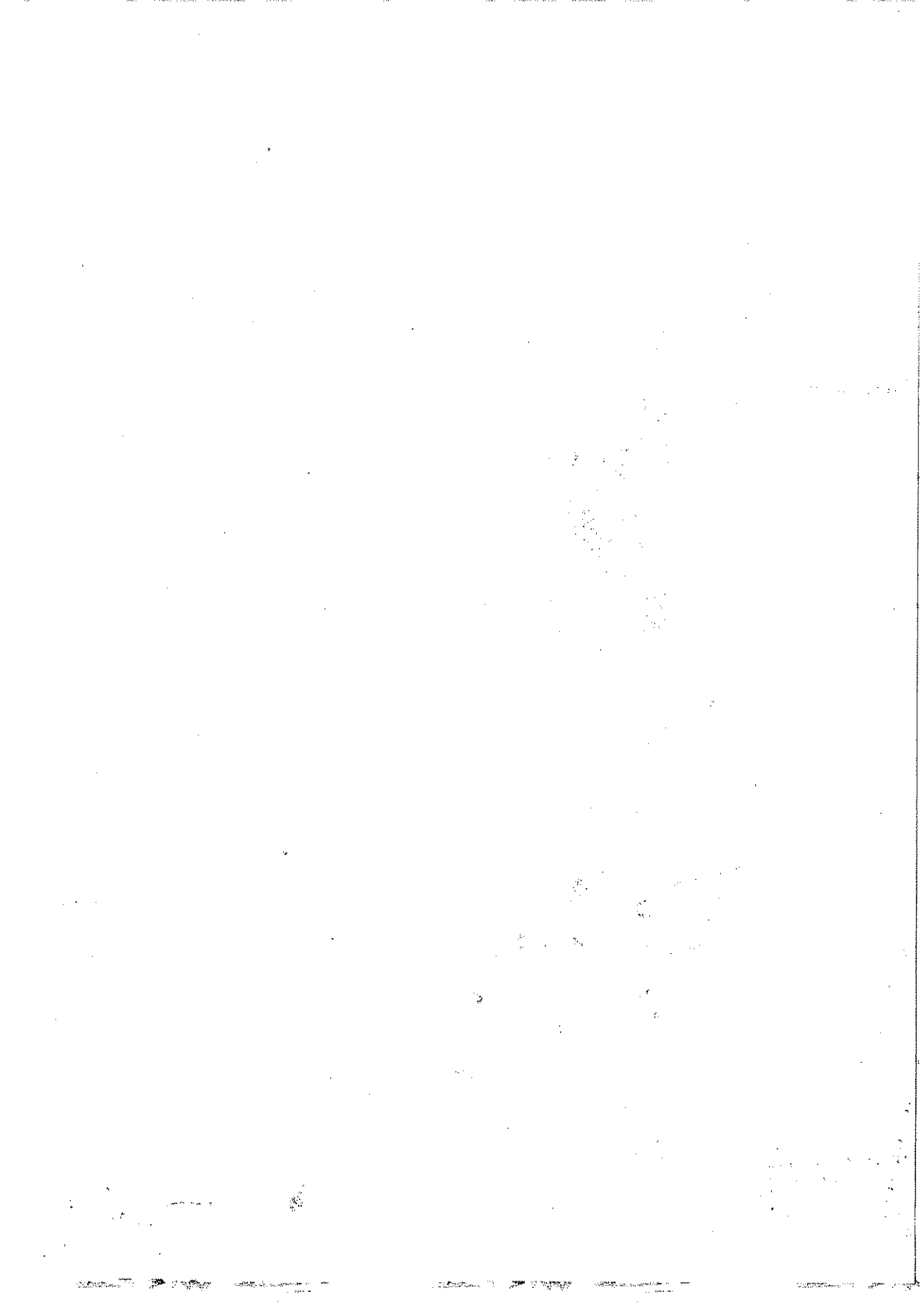


## الفصل الثاني

### العملية التعليمية

المبحث الأول - التعزيز

المبحث الثاني - التذكر والنسيان



## تمهيد

لقد نالت العملية التعليمية اهتمام كثير من الباحثين لسنوات عديدة . ان الامور المتعلقة بالعملية التعليمية كثيرة لاجمال لحصرها جميعاً في هذا الفصل الذي سنتطرق فيه الى ظاهرتين من الظواهر التي حظيت بقسم لابأس به من البحوث العلمية وهي : (١) تعزيز او تثبيت التعلم ، (٢) التذكر والسيان .

### المبحث الاول - التعزيز :

ان عملية التعزيز التي تسمى احياناً بعملية التثبيت هي تلك العملية التي اذا تلت استجابة معينة ستزيد من احتمال وقوع تلك الاستجابة في المستقبل ، وتستعمل هذه العملية لتقوية او تثبيت الفعاليات او المهارات المرغوب فيها في الرياضة ، فالرياضي الذي يقوم بحركات رسخ او اصابع معينة ينتج عنها تغيير اتجاه الكرة وخداع الخصم ستمزز او تقوى عنده هذه الاستجابة في المستقبل .

ان كلمة التعزيز او التثبيت تستعمل احياناً كبديل لعمليات المكافاة والعقاب وهذا قد يكون صحيحاً في بعض الاحيان . ان المكافاة سوف لاتؤدي الى تعزيز الاستجابات المرغوب فيها الا اذا كانت المكافاة على الاستجابة المرغوب فيها بالذات . فمثلاً قد يمدح المدرب احد لاعبي كرة السلة في نهاية التمرين او السباق او قد يقدمه من فريق الاحتياط الى الفريق الاول او قد يكافأ هذا اللاعب بالتعليقات الطيبة التي يسمعها من اصدقائه او اعضاء فريقه او المتفرجين . فعلى الرغم من ان هذه الاشياء قد تشجع اللاعب كثيراً ولكن من المحتمل انها سوف لاتعزز او تثبت أي استجابة معينة لديه . ففي هذه الحالة لايعرف اللاعب

بالضبط اي استجابة او استجابات قام بها ادت الى كل هذا التقدير. وقد يحصل اللاعب خلال السنة على جوائز كثيرة وعلى مديح وثناء وهذا كله يعتبر مكافأة وسوف يؤدي الى تشجيعه ولكنه سوف لا يؤدي الى تعزيز او تثبيت اي استجابة معينة. فاذا اردنا ان نحسن قابلية اللاعب علينا ان نثبت الاستجابات الصحيحة فقط والتي تساعد على وصول هدفه بأقصر الطرق وذلك بمكافأة تلك الاستجابات بالذات. ان المدرب او المدرس يواجه نفس المشكلة في حالات العقاب ، فاللاعب الذي يعاقب بمجرد اهماله من قبل المدرب او تحويله الى فريق الاحتياط من غير ان يعلم سبب العقاب بالضبط سوف لا يستفيد من هذا العقاب في تحسين مهاراته. فيجب ان نتذكر ان كلا من المكافأة والعقاب يمكن ان تستعمل في عملية تعزيز الاستجابات المرغوب فيها وازمحلل او اطفاء الاستجابات المرغوب عنها اذا استعملت في وقت مقارب للاستجابة المعنية وكان الغرض من المكافأة او العقاب مفهوماً من قبل الطالب او اللاعب.

ان البحوث العلمية تشير الى ان الطالب سيستفيد من العملية التعليمية اذا وصلته معلومات خاصة عن مدى نجاحه في الفعاليات او المهارات التي يقوم بها والتي ستساعده في الوصول الى هدفه. ان هذا النوع من التعزيز هو احد انواع التغذية الراجعة. فالطالب الذي يقوم بفعالية ما سواء كانت حركية ام فكرية سوف يلاقي صعوبة في تحسين مهارته في تلك الفعالية اذا لم يكن لديه طريق لمعرفة مدى نجاحه في الفعالية التي قام بها. ان معرفة النتيجة او معرفة مدى النجاح والفضل هي عملية تلقائية في كثير من الالعب الرياضية. المهدف في كرة السلة مثلاً او المرسل في الكرة الطائرة يستطيع ان يرى بسهولة نتيجة عمله ولكن في كثير من الاحيان تكون النتيجة غير واضحة ولا يستطيع الطالب رؤية الاخطاء التي تؤدي الى الفشل. بالاضافة الى ذلك فان اللاعب المبتدئ في كثير من الالعب قد لا يستطيع تقدير مدى نجاحه بسهولة ، وواجب

المدرّب في هذه الحالة مساعدة الطالب على معرفة مدى نجاحه في الاستجابات المختلفة . ان الفرض من عملية التمييز هو الوصول الى الهدف بأقصر طريق بواسطة تمييز الاستجابات الصحيحة او المطلوبة ولكن قد يقوم هذا اللاعب باستجابات مقاربة الى الاستجابات التي توصله الى هدفه . وفي هذه الحالة على المدرّب تمييز هذه الاستجابات والتدرج منها الى الاستجابات المطلوبة

نود ان نضيف في هذا المجال ايضاً ان المدرّب او المدرّس قد لا يستطيع تعزيز جميع الاستجابات المطلوبة ، وهذا لا يميّز عملية التعلّم . فإن عملية التمييز الجزئي في هذه الحالة قد توصلنا الى نفس الهدف الذي يوصلنا اليه التمييز الكلي ، وواجب المدرّب ملاحظة الاستجابات الصحيحة باستمرار ومحاولة تمييز اكبر عدد منها بما لا يؤثر على سير العملية التعليمية .

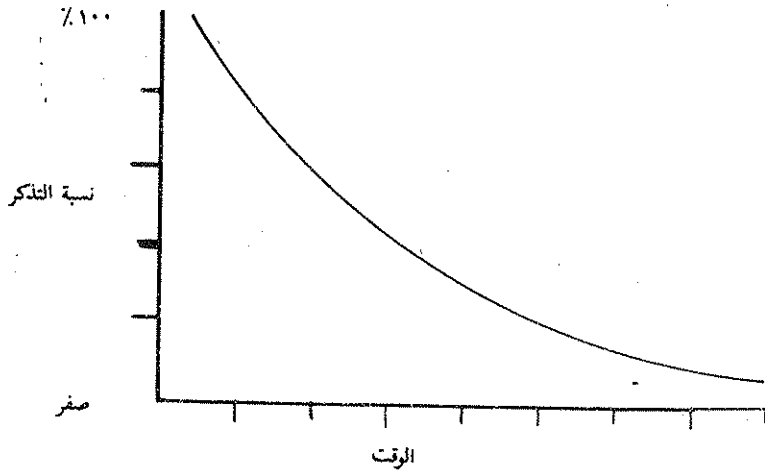
### المبحث الثالث - التذكر والنسيان

ان العمليات التعليمية ستكون ذات قيمة كبيرة اذا استطاع المتعلّم تذكر ماتعلّمه لفترة طويلة ، وان قابلية الانسان على التذكر هي ظاهرة لا يستطيع الاستغناء عنها اذا اراد استخدام ماتعلّمه في حياته العملية . فعلى المدرّس ان لا يركّز على عملية التعلّم فقط بل يجب عليه ان يختار الطرق التي تساعد على تذكر ماتعلّمه لفترات طويلة .

ان المرّبين يتفقون على ان بعض الفعاليات يمكن تذكرها لوقت طويل بينما هناك فعاليات اخرى يسهل نسيانها . وبالإضافة الى ذلك فان التعلّم تحت ظروف معينة قد يساعد على زيادة التذكر . فانا نعلم مثلاً ان الشخص الذي يتعلّم السباحة او ركوب الدراجات سوف لا ينسى هذه الفعالية بسهولة ، اما الشخص الذي يتعلّم نظرية ما في علم النفس او معادلة ما في الرياضيات سيكون معرضاً الى

نسيان هذه النظرية او تلك المعادلة بعد وقت قصير نسبياً .  
 ان استمرار التمرين على عمل ما بعد تعلم ذلك العمل سيؤدي الى تذكره بعد مدة  
 طويلة وان تعلم فعالية ما للمرة الثانية بعد نسيانها سيكون اسهل من تعلم تلك  
 الفعالية للمرة الاولى .

منحنى التذكر: ان منحنيات التذكر تبين كمية المادة او المهارة المتذكرة في اوقات  
 مختلفة بعد التوقف عن التمرين ، وان هذه المنحنيات تؤكد بأن الفرد سوف لا ينسى  
 المعلومات التي يتعلمها بصورة تامة ولكنه سيتذكر قسماً قليلاً منها الى فترة بعيدة ،  
 كما انها تشير الى ان مقدار المادة المتذكرة سينخفض بحدة بعد التعلم بوقت قصير ثم  
 يتدرج بفقدان المادة المتعلمة اذا لم يمارسها او يستخدمها في حياته العملية وكما  
 موضح في الشكل رقم (1) :



الشكل رقم (1)  
 (منحنى التذكر)



ان العوامل التي تؤثر على منحى التذكر كثيرة واهمها :

- ١- نوعية المادة او المهارة .
- ٢- مدى اهمية المادة او المهارة بالنسبة للمتعلم .
- ٣- كيفية تعلم المادة او المهارة .
- ٤- نوعية تجارب الشخص السابقة .

ان كثيراً من علماء النفس يتفقون على ان تذكر الفعاليات الحركية هو اسهل من تذكر الفعاليات الفكرية ويمتقدون ان سبب هذا الفرق بين الفعاليتين هو ان درجة التعلم هي اعلى في الفعاليات الحركية مما هي عليه في الفعاليات الفكرية ، ولكن على الرغم من ذلك فان كثيراً من هؤلاء العلماء يمتقدون ايضاً ان الفعاليات الحركية هي أكثر مقاومة للنسيان وخاصة الفعاليات التي تتصف بالعمل المستمر كالسباحة وركوب الدراجات ٠٠٠ الخ .

ان تذكر الفعاليات او المهارات يعتمد على اشياء كثيرة بالاضافة الى كون الفعالية حركية او فكرية . فالفرد مثلاً يميل الى ممارسة الفعاليات الحركية بعد تعلمها كفعاليات ترفيهية وهذه الممارسة ستقلل من امكانية نسيان هذه الفعاليات . فاذا كان الشخص قد مارس مهارتي السباحة وركوب الدراجات بانتظام في سنين طفولته لانستطيع ان نقارن تذكره لهاتين الفعاليتين بعد بضعة سنين مع تذكره لاحد ابيات الشعر او الاسماء او التواريخ التي حفظها في سنين طفولته .

ان علماء النفس يتفقون ايضاً على ان التذكر والنسيان يعتمدان على اهمية المادة او المهارة بالنسبة للمتعلم . فالمتعلم سوف يتذكر المهارات التي تعلمها لفترات طويلة اذا كانت المهارات ذات معنى بالنسبة له . اما المهارات التي لا تعني شيئاً بالنسبة للمتعلم فهي المهارات التي سينساها بسرعة . ان تذكر الشخص للمهارات ذات المعنى بالنسبة له سيأتي نتيجة عوامل كثيرة اهمها :

- ١- تعلم الشخص للمهارة الى درجة عالية .
- ٢- ميل الشخص للتفكير بالمهارة او ممارستها باستمرار.
- ٣- امكانية استخدام هذه المهارة في حياة الشخص اليومية .

اما كيفية تعلم المادة او المهارة فهي الاخرى تؤثر على عمليتي التذكر والنسيان . فالطلاب الذين يتعلمون المادة بسرعة سيتذكرون المادة لفترة طويلة ، حيث ان هؤلاء الطلاب الذين لهم القابلية على التعلم بسرعة ستكون درجة تعلمهم للمهارات المختلفة اعمق من الطلاب الذين ليست لهم القابلية على التعلم بسرعة في ظروف التعليم او التدريب الجماعية . ان بعض العلماء يميلون الى التفكير بان درجة التعلم هذه هي سبب عدم النسيان . ان درجة التعلم تعتمد على مقدار التمرين على المهارة بعد تعلمها . فكلما استمر الفرد على ممارسة مهارة معينة بعد تعلمها ازدادت درجة تعلمه لتلك المهارة ، وكلما زادت درجة تعلم الفرد للمهارة تحسنت قابليته على التذكر لتلك المهارة لفترات طويلة .

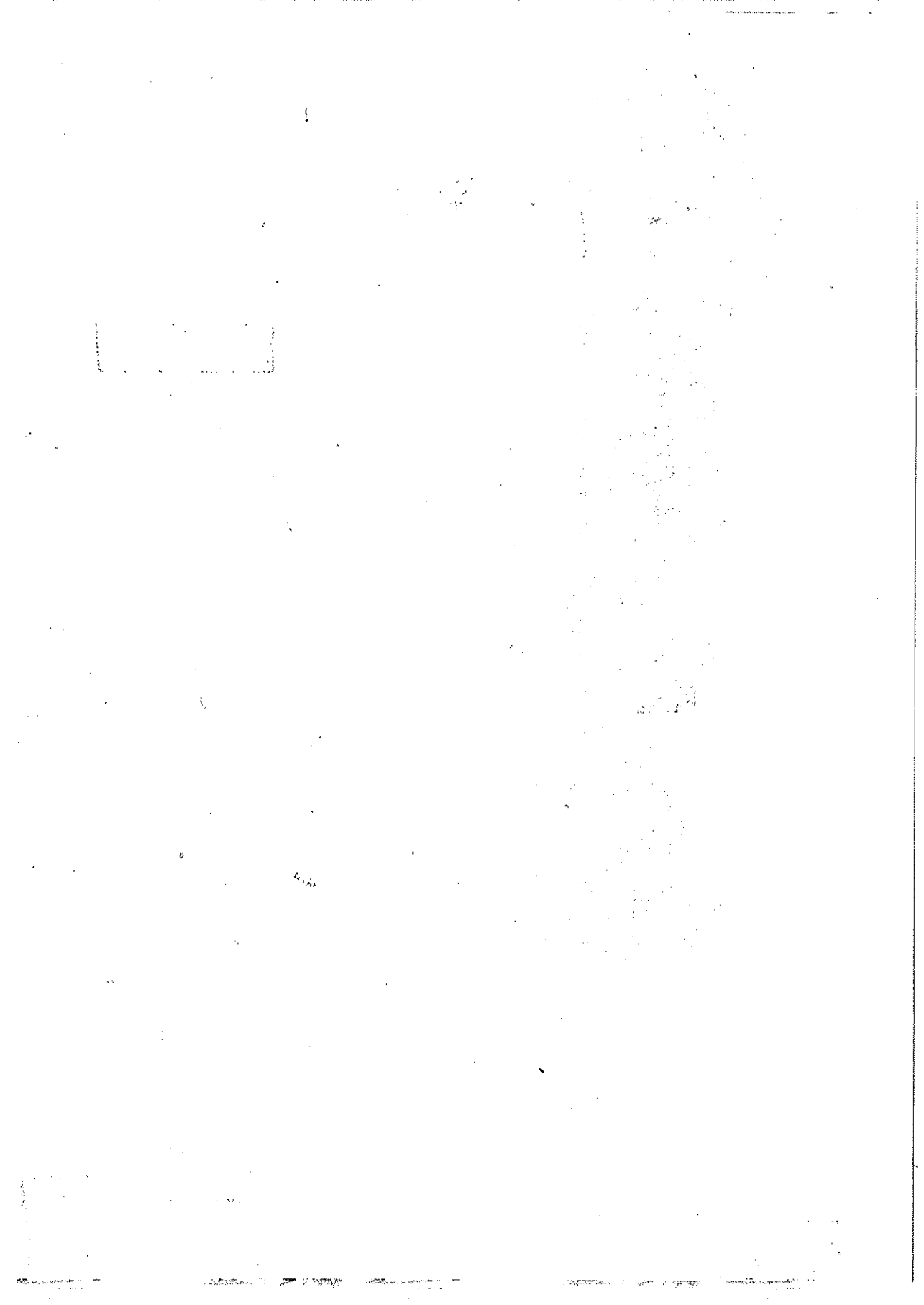
يجب ان نفرق هنا بين سرعة التعلم وطريقة توزيع فترات التمرين التي ستطرق اليها في الفصل الثالث من هذا الباب ونكتفي بالاشارة هنا الى ان لدينا كثيراً من الالبيات التي تؤكد ان معظم الفعاليات التي يستغرق الفرد وقتاً طويلاً في تعلمها سوف لا تكون معرضة للنسيان بقدر الفعاليات التي يتعلمها الفرد بوقت قصير ، اي ان توزيع فترات التمرين بحيث يكون وقت التمرين قصيراً نسبياً ولترات متعددة سيكون احسن من ناحية التعلم والتذكر مما لو كان التمرين طويلاً لفترات قليلة . فإذا كان لدينا على سبيل المثال اربع ساعات لتعلم مهارة معينة او التدريب عليها ، نجد ان في كثير من الاحيان سيكون تعلمنا احسن وتذكرنا للمادة المتعلمة افضل اذا تمرنا ساعة واحدة يومياً ولعدة اربعة ايام من ان نتمرن اربع ساعات في يوم واحد .

وعند التطرق لعمليتي التذكر والنسيان لابد من الاشارة الى اهمية تجارب الشخص السابقة في هذا المجال . فن المنطق ان تتوقع علاقة ايجابية بين نسبة تذكر المادة المتعلمة ودرجة تعلقها بتجارب الشخص السابقة . فالمادة المتعلمة سيكون لها معنى او قيمة بالنسبة للمتعم وسيتعلمها بسرعة ويتذكرها لفترة طويلة اذا كان لتلك المادة علاقة مباشرة بتجارب الشخص السابقة وتجرباته الميدانية .

تفسير ظاهرة النسيان : ان كثيراً من النظريات النفسية حاولت شرح ظاهرة النسيان ، ومن اقدم هذه النظريات هي نظرية الاضمحلال التي تعتمد على قانون عدم الاستعمال . ان قانون عدم الاستعمال يؤكد ان الشخص سينسى المهارة التي تعلمها اذا لم يمارس هذه المهارة باستمرار. لهذا فجرد مرور الزمن سيؤدي الى النسيان . ان علماء النفس لا يتفقون اليوم مع هذه النظرية ، فلو كانت هذه النظرية فعلاً صحيحة كلياً لما اختلف الافراد بقابلياتهم على تذكر الفعاليات والمهارات المختلفة . بالاضافة الى ذلك فإن الدراسات التي قارنت كمية النسيان بعد فترة من النوم مع كمية النسيان بعد فترة مشابهة من اليقظة تؤكد على ان مرور الزمن ليس العامل الوحيد في النسيان ، حيث يمكن تذكر نسبة اكبر من المادة المتعلمة بعد فترة من النوم يقضيها المتعلم بعد عملية التعلم مباشرة مقارنة بنسبة التذكر بعد فترة مشابهة من اليقظة .

توجد نظريات اخرى ترى اننا في الحقيقة لانسى الاشياء ولكن الاشياء الجديدة التي نتعلمها تتعارض مع الاشياء القديمة . ولهذا فالسبب الذي يجعل الفرد ينسى بعض مهاراته هو تعلم مهارات جديدة تتعارض مع تذكر المهارات القديمة . اما فرويد فيعتقد ان النسيان هو نتيجة الكبت حيث ان الانسان لا يريد ان يتذكر الاشياء التي تخوفه او تزعجه ولهذا نراه يترك من ذاكرته كل الافكار التي تزعجه . ان نظرية الكبت هذه لا يمكن ان تفسر كل عمليات النسيان خاصة نسيان المهارات الحركية الا في حالات الصدمة النفسية التي ستطرق اليها في الفصل الثاني من الباب السابع .

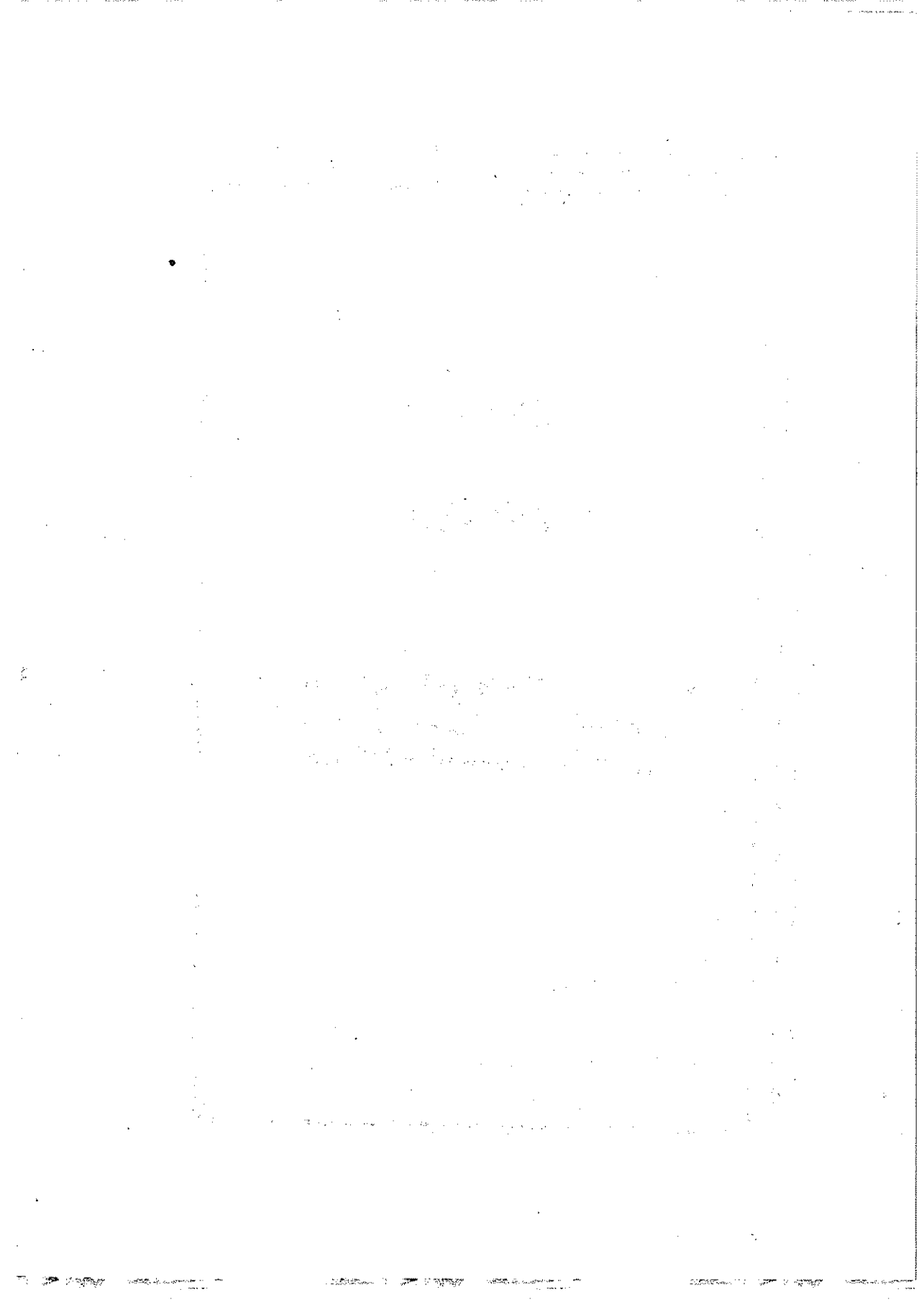
ان هذه النظريات الثلاث تفسر بشكل معقول ظاهرة النسيان وهي مكتملة لبعضها في اعطاء المدرس او الطالب فكرة عامة عن تفسير ظاهرة النسيان .



## الفصل الثالث

### ظروف التعلم

- المبحث الأول - تقسيم اوقات التمرين
- المبحث الثاني - التمرين الفكري في التعلم الحركي
- المبحث الثالث - الخصوصية في التعلم الحركي



## تمهيد

ان لطريقة تقديم المادة للشخص المتعلم اهمية بالغة في العملية التعليمية ، حيث ان طريقة تقديم المادة للشخص تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الاشباع في التعلم . ومن البديهي ان العوامل التي تؤثر على مدى تعلم الطالب لأي مادة سواء كانت هذه المادة فكرية او خركية هي عوامل كثيرة يصعب حصرها ، لذا سنتطرق في هذا الفصل الى بعض هذه العوامل المهمة على سبيل المثال لا الحصر وهذه العوامل هي :

- ١- تقسيم اوقات التمرين
- ٢- التمرين الفكري في التعلم الحركي
- ٣- الخصوصية في التعلم الحركي

### المبحث الاول : تقسيم اوقات التمرين

ان نجاح التعلم يعتمد الى درجة كبيرة على التنظيم الصحيح لاقوات التمرين والراحة ، ولهذا فان تنظيم منهاج الدراسة او التدريب يأخذ الكثير من وقت المدرسين والمدرسين .

ان البحوث في هذا المجال تعطينا معلومات قيمة عن فترات انتباه الطفل ومنها نستنتج ان كثيراً من الطرق التقليدية في التعلم كانت مبنية على اسس خاطئة ، وقد اثبت علماء النفس والمربين منذ زمن بعيد أن التمرين مجرد ذاته قد لا يؤدي الى تحسين

قابلية الطالب . وثورندايك مثلاً أكد ان التمرين يجب ان يكون تحت ظروف حسنة كي ينتج عنه تحسین ملموس في قابلية المتعلم ، وعلى الرغم من هذا نرى ان كثيراً من مدارسنا ومدرسينا ومدرسينا يعملون على اساس ان تعلم المهارة سيحدث اذا قضينا وقتاً مناسباً في التمرين على تلك المهارة . اي انهم يعتقدون ان قابلية الطالب ستتحسن تلقائياً كلما قضى الطالب وقتاً اطول في التمرين على مهارة معينة .

هناك اسئلة كثيرة يمكن ان يسألها المدرس او المدرب بخصوص توزيع اوقات التمرين فمثلاً : ماهي مدة التمرين اليومي المناسبة لفريق كرة القدم في المدارس المتوسطة ؟ كيف يمكننا تقسيم مهارات كرة القدم كي نستطيع تدريس كل قسم خلال فترة تدريبية واحدة ؟ هل من المستحسن ان يبدأ الفصل التدريبي بفترة تدريب طويلة بعدها تقصر هذه الفترات ام ان الفصل يجب ان يبدأ بفترة تدريب قصيرة ثم تطول هذه الفترات بالتدرج ؟

من المؤسف ان كثيراً من المدرسين والمدرسين يعتمدون على الطرق التقليدية وعلى طريقة التجربة والخطأ في الاجابة على الاسئلة السالفة الذكر . وقد يعتبر الكثير من المدرسين مقصرين في قراراتهم بخصوص اوقات التمرين التي لم تبني على اساس علمي مدروس .

هناك كثير من البحوث العلمية التي درست مدى فائدة التمارين المتجمعة والتمارين المتباعدة . نقصد بالتمارين المتجمعة التمارين المركزة التي يتخللها قليل من الراحة او تنعدم الراحة فيها . اما التمارين المتباعدة فهي التمارين المقسمة التي تتخللها فترات راحة او فترات يمارس



فيها المتعلم فعاليات غير متعلقة بالفعالية التي يحاول تعلمها . ان احدي المشكلات العلمية التي يواجهها المدرب هي معرفة مدة التمرين الواحد وتقسيم التمارين على ايام الاسبوع للتوصل الى احسن النتائج بالنسبة للرياضي او بالنسبة للفريق . هناك اسئلة كثيرة في هذا الموضوع والتي لا يمكننا الاجابة عليها في الوقت الحاضر ، ولكن على الرغم من هذا هناك مبادئ اساسية مشتقة من البحوث العلمية التي تساعدنا في اتخاذ قرارات بناءة بخصوص توزيع اوقات التمرين ، وفيما يأتي نلخص بعض البحوث في حقل التعلم الفكري والتعلم الحركي البسيط وتعلم الفعاليات الرياضية .

التعلم الفكري : نشر اول بحث عن اهمية توزيع اوقات التمرين والراحة عام ١٨٨٥ (نزار مجيد الطالب ، ص ٤٤) حيث اشار هذا البحث الى ان تعلم مادة فكرية معينة سيأخذ وقتاً قليلاً وسيذكره المتعلم وقتاً طويلاً اذا تخلته فترات راحة مناسبة . يعتبر كثير من علماء النفس هذا البحث بداية لدراسات توزيع اوقات التمرين . ان معظم الدراسات التي عقبته هذا البحث اشارت الى نفس الظاهرة ، وذلك ان التمارين المتباعدة تفضّل على التمارين المتجمعة . فقد استنتج كوك وهلكارد عام ١٩٤٩ ان التمارين المتجمعة تفضّل على التمارين المتباعدة في تعلم المهارات البسيطة والعكس صحيح في تعلم المهارات المعقدة .

التعلم الحركي البسيط : ان كثيراً من الدراسات المختبرية على حركات بسيطة تشير الى تفوق التمارين المتباعدة على التمارين المتجمعة ، ولكن المشكلة هي ليست بهذه السهولة . فن جراء بحوث عديدة رأى سنودي منذ عام ١٩٣٥ ان التمارين المتباعدة تفوق التمارين المتجمعة في مراحل التعلم الاولى وبعدها فإن للتمرين المتجمعة فائدة كبيرة في تعلم المهارات في المراحل المتقدمة .

تعلم الفعاليات الرياضية : يعتمد كثير من الباحثين عن استخدام الفعاليات الرياضية في دراسة الطواهر النفسية المختلفة لصعوبة اختبار مدى تعلم اللاعب الفعالية والصعوبات الكثيرة في ضبط العوامل المختلفة التي يجب مراعاتها في التجارب العملية . ولكن على الرغم من هذا فقد اجريت عدة تجارب استخدم الباحثون فيها فعاليات رياضية مختلفة ، وقد وجد هؤلاء الباحثون بعض التناقض في نتائج بحوثهم ولكن على العموم تشير هذه البحوث الى تفوق التارين المتباعدة على التارين المتجمعة في التعلم ، على الرغم من ان الطريقة المثالية في التلميم تمتد على الطالب المتعلم وعلى صعوبة المهارة وعلى مرحلة التعلم .  
فما يلي ندرج اهم الاستنتاجات المعروفة لنتائج دراسات توزيع اوقات التمرين والراحة .

- ١- تفضل التارين المتباعدة بشكل عام على التارين المتجمعة في تعلم المهارات المختلفة .
- ٢- اوقات التمرين القصيرة نسبياً تفضل على التارين الطويلة في التعلم .
- ٣- ان المهارات التي تتطلبها بفترة طويلة ستذكرها لفترة طويلة ، اي ان نسبة التذكر تزداد بعد التارين المتباعدة .
- ٤- ان درجة عالية من التحفيز ستساعد الطالب او اللاعب على الاستمرار بالتمرين لفترة اطول والاستفادة من ذلك التمرين .
- ٥- ان الطلاب الجيدين في فعالية معينة لهم القابلية على الاستمرار بالتمرين والاستفادة من التمرين على تلك الفعالية لفترة اطول اكثر من غيرهم . وكذلك فان الطلاب الاكبر سناً يستفيدون من التارين الطويلة اكثر من الذين هم اصغر منهم عمراً .
- ٦- في الفعاليات الرياضية يجب ان لا نركز على وقت التمرين فقط بل على مدى اشتراك الطالب بالفعالية خلال ذلك الوقت .

٧- يمكن للطالب او الرياضي مزاوله كثير من الاسباب الفرعية والاستفادة منها لفترات اطول من فترات مزاولته للالعاب الفردية .

من النقاط السابقة يتبين بوضوح تفوق التارين المتباعدة على التارين المتجمعة بشكل عام وترجع اسباب هذا التفوق الى ما يأتي :

- ١- عامل التعب .
- ٢- عامل المراجعة الفكرية .
- ٣- عامل النضج .
- ٤- عامل الملل .

ان التارين المتجمعة التي لاتتخللها فترة راحة مناسبة سوف تؤدي الى التعب وهو بدوره يؤثر على التعلم ، وكذلك فان التارين المتجمعة لاتعطي المجال للتعلم لمراجعة الفعالية الحركية ذهنياً . اما عامل النضج الذي يحدث بسبب طول المدة الزمنية التي تنوزع عليها التارين المتباعدة فهو الآخر يساعد في تفوق التارين المتباعدة على التارين المتجمعة . ان من العوامل المهمة الاخرى التي يتفق عليها علماء النفس هو عامل الملل ، والمقصود من عامل الملل هنا هو ان الشخص الذي يقوم بعمل معين لفترة طويلة سوف يتردد او ينفر من القيام بنفس العمل او حتى التفكير فيه لفترة ولو قصيرة بعد قيامه بذلك العمل . ان هذا الملل سوف يخف او ينهي خلال فترة الراحة ويكون التعلم بعدها مستعداً من جديد لتقبل المعلومات . ان التارين المتجمعة تضع التعلم في عيب لايمكنه من الاستمرار على الاستجابة بالشكل المطلوب . انه لمن الجدير بالذكر ان تحفيز التعلم سوف يساعد ذلك المتعلم على تحمل كمية اكبر من التارين المتجمعة وعلى الاستفادة من تلك التارين . وعلى الرغم من تفوق التارين المتباعدة على التارين المتجمعة هناك

نقاط ضعف تترن بالتارين المتباعدة اهمها ما يأتي :

- ١- عدم صلاحية التارين المتباعدة في تعليم المهارات البسيطة والتي يمكن تعليمها في فترة تدريبية واحدة .
- ٢- عدم صلاحية التارين المتباعدة في تعليم الفعاليات التي تتطلب القيام بكثير من محاولات التجربة والخطأ قبل التوصل الى الاستجابة الصحيحة .

بعد هذا الاستعراض لمفاهيم تقسيم اوقات التارين او التدريب لابد من التطرق الى تطبيقات هذه المفاهيم في تنظيم وقت الدرس وتنظيم وقت التدريب لفرق المدارس . كلنا نعلم ان مدرس الرياضة يجب ان يتقيد بالجدول المدرسي بخصوص توزيع اوقات الدروس واوقات تدريب الفرق ، ولكن هذا لا يعني ان المدرس ليس له مجال لاستخدام الاسس سالفه الذكر في تحسين جدول تعليمه او تدريبه .

ان عامل الملل سوف يؤثر على مقدار تعلم الشخص بعد اعادته لمهارات معينة عدة مرات ، وهذا يعني ان مقدار التعلم سوف يقل خلال تلك الفترة . ولكن الطالب يمكنه مزاولة مهارات مختلفة لتجنب عملية الملل وتعلم تلك المهارات بشكل صحيح . ولهذا فان عملية الملل تختلف عن التعب ، حيث ان الشخص الذي يصل مرحلة التعب لا يمكنه الاستفادة الكلية من التارين بعد شروع التعب ، بينما الطالب لا يحتاج الى الراحة بعد شروع عملية الملل ولكنه يحتاج الى تغيير الفعالية . دعنا نأخذ كرة السلة مثلاً لتطبيق الاسس العملية لتوزيع وقت التارين . كلنا نعلم ان هناك مهارات كثيرة يجب على الطالب تعلمها في كرة السلة ، كالطبقة والمناولات المختلفة وطرق التهديم المختلفة والراوغة ... الخ . ان بعض المدرسين قد يقضون درساً كاملاً في تدريس مهارة واحدة من هذه المهارات ولهذا فان الطالب سوف يقضي وقتاً طويلاً في ممارسة هذه المهارة .

وهناك مدرسون آخرون يطلبون من طلابهم التمرين على مهارات متعددة في درس واحد ، وحتى لو تمرن طلابهم على مهارتين او ثلاثة فإنهم يتأكدون من ان طلابهم سوف لا يقضون وقتاً طويلاً في التمرين على مهارة واحدة دون التبديل الى مهارة اخرى . فإذا كانت مدة الدرس تسمح مثلاً ان يهدف الطالب ٢٠ مرة فيجذب ان يقوم هذا الطالب بالتهديف ١٠ مرات ثم التمرين على مهارة مختلفة وبعدها تكملة المحاولات العشرين في التهديف .

نرى من هذا المثال ان الطلاب الذين يقضون وقتاً طويلاً في ممارسة فعالية معينة سوف يكونون معرضين الى شروع ظاهرة الملل عندهم وبالتالي تحديد مقدار استفادتهم من التمرين . اما الطلاب الذين يمارسون فعاليات او مهارات مختلفة لفترات قصيرة فإنهم سوف يستفيدون من وقتهم اكثر في تحسين قابليتهم في تلك المهارات . وفيما يتعلق بتدريب الفرق الرياضية ، فإن المدرب والملاعب والمتفرج يلاحظون في كثير من الاحيان ان قابلية اللاعبين في النصف ساعة الاخيرة من التمرين الطويل هي اسوأ من قابلية نفس اللاعبين في بداية اللعب . بلا شك ان احد اسباب هذا الانخفاض في القابلية هو التعب ولكن هناك اسباب اخرى منها شروع ظاهرة الملل ومنها ضعف الحافز للاستمرار في اللعب . ومهما كان السبب فإن الاستمرار بالتمرين سوف لا يعود بالفائدة على الرياضي لأن عملية التعلم الايجابي ستتوقف او تكون بطيئة جداً خلال تلك الفترة .

بالاضافة الى ذلك فإن اللاعب قد يتعلم عادات ومهارات خاطئة خلال تلك الفترة تؤدي الى اضعاف مستواه بصورة عامة . انه لمن الواضح ان اللاعب او الفريق يحتاج الى تحسين لياقته البدنية بالاضافة الى تعلمه المهارات المختلفة ، ولهذا فيجب ان ينظم المدرب منهجاً خاصاً لتحسين المطاولة بالذات والذي لا يتعارض مع تعلم مهارات اللعبة . فلما يلاحظ المدرب انخفاضاً في مستوى لعب الفريق عليه ان يوقف اللعب ويعطي تمارين مطاولة تجنباً لتعلم مهارات او عادات خاطئة بعد شروع التعب .

## المبحث الثاني - التمرين الفكري في التعلم الحركي

يطلق التمرين الفكري على أي نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي . ان اهمية التمرين الحركي في تعلم الحركات الرياضية كانت موضع اهتمام الرياضيين والمدرسين منذ زمن بعيد ، ولكن قليلاً من المدرسين يركزون على التمرين الفكري في تعلم المهارات الحركية . يجب علينا ان نلاحظ هنا انه من الصعب جداً فصل التمرين الفكري عن التمرين الحركي . فان للتفكير والعمليات العقلية اهمية كبيرة في معظم العمليات الحركية وكذلك فان معظم العمليات الفكرية تقترن باستجابات حركية معينة . فالتفكير على التمرين الحركي واهمال التمرين الفكري هو ظاهرة يجب ان يتجنبها المدرب الساجع ، ولا بد ان نتطرق الى انواع التمرين الفكري اولاً لاعطاء الطالب فكرة عامة عن الموضوع قبل التطرق الى الفوائد والتطبيقات الميدانية .

انواع التمرين الفكري : هناك ثلاث طرق يستطيع فيها الرياضي الاستفادة من التمرين الفكري في حركته الرياضية فيستطيع الرياضي مثلاً ان ينظم في ذهنه تسلسل الحركات التي سيقوم بها قبل القيام بالحركة مباشرة . ان هذا التفكير يعتبر من المتطلبات الضرورية في كثير من العمليات كالقفز العالي والقفز الى الماء والنجار ورفع الاثقال . الخ . اما النوع الثاني من التمرين الفكري فيقوم به الرياضي في الفترة بين اوقات التمرين الحركي . ان اهمية هذا النوع من التمرين الفكري تكون واضحة للرياضي الذي يلاقي فشلاً في القيام بفعالية حركية معينة ثم نجحاً في انجاز نفس الفعالية بعد فترة من الزمن على الرغم من عدم ممارسته لتلك الفعالية خلال تلك الفترة . ان هذين النوعين من العمل الفكري يستخدمان لتحسين قابلية الرياضي في انجاز مهارة حركية معينة ، ولكن في النوع الثالث من التمرين الفكري يحاول الرياضي تنظيم خطط او طرق عديدة

لاستخدام مهاراته المختلفة في مختلف الفعاليات الرياضية أثناء الأداء أو أن يركز تفكيره على حركة معينة تعتبر من الحركات المرحبة في تنفيذ المهارة التي يقوم بتنفيذها كأن يركز قافز العالي على حركة الساق الفالسة أو أن يركز راكض الموانع على حركة اجتياز المانع ... الخ .

فوائد التمرين الفكري في تعلم المهارات الحركية : هناك فوائد عديدة للتمرين الفكري في التعلم الحركي ومن هذه الفوائد التعميق في التعلم واتقان الحركة وتذكر الحركة لفترات طويلة . إن ذكاء الرياضي يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار عند تعلم أية مهارة حركية . ففي كثير من الأحيان يعتمد البعض أن تعلم الفعاليات الحركية هو عملية تلقائية ناجمة عن محاولات الرياضي الصديدة للقيام بالحركة ، ولكن من الواضح اليوم أن هذه الحركات يجب أن تقترن بفعاليات ذهنية كي تحصل على تعلم ملموس .

يستطيع مدرس الرياضة الاستفادة من قابليات الرياضيين الفكرية بواسطة تشجيعهم على تحليل الحركات الرياضية التي يقومون بها ، فالرياضي الذي يستطيع تحليل حركات رياضية معينة سيكون أكثر استعداداً لتعلم تلك الحركات واتقانها إذا قارناه بالرياضيين الآخرين من نفس المستوى . إن أهمية العمل الفكري في التعلم الحركي هي ظاهرة غير قابلة للنقاش ولكن يجب علينا أن نؤكد هنا أن العمل أو التمرين الفكري لا يمكن أن يحل محل التمرين الحركي ولكنه يكمله في تعلم معظم المهارات الحركية ، وفيما يلي نلخص بعض الاستنتاجات التي يتفق عليها معظم الباحثين في أهمية التمرين الفكري في التعلم الحركي :

١- إن للتمرين الفكري فوائد ملموسة في التعلم الحركي ، حيث أنه يساعد على تعلم الرياضي مهارات جديدة وعلى تحسين مهاراته القديمة .

- ٢- يجب ان لا يحل التمرين الفكري محل التمرين الحركي في تعلم المهارات الحركية بل يجب ان يكمله .
- ٣- اذا اراد الرياضي ان يستفيد اكثر من التمرين الفكري في التعلم الحركي عليه ان يسبقه بالتمرين الحركي لأخذ فكرة ولو بسيطة عن الحركة المراد تعلمها .
- ٤- ان التمرين الفكري سيقترن في معظم الحالات بتقلص عضلي قد يساعد على اتقان المهارة المعنية .
- ٥- يجب ان لا يقود المدرب التمرين الفكري بل عليه ان يعطي الرياضي الحرية الكافية في التفكير بالفعالية بطريقته وبتفكيره الخاص .
- ٦- يمكن لمعظم طلاب المدارس الاستفادة من التمرين الفكري في التعلم الحركي بالرغم من اختلافهم في مستوى الذكاء .

**طرق تشجيع التمرين الفكري :** بالرغم من الفوائد الكثيرة التي يستطيع ان يجنيها الرياضي من التمرين الفكري نرى ان كثيراً من المدربين والرياضيين لا يعطون هذه الظاهرة الاهمية التي تستحقها . فلاعب كرة السلة الذي يفشل في تهديفه مثلاً يستطيع ان يفكر في سبب فشله وفي طريقة التهديف الصحيحة التي تساعده في محاولاته الاخرى .

ولدينا كثير من البحوث العلمية التي ترى بأن هذا التفكير سوف يساعد لاعب كرة السلة في تحسين تهديفه ، وان ذلك ينطبق على معظم اللعاب سواء كانت فردية او فرقية .

هناك طرق عديدة يستطيع الرياضي فيها الاستفادة من التمرين الفكري في تحسين قابليته . فالرياضي مثلاً يستطيع ان يراجع ذهنياً فعاليته قبل القيام بها مباشرة وهذه المراجعة يكون لها فائدة كبيرة في الفعاليات الفردية كالجمباز والقفز العالي والقفز بالعصا وركض الموانع ورفع الأثقال ... الخ . ان الغرض من هذه المراجعة او التفكير هو الابتعاد عن الحركات الخاطئة واعادة الحركات الصحيحة .



بالإضافة إلى مراجعة الفعالية ذهنياً قبل القيام بها نرى أن كثيراً من الرياضيين يفكرون بالحركة أثناء القيام بها ، فرامي القرص مثلاً أورامي الرمح قد يركز على أهم الحركات التي يجب عليه القيام بها أثناء الرمي ... الخ .

وعلى الرياضي أيضاً أن يراجع ذهنياً فعاليته في فترات الراحة . فالبحوث العلمية تقترح إعطاء واجبات بيتية كمحاولة لتحليل الفعالية التي يشارك فيها أو قراءة أو كتابة وصف متقن للفعالية . أن إحدى فوائد مراجعة الرقائق السيمية للحركة أو الصور الحركية الأخرى هي تمرن الرياضي الفكري على الفعالية .

### المبحث الثالث : الخصوصية في التعلم الحركي

أن أحد الأسئلة التي تراود أذهان المشتغلين في حقل التربية الرياضية هو فيما لو كان الفرد يستطيع أن يتعلم بعض الفعاليات الحركية بنفس السهولة التي يتعلم فيها فعاليات حركية أخرى .

أن الفكرة السائدة بين عامة الناس هي أن الشخص الذي يستطيع أن يتعلم مهارة حركية معينة كلعبة كرة السلة مثلاً بسهولة سوف يستطيع تعلم مهارة مختلفة ككرة القدم بنفس السهولة ، وهذا يعني أن ظاهرة الذكاء الحركي هي ظاهرة عامة تشمل جميع الفعاليات الحركية .

أن هذه الفكرة كانت الفكرة السائدة في حقل التربية الرياضية طوال القرن المنصرم وتوجد بعض البحوث العلمية التي تجعل المتتبع يفكر في وجود ظاهرة الذكاء الحركي العام . في إحدى الدراسات عام ١٩٦٠ صنف الباحث رويشوكس ٧٥ طالبة جامعية إلى ثلاثة أصناف ( جيد ومتوسط ورتدي ) حسب قابليتهن في الفعاليات الرياضية . بعد ذلك عرفت على خمسة فعاليات حركية جديدة عليهن وأعطتهن فرصة التمرن لفترة معينة . بعدها اختبرت قابليات الطالبات في

هذه الفعاليات الجديدة ووجدت ان احسن مجموعة هي المجموعة الجيدة في الفعاليات الرياضية ثم المجموعة المتوسطة ثم المجموعة الرديئة مما يدل على وجود علاقة ايجابية بين تعلم فعالية معينة وتعلم فعالية اخرى ، وهذا يؤيد وجود ذكاء حركي عام . وفي دراسة اخرى وجد سورس عام ١٩٥٨ وجود علاقة ايجابية بين بعض المهارات الحركية كالتوازن والسرعة وتعلم الفعاليات الرياضية المختلفة .

وعلى الرغم من وجود قليل من الدراسات التي تقترح العمومية في التعلم الحركي فإن معظم الدراسات الحديثة تجعلنا نشك بهذه العمومية . فقد اختبر باكيان عام ١٩٦١ طلاب وطالبات تتراوح اعمارهم بين السادسة والسادسة والعشرين في اختبارين مختلفين للتوازن ولم يجد اي ترابط بين نتائج المجموعة في الاختبارين مما يدل على ان التعلم الحركي هو ظاهرة خصوصية للفعاليات المختلفة . اي ان مهارة الفرد في فعالية معينة لا يمكن ان تستخدم قياساً لمهارته في فعالية اخرى ، وقد اثبتت كثير من التجارب العلمية صحة هذا الاستنتاج . وفي دراسة تيلر عام ١٩٥٦ اشارت النتائج الى ان التعلم الحركي هو اكثر خصوصية من التعلم الفكري حيث ان التفوق في فعالية لا يعني التفوق في فعالية اخرى مما يجعلنا حذرين في استخدام نتائج بعض الاختبارات التي نعطيها لطلبتنا لغرض التكهّن عن مدى نجاحهم في الفعاليات الرياضية المختلفة .

عندما نتكلم عن العمومية والخصوصية في التعلم الحركي لابد من التطرق الى ظاهرة اخرى لها علاقة مباشرة بهذا الموضوع وهي ظاهرة نقل المهارات من فعالية رياضية الى فعالية رياضية اخرى . ان كثيراً من المربين في القرن التاسع عشر كانوا ينظرون الى العقل وكأنه عضلة يمكن تحسين قوتها وسرعتها ومرونتها بالتقنين وانهم كانوا يدعون اننا اذا حسنا قابلية الطالب في حل المسائل الرياضية مثلاً سنكون في نفس الوقت قد ساعدناه على تحسين قابلياته في حل مشكلاته الحياتية . ان هؤلاء المربين يؤيدون ايضاً قانون (الحمل الزائد) اي انهم يعتقدون

انه كلما حملنا العقل حملاً زائداً على طاقته حسنا قابلية هذا العقل على حل المشكلات اليومية . ان هذا التفكير على الرغم من عدم صحته فإنه كان محفزاً لكثير من البحوث العلمية لدراسة ظاهرة النقل في التعلم الحركي ، اي نقل المهارة من فعالية الى فعالية اخرى .

ان كثيراً من الاشياء التي تدرس في المدارس او الكليات هي على اساس ان هذه المعلومات التي يدرسها الطالب سيستفيد منها خارج المدرسة او الكلية . فالمدرسون في معظم الحقول التربوية يدرسون دروسهم آملين ان الطلاب سيستفيدون مما يتعلموه بتطبيق هذه المعلومات في حياتهم اليومية . فمدرس اللغة العربية يعلم الطلاب كيف يكتبون قطعة انشاء في الصف لا لأنه يريدهم ان يصبحوا ماهرين في كتابة الانشاء فحسب بل لتحسين قابليتهم في التعبير عن انفسهم في حياتهم اليومية . ومدرس التربية الرياضية يستخدمون نفس الفكرة عند تدريس فعاليتهم . في تدريس كرة القدم مثلاً نرى ان كثيراً من المدرسين او المديرين يطلبون من الطلاب التمرن على دحرجة الكرة من بين عوارض ثابتة . اننا نعلم ان لاعب كرة القدم سوف لا يواجه عوارض ثابتة في لعبة كرة القدم ولكننا نأمل ان تعلمه الدحرجة بهذه الطريقة سوف يساعده على نقل هذه المهارات الى حالات مشابهة عندما يلعب كرة القدم . ونستطيع ان نعطي امثلة كثيرة من هذا النوع . فمدرس كرة الطائرة او كرة التنس الذي يوجه طلابه للتمرن على بعض المهارات في هاتين اللعبتين باستعمال الحائط يأمل ان ينقل طلابه ما تعلموه على الحائط الى ساحة كرة الطائرة او ساحة كرة التنس .

ان عملية النقل تحدث كلما اثرت قابليات او معلومات الشخص على عملية الحصول على قابليات جديدة او تغير قابليات الشخص او معلوماته . وبهذا فإن عملية النقل يمكن ان تكون ايجابية او سلبية . فإذا ساعدتنا قابليتنا على تعلم قابليات جديدة فإن عملية النقل هي عملية ايجابية ، اما اذا عرقلت قابليتنا في

لعبة معينة تعلم لعبة جديدة فإن عملية النقل هذه تسمى عملية نقل سلبية . فمدرس التربية الرياضية يأمل ان يستفيد من النقل الايجابي في تدريسه لمختلف الفعاليات الرياضية ولكنه سيواجه بحالات متعددة يحدث فيها النقل السلبي خاصة اذا تعلم الطالب بعض العادات الخاطئة في مراحل التعلم الاولى .

ان قابلية الطالب في لعبة الريشة مثلاً قد تكون عاملاً مساعداً او عائقاً لتعلم اللاعب لعبة التنس ، وهذا يعتمد على كيفية تعلمه للعبتين ومدى قابليته وقابلية مدرسه على الاستفادة من مهارات اللعبة الاولى في تعلم مهارات اللعبة الثانية . ان عملية النقل هي عملية معقدة لكن يمكن تفسيرها بشكل مبسط في النظريتين الآتيتين :-

١- نظرية العناصر المتماثلة- ان نظرية العناصر المتماثلة للعالم الامريكى ثورندايك تشير الى ان عملية النقل تحدث للعناصر المتماثلة فقط . اي ان النقل يحدث اذا كانت الاستجابات متماثلة في حالتين مختلفتين .

٢- نظرية المبادئ العامة : ان هذه النظرية تشير الى ان هناك اسساً ومبادئ حركية عامة يمكن نقلها من فعالية الى فعالية اخرى . فاستناداً على هذه النظرية يمكن ان نتوقع من اللاعب الذي يمارس خطة (٢ على ١) او (٣ على ٢) في كرة السلة ان ينقل المبادئ المستخدمة في هذه الخطة الى فعاليات اخرى ككرة اليد مثلاً او كرة القدم .

ان البحوث العلمية الحديثة تشير الى ان عملية النقل تحدث عن طريق العناصر المتماثلة وعن طريق المبادئ العامة ، وهذا فإننا لانستطيع اعتبار احدي هاتين النظريتين صحيحة والاخرى خاطئة . فعلماء النفس اليوم يحاولون دراسة ظاهرة النقل وايجاد الأسس العلمية التي ستساعد المدرس والطالب على تفهم هذه الظاهرة غير معتمدين على نظرية معينة .

الظاهرة غير معتمدين على نظرية معينة .

يمكن ان يحدث النقل بعدة طرق كنقل المهارة من احد اطراف الجسم الى الطرف الآخر، ونقل المهارات من فعالية الى فعالية اخرى ، ونقل المهارات من الحركات السهلة الى الحركات الاصعب منها ... الخ .  
ان معظم علماء النفس والمربين يتفقون على ان اتباع طرق معينة في التعلم قد تسهل عملية النقل وتزيد الاستفادة منها ، ومن النقاط التي يجب على المدرس او المدرب مراعاتها ما يأتي : -

- ١- توضيح امكانيات النقل للطلاب او اللاعب حيث ان الطالب او اللاعب المبتدئ قد لا يلاحظ اوجه الشبه في مهارات فعاليتين مختلفتين من الفعاليات التي يتعلمها .
- ٢- جعل محيط التمرين مشابهاً بقدر الامكان محيط السباق .
- ٣- مساعدة الطالب على فهم الأسس التي تبنى عليها الحركة واعطاء الطالب المجال لتطبيق هذه الأسس .
- ٤- محاولة توجيه الطالب باستمرار كي يستطيع اكتشاف وتعلم الحركات الجديدة بأقصر وقت .
- ٥- اعطاء المجال للطلاب او اللاعب للتمرين تحت ظروف مختلفة .
- ٦- التأكيد على طريقة الاداء الصحيحة .

قبل اختتام الحديث في موضوع الخصوصية والنقل في التعلم الحركي لابد من تلخيص اهم مبادئ النقل وكما يأتي :

- ١- كلما كثرت اوجه التشابه بين عمليتين كثرت عملية النقل بين هذين العمليتين .  
ان هذه النقطة تطبق على التعلم الفكري وعلى التعلم الحركي ، ويمكننا سرد عمليات او حركات كثيرة في التربية الرياضية تشمل فعاليات متشابهة كالحركات الأرضية في الجمباز وحركات القفز الى الماء او حركات لعبتي التنس والريشة ... الخ .

- ٢- ان تعلم استجابة جديدة لحافز قديم سينتج عنه نقل سلمي ، وهذا هو سبب الصعوبة التي يلاقها قافز العالي المتعلم على القفز بطريقة مميّنة عندما يحاول ان يغير هذه الطريقة .
- ٣- ان تعلم القيام بحركة قديمة استجابة لحافز جديد سينتج عنه نقل ايجابي . فمثلا يستطيع الرياضي استخدام حركات كان قد تعلمها قديماً في حالات جديدة ، فلاعب الجباز الذي تعلم بعض الحركات الارضية يستطيع القيام بنفس الحركات في محيط آخر في فعالية القفز الى الماء .
- ٤- ان عملية النقل بين الفعاليات المتشابهة هي ليست عملية تلقائية وفي كثير من الاحيان لا يستطيع المتعلم ان يرى اوجه الشبه بين الفعالتين . فواجب المدرس هنا هو جلب نظر الطالب الى اوجه الشبه وتشجيعه على استخدام ماتعلمه سابقاً في تعلم الفعالية الجديدة .
- ٥- ان تعلم المبادئ الاساسية للحركة سيؤدي الى تسهيل عملية النقل ، فالطالب الذي يفهم مبادئ الزخم والارتداد والامتلات وقوانين نيوتن الحركية مثلاً يستطيع استخدام هذه المبادئ في حركات رياضية كثيرة .
- ٦- ان عملية النقل تعتمد على صعوبة الحركة وعلى قابلية الطالب المتعلم . فالطلاب الاذكياء او الماهرون في فعاليات معينة سوف يستطيعون نقل ماتعلموه من حالة معينة الى حالات اخرى .

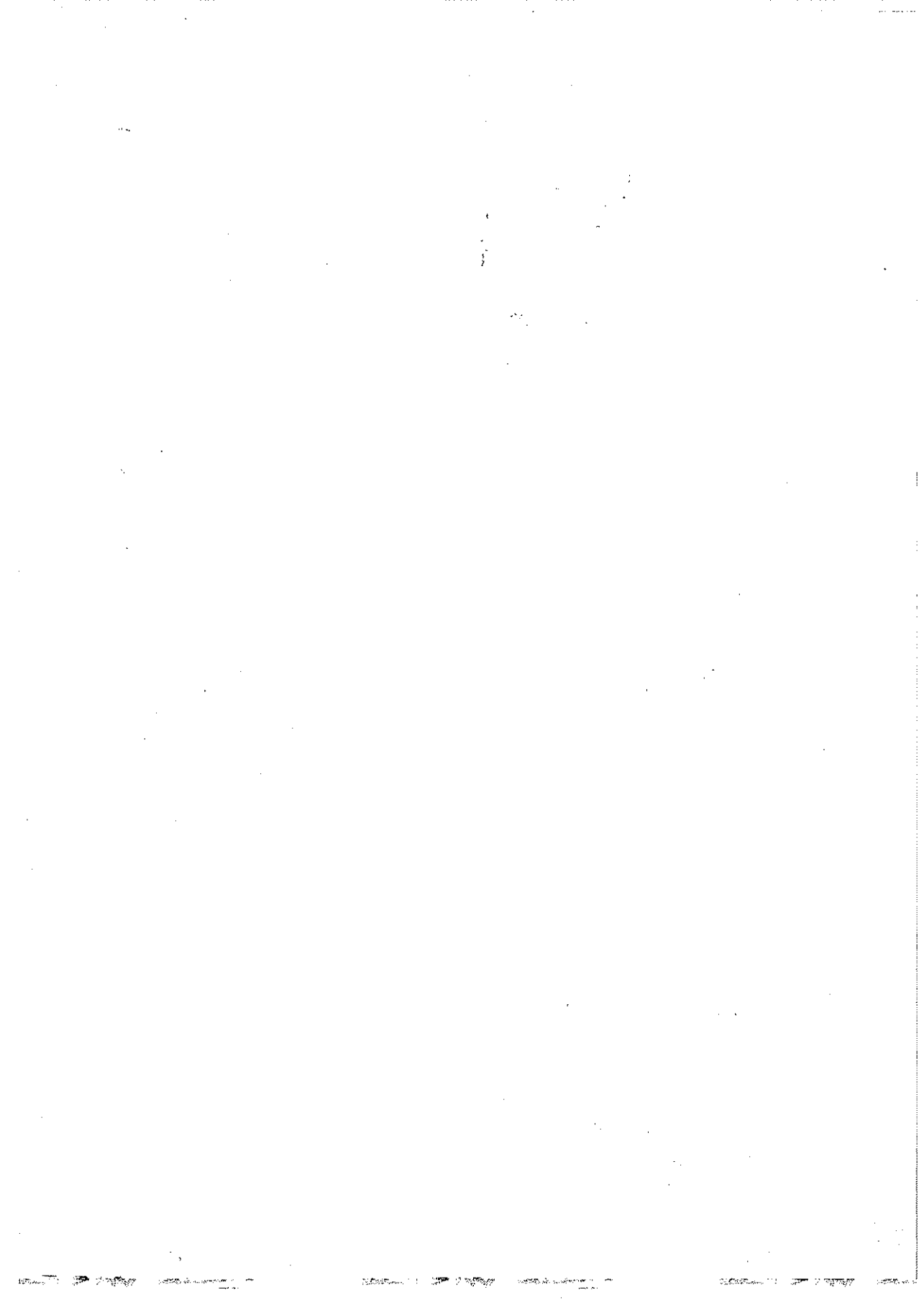
## الباب الثالث

# التربية الرياضية والشخصية

الفصل الأول - الشخصية

الفصل الثاني - تأثير دروس التربية الرياضية في

تكوين الشخصية

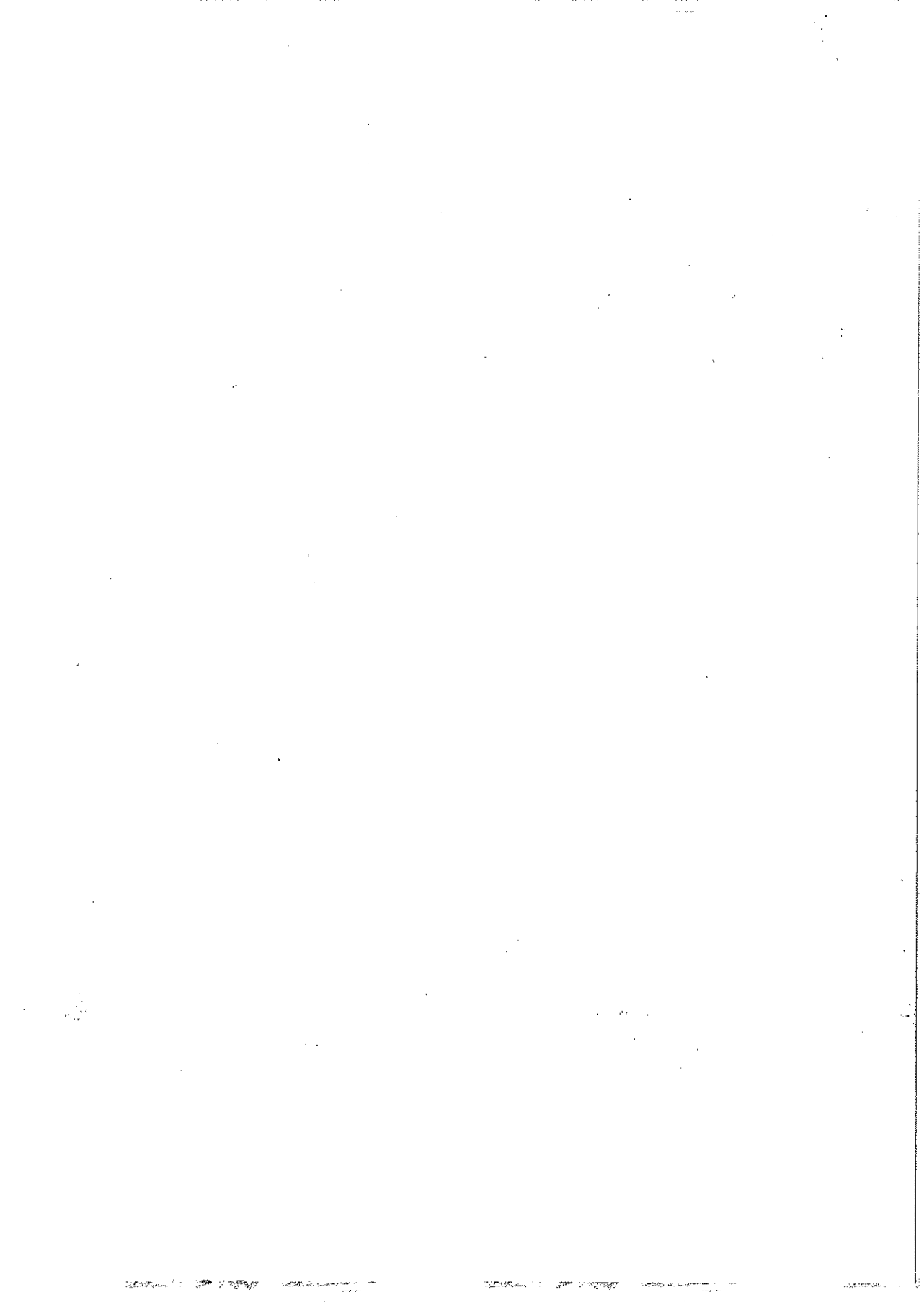




## الفصل الاول

### الشخصية

- المبحث الاول - مفهوم الشخصية
- المبحث الثاني - مكونات الشخصية
- المبحث الثالث - نظريات الشخصية
- المبحث الرابع - مقاييس الشخصية



## تمهيد

عندما نتكلم عن الشخصية في حياتنا اليومية نقول ان فلاناً له شخصية وفلاناً ليس له شخصية . او ان نقول ان شخصاً له شخصية قوية وآخر يملك شخصية ضعيفة . ان هذه التعابير غير واردة في النظرة العلمية للشخصية . حيث ان كل فرد يملك شخصية خاصة به تميزه عن الافراد الآخرين ، ومانسيه بالشخصية هو في الواقع كل ما يتصف به الفرد من صفات وسلوك ناتجين من تفاعل ذلك الفرد مع البيئة التي يعيش فيها . ان الشخص المتبدع في مجالات التدريس والتعلم سيلاقي مشكلات كثيرة عندما يتعامل مع شخصيات متعددة ومختلفة والسبب في ذلك هو ان الاختلاف في هذه الشخصيات سيجعل سلوك الانسان لا يخضع لقوانين ثابتة تساعدنا على توقع هذه التصرفات قبل حدوثها او محاولة معالجتها بشكل محدد حين حدوثها . فالشخصية تتأثر بموامل كثيرة جسدية ونفسية واجتماعية . هناك محاولات نظرية عديدة لدراسة الشخصية الرياضية والعلاقة بين الفعالية التي يزاولها الرياضي والشخصية التي يتصف بها . فالاشترك في مسابقات رياضية على مستويات عالية يمكن ان يكون عاملاً مهماً في نمو الشخصية المتزنة ، كما ان مزاوله الرياضة هي وسيلة يزاولها بعض الناس في التعويض عن نقص في تكامل شخصيتهم . وهناك نظرية اخرى اعقد من النظرتين السابقتين وهي ان مزاوله الفعاليات الرياضية هي احدى المزاوالات العديدة التي يختارها الفرد لنفسه بعد توفر صفات معينة فيه ، وبعد استمراره بمزاولة هذه الفعاليات سوف تتأثر شخصيته ايجاباً او سلباً من جراءها .

## المبحث الاول - مفهوم الشخصية

ان كلمة الشخصية مشتقة من الفعل (شخص) وشخص الشيء يعني : بان وظهر بعد ان كان غائبا. وعلى هذا الاساس فان المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد والتي كان بعضها خافيا او داخليا ثم ظهر وكانت مجموعها تميزه عن غيره من الناس.

لقد اختلف العلماء في تعريفهم للشخصية ، فمنهم من يعرفها على اساس المظهر السلوكي الخارجي ومنهم من يعرفها على اساس المكونات الداخلية ومنهم من يؤكد على النظرة الاجتماعية للشخصية . لذا نجد تعاريف متعددة للشخصية منها ما يأتي :

- ١- الشخصية هي السلوك المميز للفرد (لويس كامل وآخرون ، ص ٧) .
- ٢- الشخصية هي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره (احمد عزت راجع ، ص ٤٥٨) .
- ٣- الشخصية هي التنظيم العقلي الكامل للانسان عند مرحلة معينة من مراحل نموه ، وهي تتضمن كل النواحي النفسية والعقلية والمزاجية ومهارات الفرد واخلاقه واتجاهاته التي كونها خلال حياته (لويس كامل وآخرون ، ص ٨) .
- ٤- الشخصية هي ذلك المفهوم الذي يصف الفرد من حيث هو كل موحد من الاساليب السلوكية والادراكية المعقدة التنظيم والتي تميزه عن غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية (لويس كامل وآخرون ، ص ١٣) .

ان نظرة بسيطة الى التعاريف اعلاه تشير الى تكامل في هذه التعاريف وعدم وجود تقاطع بينها . فالتعريف الاول يركز على الظواهر الخارجية فقط (السلوك) والتعريف الثاني يؤكد على التكامل بين السلوك والمكونات الداخلية للفرد . اما التعريف الثالث فيؤكد على حركية الشخصية والتعريف الرابع هو تعريف اكثر شمولاً للشخصية من التعاريف التي سبقته .

وعلى الرغم من اختلاف التعاريف للشخصية ، لابد من التأكيد على ان التعريف الجيد للشخصية يجب ان يؤشر النقاط الآتية :

- ١- الفردية
- ٢- التكامل
- ٣- الحركية
- ٤- الثبات النسبي

فالفردية تعني ان لكل فرد شخصية تميزه عن الآخرين ، والتكامل يؤكد كون الشخصية لاتعني المجموع البسيط لصفات الانسان بل تعني ان صفات الانسان هي وحدة متكاملة تتصف بالتماسك والانسجام وبمحصلة غير المجموع البسيط للصفات .

اما الحركية فتعني ان الشخصية هي نتاج التفاعل بين الشخص وبيئته وهذا يعني ان الشخصية رغم تأثرها بالمكونات الجسمية وراثياً فهي تتأثر بالبيئة ايضاً ، فهي بهذه الحالة مكتسبة وبالتالي فيمكن ان تتغير نسبياً بتغير البيئة والظروف الخارجية .

اما النقطة الرابعة التي تؤكد الثبات النسبي للشخصية فهي التي تؤثر كون الشخصية هي استعداد للسلوك في المواقف المختلفة وهي ليست السلوك الظاهري بحد ذاته ، وهذا الاستعداد يتكون من العادات والتقاليد والسمات والقيم والدوافع والعواطف ... الخ .

بحد ذاته ، وهذا الاستعداد يتكون من العادات والتقاليد والسمات والقيم والدوافع والعواطف ... الخ .

## المبحث الثاني - مكونات الشخصية

ان مكونات الشخصية كثيرة ويمكن تلخيصها بعوامل خمسة رئيسة تؤثر في تكوين الشخصية هي :

- ١- الاخلاق
- ٢- المزاج
- ٣- الذكاء
- ٤- العوامل الجسمية
- ٥- العوامل البيئية والاجتماعية

ان اخلاق الفرد اضافة الى كونها تشكل جانباً مهماً من جوانب الشخصية فهي في الوقت نفسه واجهة تعكس مكونات الشخصية ، واخلاق الشخص هي المرآة لمعتقداته وقناعاته واتجاهاته .

اما الامزجة التي تمثل مجموع انفعالات الفرد فهي من المكونات الشابتة نسبياً حيث يصعب تغيير مزاج الفرد كونه يتأثر بعوامل وراثية تحدد النبط الجسماني وحالة الجهاز العصبي وافرازات الغدد من الهرمونات .  
والذكاء هو الآخر من المكونات الاساسية للشخصية ، فذكاء الفرد يحدد الصفات الشخصية ويحدد السلوك الذي يكون المظهر الخارجي للشخصية . اضافة الى كون الذكاء يتأثر بالعوامل الوراثية ، فهو يؤثر ويتأثر بالبيئة التي يعيش فيها الفرد . فالشخص الذي يحسن اختيار الاصدقاء واختيار البيئة التي يعيش فيها وهو يؤثر ويتأثر بهذه البيئة . اضافة الى ان ذكاء الفرد هو من العوامل المهمة التي تحدد الملامح الخاصة لشخصية الفرد .

وفما يتعلق بالعوامل الجسمية فانها تلعب دوراً مهماً في تكوين الشخصية .  
فالشخص الطويل متناسق الاجزاء جميل الشكل ذو الصوت القوي المؤثر يكون  
في العادة شخصاً اجتماعياً وقيادياً يتعامل مع الناس بثقة عالية بالنفس ،  
وستتطرق في مبحث لاحق عن النمط الجسماني وتأثيره على الشخصية . فالنمط  
السمين يتصف ببساطة في الحياة وفي التكيف وعدم المبالاة . اما النمط العضلي  
فيتصف بالثقة العالية بالنفس وبالجدية في العمل . والشخص النحيل يتصف  
بالتشنج وعدم الاستقرار والقلق .

واخيراً فإن للعوامل البيئية والاجتماعية تأثيراً كبيراً في تحديد شخصية الفرد  
من خلال تعاملها مع البيئة الجغرافية والمجتمع المحيط بها . ان العوامل البيئية  
كثيرة لا يمكن حصرها ومنها على سبيل المثال لا الحصر الاسرة ، والمدرسة ،  
والاصدقاء ، والبلد ، والنظام الاجتماعي والسياسي ، والحالة الاقتصادية ، وعدد  
افراد العائلة ، وتسلسل الفرد في العائلة ... الخ .

ان حديثنا عن مكونات الشخصية لابد ان يقودنا الى موضوع آخر ذي علاقة  
هو (مظاهر الشخصية) . فهناك مظاهر عديدة للشخصية هي المظهر الجسمي ،  
والمظهر الاجتماعي ، والمظهر العقلي ، والمظهر الماظمي ، ومظهر الطبع ومظهر  
السلوك ، وفما يلي شرح موجز لهذه المظاهر .

فالمظهر الجسمي يعتبر من المظاهر المهمة للشخصية فهو اضافة الى كونه يحدد نوع  
تصرفات الفرد وسلوكه كما ذكرنا سابقاً فهو في الوقت نفسه يحدد تصرفات الناس  
نحوه . فالشخص الطويل القوي جميل المنظر الذي يتصف بصفات سلوكية معينة  
متأثرة بهذه الصفات الجسمية سوف يعامل من قبل الناس والمجتمع معاملة مختلفة  
عن الشخص الصغير الضعيف ، وهكذا يتعامل هذان الشخصان مع الناس بشكل  
مختلف ويتعامل الناس معهم بشكل مختلف ايضاً .

اضافة الى المظهر الجسمي فان المظهر الاجتماعي الذي يتعلق بمحسن التعامل مع

الناس والتعاطف معهم هو من المظاهر المهمة للشخصية . فالالتزان في التعامل مع الناس وتكوين علاقات طيبة معهم هي من الصفات التي تحدد جانباً مهماً من جوانب الشخصية .

اما المظهر العقلي فهو دليل مهم وميزان من موازين الشخصية المهمة في عالمنا المتحضر . فالحكمة في التصرف وضبط الاعصاب والهدوء في المواقف الصعبة وعدم الانفعال ووزن الامور وعدم الانجراف في التيارات المختلفة بشكل عاطفي هي من المظاهر التي يستخدمها الناس في الحكم على شخصية الفرد .

ولا يقل المظهر العاطفي عن المظهر العقلي أهمية في تحديد شخصية الفرد . فالاشخاص يختلفون في صفات المظف ، والحنق ، والتسامح ، والقسوة ، والجبن ، والشجاعة ... الخ وهذه الصفات او المظاهر العاطفية تكون عنصراً مهماً من عناصر الشخصية .

ويشكل الطبع مظهراً مهماً من مظاهر الشخصية ، فهو يؤثر في شخصية الفرد ويظهر هويته وبهذا فهو يمثل واجهة الشخصية ويتأثر بالمظاهر الاربعة سالفه الذكر . فعلى اساس الطبع يقال ان فلاناً انطوائي او انبساطي او خيالي او عملي او مبذر او مدبر ... الخ

واخيراً فان السلوك يكون اهم مظاهر الشخصية فالناس يحكون على الفرد من سلوكه الخارجي او الظاهري وان هذا السلوك يحدد شخصيته ، وللسلوك علاقة قوية بالجسد والمقل والعاطفة .



## المبحث الثالث - نظريات الشخصية :

ان النظريات التي تناولت موضوع الشخصية كثيرة وستتطرق في هذا المبحث الى ثلاث من هذه النظريات هي نظرية السمات والنظرية السلوكية والنظرية الحركية .

**نظرية السمات :** تصف نظرية السمات الشخصية عن طريق سماتها الاساسية ، حيث ان السمة هي صفة اوخاصية معينة تميز الفرد عن غيره ، وهذه السمة قد تكون فطرية (وراثية) او مكتسبة . وينظر الى السمة على انها استعداد عام يمكن ان نتوقع منه سلوك الفرد عند تفاعله مع البيئة ومعالجته للمواقف والمشكلات التي تواجهه .

ان العلماء الذين يدعمون هذه النظرية يرون ان الشخصية تتكون من مجموع ما لدى الفرد من سمات ويرون ان هذه تمثل ابعاد الشخصية ويمكن قياسها بوسائل عديدة . فإذا استطعنا قياس ذكاء الفرد نكون قد حددنا احد ابعاد شخصيته وهكذا بالنسبة للابعاد او السمات الاخرى كالانطوائية ، العدوانية ، القلق ، الشجاعة ، الشك ، المساومة ... الخ .

ان نظرية السمات تفترض ان سمات الشخصية هي سمات ثابتة نسبياً ، لذا فالشخص الواحد يتوقع له ان يتصرف بنفس الطريقة في المواقف المختلفة ، وتفترض ايضاً ان الافراد يختلفون فيما بينهم في السمة الواحدة اي في درجة السمة ذات العلاقة . فكل انسان يتصف بدرجة معينة من القلق لكن البشر لا يتساوى في درجة قلقه بشكل عام او في درجة قلقه عندما يتعرض لموقف حرج يستوجب القلق ، وهكذا الحال بالنسبة لسمة الانطوائية - او الانبساطية وغيرها من السمات .

ان نظرية الانماط تتشابه مع نظرية السمات الى حد بعيد ، حيث ان رواد

هذه النظرية يصنفون الناس الى انماط معينة على اساس صفاتهم المزاجية او الجسمية او النفسية . فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون في سمات معينة مع اختلاف بسيط في درجة اتسامهم بهذه السمات . ففي تقسيم الناس الى انماط مزاجية قسم ابقراط البشر الى اربعة انماط هي : النمط الدموي والنمط الصاروي والنمط السواوي والنمط البلغمي . اما الانماط الجسمية فهي ثلاثة حسب تقسيم كريشمر وشيلدون وهي : السمين والعضلي والنحيل . والنسبة للانماط النفسية قسم يونك الناس الى نمطين اساسيين هما : الانطوائي والانبساطي .

ان الضعف الاساسي في نظرية الانماط تكن في انها عندما تضع الفرد ضمن نمط معين تصفه بصفات او سمات كثيرة قد لا تنطبق عليه بالكامل متجاهلة بذلك الفروق الفردية .

النظرية السلوكية - تتصف هذه النظرية باعتمادها على المواقف والسلوك الظاهري اساساً للتعبير عن الشخصية ، والعلماء الذين ينتمون الى هذه النظرية كثيرون منهم ثورندايك الذي سبق التطرق لنظريته في الفصل الاول من الباب الثاني وواتسن وكثيري وسكندر .

ان هؤلاء العلماء اهتموا بتأثير البيئة على الفرد ويعتبرون استجابة الفرد لهذا التأثير اساساً للشخصية . وبما اننا تطرقنا الى نظرية ثورندايك سابقاً ويمكن القارئ الرجوع الى تفاصيلها في البحث الرابع - الفصل الاول - الباب الثاني ، سنتطرق في هذا البحث الى نظرية اخرى من النظريات السلوكية هي نظرية سكينر .

لقد قسم سكينر استجابات الفرد الى نوعين من السلوك هما :

١- السلوك الاستجابي

٢- السلوك الاجرائي

فالسلك الاستجابى يحدث بتأثير منبهات كثيرة معروفة يمكن ضبطها وتنبؤها ، وهذه الاستجابات تشكل عادة جزء بسيطاً من السلوك الانسانى .  
اما السلوك الاجرائى فهو يمثل الاستجابات التى تحدث بتأثير منبهات معروفة او غير معروفة ، ويكون سلوك الانسان تلقائياً نتيجة لاستمداه لمثل هذا السلوك . وعندما يحدث هذا السلوك لأول مرة ثم يعزز سيكون احتمال تكرار هذا السلوك عالياً فى المستقبل (راجع موضوع التعزيز فى المبحث الاول - الفصل الثانى - الباب الثانى) . فالتعزيز هو العملية التى اذا تلت استجابة معينة ستزيد من احتمال وقوع تلك الاستجابة فى المستقبل . فاتجاه سكر والغلاء الآخرين الذين سبق ذكرهم اذا هو اتجاه يقوم على اساس التعلم . والتعلم يتم من خلال تعزيز الاستجابة او السلوك المطلوب فالفرد يستجيب حسب خبراته السابقة وبنسبة التشابه بين المواقف الجديدة وما سبقها من مواقف .

النظرية الحركية - ان علماء هذه النظرية ينظرون الى الشخصية على انها عبارة عن تفاعل النواحي الفلسجية والمجتمع والادوار التى يقوم بها الفرد والمواقف بحيث تنتظم انتظاماً حركياً يصعب معه فصلها عن بعضها وان هذا التكوين الحركى هو الذى يكون الشخصية . ان دعاء هذه النظرية تقسم مكونات الشخصية الى مكونات جسدية ومكونات مستدة من الجماعة ومكونات مستدة من الدور ومكونات مستدة من المواقف .

فالتكوين الجسدى اضافة الى كونه يحدد امكانيات الفرد فهو فى نفس الوقت يؤثر فى شخصيته . فالفرد المريض او المعوق او المشوه او القصير جداً او السمين بافراط ستبلور شخصيته باتجاهات تختلف عن شخصية الفرد السوى .

ومكونات الجماعة هى الاخرى تؤثر فى شخصية الفرد . فكل مجتمع من المجتمعات وكل جماعة داخل المجتمعات تزود افرادها ببعض الخبرات التى تعتبر مشتركة بينهم وعلى اساس هذه الخبرات تنشأ خصائص مشتركة للجماعة تعطىها

السمات الالاسية التي يكن بواسطتها تفرقة جماعة عن اخرى . وللدور الذي يلعبه الفرد في اي مجتمع اساس في تكوين شخصيته وتختلف الادوار طبقاً لجنس الفرد وسنه ومهنته وثقافته وتميز الادوار المختلفة الافراد بعضهم عن البعض الاخر وغالباً ما يكون للفرد عدة ادوار يشترط انسجامها وتوافقها .

كما يتعرض الافراد في حياتهم الى مواقف مختلفة تؤثر تأثيراً خاصاً يميز الفرد عن غيره .

فالنظرية الحركية اذن تعتبر هذه المكونات متداخلة بشكل حركي تؤثر كل منها وتتأثر بالمكونات الأخرى لتكوين الشخصية .

ان نظرية فرويد تعتبر من النظريات الحركية للشخصية . فقد قسم فرويد الشخصية الى ثلاثة أنظمة هي :

١- الهو : الذي يمثل الغريزة والسلوك الموروث

٢- الانا : الذي يمثل حالة السيطرة على الهو بشكل ارادي .

٣- الانا الاعلى : الذي يمثل الضمير والذات العليا التي ترضي الله والنفس والمجتمع .

ان السلوك حسب نظرية فرويد يتحدد من خلال التفاعل الحركي بين هذه النظم الثلاثة .

## المبحث الرابع - مقياس الشخصية

ان المكتبة العربية تفتقر الى مقياس من هذا النوع على الرغم من اهمية الموضوع في الكتابات النفسية والاجتماعية . اما الاختبارات الاجنبية فهي واسعة الانتشار وتستخدم في المجال الرياضي للاغراض الآتية :

- ١ - التعرف على المشكلات النفسية والاجتماعية للرياضيين لاتباع الطرق الملائمة في معاملتهم .
- ٢ - اختيار الرياضيين الذين يتصفون بصفات شخصية معينة تؤهلهم للنجاح في الفعاليات الرياضية المختلفة .
- ٣ - التعرف على الصفات التي تميز الرياضيين عن غير الرياضيين .
- ٤ - التعرف على الصفات التي تميز الرياضيين الذين يزاولون فعاليات مختلفة عن بعضهم .
- ٥ - مقارنة صفات الشخصية ببعض المقياس الجسمية والمقياس المهارة ومقياس اللياقة البدنية ودراسة العلاقة بينها .

ان مقياس الشخصية قد تكون احادية البعد تقيس سمة واحدة من سمات الشخصية او مظهراً واحداً من مظاهر السلوك كمقياس القلق مثلاً ، او قد تكون متعددة الابعاد تقيس اكثر من سمة من سمات الشخصية او اكثر من مظهر من مظاهر السلوك . وفيما يأتي ندرج مقياسين مترجمين الى العربية : الاول هو مقياس القلق حالة وسمة مثلاً للمقياس الاحادية ، والثاني هو مقياس فرايبورج للشخصية مثلاً للمقياس متعددة الابعاد :

مقياس القلق حالة وسمة : لقد وضع هذا الاختبار تشارلز سيبلر و آخرون وقام باعداد صورته العربية محمد حسن علاوي . يتكون مقياس القلق سمة من (٢٠) عبارة ومقياس القلق حالة من (٢٠) عبارة . ففي مقياس القلق سمة يطلب

من المفحوص ان يصف كيفية شعوره بصفة عامة ، وفي مقياس القلق حالة يطلب من المفحوص وصف شعوره في لحظة معينة من الوقت . في الجدول رقم (١) يظهر اختبار القلق كحالة وفي الجدول رقم (٢) اختبار القلق كسمة (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ص ٥٢٩ - ٥٥٥) .

يتراوح مدى الدرجات لكل مقياس من المقياسين بين ٢٠ درجة (مؤشرة درجة قلق واطئة جداً) الى ٨٠ درجة (مؤشرة درجة قلق عالية جداً) . حيث يستجيب المفحوص لكل عبارة بتقييم نفسه على مقياس متدرج من ١ الى ٤ وكما يلي :

بالنسبة لمقياس القلق حالة :

- (١) ابداً .
- (٢) بدرجة قليلة .
- (٣) بدرجة متوسطة .
- (٤) بدرجة كبيرة .

وبالنسبة لمقياس القلق سمة :

- (١) ابداً تقريباً .
- (٢) احياناً .
- (٣) غالباً .
- (٤) دائماً تقريباً .

ان بعض عبارات المقياس (مثل : انا متوتر) تمت صياغتها بطريقة تظهر مستوىً عالياً من القلق عند تقديرها بالرقم (٤) . في حين ان عبارة اخرى (مثل : انا سعيد) تمت صياغتها بصورة تشير الى قلق منخفض

ان اوزان الدرجات للمبارات التي تشير الى قلق عالٍ عند تقييمها بارقام عالية تمنح نفس الدرجة التي يضع المفحوص عليها علامة . وبالنسبة للمبارات

التي تشير الى قلق منخفض عند تقييمها بارقام عالية تنعكس اوزان الدرجات  
وبذلك تتغير اوزان الدرجات على الاستجابات المرقمة بارقام ١، ٢، ٣، ٤  
للمبارات العكسية لتصبح ٤، ٣، ٢، ١ على التوالي .

ان العبارات العكسية في مقياس القلق كحالة هي العبارات ١، ٢، ٥، ٨،  
١٠، ١١، ١٥، ١٦، ١٩، ٢٠ .

والعبارات العكسية في مقياس القلق كسمة هي العبارات ١، ٦، ٧، ١٠، ١٣،  
١٦، ١٩ .

### جدول رقم (١) مقياس القلق حالة

- فيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الناس ليصفوا انفسهم .<sup>f</sup> كل عبارة  
وضع دائرة حول اي رقم على يسار المباراة بحيث تنطبق مع حالتك التي تشعر  
بها الآن ، اي في هذه اللحظة بالذات .
- لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة .
- لا تضع وقتاً طويلاً امام اي عبارة وحاول ان تحدد العبارة التي تبدو انها  
تصف بدقة مشاعرك .

العبارة	أبداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١- أشعر بهدوء .	١	٢	٣	٤
٢- أشعر باطمئنان .	١	٢	٣	٤
٣- أنا متوتر .	١	٢	٣	٤
٤- أشعر بخوف .	١	٢	٣	٤
٥- أشعر بأني في حالي الطبيعية .	١	٢	٣	٤
٦- أشعر بارتباك .	١	٢	٣	٤
٧- أشعر بضيق من احتمال سوء حظي .	١	٢	٣	٤
٨- أشعر باستقرار .	١	٢	٣	٤
٩- أشعر بقلق .	١	٢	٣	٤
١٠- أشعر بأني مستريح .	١	٢	٣	٤
١١- أشعر بثقة في نفسي .	١	٢	٣	٤
١٢- أشعر بأني عصبي .	١	٢	٣	٤
١٣- أنا مضطرب .	١	٢	٣	٤
١٤- أشعر بأن أعصابي مشدودة .	١	٢	٣	٤
١٥- أحسن باسترخاء .	١	٢	٣	٤
١٦- أشعر براحة البال .	١	٢	٣	٤
١٧- أنا مزعج .	١	٢	٣	٤
١٨- أشعر بتوتر زائد .	١	٢	٣	٤
١٩- أشعر بفرح .	١	٢	٣	٤
٢٠- أشعر بسرور .	١	٢	٣	٤



جدول رقم (٢)  
مقياس القلق سمة

- فيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الناس لوصفوا انفسهم .
- اقرأ كل عبارة وضع دائرة حول اي رقم على يسار العبارة بحيث تنطبق مع حالتك التي تشعر بها بصفة عامة .
- لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة .
- لا تضع وقتاً طويلاً امام اي عبارة وحاول ان تحدد الاجابة التي تبدو انها تصف بدقة مشاعرك بصفة عامة .

العبارة	ابدأ	احياناً	غالباً	دائماً تقريباً
١- اشعر بمرور .	١	٢	٣	٤
٢- اتعب بسرعة .	١	٢	٣	٤
٣- اشعر انني اكاد ابكي .	١	٢	٣	٤
٤- اود لو كنت سعيداً مثل الآخرين .	١	٢	٣	٤
٥- اخسر بعض الاشياء لأنني لا استطيع				
٦- اتخاذ قرار بسرعة .	١	٢	٣	٤
٦- اشعر باستقرار .	١	٢	٣	٤
٧- انا هادئ واهصابي باردة .	١	٢	٣	٤
٨- اشعر بأن المتاهب تتراكم علي				
لدرجة انني لا استطيع التغلب				
عليها .	١	٢	٣	٤

دائماً	تقريباً	غالباً	أحياناً	أبدأ	٩- القلق كثيراً من الأشياء لاتستدعي حقيقة ان القلق منها .
٤	٣	٢	١	١	١٠- انا سعيد .
٤	٣	٢	١	١	١١- اميل الى اخذ الامور بجدية .
٤	٣	٢	١	١	١٢- اشعر بعد ثقة في نفسي
٤	٣	٢	١	١	١٣- اشعر باطمئنان
٤	٣	٢	١	١	١٤- احاول تجنب مشكلة او صعوبة .
٤	٣	٢	١	١	١٥- اشعر باكتئاب .
٤	٣	٢	١	١	١٦- انا مرتاح البال .
٤	٣	٢	١	١	١٧- تدور في ذهني بعض الافكار غير هامة تضايقتني .
٤	٣	٢	١	١	١٨- عندما الفشل في شيء لا
٤	٣	٢	١	١	استطيع ان ابصده عن فكري .
٤	٣	٢	١	١	١٩- انا شخص ثابت .
٤	٣	٢	١	١	٢٠- اصبح في حالة توتر وارتباك
٤	٣	٢	١	١	عندما افكر في حياتي الحالية .

مقياس فرايبورج للشخصية : لقد وضع هذا المقياس بالأصل استاذة علم النفس في جامعة فرايبورج بالمانيا الغربية عام ١٩٧٠ . بعدها تم تعديل المقياس ليشمل ثمانية ابعاد بعد ان كان المقياس الاصيل يشمل ١٢ بعداً وقد اعد محمد حسن علاوي الصورة العربية للمقياس (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ص ٤٤١ - ٤٥٢) . ادناه الابعاد الثمانية التي تقيسها الصورة المعدلة من المقياس :

١- العصبية : الدرجة العالية على هذا البعد تميز الافراد الذين يمانون من اضطرابات جسمية واضطرابات حركية واضطرابات نفسجسمية عامة كاضطراب النوم والارهاق والتوتر وسرعة الاحساس بالتمب وفقدان الراحة ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستشارة الانفعالية .

٢- العدوانية : الدرجة العالية على هذا البعد تشير الى الافراد الذين يقومون تلقائيا بالاعمال العدوانية البدنية او اللفظية او التخيلية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بالمهجوم والمشاحنات والعراك ويتميزون بالاندفاع وعدم القدرة على السيطرة على انفسهم وعدم الهدوء وعدم النضج الانفعالي .

٣- الاكتئابية : الدرجة العالية في هذا البعد تميز الافراد الذين يتسمون بالاكتئاب والتذبذب المزاجي والتشاؤم والشعور بالتعاسة وعدم الرضا والخوف والاحساس بمخاوف غير محددة والميل للعدوان على الذات والاحساس بالذنب .

٤- القابلية للاستشارة : الدرجة العالية على هذا البعد تميز الافراد الذين يتسمون بالاستشارة العالية وشدة التوتر وضعف المقدرة على مواجهة الاحباطات اليومية العادية والانزعاج وعدم الصبر والفضب والاستجابات العدوانية عند الاحباط وسرعة التأثر والحساسية .

٥٥ الاجتماعية : اصحاب الدرجة العالية على هذا البعد يتميزون بالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات ولديهم دائرة كبيرة من المعارف ، كما يتميزون بالمرح والحيوية والنشاط ويسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وسرعة البديهة .

٥٦ الهدوء : يتصف اصحاب الدرجة العالية بهذا البعد بالثقة بالنفس وعدم الارتباك او تشتت الفكر وصعوبة الاستثارة واعتدال المزاج والتفاؤل والابتعاد عن السلوك العدواني والدأب على العمل .

٥٧ السيطرة : اصحاب الدرجة العالية بهذا البعد يتميزون بالاستجابة بردود افعال عدوانية سواء اكانت لفظية او جسدية او تخيلية والارتباك في الآخرين وعدم الثقة بهم والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض اتجاهاتهم على الآخرين .

٥٨ الكف : اصحاب الدرجة العالية بهذا البعد يتميزون بعدم القدرة على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة في المواقف الجماعية ، كما يتصفون بالتحجج والارتباك خاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم .

يتم تصحيح مقياس فرايبورج للشخصية على الشكل الآتي :

- يتضمن البعد الاول (العصبية) سبع عبارات كلها ايجابية وهي المبارات ٣ ، ٤ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨ ، ٥٤ .

- يتضمن البعد الثاني (العدوانية) ٧ عبارات كلها ايجابية وهي المبارات ٧ ، ١٠ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٤١ ، ٤٤ ، ٤٩ .

- يتضمن البعد الثالث (الاكتئابية) على ٧ عبارات كلها ايجابية وهي المبارات ٢١ ، ٢٤ ، ٣٧ ، ٤٠ ، ٥٢ ، ٥٥ .

- يتضمن البعد الرابع (العابلية للاستتارة) ٧ عبارات كلها ايجابية وهي العبارات

٥ ، ٣١ ، ٣٣ ، ٣٦ ، ٣٩ ، ٤٦ ، ٥٣ .

- يتضمن البعد الخامس (الاجتماعية) ٧ عبارات منها ٣ عبارات ايجابية و ٤ عبارات

سلبية وارقام العبارات الايجابية هي ١٢ ، ٢٨ ، ٤٨ ، وارقام العبارات السلبية

هي ٢ ، ١٤ ، ٤٧ ، ٥١ .

- يتضمن البعد السادس (المهدوه) ٧ عبارات كلها ايجابية وارقامها هي ١ ، ٢٠ ،

٢٩ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٥ ، ٥٦ .

- يتضمن البعد السابع (السيطرة) ٧ عبارات كلها ايجابية وارقامها هي ٩ ، ١١ ،

١٦ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٣٠ ، ٥٠ .

- يتضمن البعد الثامن (الكذب) ٧ عبارات ايجابية وارقامها هي ٦ ، ٨ ، ١٣ ،

١٧ ، ١٩ ، ٣٢ ، ٣٥ .

ان اوزان العبارات الايجابية هي درجتان عند الاجابة بنعم ودرجة واحدة عند الاجابة بلا ، واوزان العبارات السلبية هي درجة واحدة عند الاجابة بنعم ودرجتان عند الاجابة بلا .

اما درجات ابعاد المقياس فهي مجموع كل بعد على حدة .

في الجدول رقم (٣) يظهر مقياس فرايبورج للشخصية كما عربه محمد حسن علاوي .

جدول رقم (٣)  
مقياس فرايبورج للشخصية

رقم	نعم	لا
١		انا دائماً مزاجي معتدل .
٢		يخصب علي ان اجد مألوقه عند محاولة التعرف على الناس
٣		احياناً تصرع دقات قلبي او تدق دقات غير منتظمة بدون بذل جهود عنيف .
٤		اشعر احياناً ان دقات قلبي تصل الى رقبتي دون ان اعمل عملاً شاقاً .
٥		القد السيطرة على اعصابي ولكنني استطيت التحكم فيها بسرعة ايضاً .
٦		يصر او يحتقن لوني بسهولة .
٧		احياناً اجد متعة كبيرة في مضايقة او معاكسة الآخرين
٨		في بعض الاحيان لا احب رؤية بعض الناس في الشارع او في مكان عام .
٩		اذا اخطأ البعض في حقني فانني اقضي ان يصيبهم الضرر .
١٠		سبق لي القيام باداء بعض الاشياء الخطيرة بفرض التسلية او المزاح .
١١		اذا اضطررت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقني فانني افعل ذلك .
١٢		استطيع ان ابعث المرء بسهولة في سهرة عملة .
١٣		ارتبك بسهولة احياناً .

رد	نعم	
		١٤- اعتبر نفسي غير لبق في تعاملتي مع الآخرين .
		١٥- اشعر احياناً بضيق في التنفس او بضيق في الصدر .
		١٦- القليل احياناً بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة بعض الاخطاء التي ارتكبتها .
		١٧- اخجل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون .
		١٨- معدتي حساسة (اشعر بالحم او ضغط او انتفاخ في معدتي) .
		١٩- يبدو على الخوف والاضطراب اسرع من هيري .
		٢٠- عندما اصاب احياناً بالفشل فان ذلك لا يثيرني .
		٢١- اقل اشياء كثيرة الدم عليها فيما بعد .
		٢٢- الشخص الذي يؤذيني اتنى له الضرر .
		٢٣- اشعر كثيراً بالانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات .
		٢٤- عندما يفضب احد اصدقائي من بعض الناس فانني ادفعه الى الانتقام منهم .
		٢٥- كثيراً ما أفكر في ان الحياة لامضى لها .
		٢٦- يسعدني ان اظهر اخطاء الآخرين .
		٢٧- يدور في ذهني غالباً عندما اكون وسط جماعة كبيرة احداث مشاجرة ولا استطيع مقاومة هذا التفكير .
		٢٨- يبدو على النشاط والحيوية .
		٢٩- انا من الذين يأخذون الامور ببساطة وبدون تعقيد .

لا	نعم	
		٣٠- عندما يحاول البعض اهانتني فانني احاول ان اتجاهل ذلك .
		٣١- عندما الغضب او الور فانني لا اهتم بذلك .
		٣٢- ارتبك بسهولة عندما اكون مع اشخاص مهمين او مع رؤسالي .
		٣٣- لا استطيع غالباً التحكم في ضيقي وغضبي .
		٣٤- احلم لمدة ليل في اشياء اعرف انها لن تتحقق .
		٣٥- يظهر على التوتر والارتباك بسهولة عند مواجهة احداث معينة .
		٣٦- انا لسوء الحظ من الذين يفضبون بسرعة .
		٣٧- غالباً ما تدور في ذهني افكار غير مهمة تسبب لي الضيق .
		٣٨- اجد صعوبات في محاولة النوم .
		٣٩- اقول غالباً اشياء بدون تفكير واندم عليها فيما بعد .
		٤٠- كثيراً ما يراودني التفكير في حياتي الحالية .
		٤١- احب ان اعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية .
		٤٢- انظر غالباً الى المستقبل بمنتهى الثقة .
		٤٣- عندما تكون كل الامور ضدي فانني لا اقد شجاعتني .
		٤٤- احب التنكيت على الآخرين .
		٤٥- عندما اخرج عن شعوري فانني استطيع غالباً تهدئة نفسي بسرعة .



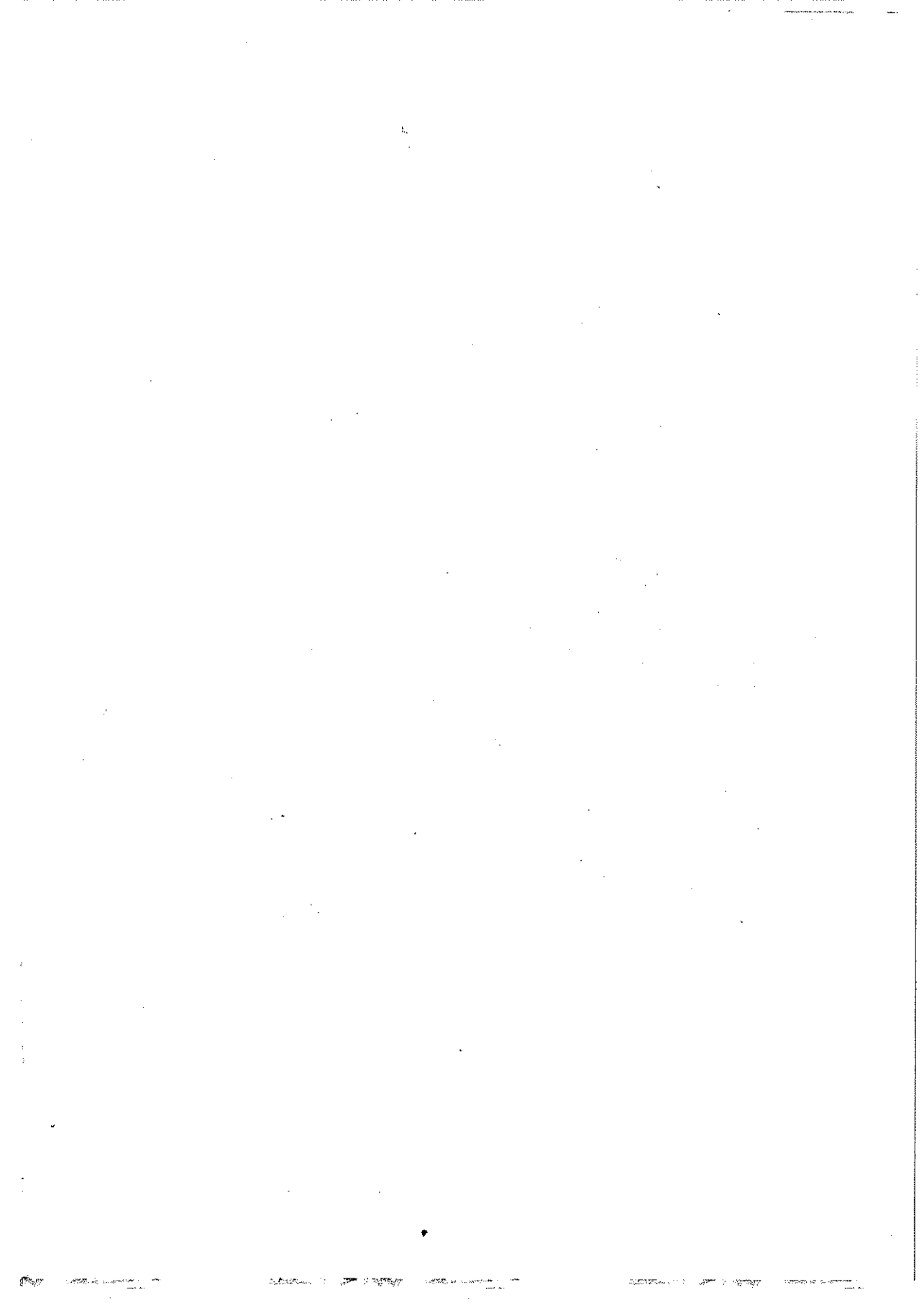
رد	نعم	
		<p>٤٦. كثيراً إما استشار بسرعة مع البعض .</p> <p>٤٧. اجد صعوبة في كسب الآخرين لصفى .</p> <p>٤٨. استطيع ان اصف نفسي بأني شخص متكلم .</p> <p>٤٩. الفرح احياناً عند اصابة بعض من احبهم .</p> <p>٥٠. الفضل ان تلتحق بي اصابة بالقة على ان اكون جباناً .</p> <p>٥١. اميل الى عدم بدء الحديث مع الآخرين .</p> <p>٥٢. في احيان كثيرة القدره على التفكير .</p> <p>٥٣. كثيراً ماأغضب بسرعة مع الآخرين .</p> <p>٥٤. غالباً ما اضر بالانهاك والتعب والتوتر .</p> <p>٥٥. احياناً يراودني التفكير بأني لااصح لأي شيء .</p> <p>٥٦. عندما الفشل فأنني استطيع كلفني الفشل بسهولة .</p>



## الفصل الثاني

# تأثير دروس التربية الرياضية في تكوين الشخصية

المبحث الأول - العلاقة بين الشخصية والنشاط  
المبحث الثاني - تنمية السمات من خلال النشاط الرياضي  
المبحث الثالث - دور الرياضة المدرسية في تطوير  
الشخصية



## تمهيد :-

من المعروف ان دروس التربية الرياضية تهدف الى تحقيق سلسلة من الاهداف التربوية اضافة الى تنمية اللياقة البدنية والحركية وتنمية المعارف النظرية والثقافة العامة في كل نوع من انواع الرياضة . ان من اهداف التربية الرياضية الاساسية ايضاً توفير الاجواء المناسبة للتوصل الى تصرف هادف في السباقات الرياضية والى تطوير الدوافع والسعات الشخصية المرتبطة بالنشاط الرياضي .

ان مساهمة دروس التربية الرياضية الجيدة في تنمية اللياقة البدنية والقابلية الحركية والمعارف الرياضية هي مسألة منطقية وتوجد دلائل كثيرة لاثباتها ، لكن السؤال الذي لازال يطرح على الالسن هو : هل ان درس التربية الرياضية يعمل على تنمية الشخصية وتطويرها ؟

قبل الاجابة على هذا السؤال ، والذي ستم الاجابة عليه بشكل تفصيلي في المباحث الثلاثة التي تأتي تحت هذا الفصل ، لابد ان ندرج بعض الآراء العلمية المعروفة في التربية الرياضية ، ومن هذه الآراء ما يأتي :

- ان درس التربية الرياضية يسهم بمهمة تنمية بعض الاحتياجات الميائية للتلاميذ وبالتالي يؤثر في سلوكهم وشخصيتهم .

- ان من المهمات الاساسية لدرس التربية الرياضية تربية التلاميذ على النظام والعمل الجماعي والشعور بمسؤولية ما يطلب منهم تنفيذه دائماً .

- ان لدرس التربية الرياضية امكانات عالية في مجال تربية وتهذيب مقومات الشخصية .

ان هذه المنطلقات النظرية التي تعتبر من البديهيات للماملين في المجال الرياضي تشير الى الاهمية الكبيرة لدرس التربية الرياضية في تكوين الشخصية .

### المبحث الاول - العلاقة بين الشخصية والنشاط

يمكن ان يكون سلوك التلاميذ اثناء درس التربية الرياضية متبايناً وان جرى تحت الظروف نفسها . فحينما يسمى احد التلاميذ بمجد ومشاركة من اجل تحسين مستواه الرياضي نجد تلميذاً آخر يهمل مستواه ويتركه كما هو . كذلك نجد بعض التلاميذ يحاولون التفوق والظهور من خلال ما يحققونه من مستويات ونتائج جيدة ، بينما نجد تلاميذ آخرين يحاولون الظهور وكسب ثقة الاقران في الصف من خلال التصرفات والمشاكسات غير اللائقة ، ولنجد بعض التلاميذ الذين يتحاملون بشقي الاعذار للتهرب من اداء التمارين الصعبة او لا يمتنون بمجدية دون اشراف مباشر ومراقبة جدية من قبل المدرس .

ان مثل هذا السلوك وهذه الفوارق في السلوك لا تقتصر على صفات دون اخرى وهي تعكس الصفات الشخصية للفرد . فعلى مدرس التربية الرياضية في هذه الحالة مراقبة هذه التصرفات باستمرار وتوجيهها الوجهة الصحيحة من اجل خلق «شخصية رياضية» مثالية .

ان السمات الجوهرية للانسان تبرز نتيجة سلوكه واعماله ، ويمكن تمييز الاصناف الآتية من السمات :

- سمات تعكس الصفات النفسية للشخصية .
- سمات تحدد السلوك ، وفيها تنعكس علاقات ومواقف الانسان بالنسبة للبيئة .
- السمات التي تمثل العادة لدى الفرد ، اي سلوك الانسان سلوكاً ثابتاً عند وضعه تحت ظروف متشابهة او متجانسة .

هناك تفاعل مستمر بين السمات الشخصية والنشاط الرياضي ، وتظهر للعيان خصائص الانسان من خلال تصرفاته واعماله ، لكن الصعوبة تكمن في معرفة الدوافع وراء السلوك او التصرف المنظور . فقد يلاحظ المدرس احد التلاميذ يسمى جادا لمساعدة زملائه لكن ماهو الدافع وراء هذا السلوك ؟ هل ان الطالب يشعر حقا بأنه مسؤول عن مساعدة زملائه ؟ ام انه يقوم بذلك لنيل رضاهم ؟ ام انه يقوم بذلك لارضاء مدرسه والحصول على بعض الامتيازات ويتصرف عكس ذلك خارج اوقات الدرس ؟

لذا نجد من الصعب تحديد سمات الفرد من خلال تصرفات تحدث بين حين وآخر وإذا اردنا ان نكون دقيقين في استنتاجاتنا علينا ملاحظة سلوك الفرد في مواقف مختلفة ودراسة دوافع ذلك السلوك .

وعندما نتكلم عن العلاقة بين الشخصية والنشاط يجب ان نعلم ان الانسان يكون نفسه ويطورها من خلال النشاط (اي نشاط) . وبما ان التربية الرياضية هي نشاط انساني هادف وبناء ، لذلك يمكن الاستنتاج بأن هذا النشاط يساهم بشكل فاعل في بناء الشخصية . وازضافة الى كون النشاط الرياضي يساهم في بناء سمات شخصية محددة فان هذه السمات تحدد نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وكثافته ، وهذا يؤكد العلاقة المستمرة بين الشخصية والنشاط ، فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر .

### المبحث الثاني - تنمية السمات من خلال النشاط الرياضي :

ان من اهداف التربية الرياضية تنمية بعض السمات الشخصية كالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وروح التعاون ... الخ فهل تحقق التربية الرياضية هذا الهدف ؟ ان الفوارق في السمات الشخصية بين الأشخاص الرياضيين وغير الرياضيين هي دليل او على الاقل مؤشر على تأثير النشاط الرياضي والتربية

الرياضية في بناء الشخصية . ان هذه الفوارق تظهر بشكل واضح عند دراسة السمات الشخصية للرياضيين المتقدمين ومقارنتهم بغير الرياضيين . اضافة الى ذلك نجد ان التخصص في نوع معين من الرياضة يرتبط بسامات شخصية تميز الرياضيين الذين يمارسون الالعاب المختلفة .

لذا فان لأي ضرب او نوع من انواع الرياضة شروطاً ومتطلبات خاصة فيما يخص بناء وتكوين شخصية الرياضي حسب النشاط الذي يمارسه اضافة الى ان النشاط الرياضي في شموليته يقترن بخصائص شخصية معينة .

ان الخطأ الشائع عند المدربين هو اعتقاد القابليات والواهب البدنية مع اهمال غير متعمد للنواحي النفسية .

ان سباق ركض مسافة ١٠٠ م مثلاً يتطلب توفر سمة السرعة لدى العداء ، لكن ليس كل من تتوفر لديه سمة السرعة او صفة السرعة سيكون بطلاً فالسالم تتوفر فيه سمات اخرى مثل :

- القدرة على التحكم بالحركة .
- الثقة بالنفس .
- القدرة على الاستمرار بتصعيد الجهد (التحمل النفسي) .
- قوة الارادة .
- القابلية على التركيز .
- السعي من اجل هدف .
- الاعتماد على النفس ... الخ .

لذا يجب ان لا نتوقع من كل عداء ان يرقى الى مستوى عداء عالمي من الدرجة الاولى بمجرد كونه يملك مؤهلات بدنية جيدة . فالعداء العالمي يجب ان يملك هذه المؤهلات البدنية التي تعتبر الاساس اضافة الى امتلاكه سلسلة من السمات



النفسية التي تتطلبها هذه الفعالية . وهكذا نجد كل فعالية من الفعاليات او كل مجموعة من الفعاليات تقترن بسمات نفسية خاصة تميز الرياضيين الذين يمارسونها عن غيرهم من الرياضيين . فالسمات التي تميز لاعب كرة القدم مثلاً هي الهدوء والحداقة والايثار ونكران الذات ، اما السمات التي تميز الرياضي الذي يمارس رياضة التجديف فهي الايقاع والمطاولة وشدة التوتر النفسي .

فما ان اختيار الطاقات الشابة يتم على اساس تقديم مستويات رياضية عالية مع اهمال للعوامل النفسية ، تبقى مهمة المربي الرياضي - مدرساً كان ام مدرباً - ان يؤكد السمات النفسية سالفة الذكر اثناء عملية التدريب بصورة منتظمة ومستمرة .

رغم وجود صفات عامة لها اثر في تنية الشخصية وتطويرها في كافة الجوانب الا ان التلميذ الذي يمتلك صفة معينة في مهارة معينة قد لا يمتلك نفس الصفة في مهارة الاخرى . ان هذا يقودنا الى الاستنتاج بأن السمات الشخصية هي الاخرى تخضع لظاهرة الخصوصية كما هو الحال بالنسبة للمهارات الحركية والمهارات الذهنية . فالتلميذ الذي يضع السرج على الحصان ويمتطيه بجرأة وشجاعة فائقتين قد لا يتصرف بنفس الجرأة والشجاعة عندما يطلب منه القفز على الحصان الخشي بالرغم من كونه قادراً على القفز ، وقد يتصرف بخوف وتردد في العاب رياضية اخرى .

اما عندما نتكلم عن الشخص الرياضي بشكل عام يمكن ان نتوقع بعض السمات الايجابية . فالرياضي يجب ان يكون :

- قوياً

- خفيف الحركة

- صلباً

- متواضعاً

- عمليا
- لطيفاً
- مجاملاً
- اجتماعياً
- طبيعياً
- شجاعاً
- يلتزم بواجباته
- يعتمد على نفسه ... الخ

يجب ان نؤكد هنا على الفروق في الصفات الشخصية للرياضيين في المجتمعات المختلفة وعلى الفروق الفردية بين الرياضيين في المجتمع الواحد . فقد يتصف الرياضيون بصفة معينة في احد المجتمعات ولا يتصفون بتلك الصفة في مجتمع آخر . وقد يتصف الرياضيون في مجتمع معين بصفة من الصفات بشكل عام لكن ذلك لا يشترط ان تصاف كل الرياضيين بتلك الصفة .

### المبحث الثالث - اهمية الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية :

ان مذكرناه في المبحثين السابقين يشير الى وجود علاقة بين السمات الشخصية للرياضي ونوع النشاط الذي يمارسه . فحينما يمارس الرياضي فعالية معينة لفترة طويلة وبانتظام يمكن توقع نمو بعض السمات الشخصية التي تتطلبها تلك الفعالية . ولكن علينا ان لانفصل الفرق بين رياضي المسابقات في المستويات العليا والتلاميذ الذين يمارسون النشاط الرياضي في درس التربية الرياضية . ففي الوقت الذي يولي رياضي المستويات العليا كل طاقاته واتباهه واوقات فراغه لنوع الرياضة التي يزاولها ، نجد ان تعدد نواحي النشاط الرياضي هو صفة يتصف بها التلميذ الذي يمارس التربية الرياضية المدرسية .

فالإنسان الذي نطمح اليه في درس التربية الرياضية يجب ان يكون ذا قابلية بدنية وعقلية سليمة كي يستطيع ان يقهر كافة الصعاب والواجبات التي تواجهه في عملية بناء وتطوير المجتمع ، فهو يحتاج اذا الى صحة نفسية ومزاج ايجابي في الحياة . ومن هذا المنطلق يجب التأكيد على تنمية السمات الآتية من خلال درس التربية الرياضية :

- النظام
- النشاط
- الشجاعة
- احساس قوي لاداء الواجب
- الثقة بالنفس
- التكيف للمواقف المختلفة
- تنمية روح الجماعة
- تنمية روح التضحية وبذل الجهد من اجل الجماعة .
- الاهتمام بالصحة النفسية وخلق مزاج ايجابي في الحياة

ان المرين يؤكدون دائماً ان درس التربية الرياضية يهي حياة جيدة لتعويد التلميذ على النظام . لذا يجب ان لاتهمل هذه الصفة الحيوية ويجب ان يتصف الدرس بالهدوء الادنى من النظام الذي يضمن تنمية هذه السمة دون تحويل درس التربية الرياضية الى درس للتدريب العسكري . اما اذا كان الغرض تدريب التلاميذ عسكرياً فيجب ان تخصص اوقات محددة لهذا النوع من التدريب دون دمج التدريب العسكري بدرس التربية الرياضية .

يجب ان يكون درس التربية الرياضية مليئاً بالنشاط والحيوية ، فالكسل والتربية الرياضية قطبان متنافران . فالمنافسة في درس التربية الرياضية تخلق جواً يبعث

النشاط في النفوس ، والممارسة الجادة تؤدي الى احساس قوي لاداء الواجب وهذا يبعث السرور في نفوس التلاميذ ويقوي الثقة بالنفس .

ان النشاط الرياضي في الفعاليات الفرقية هو عمل جماعي على العموم يعتمد نجاح الفرد فيه على نجاح المجموعة وهذا يهيء فرصاً قد لا تتوفر في المواد الدراسية الاخرى لتنمية روح الجماعة والتكيف للمواقف المختلفة . فالفرد في درس التربية الرياضية ينتظم في المجموعة الصغيرة ( الفريق ) ويتعود بأن يتصرف بحكمة في رغباته وان يبذل جهداً في سبيل تحقيق اهداف المجموعة ومساندتها والدفاع عنها والتضحية من اجلها . اضافة الى ذلك نجد ان درس التربية الرياضية الذي يقترن بخبرات نجاح معقولة يهيء اجواءً للصحة النفسية الايجابية اضافة الى تنمية للياقة البدنية والقابلية الحركية .

## الباب الرابع

### دوافع النشاط الرياضي وتطورها

الفصل الأول - الحوافز والحوافع والحاجات

الفصل الثاني - العلاقة بين الدافع والنشاط

الفصل الثالث - الاتجاه النفسي

1. The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions and activities. It emphasizes the need for transparency and accountability in financial reporting.

2. The second part of the document outlines the various methods and techniques used to collect and analyze data. It includes a detailed description of the experimental procedures and the statistical analysis performed.

3. The third part of the document presents the results of the study, including a comparison of the different methods and techniques used. It also discusses the implications of the findings and the potential applications of the research.

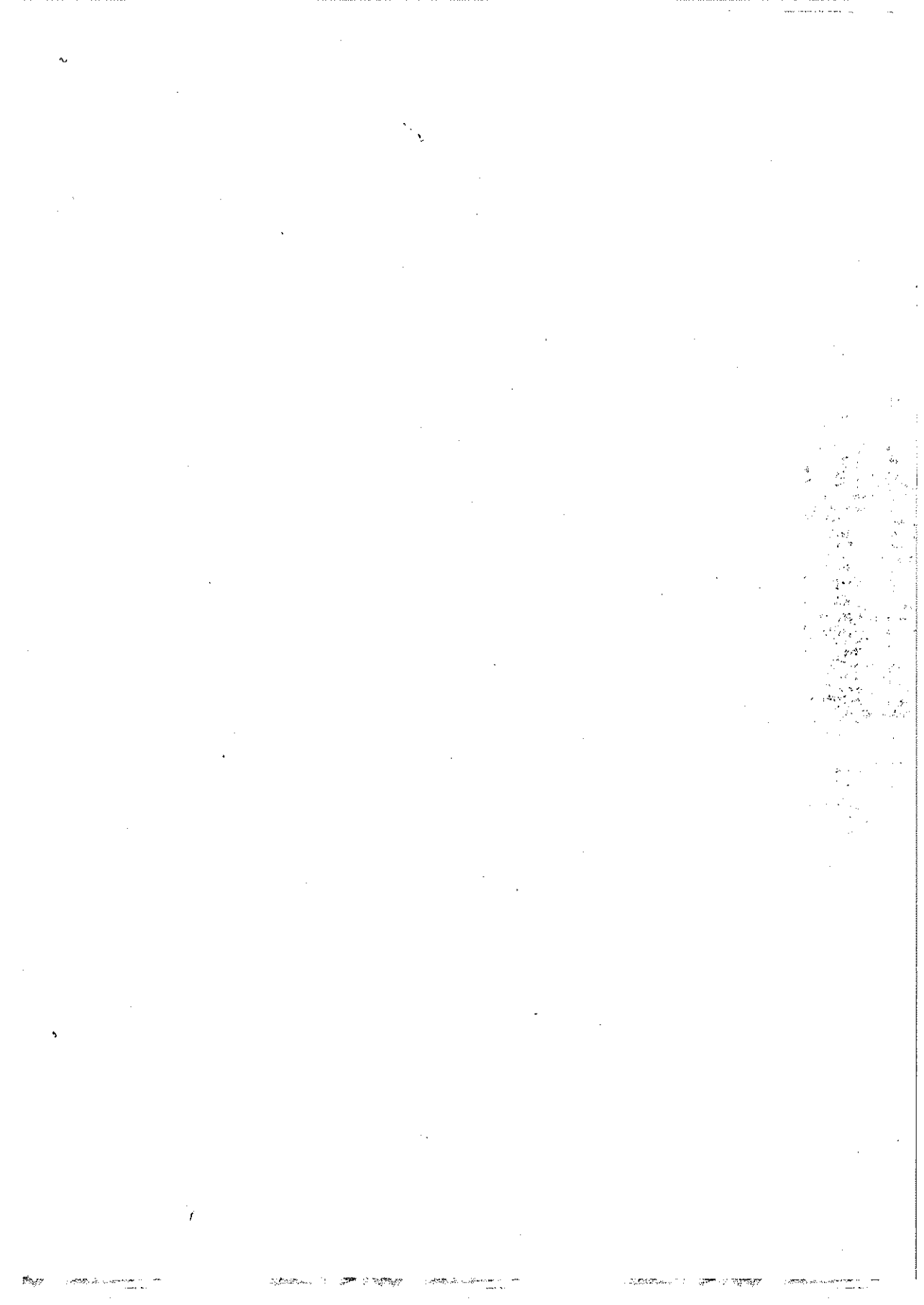
4. The fourth part of the document provides a summary of the key findings and conclusions of the study. It also includes a list of references and a list of figures and tables.

## الفصل الاول

### الدوافع والدوافع والحاجات

- المبحث الاول - مفهوم الدوافع والحاجات
- المبحث الثاني - اغراض التحفيز
- المبحث الثالث - مصادر التحفيز
- المبحث الرابع - طرق استخدام الحاجات في تحفيز

الرياضي





## تمهيد :

ان تحفيز الطالب على تعلم مهارة معينة سيؤدي الى تسهيل تعلم تلك المهارة من قبل الطالب ، وهناك دوافع عديدة منها جسمية ومنها نفسية او اجتماعية يمكن استخدامها لتحفيز الطالب على التعلم .

ان عملية التحفيز هي الظاهرة التي بواسطتها تخلق حاجات عند الشخص تؤدي الى قيامه بفعاليات مختلفة لسد تلك الحاجات . ان عمل الحوافز هو تنشيط الطالب وتهيئته للتعلم . فإن الطالب المتحفز سيوجه نشاطه لتحقيق اهداف معينة قد تكون جسمية او نفسية او اجتماعية .

ان الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الاساسية عند الانسان وهذا النقص قد يكون جسماً او نفسياً او اجتماعياً . فالأكل او الشرب مثلاً هو مثال على حاجة جسمية ، حيث ان الشخص الجائع او العطشان سيرغب بالتغلب على هذا النقص الجسمي . ان هذه الرغبة للحصول على الطعام او الماء هي مايسمى (دافع) . فن جراء حاجة جسمية في هذه الحالة ينتج دافع نفسي .

### المبحث الاول - مفهوم الحوافز والدوافع والحاجات

ان الدوافع هي المحركات لسلوك الفرد في المواقف المختلفة . لذا فان فهم هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه . وهكذا فإن دراسة موضوع الدوافع تعتبر من الدراسات الاساسية لكل مربٍ يعمل مع الطلبة ، فمن طريق فهم دوافع الطلبة يستطيع المربي توجيه سلوكهم . وبما ان النشاط الرياضي هو احد انواع السلوك الانساني فهو اذاً يتأثر

بالدوافع المختلفة ، ومن هنا أتت أهمية دراسة الدوافع في النشاط الرياضي للارتقاء بالرياضي الى أعلى المستويات .

هناك صعوبة في تحديد مفهوم الدوافع الانسانية وفي تصنيف هذه الدوافع ، لكن المتفق عليه هو ان الدوافع هي قوى لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر بل يمكن استنتاجها من السلوك الصادر عنها .

فالدافع قد يكون حالة جسدية كالجوع والعطش او حالة نفسية كالحاجة الى الطمأنينة او الحاجة الى التعلم والمعرفة ، وقد يكون حالة مؤقتة كالحاجة الى طرد الفضلات من الجسم مثلاً او حالة دائمية كالحاجة الى تحقيق الذات .

وقد يكون الدافع فطرياً كدافع الجوع والعطش وقد يكون مكتسباً كدافع المواطنة والتضحية في سبيل الوطن ، وقد يكون شعورياً حيث يشعر الفرد بهدفه عند القيام بعمل معين وقد يكون لاشعورياً . وقد يكون الدافع فردياً كالسعي لتحقيق الذات وقد يكون اجتماعياً كالسعي من اجل تحقيق المواطنة الصالحة .

ان التقسيمات او التصنيفات السابقة تتداخل مع بعضها ، وعلى هذا الاساس فان تصنيف الدوافع الاكثر وضوحاً والاكثر شمولاً يقسم الدوافع الى نوعين .

١- الدوافع الاولية - الفطرية - الموروثة - الجسمية - الفلسجية

٢- الدوافع الثانوية - المكتسبة - النفسية - الاجتماعية

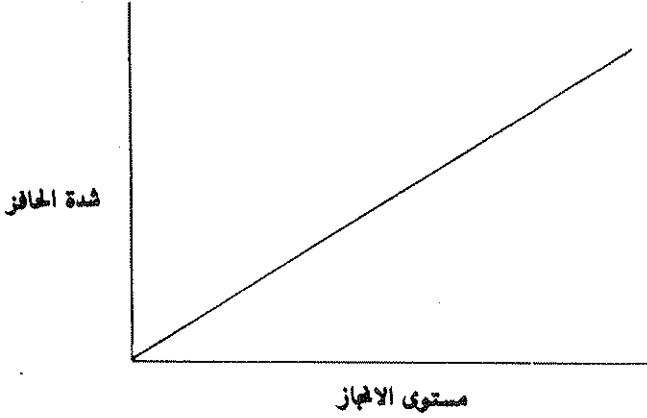
ان قوة الحاجات او الدوافع سالفة الذكر تختلف من حالة الى اخرى ولكن على العموم يمكن القول ان الحاجات الاولية (الفطرية ، الموروثة ، الجسمية ، الفلسجية) هي حاجات اساسية واقوى من الحاجات الثانوية (المكتسبة ، النفسية ، الاجتماعية) في التأثير في تفكير وسلوك الشخص . فالشخص الذي يبقى بضعة ايام من دون طعام سينصب معظم تفكيره على كيفية الحصول على الطعام وتصبح الحاجات النفسية او الاجتماعية حاجات ثانوية . ولكن على الرغم من ان

الحاجات الاولى هي اقوى من الحاجات الثانوية بصورة عامة ، نستطيع سرد امثلة عديدة عن حاجات نفسية واجتماعية تطفى على الحاجات الجسمية وان الامثلة التاريخية العديدة عن التضحية والايثار تشير الى ان هناك حالات تطفى فيها الحاجات النفسية على الحاجات الجسمية .

لقد ذكرنا سابقاً العلاقة بين الحاجة والدافع وقلنا ان الحاجة تنتج من جراء نقص في بعض العناصر الاساسية عند الانسان (جسمية او نفسية ) والدافع هو الرغبة في اعادة التوازن وسد النقص في هذه العناصر. فالحاجة اذاً تؤدي الى استئثار الدافع ، والدافع يؤدي الى حالة توتر وعدم استقرار في الكائن الحي يؤديان الى قيامه بنشاط معين . ان كلاً من الحاجة والدافع يأتیان من داخل الكائن الحي ، واستئثار الحاجة والدافع تؤدي الى البحث عن مشبع (يكون في البيئة عادة) يؤدي الى اشباع الحاجة وتخفيض الدافع واعادة التوازن الى الكائن الحي ، وهذا المشبع هو مايسمى بالحافز.

## المبحث الثاني - اغراض التحفيز

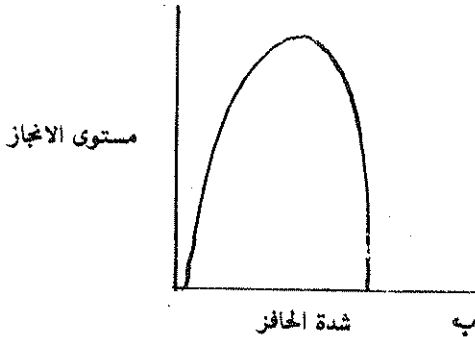
من البديهيات المعروفة في مجال التعلم هي ان مستوى الانجاز للفرد في اية مهارة قد لايعكس بالضرورة درجة تعلم ذلك الفرد لتلك المهارة ، حيث ان درجة التعلم تساوي مستوى الانجاز عند توفر الحوافز المناسبة والشروط الجسمية المناسبة . لذا فان درجة التعلم هي اكثر ثباتاً من مستوى الانجاز الذي يتذبذب متأثراً بالحوافز ، حيث ان المفهوم النظري يصف الانجاز في اي وقت على انه يتأثر بحضور الحافز . هناك اكثر من نظرية واحدة تشرح العلاقة بين الحافز ومستوى الانجاز ومن اهم هذه النظريات نظرية الدافع (Drive Theory) ونظرية حرف U المقلوب (Inverted U Theory). فنظرية الدافع تتمثل بالشكل رقم (٢)



الشكل رقم (٢)

(العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانحياز حسب نظرية الدافع)

فالشكل رقم (٢) يشير الى ان مستوى الانحياز يتناسب تناسباً طردياً مع درجة التحفيز . اي ان مستوى الانحياز سيتحسن بالضرورة اذا ازدادت شدة الحافز . اما نظرية حرف U المقلوب فتتمثل بالشكل رقم (٣) الذي يشير الى وجود ارتباط غير خطي بين شدة الحافز ومستوى الانحياز ، حيث ان الانحياز سيتحسن مع زيادة شدة الحافز الى حد معين ، بعدها يتوقف التحسن بالانحياز عند زيادة الحافز عن ذلك الحد ، ثم يبدأ الانحياز بالهبوط مع اية زيادة اضافية في شدة الحافز .



شكل رقم (٣)

العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانحياز حسب

نظرية حرف U المقلوب

ان هاتين النظريتين تكل احدهما الاخرى . فنظرية الدافع تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز في الفعاليات البسيطة التي تتطلب القوة والسرعة والمطاولة . اما نظرية حرف U المقلوب فهي تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز في معظم الفعاليات الرياضية التي تتطلب الدقة وحسن توزيع الجهد والتنفيذ الخططي الدقيق .

ولما كان الفرض الاساس من التحفيز هو تحسين الانجاز يجب ان تؤخذ هاتان النظريتان بعين الاعتبار عند اتخاذ قرارات تربوية تتعلق بدرجة التحفيز ونوعه .

وعلى الرغم من ان غرض التحفيز الاساسي هو تحسين مستوى الانجاز فان اغراض التحفيز تتمدى ذلك لتشمل اربعة اغراض هي :

- ١- تحسين الانجاز
- ٢- الثبات في التدريب على الفعالية
- ٣- زيادة الجهد اثناء التدريب واثناء السباقات
- ٤- اختيار وتفضيل فعالية دون اخرى

### المبحث الثالث - مصادر التحفيز

ان مصادر التحفيز تتأثر بمتغيرات عديدة يمكن تصنيفها كما يأتي :

- ١- المتغيرات الشخصية
- ٢- المتغيرات الاجتماعية
- ٣- متغيرات تتعلق بالفعالية
- ٤- المتغيرات الطرفية

المتغيرات الشخصية : لقد ذكرنا سابقاً بأن الحوافز تؤثر بالرياضيين بشكل مختلف . فهناك رياضيون يتحسن انجازهم اثناء السباقات وهناك آخرون ينخفض انجازهم تحت نفس الظروف . وهناك رياضيون آخرون لا يتأثر انجازهم تحت ظروف الشد النفسي التي تولدها ظروف السباق . ان الرياضيين من النوع الاول يسهون بالرياضيين (فوق الانجاز) وهؤلاء هم الرياضيون الذين يتوقع المدرب منهم كسر الارقام القياسية وقيادة فرقهم الى الفوز . اما الرياضيون من النوع الثاني فهم الرياضيون (دون الانجاز) والذين لا يعرضون مستواهم الطبيعي تحت ضغط المنافسة . والرياضيون الآخرون هم الذين يحققون الانجاز المتوقع اثناء المنافسات .

ومن المتغيرات الشخصية الاخرى شعور الرياضي بالنجاح حيث ان هذا الشعور يكون حافزاً للرياضي يدفعه لممارسة النشاط المعين والتدريب الاضافي والتعلم المهاري الاعلى . ان للشعور بالنجاح علاقة مع مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه . اذا كان مستوى الطموح عالياً لدرجة يتعذر تحقيقه من قبل الرياضي فإن ذلك سيعرض الطالب او الرياضي للشعور بالفشل بسبب الاخفاق في تحقيق الهدف . لذا يجب على المدرب مساعدة الرياضي في تحقيق مستوى طموح ايجابي بحيث يكون الهدف الموضوع اعلى من مستوى الرياضي بشكل معقول يؤهله تحقيقه اذا قمن وبذل الجهد الكافي . ان ذلك سيؤدي الى تحقيق خبرات النجاح ويكون حافزاً للرياضي على الاستمرار بالتدريب على الفعالية وبذل الجهد العالي في التمرين .

هناك حاجات معروفة يمكن استغلالها كحوافز لتحسين الانجاز منها الحاجة للتفوق والحاجة الى تجنب الفشل والحاجة الى القبول الاجتماعي . فعند استشارة هذه الحاجات عند الرياضي سيعمل جاهداً لاشباع تلك الحاجات عن طريق بذل الجهد الاقصى لتحسين الانجاز . ويجب ان لاتعزى اسباب الخسارة الى العوامل

الخارجية بل يجب على الرياضي ان يعتقد بأن انجازة وربحه او خسارته يعتمد عليه او على عوامل تتعلق به شخصياً وعدم وضع اللوم على الاخرين عند الخسارة .

المتغيرات الاجتماعية : ان للمتغيرات الاجتماعية اثراً كبيراً في تحفيز الرياضي على ممارسة الفعاليات الرياضية المختلفة . فالمجتمعات المختلفة تركز على فسياليات رياضية اكثر من تركيزها على غيرها . فنوع الحافز الذي نستخدمه لدفع الرياضي لممارسة لعبة كرة القدم في القطر العراقي مثلاً يختلف عن الحافز الذي نستخدمه في مجتمع آخر لايركز على هذا النوع من الرياضة . اضافة الى تأثير المجتمع في تحفيز الرياضي على ممارسة نوع معين من انواع الرياضة ، يجب ان لانهمل تأثير البنى المنصرفة داخل المجتمع كالعائلة او المدرسة او المناطق الجغرافية المختلفة داخل المجتمع الواحد على الطالب او الرياضي .

متغيرات تتعلق بالفعالية : هناك متغيرات عديدة تتعلق بالفعالية نفسها تحدد نوعية الحافز وشدته ومن هذه المتغيرات ما يأتي :

أ - الفعالية البسيطة والفعالية المعقدة - لقد تطرقنا الى هذا الموضوع سابقاً عندما تعرضنا بشكل موجز لنظرية الدافع ونظرية حرف U المقلوب ، حيث ان نظرية الدافع تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز في الفعاليات البسيطة بشكل عام ونظرية حرف U المقلوب تشرح العلاقة بين شدة الحافز ومستوى الانجاز في الفعاليات المعقدة .

ب - المتطلبات البدنية - ان الفعاليات الرياضية التي تتطلب القوة والسرعة والتحمل والقوة الانفجارية بشكل رئيسي تتطلب درجة عالية من التحفيز ، كالركض بمختلف انواعه .

ج- جاذبية الفعالية- ان جاذبية الفعالية نفسها تعمل حافظاً للممارسة تلك الفعالية ، على العكس من الفعالية التي لاتتصف بنفس الدرجة من الجاذبية والتي تتطلب تحفيزاً اضافياً اذا اردنا توجيه الاشخاص لممارستها، ففعالية رفع الاثقال مثلاً تختلف في جاذبيتها عن كرة القدم .

د- الفعالية التي لها معنى او التي يستوعب اللاعب فائدتها بالنسبة له لاحتياج الى التحفيز العالي بعكس الفعالية التي لاتعني شيئاً بالنسبة له اي الفعاليات التي لا يستوعب اللاعب فائدتها. فواجب المدرب هنا ان يوضح فوائد التمارين المختلفة في خدمة اللعبة التي يمارسها الرياضيون .

**المتغيرات الظرفية :** هناك متغيرات ظرفية كثيرة تحفز الرياضي وتحسن مستواه فيما يأتي بعضها على سبيل المثال لا الحصر:

- أ- مساعدة الرياضي على تثبيت هدف محددٍ وعاليٍ لكنه ممكن التحقيق .
- ب- تعزيز الاستجابات المطلوبة واطفاء الاستجابات غير المرغوب فيها عن طريق التغذية الراجعة الصحية .
- ج- يجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المسابقة الى حد كبير .
- د- يجب فهم الرياضي بشكل شخصي ومعاملته على هذا الاساس واحترام الفروقات الفردية .
- هـ- يجب مساعدة الرياضي في تحقيق درجة عالية من الثقة بالنفس .
- و- يجب مراعاة التأثير النفسي لبعض العادات او الممارسات ، كتناول نوع معين من الطعام او لبس قميص معين... الخ .
- ز- تأكيد الشخصية القيادية للمدرب وثقة اللاعبين به .
- ح- يجب ان تكون البرامج التدريبية ذات معنى وفائدة بالنسبة للمتدرب .
- ط- يجب تأكيد المحفزات الذاتية كونها اكثر فاعلية وديمومة من المحفزات الخارجية .



في تحسين مستوى الانجاز .

ى - يجب مراعاة تأثير المتفرجين على الانجاز والاعداد لهذا الفرض .

### المبحث الرابع - طرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي

هناك طرق عديدة لاستغلال الحاجات النفسية وتحفيز الرياضي على العمل

ومنها :

١- مكافأة الاستجابات المرغوب فيها . ان حصول الرياضي على المكافأة

لقيامه باستجابة معينة سيعزز تلك الاستجابة ويزيد من احتمال حدوثها في

المستقبل اضافة الى تحفيزه للاستمرار ببذل الجهد وتحسين المستوى .

٢- الكلمات المشجعة من قبل المدرب - مهما كانت درجة نضج الرياضي فإنه

يحتاج الى عامل التشجيع وانه يحتاج الى ان يعترف الآخرون بانجازاته . فجرد

كلمة بسيطة من قبل المدرب قد تؤدي الى تحسين ملموس في قابلية الرياضي .

٣- الموسيقى - تستعمل الموسيقى في كثير من الفعاليات الرياضية لمساعدة

الرياضي على بذل جهد في فعاليته ولخلق جو مناسب لأداء بعض الفعاليات

الرياضية .

٤- المسابقة - ان المسابقة هي من الوسائل الناجحة في استشارة رغبة الرياضي

وفي حثه على بذل أقصى جهده . وهذه المسابقة قد تكون مع شخص آخر او

مسابقة الرياضي مع نفسه . والمقصود بذلك ان الرياضي سيحاول ان يتسابق

مع نفسه لكسر رقم معين او انجاز عمل معين .

٥- معرفة الشخص لقابليته ولدى نجاحه- ان الشخص الذي يعلم مدى تقدمه ومدى نجاحه سيتقدم اسرع من الشخص الذي يتدرب من دون هذه المعرفة . ولهذا يجب على المدرب ان يكون حريصاً على مساعدة الرياضي في تفهم قابليته ونجاحه او فشله .

٦- الحصول على تجارب النجاح- ان الرياضي الذي يمر بتجارب الفشل لفترة طويلة نسبياً سيلاقي صعوبة في المحافظة على رغبته وحاسه للفعالية التي يمارسها ، وواجب المدرب في هذه الحالة هو خلق الجو المناسب للرياضي يمكنه من الحصول على بعض تجارب النجاح التي ستؤدي الى تشجيع الرياضي وتحفيزه على الاستمرار في فعاليته .

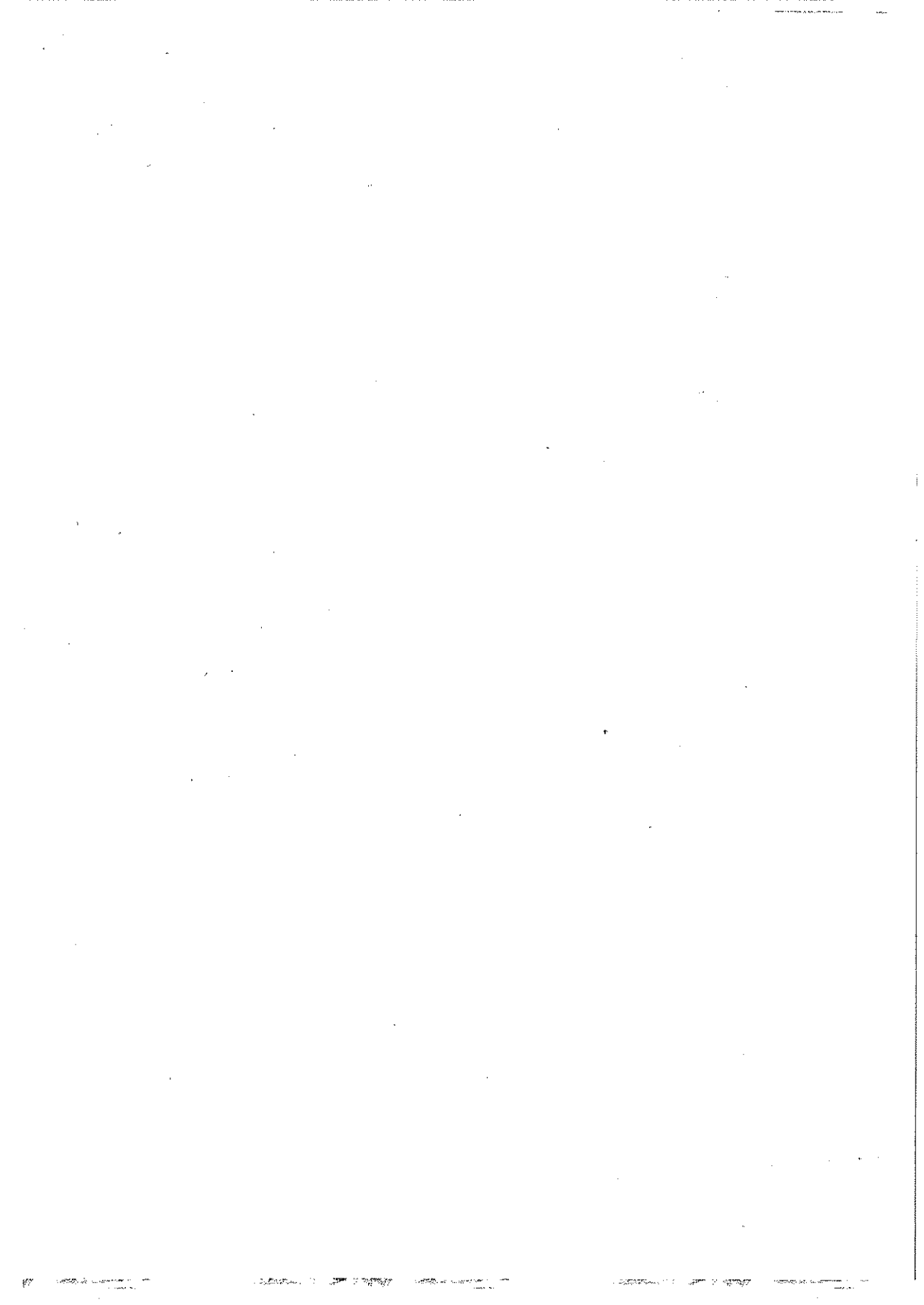
٧- العمل نحو هدف معين- ان الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله . وان العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل . فيجب على المدرب ان يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الرياضي مدى تقدمه .

المدرّب ان يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الرياضي مدى تقدمه .

## الفصل الثاني

### العلاقة بين الدافع والنشاط

- المبحث الأول - تشكيل الدوافع
- المبحث الثاني - الدوافع الفردية والدوافع الجماعية
- المبحث الثالث - تطوير الدوافع والرغبات



## تمهيد :-

ان جميع الفعاليات لدى الانسان تنجم عن دوافع داخلية او خارجية او عن كلاهما وتعبير الدوافع يشمل العوامل التي تسبب الفعالية او السلوك ومن ضمنها الفعالية الرياضية والنشاط الرياضي . فالتلميذ الذي يبذل جهده في درس التربية الرياضية للتوصل الى انجازات عالية ، او الذي يتمرن في وقت الفراغ ضمن فريق من الفرق الرياضية لابد ان يمتلك دوافع مختلفة تجعله يسلك مثل هذا السلوك . فقد يكون دافع هذا التلميذ في ممارسة النشاط الرياضي المتعة والسرور الذي يحققه له هذا النشاط ، او قد يكون الدافع التفوق على زملائه بتحقيق انجازات عالية في المجال الرياضي لم يوفق في تحقيقها في الفروع الدراسية الاخرى . وقد يكون دافع تلميذ آخر في ممارسة النشاط الرياضي للقاء بزملائه التلاميذ وتكوين علاقات جيدة معهم ، او قد يكون دافعه ارضاء الوالدين او الاقتداء بهم ... الخ .

لذا فإن الدوافع المختلفة تحدد سلوك التلميذ وتؤثر في فعاليته لكن العلاقة التي تربط الدافع بالنشاط لا تخلو من التعقيد - فكثيراً ما نشاهد دوافع مختلفة تؤدي سلوكاً واحداً ، او دافعاً واحداً يؤدي سلوكاً مختلفاً بين التلاميذ .

ان المرابي يستثير الدوافع لحث التلاميذ على بذل الجهد في درس التربية الرياضية وفي التدريب الرياضي لاثارة شعورهم بالمسؤولية وحثهم على كسب الشرف الذي يحمله الرياضيون في تحقيق الطموح الوطني وطموحهم الشخصي عند تمثيلهم للوطن في المحافل الرياضية الدولية . ان مراقبتنا للرياضي اثناء السباقات واثناء التمرين وتقييم انجازاته وامتداحه بين حين وآخر وزيارة السباقات والمهرجانات والتحدث عن الرياضيين البارزين ، كل هذا يمكن ان يكون دافعاً

يدفع الرياضي للعمل الدؤوب وتحسين المستوى .  
وفي الوقات الذي نجمل به المواقف والحاجات والاهتمامات والمثل العليا منطلقاً  
للتأثير التربوي فإننا بذلك نثير دوافع التلاميذ ونكون مناخات صالحة لتطوير  
الانجازات الرياضية والخصائص السلوكية المطلوبة

### المبحث الاول - تشكيل الدوافع

ان النشاط الانساني يستند على دوافع مختلفة الانواع ، وعادة توجد عدة  
دوافع تعمل في نفس الوقت في تحديد النشاط او السلوك وبهذا الخصوص يجب  
ملاحظة ما يأتي :

- ١- عندما تؤثر عدة دوافع في تحقيق نشاط معين يجب ان لا يفهم ان هذه الدوافع  
متجانسة القيمة في تأثيرها على الفعالية او النشاط . وفي هذه الحالة علينا ان  
نميز بين الدوافع المسيطرة (المركزية) والدوافع الجانبية (الفرعية) . فلعل دافع  
البطل في رياضة الجباز هو سد حاجته في التفوق على الاخرين (دافع مسيطر  
او مركزي) وفي نفس الوقت هناك دافع (جانبى او فرعى) يدفعه لممارسة هذا  
الضرب من النشاط كارضاء الوالدين مثلاً .
- ٢- يمكن ان تكون الدوافع ذات طابع دائمى او وقئى . فلعل طالباً يعتمد عن  
ممارسة النشاط الرياضى لأنه يعتبر نفسه غير موهوب في الرياضة (دافع دائمى  
نسبياً) ، او انه لا يمارس النشاط الرياضى لانه قد تنازع مع زميله في الفريق  
او ان المدرب قد انبه في اليوم السابق (دافع وقئى) .
- ٣- الى جانب هذه الخصائص الشكلية توجد صفات تتعلق بمحتوى الدوافع وترتبط  
بعضها ببعض الآخر ، وقد تطرقنا الى ذلك بشئ من التفصيل في المبحث  
الاول من الفصل السابق تحت عنوان (مفهوم الحوافز والدوافع والحاجات) .

## المبحث الثاني الدوافع الفردية والدوافع الاجتماعية

ذكرنا في فصل سابق ان الدوافع تصنف الى دوافع فطرية ودوافع مكتسبة او دوافع جسمية ودوافع نفسية (اجتماعية) او دوافع شعورية ودوافع لاشعورية او دوافع مؤقتة ودوافع دائمية ، واعطينا امثلة لهذه الدوافع ووضحنا التداخل بين هذه التصنيفات .

ستتناول في هذا المبحث تصنيف آخر للدوافع بشيء من التفصيل . فالدوافع ، اضافة الى ما ذكر سابقاً ، يمكن ان تقسم الى دوافع فردية ودوافع اجتماعية .

ان الدوافع الفردية توجه غالباً نحو اشباع الحاجات الحيوية او الشخصية مثل الرغبة في الحركة او حماية النفس ... الخ . اما الدوافع الاجتماعية فهي الدوافع ذات الصفة الاجتماعية التي توجه نحو اشباع الحاجات التي تنشأ من التعامل مع البيئة .

**الدوافع الفردية :** ندرج فيما يأتي بعض الامثلة للدوافع الفردية :

١- دافع الحركة- ان الحاجة الى الحركة تحتل غالباً مركز الصدارة عند الاطفال . لذلك يتحتم على المربي استغلال هذه الظاهرة في العمل التربوي . فالاطفال يريدون ان يتحركوا تعويضاً عن الوقت الهادئ الطويل الذي يقضونه داخل قاعات الدراسة . فالحركة تولد لهم الفرح والسعادة وتحذو بالكثير منهم للالتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة ، وواجب المعلم او المدرس هنا هو ان يستغل هذه الحاجة الطبيعية ويكملها بحاجات اخرى ذات تأثير على التلميذ عندما تتضاءل الحاجة الى الحركة في السنوات اللاحقة .

٢. دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة - ان للانسان رغبة في اكتشاف كل شيء غير معروف بالنسبة له وهذا يدفعه الى حب المغامرة في اكتشاف ما هو جديد والقيام بما هو جديد . ان السباقات والمنافسات ذات الطابع الدرامي والسفريات القصيرة والطويلة تقدم امكانات متمدة للمربي من اجل ان يلبي هذه الحاجة للتلاميذ بشكل واع وبشكل تربوي . ويجب ان نؤكد هنا عدم المبالغة في التأكيد الاحادي الجانب على هذه الحاجة حيث ان ذلك قد يقودنا الى نتائج سلبية لآتلام اهدافنا التربوية وتقود التلميذ الى التهور .

٣. دافع المتعة والسرور - ان التلميذ يرتاح ويكون مسروراً عند قيامه بحركات جميلة كحركات الجباز مثلاً او القفز الى الماء او حركات كرة القدم او كرة السلة ... الخ . فالتلميذ يشعر بنوع من المتعة والارتياح عندما يتقن الحركات في هذه الالعاب وتبرز هذه الحاجة عند الاناث اكثر منها عند الذكور على الرغم من انها من الحاجات الرئيسية عند الذكور ايضاً .

٤. دافع تحقيق الذات - كثيراً من التلاميذ يسعون لتحقيق ذاتهم عن طريق النشاط الرياضي ، فالافراد يميلون للتفوق على الاخرين وتحقيق الاهداف التي يمحجز الآخرون عن تحقيقها ، ويمكن ان تشبع هذه الحاجة بتحقيق التفوق الرياضي .

٥. دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية - ابتداءً من سن المرحلة المتوسطة للتلاميذ يكون لهذا الدافع دور مهم في تنظيم السلوك . فالتلميذ يسعى في هذه المرحلة الى تقوية الثقة بالنفس والتغلب على النواقص والضعف الشخصي . وازافة الى حاجة التلميذ لابرار اهليته في هذه المرحلة فانه يريد الحصول على مرتبة عالية ضمن اقرانه ويبذل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية .



٦- دافع الشهرة واهراز الاهلية - يعتبر هذا الدافع من الدوافع المهمة في كل المراحل الدراسية وبشكل خاص في المراحل المتوسطة والثانوية والجامعة فالرياضي يسمى لتحقيق مركز مهم بين اقرانه ويستهوئ الاهتمام والتصفيق والاعتراف من قبل الآخرين وهذا يؤدي الى توطيد الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الاداء وزيادة الاستعداد لبذل الجهد . وهنا يجب التحذير من المبالغة في التأكيد على هذا الدافع حيث ان المبالغة في التأكيد عليه قد تؤدي الى الفرور والكبرياء والعجرفة ومايقترن بهذه الصفات من سلوك سلبى يؤدي بالرياضي الى اهمال التدريب والتلكؤ في بذل الجهد وانخفاض المستوى .

٧- دافع الانجاز - ان دافع الانجاز لا يقل اهمية عن دافع الشهرة ، فالتلميذ او الرياضي يود ان يحقق انجازات عالية في كل الميادين ويجب توجيه هذا الدافع لتحقيق انجازات عالية في النشاط الرياضي . فن الطبيعي ان يرغب الانسان في ان يكون سريعاً في الركض وخفيفاً في القفز وبارعاً في الالعاب ويمكن ان توجه هذه الرغبة وهذا الدافع لتحقيق هذه الاهداف .

٨- دافع الصلة الاجتماعية - ان السمي من اجل الصلة الاجتماعية هو دافع من دوافع النشاط الرياضي . فالتلميذ يبحث عن صلة اجتماعية تربطه بالناس خاصة الذين هم من نفس المرحلة العمرية او نفس المرحلة الدراسية او نفس الفريق الرياضي . ان سلوك الآخرين يثير اهتمام التلميذ ويمكن ان يستخدم هذا الاهتمام في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي عن طريق حضور المهرجانات الرياضية او المشاركة فيها او عن طريق التدريب مع فريق رياضي خارج اوقات المدرسة . . . الخ .

الدوافع الاجتماعية - ان الدوافع الاجتماعية تنجم عن مجموعة واسعة من الحاجات التي توضح ارتباط الفرد بالآخرين او مسؤوليته تجاههم كارتباطه بالوالدين او زملاء الصف والمدرسة او المجتمع او الدولة ... الخ. ومن هذه الدوافع ما يأتي :-

١ - الدافع الاخلاقي الاجتماعي - عندما يقول الرياضي : لا استطيع ان اخبى امل مدربي او يقول عليّ ان ابذل قصارى جهدي ليحصل فريق مدرستي على المرتبة الاولى فإن ذلك يؤشر دافعاً اخلاقياً اجتماعياً نحو المدرب ونحو المدرسة .

٢ - الدافع التربوي - ان هذا الدافع موجه نحو تلبية القيم التربوية في المجتمع . فالتلميذ الذي يشعر بمسؤولية تربوية تجاه زملائه يسعى الى اتباع سلوك يقتدى به .

٣ - دافع الشعور بالمواطنة - ان هذا الدافع يجعل الرياضي يشعر بالتزاماته تجاه دولته ووطنه اللذين اعطياه الكثير وهذا يدفعه الى بذل الجهد لتمثيل بلده بالشكل الذي يستحقه . ومن الطبيعي ان لا نتوقع من التلميذ في سن المرحلة الابتدائية او حتى المتوسطة في بعض الاحيان ان يحمل مثل هذا الدافع او هذا التفكير لكن علينا كمرشدين ان ندرك ما عيننا من واجب تربوي مهم في توسيع مدارك التلميذ بهذا الاتجاه متدرجين مما هو بسيط الى ما هو اكثر تعقيداً وبذلك نربي وعيه بعلاقاته باجزاء من المجتمع اولاً كالمدرسة او الفريق او النادي ... الخ ثم الاتساع الى البلد والوطن .

٤ - دافع التكامل النفسي والبدني - ان هذا الدافع يتكون لدى الطلبة الكبار ذوي المواثف السياسية الواعية والقناعات الثابتة بصفته حافزاً لنشاطهم الرياضي .

ان هؤلاء الطلبة يريدون تكامل قواهم النفسية والبدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي للمساهمة بشكل فعال في تطوير مجتمعهم.

- هناك تداخل في هذه الدوافع المختلفة الفردية منها والاجتماعية وهي تتأثر بعمر التلميذ وخبراته ودرجة وعيه واحتكاكه بالعوامل البيئية المختلفة. فزى مثلاً ان دافع المتعة والسرور قوياً لدى التلاميذ صغار السن وكذلك دافع الحركة وغيرها ويمكن ان تبقى هذه الدوافع الى مراحل سنية اكبر لكنها تفقد مراكزها المسيطرة في تركيب الدوافع لصالح دوافع اجتماعية اقوى، او انها ترتبط مع اشكال اخرى من الدوافع الاعلى. وعملية التطور هذه يجب ان لاترك للصدفة حيث ان التأثيرات القائمة على الصدفة التي لا تراقب وتوجه قد تؤدي بسهولة الى ظواهر سلبية.

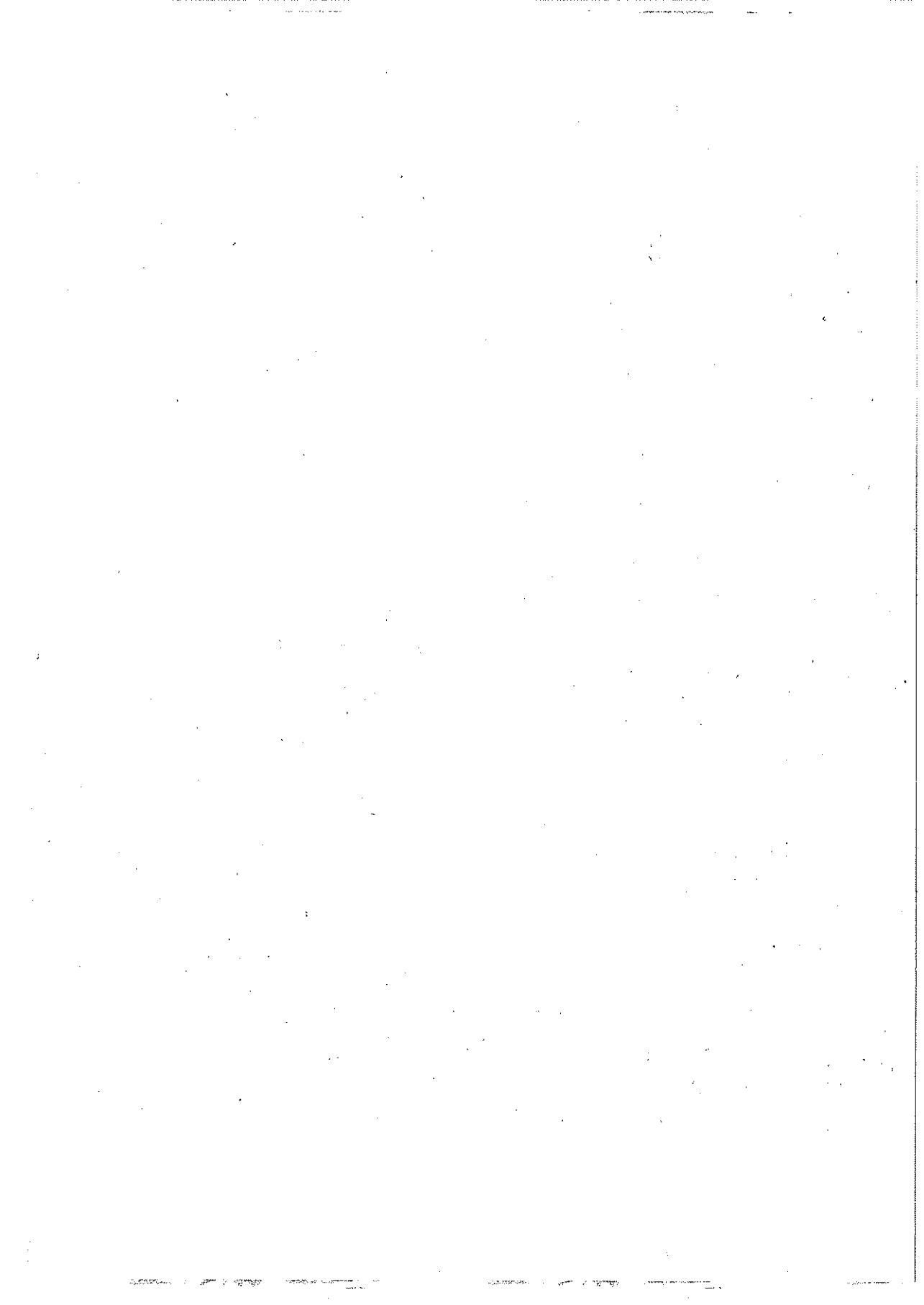
### المبحث الثالث - تطوير الدوافع والرغبات

ان الدوافع والرغبات الرياضية لا تنشأ بصورة تلقائية وانما تتكون بالتعامل مع البيئة والانجذاب نحو النشاط الرياضي يتم عفوية احياناً كما يوجه من قبل المربي احياناً اخرى. فعلى مدرس التربية الرياضية ان ينتبه لتوجيه الميل العفوي القائم بمحض الصدفة وتكلمته بالتأثير الهادف المنظم كما عليه ان يبعد التأثيرات السلبية او ان يخفف من حدتها على اقل احتمال.

- من البديهي ان المرء لا يمكن ان يهتم بشيء لايعرفه، وهذا ينطبق على الرياضة وعلى النشاط الرياضي. فكيف يمكن ان نتوقع اهتمام التلميذ بلعبة الهوكي إذا كان لايعرف شيئاً عن هذه اللعبة؟ لذا يجب على مدرس التربية الرياضية تزويد التلميذ بالمعلومات الكافية عن الرياضة وانواعها وعن احداث الساعة في المجال الرياضي.

- ان حضور المهرجانات الرياضية ومشاهدة المباريات الهللية والخارجية هي الاخرى تولد خبرة مباشرة لتطوير دوافع الاهتمامات الرياضية .
- ان الرغبات الرياضية تنشأ وتتوطد في النشاط ، وعلينا ان نمنح الاطفال والشباب فرصة لممارسة النشاطات الرياضية لتكوين الرغبات الرياضية .
- يمكن تطوير الرغبات الرياضية عن طريق ربط هذه الرغبات برغبات اخرى موجودة اصلاً عند التلاميذ كالرغبة في مشاهدة الافلام او الرغبة بالموسيقى او الرغبة بالسفر ... الخ .
- ان الاطفال والشباب يميلون الى مشاهدة «القدوة» . فإذا كان القدوة رياضياً او متحمساً للرياضة فمندئذ يبدي التلميذ نفسه اهتماماً بالرياضة والنشاط الرياضي .
- هناك علاقة ارتباط موجبة في الرغبة بالرياضة بين الوالدين وابنائهم ، ومن الجدير بالذكر ان للامهات الرياضيات تأثيراً اكثر من الآباء الرياضيين في تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الاطفال .
- يمكن ان يكون للمربين والاقارب والاصدقاء وزملاء الصف والمدرسة والمسنين تأثير ايجابي ايضاً على تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الاطفال .
- ان كثيراً من الرغبات الرياضية تتطور في درس التربية الرياضية عندما يفهم المربي كيفية توجيه الدرس بشكل مشير . وكثيراً ما يأخذ على عاتقه وظيفة القدوة امام تلاميذه .
- يمكن ان تنشأ عند الطالب اهتمامات بالنشاط الرياضي عن طريق توفير خبرات نجاح له في بعض الفعاليات ، وعلينا ان نهتم بشكل خاص بتوفير خبرات النجاح للطلبة الضعاف .
- ان الحديث الموضوعي واستخدام لغة الاقناع هو اسلوب آخر من اساليب تكوين الدوافع والرغبات الرياضية .
- ان الموقف الايجابي من الرياضة يشكل عاملاً مفيداً في طريق تكوين الدوافع والرغبات الرياضية . لذا فان من واجب المربين التأثير على مواقف التلاميذ

بمحيث يقفون ازاء كل القيم الاجتماعية ومنها الرياضة بشكل ايجابي ومتفتح .  
وكثيراً ما يتوجب القضاء على المواقف السلبية قبل التمكن من تكوين مواقف  
ايجابية جديدة نحو ممارسة الرياضة . فواجب مدرس التربية الرياضية اذاً هو  
معرفة مواقف تلاميذه ازاء التربية الرياضية وتقديم المعلومات حول الفوائد  
الجسمية والنفسية والاجتماعية للنشاط الرياضي كأساس لتكوين موقف ايجابي نحو  
هذا النشاط الحيوي .



## الفصل الثالث

### الاتجاه النفسي

- المبحث الاول - مفهوم الاتجاه النفسي
- المبحث الثاني - مكونات الاتجاه النفسي
- المبحث الثالث - انواع الاتجاهات
- المبحث الرابع - تغيير الاتجاهات
- المبحث الخامس - قياس الاتجاهات





## تمهيد

لقد تناولنا في الفصلين السابقين الحاجات المختلفة باعتبارها دوافع للنشاط الرياضي ، وفي هذا الفصل سنتناول بشيء من التفصيل موضوع الاتجاه النفسي نحو الرياضة باعتباره دافعاً لسلوك واستعداد التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي .

ان موضوع الاتجاه النفسي يثير اهتمام علماء النفس وعلماء الاجتماع منذ فترة طويلة فالاتجاه النفسي للفرد نحو اية فعالية في الحياة يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في اختيار الفرد لتلك الفعالية والتفاعل معها او تجنبها .

اما كيف يمكن تفسير الاتجاه النفسي للفرد نحو الفعالية او نحو المؤسسة او نحو الفرد او افراد معينين فهو سؤال يهم المرابي كما يهم السياسي ويهم رجل الاعمال ويهم كل فرد ومؤسسة تسمى الى توجيهه سلوك الفرد او الجماعة بالاتجاه الذي يخدم اهدافها .

فرغبة الطالب في مادة معينة (التربية الرياضية مثلاً) تؤدي الى تفاعل ذلك الطالب مع تلك المادة وتحقيق الاستفادة منها . ان هذه الرغبة هي نتيجة طبيعية للاتجاه النفسي الايجابي نحو تلك المادة .

فالمرابي دائماً تهمة معرفة الظروف الملائمة للتأثير على المتعلم في قبول افكار جديدة والتخلص من الافكار التي لاتنسجم مع الاهداف التربوية ، وكذلك السياسي يهيمه معرفة الطرف الذي يخدم الاهداف السياسية ، ورجل الاعمال فيما يخص الاهداف التجارية ... الخ .

## المبحث الاول - مفهوم الاتجاه النفسي

يعرف الاتجاه النفسي للفرد بانه مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين. ومن هذا التعريف يتبين ان الاتجاه النفسي يتأثر بميول ومشاعر قد تكون آنية وبنفس الوقت يتأثر بقناعات مبنية على تجارب مسبقة ، وهذه القناعات تسودها الناحية المعرفية وتتضمن فكرة او رأي محايد او حقيقة نحو موضوع معين.

فالالاتجاه النفسي إذاً هو استعداد وجدائي ثابت نسبياً يحدد شعور الفرد وسلوكه نحو المثير، او هو نزعة ايجابية او محايدة او سلبية تجاه شيء او شخص او مجموعة او فكرة او فعالية ... الخ.

فقد يميل الفرد الى نوع من انواع الملابس وينفر من نوع آخر (اتجاه نحو الاشياء) ، وقد يحب احد اقرانه ويكره الآخر (اتجاه نحو الاشخاص) ، وقد يتعاطف مع الزوج او يكرههم (اتجاه نحو الجماعات) ، وقد يميل نحو الاشتراكية او ينفر منها (اتجاه نحو الافكار) ، وقد تستهويه فعالية رياضية دون اخرى (اتجاه نحو الفعالية) ... وهكذا.

في هذه الامثلة كان تصنيف الاتجاه حسب الهدف الذي يوجه اليه الاتجاه (شيء ، شخص .. الخ) ، وهناك طريقة اخرى لتصنيف الاتجاه حسب النوع او القوة او السعة. فيمكن ان يكون الاتجاه النفسي موجباً او محايداً او سالباً ، ويمكن ان يكون قوياً او ضعيفاً ، ويمكن ان يكون عاماً او خاصاً.

ففي التصنيف الاول يقترن الاتجاه النفسي الموجب بالحب والمودة والاتجاه النفسي السالب بالنفور والكراهية والاتجاه المحايد بين هذين القطبين.

وفي التصنيف الثاني يمكن ان يكون الاتجاه النفسي معتدلاً بالاتجاه الموجب او السالب ويمكن ان يكون قوياً وانفعالياً وعاطفياً. وفي التصنيف الثالث يكون الاتجاه خاصاً ككره شخص من الاشخاص مثلاً او عاماً ككره الناس جميعاً.

## المبحث الثاني - مكونات الاتجاه النفسي

عندما نقول ان الاتجاه النفسي هو مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين نقصد ان للاتجاه النفسي عدة مكونات متداخلة فيما بينها وهذه المكونات هي :

١- المكون المعرفي - يمثل هذا الجانب المعتقدات والقناعات حول بعض الاحكام المتعلقة بالمثير وهي معتقدات يعتنقها الفرد حول المثير.

٢- المكون العاطفي - يمثل هذا الجانب الاستجابة الانفعالية او العاطفية تجاه مثير معين وهذه الاستجابة قد تكون ايجابية او سلبية او محايدة.

٣- المكون النزوعي او السلوكي - يمثل هذا الجانب اساليب او نزعات الفرد السلوكية تجاه المثير.

يجب ان نؤكد هنا عدم اشتراط كون المثير موضع اهتمام الفرد ملموساً او مرئياً بل يمكن ان يكون المثير مجرداً مثل فكرة الديمقراطية. فاذا حصلت لدى الفرد القناعة بتميز الديمقراطية على غيرها من الافكار والمبادئ وكانت هذه القناعة مرتكزة على عقيدة مفادها ان النظام الديمقراطي قد اثبت تفوقه على الانظمة الاخرى (مكون معرفي) ، ونمى لدى الفرد شعوراً ايجابياً تجاه الديمقراطية (مكون عاطفي) ، وقام الفرد بمساهمات شخصية تدعم العمل الديمقراطي (مكون نزوعي او سلوكي) فان الاتجاه النفسي لذلك الفرد نحو الديمقراطية هو اتجاه ايجابي .

فالمكون المعرفي اذن يمثل الاطر الفكرية للفرد عندما تكون لديه معرفة كاملة او غير كاملة بموضوع المثير (مكون معرفي) ، وهذا الاطار الفكري الذي يكونه الفرد

حول المشير يرتبط. بشهور ما تجاه المشير (مكون عاطفي) ، فان ذلك الفرد سيصبح اكثر ميلاً الى ان يسلك سلوكاً محدداً ايجابياً او سلبياً او محايداً تجاه المشير (مكون نزوعي او سلوكي) .

### المبحث الثالث - نحو الاتجاهات

هناك عوامل كثيرة تؤثر في تكوين الاتجاهات ونوعها ونسج فيها يأتي اهم هذه العوامل :

١- تأثير الوالدين - من البديهي ان سلوك الفرد يتأثر بالجو العائلي وكذلك اتجاهاته ، حيث ان لاتجاهات الوالدين وسلوكها تأثيراً خاصاً على تكوين اتجاهات الطفل ونوعها خاصة عند الاطفال الصغار ، فكلما تقدم الطفل بالمر تتناقص هذا التأثير وتزايد تأثير الاقران .

٢- تأثير الاقران - يحل تأثير الاقران محل تأثير الوالدين ، او بتعبير ادق يزيد تأثير الاقران وينقص تأثير الوالدين كلما تقدم الطفل في العمر وربما يبدأ ذلك من سن الرابعة ويزداد ذلك كلما تقدم الطفل بالمر .

٣- تأثير التعليم - لقد ذكرنا سابقاً ان المعرفة هي احدى مكونات الاتجاه النفسي ، وعلى هذا الاساس فان التعليم يعد من المصادر المهمة التي تزود الفرد بالمعرفة والمعلومات التي تساعد في تكوين اتجاهاته ونوعها .

تأثير وسائل الاعلام - ان وسائل الاعلام بانواعها المختلفة المقروءة والمسموعة والمرئية - ماعد في تكوين اتجاهات جديدة وفي تعزيز وتقوية اتجاهات قديمة كانت قد تكونت من المصادر الاخرى لتكوين الاتجاهات .

٥- تأثير المعايير الاجتماعية - تعتبر المعايير الاجتماعية من اكثر المعايير تأثيراً في تكوين اتجاهات الفرد ونموها. فالطفل قد يكون اتجاهاً معيناً دون اتصال مباشر بالموضوعات المتصلة بذلك الاتجاه ويتم ذلك عادة عن طريق الايماء خاصة إذا كان الايماء صادراً من شخصيات مهمة كالاب او المدرس او رجل الدين او رجل السياسة ... الخ ، حيث تعتبر هذه الشخصيات قدوة يقتدي بها الفرد وينعكس ذلك في تكوين الاتجاهات بنفس مسار اتجاهات القدوة .

٦- تأثير الخبرات الشخصية - قد تتكون لدى الفرد اتجاهات معينة نحو هدف محدد وقد تنمو هذه الاتجاهات او تتغير من جراء خبرات الفرد الشخصية . فالفرد قد يكون اتجاهاً معيناً نحو ممارسة الرياضة من جراء خبراته الشخصية في هذا المجال ، والاتجاهات التي تتكون من جراء الخبرات الشخصية تكون في العادة اتجاهات ثابتة نسبياً حيث انها تتطلب جهداً ووقتاً طويلاً لتتبلور خلالها هذه الاتجاهات .

٧- تأثير ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه - ان ارتباط الفرد بموضوعات ترضي فيه دوافع معينة وتخلق عنده مشاعر سارة سيكون لديه اتجاهاً موجباً نحو تلك الموضوعات والعكس صحيح اذا اقترنت تلك الموضوعات باحباط لبعض الدوافع وخلق مشاعر مؤلمة .

#### المبحث الرابع - تغير الاتجاهات

قبل تناول موضوع تغيير الاتجاهات لابد من اعطاء فكرة ولو بسيطة عن بعض نظريات الاتجاهات الاكثر شيوعاً ، ومن هذه النظريات نظرية التعرض للمثير ونظرية التنافر المعرفي . فنظرية التعرض للمثير تقترح ان تعرض الفرد

لشئ معين بصورة متكررة واقتران ذلك التعرض بمشاعر سارة يجعله يكون استجابة ايجابية ازاء ذلك المثير ويكون اتجاهها موجباً نحوه والمكس صحيح للاتجاه السالب . اما نظرية التنافر المعرفي فهي تشير الى ان الفرد الذي يدفع لاتخاذ موقف نحو مثير معين يختلف عن الاتجاه النفسي لذلك الفرد نحو ذلك المثير سبيل الى تغيير الاتجاه النفسي نحو المثير باتجاه الموقف الذي اتخذه ، وكذلك الشخص الذي يسلك سلوكاً في مجال معين يمارض مع الاتجاه النفسي له في نفس المجال فإنه سيعيش حالة صراع وعدم توازن تدفعه الى تغيير السلوك او تغيير الاتجاه النفسي لخلق تطابق بين السلوك والاتجاه والتخلص من (التنافر) .

فان رياضي المدخن مثلاً سيتعرض لهذا النوع من الصراع او هذا النوع من التنافر . فمعرفة ان التدخين يضره كرياضي سيدفعه الى احد شيئين : إما ان يترك التدخين ويتخلص من هذا التنافر او التقاطع او ان يجدد كل المبررات التي تقلل من اضرار التدخين وخلق قناعة ذاتية لديه . باتجاه عدم ضرر التدخين بالنسبة للرياضيين فيحفظ اسماء ابطال عالميين ممن يمارسون التدخين ويحفظ اسماء مسمرين ممن عاشوا اكثر من ١٠٠ عام وهم من المدخنين محاولاً بذلك اقناع نفسه بعدم وجود اضرار حقيقية للتدخين متجاهلاً بذلك كل الادلة العملية التي تشير الى اضرار التدخين الواضحة على صحة الانسان بشكل عام وعلى الجهاز الدوري - التنفسي بشكل خاص .

يمكن تغيير الاتجاه النفسي إما :

١- بتغيير الاتجاه في نفس مسار الاتجاه الحالي سواء كان الاتجاه الحالي ايجابياً او سلبياً .

٢- بتغيير الاتجاه بمكس مسار الاتجاه الحالي ، اي بتغيير الاتجاه السلبي الى اتجاه ايجابي او تغيير الاتجاه الايجابي الى اتجاه سلبي .

ان تعديل او تغيير الاتجاه يعتمد على مستوى الاتجاه وطريقة تكوينه .  
فهناك المستوى البسيط الذي يتأثر بالدعاية واساليب الاعلام الحديثة وهناك  
المستوى المعقد الذي ترتبط فيه مجموعة من المواقف والاتجاهات الجزئية البسيطة  
لتكون اتجاهاً من المرتبة العالية .

ان الاتجاه من النوع الاول (البسيط) هو الاتجاه الذي يسهل تغييره ، اما  
الاتجاه من النوع الثاني (المعقد) الذي يصبح على شكل (سمة) فيمتاز بالقدرة على  
مقاومة التغيير لان كل عنصر من عناصره يرتبط بالعناصر الاخرى ولا يمكن تغيير  
هذه العناصر كل على حدة وعلى هذا المستوى تقع السمات الاساسية التي تكون  
الذات وكل ما هو دون هذا المستوى من السمات الاساسية في الشخصية يمكن  
تعديله او تغييره . ومن العوامل الاكثر شيوعاً في تغيير الاتجاهات ما يأتي :

- ١- تلعب الدافعية دوراً هاماً في تكوين الاتجاهات وفي تغييرها .
- ٢- تتطور اتجاهات الفرد بسبب ظهور حاجات جديدة
- ٣- تتكون الاتجاهات وتتغير من خلال عملية التعلم
- ٤- ان تغيير الاتجاهات يتوقف على وجود تغيير في حاجات الافراد .
- ٥- ان التغيرات التي تم في اتجاهات الافراد تحدث من خلال الموقف او الدور  
الذي يلعبه الفرد .
- ٦- ان تغيير الاتجاهات يتأثر بكل العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات والتي  
سبق ذكرها في مبحث سابق .

### المبحث الخامس - قياس الاتجاهات

بما ان الاتجاه النفسي للفرد نحو فعالية معينة هو عامل مهم في تحديد سلوك  
الفرد فما يخص تلك الفعالية فإن وجود أداة لقياس الاتجاه يعتبر من اول  
الخطوات العملية لدراسة هذه الظاهرة المهمة . وهناك طرق عديدة لقياس

الاتجاهات النفسية ومن أكثر هذه الطرق شيوعاً هي طريقتي لا يكرت  
وثرستون .

فالمقياس الممد على طريقة لا يكرت يحتوي اعداداً من الجمل ، ويطلب من الافراد  
الذين يطبق عليهم المقياس ان يستجيبوا لكل جملة ببيان درجة موافقتهم عليها .  
فالفرد يؤثر احد الاختيارات الآتية امام كل جملة :

اوافق بقوة ، اوافق ، ليس لي رأي ، لا اوافق ، اعارض بقوة . وبعد ان تعطى  
قمة لكل استجابة من هذه الاستجابات ( ٥ و ٤ و ٣ و ٢ و ١ على التوالي بالنسبة  
للمبارات الايجابية ، و ١ و ٢ و ٣ و ٤ و ٥ بالنسبة للمبارات السلبية ) ، تحسب  
درجة كل فرد بجمع درجات استجاباته على كل الجمل ، وكلما كانت الدرجة عالية  
كلما اشر ذلك اتجاهاً ايجابياً والعكس صحيح بالنسبة للاتجاه السلبى .

اما المقياس الممد على طريقة ثرستون فيحتوي عدداً من الجمل ويطلب من  
الافراد الذين يطبق عليهم المقياس ان يضموا علامة (x) اما المبارات التي  
يوافقون عليها فقط وترك المبارات التي لا يوافقون عليها بدون تأشير . ان  
كل عبارة من عبارات المقياس لها قيمة تتراوح بين ١ الى ١١ بحيث يمثل الرقم ١  
اقصى اتجاه سلبى نحو المثير موضوع البحث والرقم ١١ اقصى اتجاه ايجابى . اما الرقم  
٦ فيمثل نقطة الحياد بين الايجاب والسلب . تحدد هذه القيم عن طريق  
محكمين يتم استخدامهم لهذا الغرض . وفي اختبار من هذا النوع تكون درجة  
الاتجاه النفسى للفرد قيمة (الوسيط) لقيم المبارات التي يؤثرها بعلامة (x) .

يمكن ان تتراوح قيم المبارات من ١ الى ٩ او من ١ الى ٧ حسب قناعة  
الباحث الذي يمد المقياس وهذا لا يؤثر كثيراً على النتيجة طالما ان هناك مدى  
معقولاً بين اصغر رقم واكبر رقم .

فما يأتي ندرج مثالاً لاحد مقاييس الاتجاه النفسى على طريقة لا يكرت ومثالاً  
آخر لمقياس على طريقة ثرستون .



مقياس الاتجاه النفسي نحو التربة الرياضية : لقد وضع هذا المقياس  
 (تشارلز ادجنجتون) لقياس اتجاهات تلاميذ المدرسة الثانوية نحو التربية الرياضية  
 واعد صورته العربية محمد حسن علاوي (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين  
 رضوان ، ص ٦٨٥ - ٦٩٥) .

يتكون المقياس من ٢٢ عبارة ايجابية و ٢٢ عبارة سلبية وارقام العبارات الايجابية  
 هي :

٤٠	٢٩	٢١	١٢	٢
٤٢	٣٠	٢٢	١٣	٤
	٣١	٢٤	١٦	٥
	٢٥	٢٦	١٨	٩
	٣٦	٢٧	١٩	١١

اما ارقام العبارات السلبية فهي :

٤٢	٢٤	٢٣	١٠	١
٤٤	٣٧	٢٥	١٤	٣
	٣٨	٢٨	١٥	٦
	٣٩	٢٢	١٧	٧
	٤١	٢٣	٢٠	٨

ان اوزان المبارات الايجابية والسلبية في هذا الاختبار هي كما يأتي :

الاجابة	المبارات الايجابية	المبارات السلبية
اوافق بدرجة كبيرة	٥ درجات	١ درجة
اوافق	٤ درجات	٢ درجة
لم اكون رأياً بعد	٣ درجات	٣ درجات
اعارض	٢ درجة	٤ درجات
اعارض بدرجة كبيرة	١ درجة	٥ درجات

والدرجة النهائية للمقياس هي مجموع جميع العبارات الايجابية والسلبية (٤٤ عبارة) والحد الاقصى للدرجة في المقياس هي ٢٢٠ درجة والحد الادنى ٤٤ درجة وكلما زادت درجة الفرد اشرت اتجاهاً ايجابياً عالياً نحو التربية الرياضية .

في الجدول رقم (٤) يظهر مقياس ادجنجتون للاتجاه النفسي نحو التربية الرياضية كما اعده محمد حسن علاوي .

يطلب من الفرد تحديد مدى موافقته على العبارات المدرجة في الجدول المذكور بتأشير احدى الاستجابات الآتية امام كل عبارة :

اوافق بدرجة كبيرة

اوافق

لم اكون رأياً بعد

اعارض

اعارض بدرجة كبيرة

جدول رقم (٤)  
مقياس ادجنبتون للاتجاه النفسي  
لحو التربية الرياضية

- ١- تهتم التربية الرياضية ببناء العضلات فقط .
- ٢- حصص التربية الرياضية تتيح الفرصة لاقامة الصداقات بين التلاميذ .
- ٣- يجب عدم تشجيع التربية الرياضية .
- ٤- يمكن التحكم في الانفعالات عن طريق الاشتراك في أنشطة التربية الرياضية .
- ٥- الصفات المكتسبة عن طريق التربية الرياضية لها فائدة في الحياة الاجتماعية .
- ٦- التعاون ليس ضرورياً في أنشطة التربية الرياضية .
- ٧- التربية الرياضية ليست مهمة مثل المواد الدراسية الأخرى .
- ٨- التربية الرياضية قليلة القيمة وينبغي عدم الاهتمام بها .
- ٩- التربية الرياضية تساعد على تنمية الاعتزاز بالنفس .
- ١٠- الفرض الأساسي من التربية الرياضية هو ان تسبب الارهاق للتلاميذ .
- ١١- التربية الرياضية من المواد الدراسية الضرورية .
- ١٢- يجب اعتبار التربية الرياضية مادة لمجاح ورسوب في امتحانات نهاية العام .
- ١٣- التربية الرياضية تعلم التلاميذ احترام الآخرين .
- ١٤- التربية الرياضية قليلة الأهمية للاحتفاظ بالصحة الجيدة .
- ١٥- لتساعد التربية الرياضية على تحسين سلوك التلميذ .
- ١٦- التربية الرياضية تعلم التلميذ الطاعة .
- ١٧- يجب ان تكون التربية الرياضية مادة اختيارية بعد المرحلة الاعدادية .
- ١٨- التربية الرياضية تعلم التلميذ حسن التعامل مع الآخرين .
- ١٩- التربية الرياضية تستند على الطرق العلمية .
- ٢٠- الاشتراك في التربية الرياضية مظهر غير محترم .

- ٢١- للتربية الرياضية حصتان اسبوعياً لاتكفيان .
- ٢٢- يجب اجراء اختبارات تحريرية في التربية الرياضية .
- ٢٣- التربية الرياضية تعلم التلميذ الامانة .
- ٢٤- يجب ان تستمر حصص التربية الرياضية حتى آخر يوم من العام الدراسي .
- ٢٥- ينبغي حذف التربية الرياضية من الجدول الدراسي .
- ٢٦- تنمية اللياقة البدنية جزء مهم من حصة التربية الرياضية .
- ٢٧- يجب ان تلقى التربية الرياضية كل تقدير وتشجيع .
- ٢٨- التربية الرياضية لاتساعد التلميذ الضعيف بدنياً .
- ٢٩- الاشتراك في درس التربية الرياضية يعلم التعاون .
- ٣٠- أنشطة التربية الرياضية تعطي التلميذ الفرص المهمة لسرعة اتخاذ القرارات .
- ٣١- تساهم التربية الرياضية في النمو البدني للتلميذ .
- ٣٢- دروس التربية الرياضية هي فترة راحة بين دروس المواد الدراسية الاخرى .
- ٣٣- أنشطة التربية الرياضية تكسب التلاميذ اللياقة البدنية بدرجة قليلة .
- ٣٤- يمكن استبدال دروس التربية الرياضية بالمشي لمسافات طويلة .
- ٣٥- تعلم قوانين الأنشطة الرياضية جزء مهم من درس التربية الرياضية .
- ٣٦- دروس التربية الرياضية تعلم اصول الروح الرياضية .
- ٣٧- ليست هناك فائدة حقيقية من التربية الرياضية .
- ٣٨- حصة التربية الرياضية هي فترة للمب الحر غير المنظم .
- ٣٩- التربية الرياضية للمتفوقين بدنياً فقط .
- ٤٠- التربية الرياضية جزء هام من التربية الشاملة للتلميذ .
- ٤١- تحتاج التربية الرياضية الى القليل من الذكاء .
- ٤٢- التربية الرياضية مضيعة للوقت .
- ٤٣- التربية الرياضية مهمة لاكتساب مرونة الجسم .
- ٤٤- لايمكن تنمية القوة العضلية عن طريق التربية الرياضية .

مقياس الاتجاه النفسي نحو الدروس الجامعية : لقد وضع هذا المقياس لتحديد الاتجاه النفسي لطلبة الجامعة نحو الدروس التي يدرسونها وبضمنها درس التربية الرياضية (تزار الطالب واسماعيل القره غولي ، ١٩٩٠).

وقد وضع هذا المقياس على طريقة ثرستون حيث تم جمع عدد كبير من العبارات من المصادر العلمية ومن اجابات عدد من طلبة جامعة بغداد على استبيان وجه لهم بهذا الخصوص . عرضت هذه العبارات على محكمين لتثبيت قيمتها على ميزان متدرج يتكون من تسع درجات تغطي من اقصى اتجاه سلبي (١) الى اقصى اتجاه ايجابي (٩) عبوراً بالاتجاه المحايد (٥).

تكون المقياس من (٢٥) عبارة كما موضح في الجدولين (٥ ، ٦) . بعد ان يؤشر الطالب العبارات التي يوافق عليها في الجدول رقم (٥) تحتسب درجته باحتساب قيمة (الوسيط) لقيم تلك العبارات والمثبتة في الجدول رقم (٦) .

#### جدول رقم (٥)

#### مقياس الاتجاه النفسي نحو الدروس الجامعية

ادناه قائمة بعبارات تساعدك في تقييم درس ..... ضع علامة (X) بين القوسين امام العبارات التي توافق عليها فقط واترك باقي العبارات بدون تأشير.  
ان درس .....

( ) ١ - هو احسن درس يدرس في الكلية على الاطلاق .

( ) ٢ - هو من الدروس التي اكره حتى التفكير فيها .

( ) ٣ - ممل .

( ) ٤ - مفيد بعض الشيء .

( ) ٥ - من اردأ الدروس التي تدرس في الكلية .

- ( ) ٦- هو بكفاءة اي درس يدرس في الجامعة .
- ( ) ٧- عديم الفائدة .
- ( ) ٨- لا يجبه الطلبة الذين لا يحبون الجامعة بشكل عام .
- ( ) ٩- يستحق كل الشناء .
- ( ) ١٠- دخیل على المناهج .
- ( ) ١١- غير مرغوب فيه .
- ( ) ١٢- يجب ان يصمم نموذجاً للدرس الجامعية المتميزة .
- ( ) ١٣- تزيد اضراره على فوائده .
- ( ) ١٤- تتماثل رغبتي مع كرهني له .
- ( ) ١٥- قد اثبت وجوده ضمن الدروس المتميزة .
- ( ) ١٦- يساعد في تكوين العقل السليم .
- ( ) ١٧- هو من احسن الدروس .
- ( ) ١٨- يمثل النموذج الردي للدرس التي تدرس في الكلية .
- ( ) ١٩- يحقق اهدافاً تربوية محدودة .
- ( ) ٢٠- مفيد حقاً .
- ( ) ٢١- قليل الفائدة .
- ( ) ٢٢- له منافع عديدة .
- ( ) ٢٣- يشغل وقتاً يمكن ان يستفاد منه في نشاطات اكثر منه فائدة .
- ( ) ٢٤- ليس بالدرس الجيد كما انه ليس بالدرس الردي .
- ( ) ٢٥- هو احسن درس اعرفه .

جدول رقم (٦)  
المفتاح لمقياس الاتجاه النفسي نحو الدروس الجامعية<sup>(٥)</sup>

العبارة	قيمة العبارة
١- هو احسن درس يدرس في الكلية على الاطلاق.	٨,٦
٢- هو من الدروس التي اكره حتى التفكير فيها.	١,٤
٣- ممل.	٢,٤
٤- مفيد بعض الشيء.	٥,٦
٥- من اردأ الدروس التي تدرس في الكلية.	١,١
٦- هو بكفاءة اي درس يدرس في الجامعة.	٦,٤
٧- عديم الفائدة.	٢,٠
٨- لايجبه الطلبة الذين لايجبون الجامعة بشكل عام.	٤,٣
٩- يستحق كل الثناء.	٧,٤
١٠- دخيل على المناهج.	٣,٢
١١- غير مرغوب فيه.	٣,٠
١٢- يجب ان يعمم نموذجاً للدروس الجامعية المميزة.	٨,٩
١٣- تزيد اضراره على فوائده.	٣,٥
١٤- تتعادل رغبتني مع كرهني له.	٥,٠
١٥- قد اثبت وجوده ضمن الدروس المميزة.	٧,٧
١٦- يساعد في تكوين العقل السليم.	٦,٠
١٧- هو من احسن الدروس.	٨,٠
١٨- يمثل النموذج الردي للدروس التي تدرس في الكلية.	١,٧

٥. درجة الطالب هي قيمة (الوسيط) لقم العبارات التي يؤشرها بعلامة (X).

١٩ - يحقق اهدافاً تربوية محدودة .	٥,٤
٢٠ - مفيد حقاً .	٧,٠
٢١ - قليل الفائدة .	٢,٩
٢٢ - له منافع عديدة .	٦,٦
٢٣ - يشغل وقتاً يمكن ان يستفاد منه في نشاطات اكثر منه فائدة .	٤,١
٢٤ - ليس بالدرس الجيد كما انه ليس بالدرس الردي .	٤,٨
٢٥ - هو احسن درس اعرفه .	٨,٢



## الباب الخامس

### القابلية والموهبة

الفصل الاول - القابلية والموهبة في درس التربية  
الرياضية

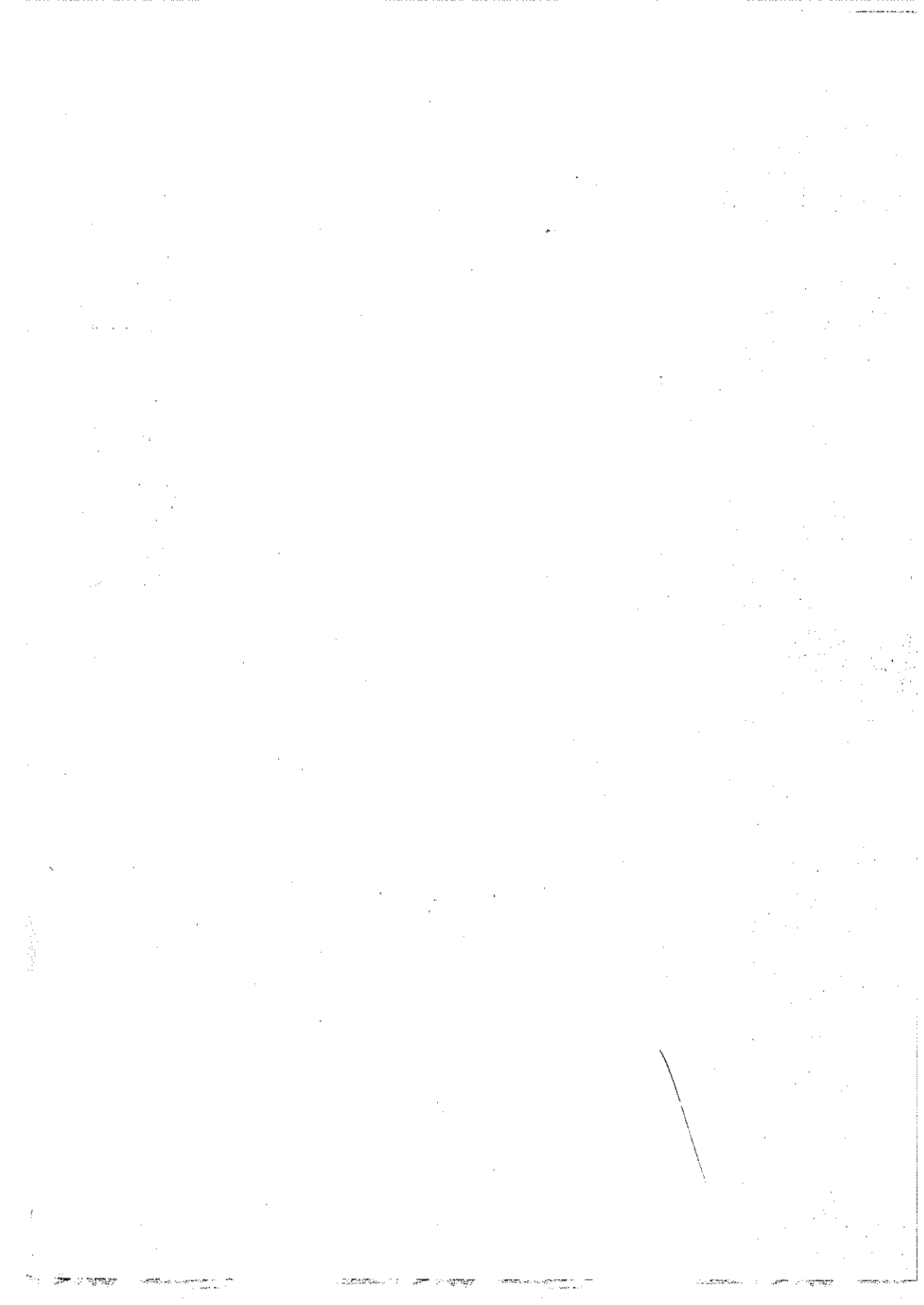
الفصل الثاني - العمليات الذهنية في النشاط الرياضي



## الفصل الاول

### القابلية والموهبة في درس التربية الرياضية

المبحث الاول - اهمية ومفهوم الموهبة الرياضية  
المبحث الثاني - الاستعداد او الميل الطبيعي والقابلية  
والموهبة



## تمهيد

ان اهداف برامج التربية الرياضية تتضمن تطوير الموهبة الرياضية لجميع التلاميذ . فالانجازات التي يحققها الابطال في المنافل الدولية - رغم اهميتها - لا تحقق هذا الهدف كونها تخص عدداً قليلاً من الناس هم الابطال .  
ان التطوير الهادف للموهبة الرياضية لجميع التلاميذ اضافة الى مساهته في رفع الكفاءة البدنية والمهارية والصحية لهم هو في الوقت نفسه يكون اتجاهات ايجابية نحو الرياضة تؤدي بدورها الى المساهمة الاختيارية في النشاطات الرياضية .

لا بد ان نفرق في بداية الحديث عن القابلية والموهبة في دروس التربية الرياضية بين مفهومي «الموهبة» و«الموهوب» .

ان التعريف الاجرائي للموهبة التي سنتكلم عنها في هذا الفصل هو ان الموهبة هي ما يعبر عن «مجموع قابليات الانسان في ترابطها النوعي» . وعلى هذا الاساس فإن كل انسان موهوب ولكن مستوى الموهبة يختلف من فرد لآخر من الناحيتين النوعية والكمية . فالتعبير عن شخص من الاشخاص بأنه غير موهوب رياضياً هو تعبير خاطي اذا استخدمنا التعريف السابق للموهبة . فالغير موهوب رياضياً حسب هذا التعريف يعني انه لا يملك اية قابلية رياضية وهذا غير صحيح ، حيث ان كل فرد في الحقيقة يملك قابليات عديدة ، وقد تكون بعض هذه القابليات ضعيفة بسبب قلة التدريب او الممارسات الرياضية ، حيث ان عامل التمرين او التدريب هو هامل مهم وحاسم في تطوير الموهبة في درس التربية الرياضية .

اما مفهوم «الموهوب» فيستخدم في العادة لوصف الشخص الذي يتصف بالتميز المستمر عن اقرانه في ميدان او اكثر من ميادين الحياة كأن يكون موهوباً في الموسيقى او ان يكون موهوباً في الرسم او ان يكون موهوباً في الرياضة . وهناك الموهبة العقلية او الموهبة العامة التي يتصف اصحابها بدرجة ذكاء عالية .

### المبحث الاول . مفهوم الموهبة الرياضية واهميتها

ان موهبة التلاميذ الرياضية تثن او تقم بصورة عامة حسب الانجاز الذي يقدمه الفرد في نشاط معين ، ومن الطبيعي ان الانجاز هو صفة مهمة في تقييم الموهبة الرياضية لكنه ليس الصفة الوحيدة . لذلك فمن الخطأ ان نطلق في تقييم الموهبة الرياضية من الانجاز فقط . فالانجاز الرياضي يتأثر بعوامل متعددة منها القابلية والمهارة والمواقف والشخصية ... الخ . فاسباب ضعف الانجاز تختلف من شخص لآخر ، حيث يمكن ان يكون سبب ضعف المستوى في الطفر العريض التكوين الجسمي للتلميذ ويمكن ان يكون ضعف المهارة او قلة التدريب او قلة الثقة بالنفس او ضعف الارادة ... وهكذا . فان المهارة في التريبة الرياضية ذات اهمية كبرى للانجاز ويمكن ان تعتبر الشكل الذي يمر عن القابليات . فالمهارات الضعيفة تسام بشكل ملحوظ في ضعف الانجاز وبواسطة التمرين يمكن تحسين المهارات وبالتالي تحسين الانجاز . لذا لا يجوز اهمال تكوين المهارات في درس التريبة الرياضية ويجب مراعاة التأثير المتبادل بين القابليات والمهارات .

ان المدرب الجيد يستطيع ان يكشف الموهوبين من بين اللاعبين في وقت مبكر علماً ان الكشف عن الموهوبين ليس بالعملية السهلة . لذا فإن الخبرة الطويلة في هذا المجال لا تكفي وحدها لاكتشاف الموهوبين بل يجب ان تقترن هذه الخبرة باستخدام بعض الاختبارات والمقاييس التشخيصية التي تعزز التقييم الشخصي للمدرب . فالسرعة في تعلم المهارات الرياضية هي صفة من صفات

الموهوب ، كما ان قابلية التلميذ على نقل المهارات المكتسبة من فعالية الى فعالية اخرى بسهولة هي صفة اخرى من صفاته ، وهكذا فالانجازات الرياضية العالية التي تتحقق تحت ظروف شاقة او صعبة هي دليل آخر على الموهبة ... الخ .

### المبحث الثاني - الاستعداد والميل الطبيعي والقابلية والموهبة

من البديهي ان الطالب لا يستطيع التعلم بصورة صحيحة الا اذا كان مستعداً للتعلم جسدياً وعقلياً . ان الاستعداد لتعلم المهارات الحركية يعتمد على مزيج من العوامل المختلفة كالنضوج الجسمي والعقلي وتعلم المهارات الاولية ودوافع الشخص للتعلم وشغوره فيما يخص تعلم المهارة المعنية وغيرها من العوامل الكثيرة . كانت النظرة العملية للاستعداد نظرة بسيطة ، حيث اعتقد علماء النفس والمربون ان تعلم المهارات الحركية يعتمد كلياً على النضوج الجسمي بينما تعلم المهارات الفكرية يعتمد على النضوج العقلي . إننا نعرف اليوم ان المسألة ليست بهذه السهولة حيث ان جميع عوامل الاستعداد تتفاعل مع بعضها . ان استعداد الشخص للقيام بمهارات معينة يعتمد على عاملين اساسيين متداخلين بعضها مع البعض الآخر وهما :-

١- النضوج - زيادة قابلية الانسان للقيام بمهارة معينة بغض النظر عن التعرین او الممارسة .

٢- التعلم - هو زيادة قابلية الانسان على القيام بمهارة معينة نتيجة التعرین او الممارسة .

ان تداخل هذين العاملين بعضها مع البعض الآخر هو ظاهرة يفهمها معظم المربين ولدينا امثلة كثيرة تثبت ان عملية الاستعداد هي ليست ظاهرة جسمية

بجثة او ظاهرة عقلية بجثة ، ان نظرة الشخص عن نفسه يمكن ان تؤثر بصورة سلبية او ايجابية على نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي وان الارهاق الجسمي سيحد من قابلية الفرد العقلية ، وبنفس الطريقة فان قابلية الفرد العقلية ستؤثر على ذلك الفرد في تعلم المهارات الحركية المعقدة.

ان هذا التداخل بين العوامل الجسمية والنفسية سيسبب صعوبة بالنسبة للمعلم بخصوص دراسة اسباب المشكلات التي يواجهها الفرد في تعلم مهارة من المهارات حيث ان السبب قد يكون جسياً وقد يكون نفسياً .  
وفي مجال التربية الرياضية والتعلم الحركي تقسم عناصر الاستعداد الجسمي الى ثلاثة اقسام هي :

١- النضوج - النمو الفسلجي الذي يزيد قابلية الفرد على تعلم المهارات الحركية. ان عامل النضوج تقل اهميته كلما زاد عمر الطفل ولكنه عامل مهم في السنوات الاولى من حياة الفرد.

٢- النمو الحركي العام - تحسين قابلية الفرد الحركية من جراء الممارسة والتمرين ، كتحسين القوة والسرعة والتوافق العضلي - العصبي والمرونة والمطاولة والتوازن وغيرها من العوامل التي تؤثر على قابلية الفرد الحركية والتي يمكن تحسينها بالتمرين .

٣- تعلم المهارات الاولية - ان تعلم المهارات الصعبة يعتمد على مدى تعلم اللاعب للمهارات الاولية. وهذه النقطة تؤكد اهمية التدرج من المهارات السهلة الى المهارات الصعبة وتساعدنا على تفهم سبب عدم استطاعة الشخص الوصول الى مستوى معين في فعالية ما اذا لم يكن قد تعرض لهذه الفعالية سابقاً وتعلم مهاراتها الاولية.



ان تقويم الموهبة الرياضية للتلاميذ يتطلب ايضاً التفريق بين مصطلحي الميل الطبيعي للرياضة والموهبة الرياضية . ان بعض المربين والمدربين يعزون سبب فشل التلميذ عادة الى كونه غير موهوب رياضياً لأنه غير قادر على الانجاز مهمة حركية معينة مثلاً او لأنه بدين او خائر القوى . ان مصطلح الموهبة هنا لم يستخدم بشكل صحيح ، فلا يجوز اعتبار الخصائص او الصفات البدنية مثل السمعة او حتى التحول مرادفين للموهبة . ان مثل هذه الصفات البدنية خاصة إذا لم تكن ناجمة عن البيئة وتطورها تعود الى الميل الطبيعي للتلميذ . اما الميل الطبيعي فهو الصفة التي تعكس خصائص فردية ثابتة مورثة تتعلق بالجهاز الحركي للفرد . ان عوامل الميل الطبيعي ذات التأثير على القابلية في الانجاز الرياضي تتكون من خصائص تكوينية كالطول والوزن ونوعية العظام وموقع مركز ثقل الجسم . . . الخ وخصائص وظيفية كزمن رد الفعل ونشاط الاعصاب وغيرها .

ان للصفات البدنية اهمية كبيرة في الانجاز الرياضي ، ولكن من الخطأ ان نستنتج بأن الميل الطبيعي للتلاميذ في درس التربية الرياضية يلعب الدور الرئيس في تحقيق الانجاز الرياضي الجيد ، فيمكن ان يبرز لدينا رياضيون في فعاليات معينة على الرغم من انهم يتصفون بالسمنة المفرطة او النحالة او حتى الضعف البدني العام ، وهنا يأتي دور المربي والمدرب في تنمية القابليات الشخصية للأفراد بتوجيههم نحو المهارة التي لا يكون تركيبهم البدني عائقاً كبيراً في سبيل تحقيق النجاح فيها .

فالميل الطبيعي هو ليس العامل الحاسم في انجازات التلميذ الرياضية وإنما قابلياته هي العامل الحاسم . فالفرق الملحوظة بالانجاز بين تلاميذ الصف الواحد في درس التربية الرياضية لا يمكن ان تمزى بشكل كامل او رئيس الى الفوارق في بنية التلميذ الجسمية ، فكثيراً ما يحقق تلاميذ يبدون ضفاف البنية انجازات جيدة في

حين وجود تلاميذ آخرين ذوي بنية اعتيادية يحققون إنجازات ضعيفة نسبياً . ان اي مراقب لانجازات التلاميذ في درس التربية الرياضية سيلاحظ ان الضعف في الانجاز لا يعزى الى الميل الطبيعي بشكل حتمي لكنه يتعلق بامور بيئية متعددة والتلميذ الضعيف يمكن أن يحقق إنجازات جيدة إذا توفرت لديه الظروف الملائمة والتشجيع الكافي . ان القابلية الرياضية هي صفة انجازية من صفات الشخصية وهي من العوامل الضرورية للفعاليات الانسانية . والقابلية ليست وراثية وانما تتطور بنشاط الانسان . فمن طريق النشاطات المختلفة ومنها النشاط الرياضي تنشأ قابليات جديدة . فالميل الطبيعي هو احد العوامل التي تؤثر على القابلية ، اما للعامل الآخر فهو النشاط الانساني . فالقابلية إذن هي عامل للنشاط الانساني وهي في نفس الوقت نتيجة له ، فهي تتأثر به وتؤثر فيه . فحقيقة ان القابليات تتطور عن طريق النشاط هي حقيقة مهمة بالنسبة لمدرس التربية الرياضية الذي يستطيع ان ينمي قابليات تلاميذه عن طريق النشاط الرياضي المنظم ، في الوقت الذي تمكس برامج الانشطة الرياضية المتدنية قابليات رياضية ضعيفة عند التلاميذ .

ان القابليات البدنية والحركية والعقلية تشكل بصورة مجتمعة عوامل الانجاز الرياضي ، وعلى هذا الاساس يجب التأكيد على تنمية كل هذه العوامل من خلال الانشطة الرياضية المختلفة .

اما الموهبة فهي مجموع قابليات الانسان في ترابطها النوعي ، والموهبة الرياضية هي مجموع قابليات الفرد البدنية والحركية والعقلية في فعالية او نشاط رياضي معين بهذا الترابط النوعي والدقيق .

## الفصل الثاني

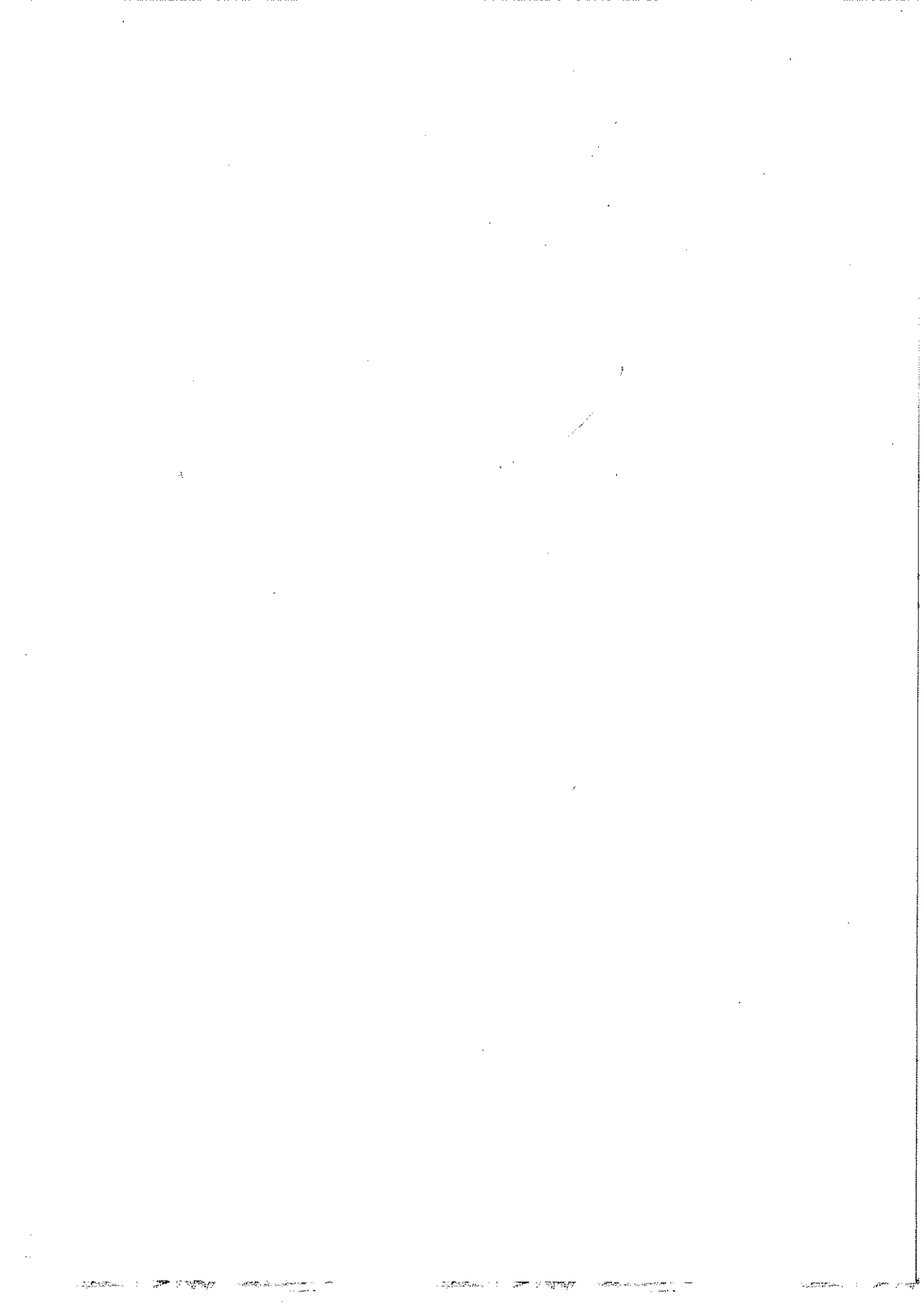
# العمليات الذهنية في النشاط الرياضي

المبحث الأول - الإحساس والإدراك

المبحث الثاني - العلاقة بين تطور المهارات وعملياتي

الإحساس والإدراك

المبحث الثالث - الذكاء



## تمهيد :-

ان العمليات الذهنية هي في الحقيقة عمليات احساس وادراك وتفكير بشكل عام ، والادراك لا يمكن ان يكون بلا حس حيث ان عملية الادراك الحسية تستند على نشاط الاجهزة الحسية . اما المعرفة العقلية فتتم في عملية التفكير ، فبينما تنعكس الظواهر الخارجية فقط في الاحساس والادراك يتغلغل الانسان بواسطة التفكير الى جوهر المواد وعلاقاتها وتأثيراتها المتبادلة . فتفكير الانسان يستند على المعرفة الحسية وعلى احكام الخبرات التي تحتزن في الذاكرة .

ان العملية المعقدة في ادراك الحركة تتم بواسطة تنسيق نشاط اجهزة الحس المختلفة . فعاسة اللمس مثلا تقدم معلومات حول اشكال المواد المختلفة وحجومها ونوعية سطحها ، واجهزة التوازن تقدم معلومات مهمة للترينات البدنية التي تشمل الميل والدوران حول محاور الجسم المختلفة ، وحاسة البصر تكمل ادراك موقع الجسم . . . وهكذا فسان لادراك الزمان والمكان اهمية كبيرة كمنصر مهاري وخططي في الالعاب الرياضية .

لذا فان سلامة الاجهزة الحسية والادراك علاقة وثيقة بالانجاز الرياضي حيث ان القابلية على ادراك الظواهر والمواد بشكل متميز في البيئة تتطور في التدريب الرياضي ، كما ان خصائص كل نوع من انواع الرياضة تؤكد على نوع معين من عمليات الادراك والاحساس ، هذا اضافة الى ان تطوير الاحاسيس والادراك يرتبط بشكل وثيق بمعرفة المهارة الرياضية .

## المبحث الاول - الاحساس والادراك

الاحساس هو ايسر عملية نفسية للتأثير المباشر للمؤثرات السادية على الحواس . فمتدا يقع منبه على احد الاعضاء الحسية او مجموعة من الاعضاء الحسية ينتقل اثر هذا المنبه عن طريق اعصاب خاصة الى مراكز عصبية في المخ . وفي هذه المراكز تترجم هذه المنبهات الى حالات شعورية بسيطة تعرف بالاحساس . وعلى هذا الاساس فإن الاحساس هو الاثر النفسي او الشمور بمنبه قادم من حاسة او من عضو حاس . اما الاحساس بالحركة فهو عملية معقدة كونها تشمل استشارات حسية متعددة في آن واحد ، وسنتطرق الى هذا الموضوع بالتفصيل في المبحث الثاني .

اما الادراك فهو عملية التفسير واعطاء المعنى للاحاساس المنبثقة من المؤثرات الحسية .

ان الادراك يتطلب وجود الذات التي تسدرك ويتطلب وجود العالم الخارجي . فالآلات لاتعوض عن الذات ومهما حاولنا ان نستعويض عن الذات بهذه الآلات فإن عملية الادراك لاتحدث . اما العالم الخارجي فهو المصدر الرئيس للاشياء والموضوعات الادراكية . فالادراك إذن يتضمن عملية التأويل للاحاساس الواردة من العالم الخارجي ، ويعتمد على كل من النظام الحسي والمخ . ان الاحساسات تنقسم بشكل عام الى ثلاثة اقسام :

- ١- احساسات خارجية المصدر - كاحساسات البصرية والسمية .
- ٢- احساسات داخلية المصدر (حشوية) - كاحساس بالجوع والعطش .
- ٣- احساسات داخلية المصدر (عضلية او حركية) - كاحساسات التي تنشأ من العضلات والاورتار والمفاصل بخصوص سرعة الحركة واتجاه الحركة وكية الجهد المبذول . الخ .

فتكيفنا للبيئة التي نعيش فيها لا يقتصر على الاحاسيس فقط بل يمتداهنا الى ادراك معان مختلفة لهذه الاحاسيس وقد تتطلب في بعض الاحيان عملاً اجرائياً من قبل الفرد . فالشعور بالجوع يتطلب عملاً اجرائياً للحصول على الطعام ورؤية الضوء الاحمر في اشارة المرور يتطلب ايقاف السيارة والسماح للآخرين بالمرور والشعور بالاجهاد العضلي يتطلب التوقف عن العمل العضلي المجهد . على الرغم من أن كثيراً من الاحاسيس تتطلب عملاً اجرائياً من قبل الفرد لكن هناك الكثير ايضاً من هذه الاحاسيس التي يشعر بها الفرد ويعطها معنى لكنه لايقوم بأي عمل تجاهها . فإذا رأى شخص نوعين من البرتقال النوع الاول لونه اخضر والاخر لونه اصفر او برتقالي سيمرف ان هذين النوعين من البرتقال صفات تميزها عن بعضها وهذا بالطبع يأتي من تجارب الشخص السابقة مع البرتقال الاخضر (حامض المذاق) والبرتقال الاصفر (حلو المذاق) . وقد يمر شخص اجنبي قرب نافذة دار عراقية ويشم رائحة طيبة يستطيع ان يستنتج او (يدرك) انها رائحة نوع من انواع الطعام لكنه لايعرف اسم ذلك الطعام (الدولة او الهاجة او الكبة) كما يعرفه العراقي ويستطيع تمييزه بسهولة . هذا يعني ان ادراك الشيء (اي اعطاه ، معنى) يعتمد على تجربة الشخص وعلى العالم الخارجي الذي يجتسك به . فالاحساس الواحد قد يكون له عدة معان على هذا الاساس .

### المبحث الثاني - العلاقة بين تطور المهارات وعلمية الاحساس والادراك

ان عملية ادراك الحركة هي عملية معقدة نظراً لاستثارة العديد من الاعضاء الحسية المختلفة في آن واحد . وعلى هذا الاساس فهي تم بواسطة تنسيق نشاط اجهزة الحس المختلفة وحجومها ووزنها وشكل سطحها . فاجهزة التوازن تقدم معلومات مهمة للتمرينات البدنية التي تشمل حركات الدوران حول محاور الجسم

الثلاثة ، كما تكمل حاسة البصر ادراك الحركة استناداً الى وضع الجسم وحركته .  
هذا اضافة الى ماتضيفه الاجهزة الحسية في العضلات والاورتار والمفاصل من  
معلومات بهذا الاتجاه ، وكل خلل بهذه الحواس يؤدي الى مشقات كبيرة في ادراك  
الحركة فيعمد بذلك عملية التعلم الحركي .

اضافة الى ذلك فإن تحديد العلاقات الزمنية في العمل الحركي وتناسق  
الحركات المختلفة يعتبر من عمليات الادراك المعقدة وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق  
في تقلص وارتخاء العضلات . اما ادراك المكان فهو الاخر يحتل اهمية كبيرة في  
العمل الحركي وتلمب حاسة البصر دوراً رئيسياً في هذا المجال . ففي كل نشاط  
رياضي لابد من تطوير قابلية الرياضي في عملية ادراك المكان ، فلاعب الكرة  
الطائرة مثلاً يجب ان يضرب الكرة في مجال محدد مراعيماً بذلك ارتفاع الشبكة  
وارتفاع سقف القاعة وبعد اللاعبين واماكن توزيعهم في الملعب . . . الخ .  
وبواسطة ادراك المكان يمكن حل كثير من الواجبات المهارية والخططية .

ان المعرفة العقلية في النشاط الرياضي تتم عن طريق التفكير ، فبينما تنعكس  
الظواهر الخارجية فقط في الاحاسيس والادراك نجد الرياضي يتغلغل بواسطة  
التفكير الى جوهر المواد وعلاقاتها وتأثيراتها المتبادلة . فالمتفرج على لعبة كرة اليد  
مثلاً يشاهد حركة الكرة واللاعبين في ساحة الملعب ويسمع صفير الحكم ويمكن  
بهذه الحالة ان يدرك مفردات هذه الافصال بصورة منمذلة ، لكن عملية تفكير  
المتفرج تسير باتجاه آخر . فهو يحاول ادراك علاقات معينة في حركة اللاعبين  
وعلاقات معينة بين نشاط اللاعبين وصافرة الحكم وبذلك يجري تحليلاً لما هو  
مدرك فيترك الظواهر الجانبية ويلاحظ ماهو جوهرى ، وبواسطة تركيب الاشياء  
المجردة يصل الى معرفة ان الرياضيين يتحركون حسب وجهات نظر خططية في  
ساحة الملعب وان الحكم يدرك التحالفات في حركات الرياضيين . . . والى غير  
ذلك . لذا فإن تفكير الانسان يستند على المعرفة الحسية وعلى احكام الخبرات التي  
تحتزن في الذاكرة .



ان عملية التفكير في الرياضة وفي جو المسابقات بشكل خاص تتصف ببعض الخصائص التي تميزها عن التفكير الاعتيادي ، ومن اهم هذه الخصائص ما يأتي :

١- سرعة التفكير - تعتبر السرعة من السمات الرئيسية للتفكير في المسابقات الرياضية . فحارس المرمى في كرة القدم مثلاً يجب ان يدرك جميع امكانيات الرمي لخصمه ويحللها ويجد حلاً تفكيرياً لصذ الرمية بنجاح ثم يشرع بالحركة لصذ تلك الرمية . كل هذا يجب ان يحدث في اعشار الثانية وربما اقل من ذلك . وهذا بالطبع يتطلب سرعة فائقة في التفكير .

٢- التفكير تحت اعباء نفسية كبيرة وجهد بدني عالٍ - إن التفكير تحت هذه الظروف يجعل الرياضي عرضة الى التأخر في اتخاذ القرار وعدم الدقة بالتنفيذ ، وهذه الظاهرة واضحة دون الحاجة الى برهان تجريبي لاثباتها فكلنا يشمر وقد مر بتجارب عديدة تؤثر ضعف القابلية على التفكير عندما يحمل الفرد باعباء نفسية كبيرة او عندما يكون مجهداً بدنياً .

٣- التفكير تحت تأثير معارف عاطفية مختلفة - ان مجموعة من المعارف العاطفية تزيد في حجم وشدة التفكير . فخبرات النجاح التي يمر بها الرياضي جراء تحقيقه انجازات عالية او تحقيق فوز غير متوقع يمكن ان تكون معرقله لهجرى عمليات التفكير ودقتها وكذلك خبرات الفشل يمكن ان يكون لها اثر سلبي على التفكير . وستتطرق الى خبرات النجاح والفشل وتأثير كل منها ايجاباً او سلباً على الرياضي في فصل لاحق .

## المبحث الثالث - الذكاء

ان الدور الذي يلعبه الذكاء كان ولايزال مشكلة تشغل الخبراء في التعلم الحركي . هناك كثير من الاسئلة التي يسألها الطالب بخصوص علاقة الذكاء بدرجة التقدم في الفعاليات الحركية . هل ان الشخص الذكي يتعلم المهارات الحركية اسرع من غيره ؟ هل ان تعلم المهارات الحركية يتطلب استخدام الفرد لذكائه ؟ هل ان الذكاء هو ظاهرة عامة تتطلب الذكاء الحركي ؟ وهل ان عامل الذكاء هو عامل وراثي ام انه عامل يكتسبه الفرد خلال حياته ؟ قبل ان نتطرق الى الاجابة على هذه الاسئلة علينا ان نتوصل الى تعريف صحيح لظاهرة الذكاء .

هناك تعاريف كثيرة للذكاء ولا يمكن الاعتماد على تعريف واحد ولهذا فسوف نتطرق الى عدة تعاريف ونأمل ان نعطي الطالب بذلك فكرة ولو بسيطة عن معنى الذكاء .

١- الذكاء هو مجموع قابليات الفرد للعمل المهدى والتفكير المنطقي والتعامل المستمر مع البيئة (ويجلسر ١٩٤٤) .

٢- سبيرمان (١٩٢٧) فسر الذكاء بأنه عامل عام يشمل جميع الاعمال التي يقوم بها الفرد في الفعاليات المختلفة .

٣- ثورندايك وهيكن (١٩٢٧) وصفا الذكاء بأنه الظاهرة الناتجة عن مجموع قابليات الشخص المختلفة ، وقد اكد هذان الباحثان ان قابلية الشخص قد تكون متميزة في احدى الفعاليات الذهنية او الحركية وريضة في الاخرى ولهذا فإن عامل الذكاء هو ليس عاملاً عاماً يشمل الذكاء في جميع الحقول بل انه عامل خاص .

٤- ثرستون (١٩٣٨) لم يختلف كثيراً مع ثورندايك وهيكن ، حيث انه اعتقد بأن عامل الذكاء العام مكون من سبعة عوامل خاصة ، ولكن الاختلاف بين النظريتين هو ان ثرستون يؤكد على وجود علاقة ايجابية بين هذه العوامل السبعة بينما يجادل ثورندايك وهيكن بعدم ضرورة وجود هذه العلاقة الايجابية .

اختبارات الذكاء - هناك عدة طرق لقياس الذكاء نذكر اهمها فيما يأتي .

١- اختبارات الذكاء غير اللفظية - تستخدم هذه الاختبارات للذين لا يعرفون اللغة كالاميين او الاجانب او الصم والبكم .

٢- اختبارات الذكاء الجماعية - وهي اختبارات (الورقة والقلم) عادة ، ويمكن اعطاؤها لمجموعات كبيرة من الطلبة او الافراد بوقت قصير .

٣- اختبار العمر العقلي ونسبة الذكاء - يقترن هذا الاختبار باسم العالم المعروف (بينيه) الذي صمم اختباراً للذكاء يتكون من حوالي ٢٠ سؤالاً مرتبة من السهل الى الصعب ، فإذا نجح الطفل في الاجابة على جميع الاسئلة في المقياس الى عمر ٥ سنين وعجز عن الاجابة على الاسئلة التالية يكون عمره العقلي ٥ سنوات . ان العمر العقلي بمقد ذاته لا يدل على درجة ذكاء الفرد ، لكن العلاقة بين العمر العقلي والعمر الزمني والمتمثلة في المعادلة التالية تمطينا مؤشراً لنسبة ذكاء الفرد

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100$$

فإذا كان العمر العقلي للطفل ٦ سنوات وعمره الزمني (عمره الحقيقي) ٤ سنوات تكون نسبة الذكاء لهذا الطفل ١٥٠ محسوبة كما يأتي :

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{6}{4} \times 100 = 150$$

وإذا كان عمره العقلي ٦ سنوات وعمره الزمني ٨ سنوات تكون نسبة الذكاء لديه ٧٥ محسوبة كما يأتي

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{6}{8} \times 100 = 75$$

وهكذا يمكن احتساب نسبة الذكاء لأي فرد بمعرفة العمر العقلي له من اجاباته على الاسئلة التي يتضمنها اختبار الذكاء والعمر الزمني المعروف لذلك الفرد .

**العلاقة بين الذكاء والتفوق في الفعاليات الرياضية :** هناك عدة بحوث علمية تشير الى ان هناك علاقة بين ذكاء الفرد وقابليته على تعلم الفعاليات الرياضية والتقدم فيها . فهناك بعض البحوث تشير الى وجود علاقة ايجابية بين اللياقة البدنية والنجاح في الفعاليات الذهنية . إن هذه الدراسات تؤكد القول المشهور (العقل السليم في الجسم السليم) . فقد اثبتت احدى هذه الدراسات ان نسبة الطلاب ذوي اللياقة البدنية الضعيفة كانت عالية بين الطلاب الراسبين في الدروس الاكاديمية . وفي دراسة اخرى وجد احد الباحثين ان الاطفال الماهرين في الفعاليات الحركية هم الاطفال الذين يأخذون الدرجات العالية في القراءة والكتابة إذا قارناهم بالطلاب الآخرين . على الرغم من ان هذه الدراسات ودراسات كثيرة اخرى تؤيد وجود علاقة بين الذكاء والتفوق في الفعاليات الحركية . علينا ان نكون حذرين في تعميم استنتاجات من هذا النوع لوجود نقاط ضعف كثيرة في هذه الدراسات ولوجود دراسات اخرى لم تثبت وجود مثل هذه العلاقة .

ان الفكرة السائدة اليوم هي ان هناك علاقة بين درجة الذكاء والقابلية في تعلم الفعاليات الحركية المعقدة فقط . اما الفعاليات البسيطة او السهلة

فلا علاقة للذكاء في تعلمها او التقدم فيها . انه لمن المنطوق ان نعتقد عدم وجود علاقة هامة بين ذكاء الفرد وقابليته في اداء حركات عضلية بسيطة تتضمن القوة او السرعة او المطاولة . فلا يمكننا على سبيل المثال ان نتوقع علاقة ايجابية قوية بين درجة ذكاء الشخص وقابليته في تمرين السحب على العقلية او تمرين الـ (شناو) او حتى قابليته في الركض . بينما يمكننا توقع علاقة ايجابية بين درجة ذكاء الرياضي وقابليته في تنفيذ حركة معقدة في الجهاز او تنفيذ خطة هجومية معينة في كرة القدم او كرة السلة .

**الذكاء والتعلم الحركي** - ان نتائج البحوث العلمية بخصوص العلاقة بين درجة الذكاء وقابلية الفرد في التعلم الحركي قد تربك الطالب المتدي . فهناك عدة دراسات تؤكد ان هناك علاقة ايجابية بين العاملين ، بينما هناك دراسات اخرى تؤكد عدم وجود اي علاقة ، ولكن لا يوجد أي دراسة تشير الى وجود علاقة سلبية بين درجة الذكاء العام وقابلية الفرد في التعلم الحركي .

ان الدراسات المختلفة تشير الى ان في المحيط المدرسي المادي يوجد علاقة ايجابية ضعيفة بين درجة الذكاء العام للطالب وقابليته على تعلم المهارات الحركية . ويجب ان نذكر هنا ايضاً ان العلاقة بين درجة ذكاء الطالب (المقيسة بواسطة اختبارات الذكاء المعروفة) وانجازاته في مختلف الدروس المدرسية هي علاقة جزئية وبسيطة ايضاً ، ولكن عندما درس الباحثون العلاقة بين درجة الذكاء العام وقابلية الطالب في التعلم الحركي لدى الافراد المتخلفين عقلياً وجدوا ان هناك علاقة ايجابية عالية مما يقودنا الى الاعتقاد بأن هناك درجة ذكاء معينة والتي تحتها يصبح الذكاء عاملاً مهماً في التعلم الحركي .

ان البحوث العلمية الحديثة تشير الى ان الذكاء الحركي العام والذكاء الفكري العام هما ظاهرتان مختلفتان . فإن قابلية الفرد في تعلم المهارات الحركية او الاستجابة الى ارشادات المدرب تختلف عن قابلية الفرد في حل مسألة رياضية او

مشكلة اجتماعية . فاي هذه القابليات هي قياس لدرجة ذكاء الفرد ؟ إن النظريات العلمية الحديثة تشير الى ان كلا من هذه القابليات هي قياس لظاهرة مختلفة عن الأخرى وإن مجموع هذه القابليات وقابليات أخرى هي القياس لدرجة الذكاء العام .

أما العلاقة بين الذكاء والمهارات الحركية فتعتمد على نوع الاختبار المستخدم وعلى المهارة المطلوب اختبارها . (Oxendine, pp 75 - 78)

## الباب السادس

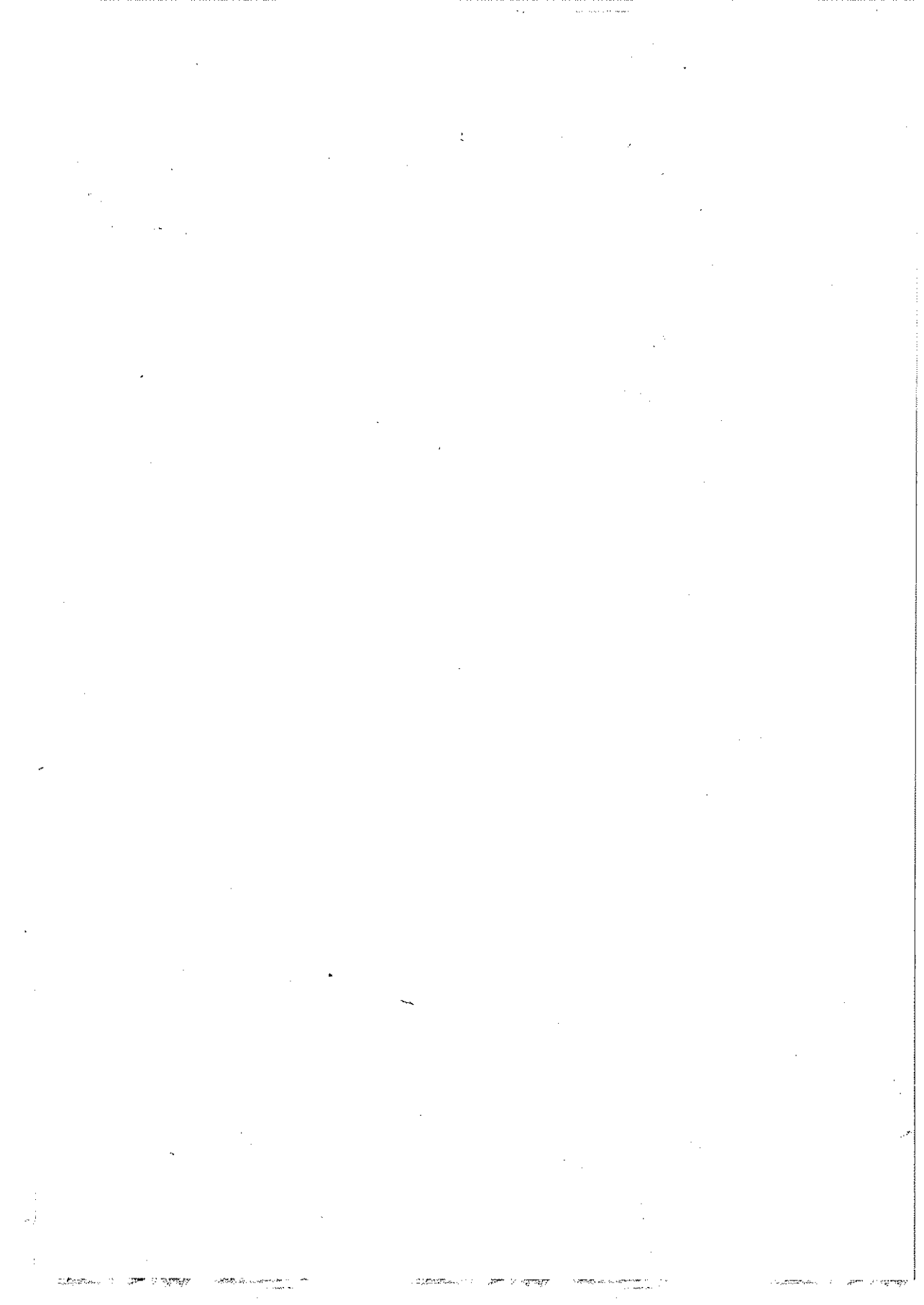
ضعف المستوى في درس

التربية الرياضية مشكلة نفسية

الفصل الاول - التلاميذ ذوو المستويات الضعيفة

الفصل الثاني - العوامل الاجتماعية المؤثرة في المستوى

الرياضي





## الفصل الاول

### التلاميذ ذوو المستويات الضعيفة

المبحث الاول - خواص التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة  
المبحث الثاني - تأثير ضعف المستوى على نمو الشخصية



إن تشجيع التلاميذ الضعفاء في درس التربية الرياضية لا يقل أهمية عن تشجيع التلاميذ الموهوبين. لذا نجد كثيراً من الكتابات التربوية تؤكد تكريس الجهود لتشجيع الطلبة الضعاف، وهذه مشكلة تستحق اهتمام المربين وعلماء النفس، حيث يجب البحث عن المؤثرات السلبية التي تؤدي إلى فشل التلاميذ وتؤثر في سلوكهم وتطور شخصياتهم،

إن البحوث حول دوافع النشاط الرياضي تشير إلى أن دوافع الانجاز والسعي للمتعة والروح الجماعية من خلال ممارسة النشاط الرياضي - التي تلعب دوراً أساسياً في تكوين اتجاهات إيجابية نحو الرياضة - تكون ضعيفة وغير مشبعة لدى التلاميذ الذين لا يحققون نجاحاً في المجال الرياضي، إن عدم النجاح وضعف هذه الدوافع لدى التلاميذ الضعاف هي أسباب جوهرية لتخلف هؤلاء التلاميذ عن الرياضة المدرسية والرياضة خارج أوقات الدوام،

إن حقيقة كون التلاميذ الضعاف في الانجاز غالباً ما ينجحون عن مزاوله الرياضة تشكل عقبة جديده امام المربين في كسب جميع التلاميذ لممارسة الرياضة بشكل اختياري وطوعي. فضعف الانجاز في درس التربية الرياضية وما يقترن بذلك من آثار نفسية قد يكون سبباً في ابتعاد التلاميذ عن ممارسة الرياضة وتفضيل هوايات او أشغال أخرى في أوقات الفراغ خلال سنتين الدراسة وفي الكبر. ونظراً لأهمية النشاط الرياضي للفرد والمجتمع خاصة في عصر المكثنة الذي نعيشه وعصر القلق والتحديات بكافة انواعها فلا بد من وقفة جديده عند هذا الموضوع ومعالجة أسباب الفشل في الانجاز وما يرافقه من سلبيات.

إن انصراف التلميذ عن مزاوله الرياضة لا يكون الخطر الوحيد المرتبط بالفشل او ضعف الانجاز بل يتعداه إلى تأثيرات سلبية في شخصية التلميذ فالفشل المستمر قد يولد للتلميذ شعوراً بالنقص وقد يؤدي إلى اضطراب في العلاقات الاجتماعية او حتى إلى سلوك تعويضي غير مرغوب فيه.

## المبحث الاول - خواص التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة

عند ملاحظة التلاميذ الضعاف في الانجاز في درس التربية الرياضية تبرز امامنا لاول وهلة الخصائص المرتبطة بضعف الانجاز كبطء التعلم وضعف في المهارة وفي مكونات اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والمرونة وغيرها من الصفات البدنية الاخرى. ولكن بعد دراسة المشكلة بشكل أدق نجد ان العناصر البدنية لا تشكل العنصر الحاسم في مشكلة ضعف الانجاز بل هناك عناصر نفسية واجتماعية تتحكم في مستوى الانجاز نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ما يأتي :

١ - قلة الرغبة في مزاوله الرياضة - ان التلميذ يعبر عن قلة الرغبة في مزاوله الرياضة بضعف المشاركة في الدرس وعدم الاستعداد لبذل الجهد وعدم الاكتراث بما يحدث في الصف وعدم المشاركة في النشاطات الرياضية الاختيارية بعد اوقات الدوام. ان درس التربية الرياضية يتطلب من التلاميذ نشاطاً مستقلاً ، حيث ان المدرس لا يستطيع مراقبة كل تلميذ على حدة لتنفيذ كل التمارين بدقة. فالتلاميذ الضعاف في هذه الحالة لا يقومون بالتمارين كما يطلب منهم ويحاولون التملص منها بكل الطرق ويبدلون أقل ما يمكن من جهد. فالرغبة في مزاوله الرياضة تدفع التلميذ الى زيادة كثافة التمرين ، والعكس صحيح عندما تنعدم او تقل هذه الرغبة حيث نجد التلميذ يتهرب من التمرينات المرتبطة بالتغلب على المصاعب ويعبر عن ذلك بالاستعداد غير الكافي لبذل الجهد.

٢- الاتجاه السلبي نحو ممارسة الرياضة - إن الاتجاه النفسي السلبي نحو ممارسة الرياضة يشكل خاصية أخرى من خواص التلاميذ الضعفاء. لقد ذكرنا في فصل سابق ان الاتجاه النفسي للفرد نحو أية فعالية في الحياة يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر في اختيار الفرد لتلك الفعالية والتفاعل معها او تجنبها ، وعلى هذا الاساس فان الاتجاه السلبي نحو ممارسة الرياضة يؤدي الى تجنب هذا النوع من النشاط وضعف الانجاز فيه ، وهذا بدوره يعمق الاتجاه السلبي فيضع التلميذ في دائرة مغلقة بين الاتجاه السلبي الذي يؤدي الى ضعف الانجاز وضعف الانجاز الذي يؤدي الى الاتجاه السلبي.

٣- ضعف الانتباه - ان التلاميذ الضعفاء لا يتابعون التطبيق والتدريب بانتباه لانهم لا يرغبون التمرين اصلاً ، وهذا يضع المدرس امام مسؤولية اضافية تتعلق بإثارة الدوافع لدى هؤلاء التلاميذ وترغيبهم بالفعالية الرياضية واستخدام وسائل خاصة لإثارة انتباههم.

٤- ضعف الإرادة - ان ضعف الإرادة هي صفة أخرى من صفات التلاميذ الضعفاء الذين يعوزهم العزم على التغلب على الصعاب وتتابعهم حالة من التردد وضعف الإرادة يسبب في الغالب حركات ضعيفة خاصة في تمارين القوة والسرعة ، ويتصف التلميذ الضعيف بالسلوك الخائف حتى في التمرينات البسيطة نسبياً.

٥- السلوك التعويضي - إن ضعف المستوى في درس التربية الرياضية قد يدفع التلميذ الى سلوك تعويضي وقد تكون نتائج هذا السلوك ايجابية تدفعه للتفوق في فروع أخرى من فروع الدراسة وقد تكون سلبية تدفعه للمشاكسة والسلوك العدواني.

٦- التأثير السلبي للآخرين - تنتاب التلاميذ الضعفاء حالة تردد واضحة عند أداء التريينات بحضور بقية التلاميذ ، ان هذا التردد ناجم عن الخوف من لوم او استهزاء الآخرين علاوة على الخوف من الفشل والخوف من الاصابة .

٧- العلاقة السلبية بمدرس التربية الرياضية - إن التلاميذ الضعفاء بالرياضة يشعرون في الغالب بأن المدرس لا يفهمهم ولا يساعدهم ولا يعطيهم الفرصة العادلة لتحسين مستواهم وقللة هم التلاميذ الضعفاء الذين تربطهم علاقة ايجابية بالمدرس .

٨- الانطوائية - إن حالات الفشل المتكررة تؤدي احياناً الى الانسحاب من المجتمع ، فنرى الطالب الضعيف في الرياضة لا يرغب حضور درس التربية الرياضية ، وفي بعض الاحيان قد لا يرغب التلميذ في الذهاب الى المدرسة في الايام التي فيها درس التربية الرياضية .

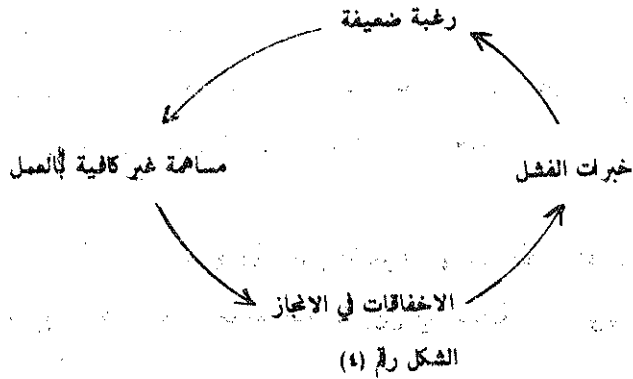
٩- ضعف الثقة بالنفس - يتصف الطلبة الضعفاء في الانجاز بقلة الثقة بالنفس في درس التربية الرياضية وهذا يزيد في صعوبة التغلب على الضعف في الانجاز . فقد نسمع تلميذاً يقول مثلاً لا استطيع الركض بسرعة لانني سمين . إن تعبيراً من هذا النوع يعبر عن قلة الثقة بالنفس ، وكثيراً ما يقدم التلميذ اسباباً موضوعية لضعف الانجاز مثل «غير رياضي» ، «قلة الموهبة» «قوام ضعيف» ، نقص في القوة» ... الخ .

ان نظرة بسيطة الى هذه النقاط التسع توضح حجم المشكلة وتضع على المرء مسؤولية تشخيص الطلبة الضعفاء ووضع البرامج الكفيلة بتحسين مستواهم ، ومن

- المبادئ التربوية العامة ذات الأهمية في التعامل مع التلاميذ الضعفاء ما يأتي :
- ١- تهيئة الفرص للتلميذ بالحصول على خبرات النجاح بصفتها عوامل مهمة لا يقاوم وتوطيد الرغبة في العمل وتقوية الثقة بالنفس ، ويمكن تحقيق ذلك في اختيار وتخطيط الفعالية المناسبة من جهة والأساليب المتبعة في التدريس والتدريب من جهة أخرى .
  - ٢- تنفيذ التمرين بشكل يدعو إلى الفرح والسرور .
  - ٣- تدريب متدرج لتبني عناصر اللياقة البدنية لأنها تشكل اللبنة الأساسية للإنجاز الرياضي في المهارات المختلفة .
  - ٤- زيادة تدريجية ومستمرة لشدة التمرين لما لذلك من أهمية ملموسة في تقوية الإرادة للتلاميذ بشكل عام وللتلاميذ الضعفاء بشكل خاص .
  - ٥- تنويع التمارين جهد الامكان .
  - ٦- اعطاء التمارين في الجو البارد وفي الجو الحار لتقوية صفة الإرادة لدى التلاميذ ، مع ملاحظة عدم اعطاء هذه التمارين في البداية لان تقوية الإرادة يجب ان تتم بالتدريج .
  - ٧- التعامل الفردي مع التلاميذ وتكوين علاقة ثقة صحيحة بالمرشد الرياضي .
  - ٨- تربية التلاميذ على روح الاستقلال في التمرين الرياضي .

## المبحث الثاني - تأثير ضعف المستوى في نمو الشخصية :

إن أسباب ضعف الانجاز تشمل مجموعة من العوامل اهمها تكرار خبرات الفشل . فهذا الفشل يسبب اهمال الرياضة وقلة الرغبة فيها وعندما تقل الرغبة يقل التمرين او تقل المساهمة وهذا بدوره يؤدي الى اخفاقات جديدة في الانجاز مضيفاً خبرة فشل اخرى وهكذا تكون الدائرة مغلقة كما في الشكل رقم (٤) .



العلاقة بين خبرات الفشل والانجاز

ان ضعف المستوى والاسلوب لدرس التربية الرياضية يسام بشكل اساسي في ضعف مستوى التلاميذ بسبب عدم اعداد الاطفال جسمياً ونفسياً بشكل منظم للتجاوب مع متطلبات الدرس الرياضي المتصاعدة ، فقد تحدث اخفاقات جزئية في البداية وعند عدم مراعاة هذه الاخفاقات بشكل كافٍ من قبل المربي وعدم تقديم المساعدة للتغلب عليها يزيد احباط التلاميذ وتقل رغبتهم في ممارسة الرياضة ويهبط مستواهم .

فما ان ضعف المستوى في درس التربية الرياضية يشكل في الغالب مشكلة نفسية وتربوية فإن الاهتمام بهذا الدرس عامل مهم لتجنب الفشل والتغلب عليه



وفي ذلك يجب مراعاة ما يأتي :

- إن درس التربية الرياضية هو جزء مهم من التعليم العام وهو من المجالات التربوية المهمة التي ترتبط برفع مستوى اللياقة البدنية والصحية والمهارية وبتكوين الشخصية .

- ان التلميذ في درس التربية الرياضية يمارس النشاط الرياضي بجو من الفرح والسرور وفي درس التربية الرياضية تتاح لجميع الطلبة فرص تحقيق خبرات النجاح التي توظف وتنمي رغبتهم بالرياضة وتوطد ثقتهم بنفسهم .

- يجب ان يؤكد المربي تنمية الارادة القوية عند التلاميذ من خلال ممارستهم الانشطة الرياضية المختلفة ، ويجب ان تم تنمية هذه الصفة بشكل هادف ومنظم ومن الخطأ ان نفكر بأن زيادة شدة التمرين بشكل عام تكفل قوة الارادة دون مراعاة الخصائص الفردية للتلاميذ بشكل عام وللتلاميذ الضعفاء بشكل خاص .

ان المبالغة بالمطالب وزيادة الجهد قد تؤدي الى اخفاقات هؤلاء التلاميذ وقللة الثقة بالنفس وضعف الرغبة في الرياضة . فمن هذا المنطلق ولتقوية الارادة لدى ضعفاء المستوى يجب الانطلاق من مبدأ رفع الجهد بشكل تدريجي .

- إن مدرس التربية الرياضية مسؤول عن التربية الرياضية لجميع التلاميذ الذين يوكل اليه امرهم بدون استثناء ، فعليه والحالة هذه ان يهتم بالطلبة الضعفاء بشكل خاص لانهم يحتاجون مساعدته اكثر من غيرهم . وبغية تشجيع هؤلاء التلاميذ يجب ان تنمي عندهم روح الاستقلال وان تراعى صفاتهم الفردية وان تتكون علاقات ثقة قوية بينهم وبين المدرس . ان معرفة الخصائص الفردية لهؤلاء التلاميذ تساعد المربي على اعطائهم الفرص للتعويض عن الانجازات الضعيفة في بعض الفعاليات بانجازات جيدة في فعاليات اخرى للمحافظة على الثقة بالنفس والرغبة بالرياضة .

لقد ذكرنا في فصل سابق عندما تناولنا موضوع المهبة الرياضية بأنه لا يوجد تلاميذ غير موهوبين في الرياضة ولكن وبلا شك يوجد العديد من التلاميذ الذين لا تتطور مواهبهم الرياضية بالشكل الصحيح وتصبح ضعيفة بسبب عدم كفاية التمرين أو التمرين تحت ظروف سيئة .

يجب ان يتعدى درس التربية الرياضية البحث عن المواهب فقط الى ملاحظة الميول والقدرات لدى الجميع وتطوير المواهب الرياضية على اساسها وهذا يتطلب اهتمام دروس متعددة الجوانب تعطي الفرصة للجميع للتميز عن قدراتهم الشخصية وتكوين ميول ورغبات جديدة اضافة الى اشباع الميول والرغبات المتكونة في وقت سابق .

## الفصل الثاني

### العوامل الاجتماعية المؤثرة في

### المستوى الرياضي

المبحث الأول - مفهوم الجماعة

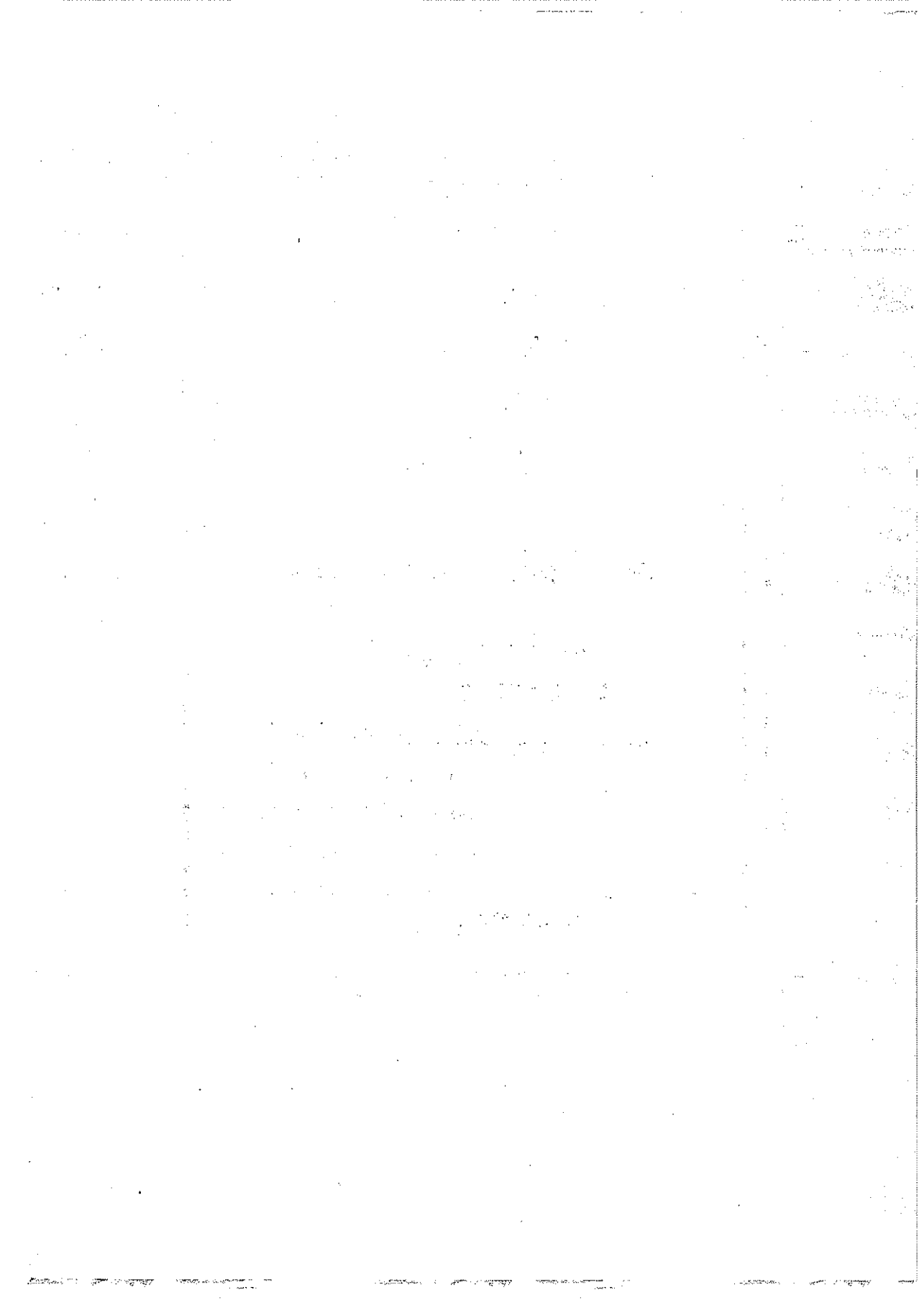
المبحث الثاني - انواع الجماعة

المبحث الثالث - تماسك الجماعة

المبحث الرابع - تصدع الجماعة

المبحث الخامس - اهمية العوامل الاجتماعية في درس

التربية الرياضية



## تمهيد :

من البديهي القول إن العمل الرياضي يتأثر دائماً بقناعات وعواطف ورغبات ومواقف وآمال معينة ، وهذه بدورها تحدد اجتماعياً ، لذا فإن الانجاز الرياضي سيعتمد بالضرورة على هذه التأثيرات الاجتماعية . والرياضة في الحقيقة هي ظاهرة اجتماعية ، حيث ان الانسان يمارس الرياضة في جماعات تدريب و فرق (مجموعات) رياضية وهذا يحتم على المرابي الذي يعمل في هذا المجال الاسترشاد بعلم الاجتماع الرياضي وبعلم النفس الاجتماعي في التعامل مع الافراد والجماعات .

ان المجموعة او الجماعة هي عدد من الناس يتعاونون بتنسيق زماني ومكاني معينين وتربطهم وسائل اتصال بدرجات متفاوتة من السعة والكثافة وتقسم الوظائف بينهم لتحقيق اهداف معينة . ان تعريف الجماعة بهذا الشكل العام يضع التلاميذ في درس التربية الرياضية والرياضيين في الفريق الرياضي ضمن هذا المفهوم . وعلى هذا الاساس فإن دراستنا للجماعات ولانواع الجماعات والعوامل التي تؤدي الى تماسك الجماعة او تصدعها ستساعد بشكل كبير على فهمنا للسلوك الذي يحدث في الصف او على الملعب وعلى استخدام الاسلوب العلمي الدقيق مع هذا النوع من السلوك او ذاك .

معرفة آلية العمل الجماعي ستوضح لنا مثلاً عدم ضرورة تشابه القابليات الفردية والسمات الشخصية في تشكيلة الفريق الرياضي الناجح ، وستوضح لنا ايضاً ان دوافع الانجاز المتباينة هي صفة مهمة في الفريق وتساعد على التنافس وعلى نجاح الفريق . وهكذا فإن للفريق تأثيراً ايجابياً على اللاعب من حيث الارتياح والثبات العاطفي وزيادة الاستعداد لبذل الجهد ، كما ان مستوى الانجاز في درس التربية الرياضية يتأثر بمستوى بعض العلاقات الاجتماعية للاعبين بشكل جوهري .

سنبعث في هذا الفصل مفهوم الجماعة ، انواع الجماعة ، مفاهيم تتعلق بتاسك الجماعة  
وتتصدعها ، واخيراً اهمية العوامل الاجتماعية في درس التربية الرياضية .

### المبحث الاول . مفهوم الجماعة :

لقد عرفنا الجماعة سابقاً بأنها عدد من الناس يتماونون بتنسيق زماني ومكاني  
معينين وترابطهم وسائل الاتصال بدرجات متفاوتة من السمة والكثافة وتقسيم  
الوظائف بينهم لتحقيق اهداف معينة ) وإذا راجعنا المصادر المختلفة التي تبحث  
موضوع الجماعة لوجدنا كل مصدر يختلف ظاهرياً بتعريفه للجماعة لكنه يتفق من  
حيث المحتوى مع التعاريف الاخرى وقد اخترنا التعريف اعلاه لكونه اكثر شمولاً  
من غيره وكونه شاملاً لمعظم خصائص الجماعة . فن هذا التعريف نستنتج ان  
الجماعة يجب ان :

- ١- تتكون من اكثر من شخص واحد (عدد من الافراد) .
- ٢- تحقق مستوى معين من التفاعل بين الافراد (يتماونون بتنسيق زماني ومكاني  
معينين) .
- ٣- يكون بين افرادها طريقة للاتصال وخاصة اللغة المشتركة او المبادئ المشتركة  
(ترابطهم وسائل الاتصال بدرجات متفاوتة من السمة والكثافة) .
- ٤- تكون بناءً خاصاً تثبت فيه الادوار والمعايير والقيم التي تحدد سلوك الافراد  
داخل المجموعة (تقسم الوظائف بينهم) .
- ٥- يكون لها هدف او اهداف تسد حاجات الافراد داخل الجماعة ( ... لتحقيق  
اهداف معينة) .

تتكون الجماعات نتيجة عوامل عديدة اهمها عامل المكان وعامل اللغة وعامل  
المبادئ والمعتقدات والعامل الاقتصادي والعامل النفسي والاجتماعي .  
فعندما تعيش مجموعة من الافراد في مكان واحد فان هؤلاء الافراد يقومون

بالاتصال والتفاعل فيما بينهم نتيجة لوجودهم في ذلك المكان كالوطن بشكله  
الواسع او المدينة او القرية او الهلة او المدرسة او الجامع او النادي ... الخ .  
واللغة هي الاخرى تكون عاملاً أساسياً من عوامل تكون الجماعة . فالعربي ينتمي  
الى هذه المجموعة الكبيرة سواء سكن العراق او الاردن او كان في ابعد بقعة من  
بقاع العالم .

اضافة الى عامل المكان واللغة فإن المبادئ والمعتقدات تكون قاعدة اخرى من  
قواعد تكوين الجماعة وهذه القاعدة هي التي تمتددا الاديان والاحزاب المختلفة  
كاساس في تكوين الجماعات الدينية او الحزبية . اما العامل الاقتصادي فهو عامل  
اساس آخر من عوامل تكوين الجماعات ، حيث تتكون بعض الجماعات بسبب  
تحقيق الافراد داخل المجموعة فوائد اقتصادية من جزاء انتمائهم الى الجماعة .  
والعامل النفسي - الاجتماعي هو عامل آخر يدفع الفرد للانتماء الى الجماعة عندما  
تحقق الجماعة هدف اشباع حاجات الافراد الذين ينتمون اليها كالحاجة الى الامان  
وتحقيق الذات والانتماء ... الخ .

لقد ذكرنا سابقاً ان الجماعة تتكون لتحقيق اهداف معينة لعضائها ، وقد

خص احد الباحثين (حامد عبد السلام زهران ، ص ٢٢٩ - ٢٣٠) بعض هذه  
الاهداف بما يأتي :

- ١- زيادة القدرة على اداء العمل بفاعلية عالية من خلال تجميع قدرات الاعضاء وتنسيقها .
- ٢- حل مشكلة معينة يصعب على فرد من الافراد حلها .
- ٣- التأثير على الغير بكفاءة عالية والقدرة على المساومة الجماعية واهراز المكاسب للاعضاء .
- ٤- بناء القيم الفردية لافراد المجموعة عن طريق وضع القيم التي تعبر عن السلوك الواجب اتباعه من قبل جميع افراد المجموعة .

٥- تحقيق الواجبات المتشعبة من خلال تطبيق مبدأ التخصص داخل المجموعة الواحدة.

٦- جمع الافراد الذين يمتلكون خصائص معينة كاللغة او الديانة او العمر او الجنس.... الخ.

## المبحث الثاني - انواع الجماعة

ان الجماعة قد لا تحقق كل الاهداف المدرجة في المبحث السابق ذلك لان الجماعات تختلف في حجمها وفي كفاءتها وفي تأثيرها على سلوك الفرد وفي تكوينها.... الخ. هناك تقسيمات عديدة لانواع الجماعات سندرج فيما يأتي بعضها للتوضيح علماً ان هناك تداخلاً واضحاً بينها.

١- الجماعات الاولية والجماعات الثانوية- تتصف الجماعات الاولية بالعلاقات المباشرة بين الاعضاء وبممتانة الصلة والتأثير القوي لقيم الجماعة على القيم الشخصية ، لذا نرى ان للجماعة الاولية قيماً قوية وموحدة وهي قوى ضاغطة تؤثر في قيم وسلوك الافراد. ان امثلة الجماعة الاولية كثيرة اهمها العائلة والاصدقاء ، ويعتبر اعضاء الفريق الرياضي جماعة اولية.

اما الجماعة الثانوية فهي الجماعة التي لا تكون فيها العلاقة بين الافراد وجهاً لوجه ويكون الاحتكاك قليلاً بين الافراد ، ومن امثلة الجماعة الثانوية جماعة البلد الواحد أو اللغة الواحدة أو المهنة الواحدة.

من هذا نستنتج ان الجماعة الاولية هي جماعة صغيرة تتفاعل مع بعضها بشكل مباشر أما الجماعة الثانوية فهي جماعة أكبر على العموم.



٢- الجماعات الرسمية والجماعات غير الرسمية - الجماعات الرسمية تحكمها في الغالب قوانين او قواعد مكتوبة عادة ويكون دور كل فرد محدد ومعروف ، ان تنظيم الجماعة الرسمية يقلل من تأثيرها على سلوك الافراد على العكس من الجماعات غير الرسمية التي تكون في الغالب جماعات صغيرة تؤثر فيها قيم الجماعة في قيم الافراد بشكل كبير ، ومن احسن الامثلة على الجماعة غير الرسمية هي جماعة الاصدقاء او جماعة المقهوى المحلي او جماعة الجيران ، اما الجماعة الرسمية فتتمثل بالوزارة او الجامعة او المؤسسة او الكلية.... الخ.

٣- الجماعات الدائمة والجماعات غير الدائمة - ان هذا التقسيم يعتمد على ديمومة الجماعة وديمومة العلاقات بين افراد الجماعة. فالجماعة الدائمة هي الجماعة التي تستمر فيها العلاقات بشكل دائمى كجماعة القومية او الدين او الوطن مثلاً ، وتختلف درجة الدوام احياناً بين دوام تام ودوام نسبي. فجماعة الدين او القومية هي جماعة دائمة ، اما جماعة النادي او المدرسة او الفريق الرياضي فان دوامها يكون نسبياً. والجماعة غير الدائمة هي جماعة الحشد او الجماهرة المؤقتة كالمشجعين في لعبة معينة او المتظاهرين امام امام احدى السفارات الاجنبية في مناسبة معينة.

ان تأملاً بسيطاً لهذه التقسيمات الثلاثة يؤثر مدى التداخل بينها ، صحيح لايمكن ان تكون الجماعة اولية وثانوية في نفس الوقت لكن يمكن ان تكون اولية ورسمية او اولية غير رسمية... وهكذا.

٤- الجماعة الرياضية - إن الجماعة الرياضية توضح التداخل المذكور اعلاه. فالفريق الرياضي يعتبر جماعة اولية يمكن أن تتصف بالديمومة النسبية ويمكن ان يكون تشكيله بشكل مؤقت. والرياضي في الفريق هو جزء من الفريق الرياضي الذي ينتمي اليه (جماعة اولية) وهو جزء من مجتمع الرياضيين بشكل عام

(جماعة ثانوية) ، ويمكن أن يتصف الفريق الرياضي بالصفة الرسمية (جماعة رسمية) كما يمكن أن يشكل فريق من بين الاصدقاء لاغراض ترويحية (جماعة غير رسمية).

**المبحث الثالث - تماسك الجماعة :** يقصد بتماسك الجماعة الشعور الودي المتبادل بين أفرادها وتكريس الجهود لخدمة اهداف الجماعة. فاذا اخذنا الفريق الرياضي مثلاً للجماعة نجد أمثلة كثيرة لرياضيين بارزين كافراد يجتمعون في فريق واحد لكن هذا الفريق لا يحقق نتائج جيدة ، كما نجد امثلة اخرى لرياضيين متوسطي المستوى يجتمعون في فريق واحد لكن هذا الفريق يحقق نتائج جيدة. إن هذا يقودنا الى التفكير بأن مستوى الفريق الرياضي لايساوي المجموع البسيط لمستويات كل لاعب من لاعبيه على انفراد بل يعني كلاً متكاملأ غير المجموع البسيط لهذه القابليات. فقد يكون احد الاسباب الرئيسة في عدم تحقيق الفريق في المثال الاول للنتائج الجيدة هو تصدع ذلك الفريق الذي ستطرق إليه في المبحث التالي. وهكذا فان تماسك اعضاء الفريق في مثالنا الثاني وسعيهم الجماعي لتحقيق النتائج الجيدة هو الذي مكنهم من تحقيق اهدافهم.

لذا يتوجب على المدرب الانتباه الى هذه الناحية النفسية - الاجتماعية التي لاتقل اهمية عن النواحي البدنية والمهارية في تحقيق فوز أو خسارة الفريق.

لقد لخص (محمد حسن علاوي ، ص ٢٥٦) عوامل او شروط تماسك الجماعة بالنقاط الآتية:

- ١ - الشعور بالانتماء للفريق.
- ٢ - اشباع الحاجات الفردية.

- ٣- الشعور بالنجاح.
- ٤- المشاركة في وضع الخطط وفي رسم الاهداف.
- ٥- وجود معايير وقوانين وتقالييد للفريق.
- ٦- وجود القيادة الجيدة.
- ٧- وجود علاقات تعاونية بين أعضاء الفريق.

فنعندما يشعر الرياضي بالانتماء للفريق سيكون أكثر استعداداً للتضحية وبذل الجهد من أجل تحقيق اهداف الفريق اضافة الى كون ذلك يسد حاجة اساسية من الحاجات النفسية للاعبين ويجلب لهم السعادة والفرح. فالفرد بطبيعة تركيبه الاجتماعي يميل الى الانتماء الى الجماعة سواء كانت جماعة الاسرة او الاصدقاء او الفريق، وإذا استطعنا أن نحرك لديه هذه الحاجة للانتماء الى الفريق سنضمن التصاقه بالفريق وتحقيق التماسك بين الاعضاء.

وكما أن اشباع الحاجات، فكما حاجة الانتماء تساهم في تماسك الفريق الرياضي كذلك بقية عليهم وكانوا أكثر استطاع الفريق سد الحاجات الفردية للرياضيين كان تأثيره اكبر استعداداً لخدمة الفريق وتحقيق اهدافه.

ان الحصول الرياضي وتحقيق الرياضي وتزويد المتكررة التي لا تنفس ولوم الا على خبرات النجاح بين حين وآخر ضروري لنجاح الفريق تماسكه، حيث أن هذه الخبرات تجلب السرور الى نفوسهم بنفسمهم وتزيد من دافعهم للتدريب. أما خبرات الفشل المتكررة التي لا تنفس ولوم الا عليها خبرات نجاح فانها تؤدي الى ضعف الدافعية للعمل وقلة الثقة بالفرين والى غير ذلك من النتائج التي تؤدي الى تصدع الفريق.

كما أن لمشاركة الفريق الرياضي. عبين في وضع الخطط وفي رسم الاهداف اثراً واضحاً على تماسك للفريق وشعوره بأجزاء منه.

وإذا أريد لأي جماعة أو فريق التماسك يجب أن تحكم تلك الجماعة أو ذلك الفريق قوانين أو قواعد تنظم العلاقة فيما بينهم ويجب أن تكون هذه القوانين واضحة وعادلة ، حيث أن غياب هذه القوانين سيجعل القرارات تخضع لعامل المزاجية وتتأثر بالعلاقات الشخصية وبطابع المحاباة وأحياناً تقود إلى الفوضى ، وكل هذا لا يخدم تماسك الفريق.

ولا داعي لتأكيد أهمية القائد الجيد في تماسك الفريق والتفافه حول القائد ويكون المدرب في هذه الحالة هو القائد الذي يستطيع بإدارته الحكيمه ان يؤثر في سلوك اللاعبين ، ويمكبه خلق قيادات فرعية من الفريق نفسه مستغلاً المواهب والقابليات والفروق الفردية في الفريق محققاً بذلك أكثر من هدف واحد إضافة إلى تماسك الفريق.

وأخيراً لا بد من التطرق إلى العلاقات التعاونية بين أعضاء الفريق التي تخلق جواً يسوده الانسجام والتفاهم. أما صفة التنافس التي يتصف بها الرياضي فيجب أن تنعكس على الفريق الخصم لا على أعضاء الفريق الذي ينتمي إليه.

#### المبحث الرابع - تصدع الجماعة

عندما نسعى إلى تحقيق التماسك للفريق الرياضي نكون قد منعنا عملية تصدع الفريق والعكس صحيح حيث أن إهمال هذا الموضوع سيؤدي بالنتيجة إلى تصدع الفريق وبالتالي انخفاض مستوى الانجاز للفريق جميعه أو للأعضاء داخل الفريق. فما دام اللاعبون يعتمدون بعضهم على البعض الآخر وما داموا يهتمون بالفريق ويتأثرون بنجاحه أو فشله وما دام عامل التنافس موجوداً بين الفرق وحتى بين أعضاء الفريق الواحد فإن احتمالات التماسك والتصدع ستكون قائمة. ان عملية السيطرة على سلوك اللاعبين في هذا المجال هي ليست بالعملية

السهلة فالعامل الواحد يمكن ان يكون له تأثير ايجابي او سلبي على الفريق ويمكن ان يؤدي الى تماسك الفريق او تصدعه ، فكيف الحال والمدرب يتعامل مع عوامل لاتعد ولا تحصى؟ ! فاذا اخذنا عامل المنافسة على سبيل المثال نجد انه يمكن ان يساعد على تماسك الفريق إذا استغل لدفع اللاعبين على تحسين مستواه خدمة لتحقيق اهداف الفريق ، كما يمكن ان يساعد ايضاً على تصدع الفريق اذا استخدمه اللاعب بغرض التفوق على زميله والانتقاص من قيمته ل اظهار النفس والحصول على المكاسب الشخصية غير المشروعة.

واذا عدنا لاسباب تصدع الفريق الرياضي نجد انها عكس الاسباب التي تؤدي الى تماسك الفريق ، فالشعور بالانتماء الى الفريق الذي يؤدي الى تماسك الفريق يقابله عدم الشعور بالانتماء الى الفريق الذي يؤدي الى تصدع الفريق واسباب عدم الشعور بالانتماء للفريق كثيرة منها عدم الرضا او التعامل المتحيز من قبل المدرب او مدير الفريق او خبرات الفشل المتكررة او تعامل المدرب الفوقي... الخ. واشباع الحاجات الفردية الذي يؤدي الى تماسك الفريق يقابله عدم اشباع الحاجات الفردية الذي يؤدي الى تصدع الفريق ، وهذا يتطلب من المدرب معرفة دقيقة للرياضيين وحاجاتهم ودوافعهم واستغلال ذلك لتحقيق اهداف الفريق.

اما الشعور بالنجاح الذي يؤدي الى تماسك الفريق فيقابلة الشعور بالفشل الذي يؤدي الى تصدع الفريق وستطرق الى خبرات النجاح والفشل في الباب الثامن من هذا الكتاب بشيء من التفصيل لكن من الضروري ان ثبت هنا ان لكل من خبرات النجاح والفشل فوائد ومساوي ويجب ان تتخلل خبرات الفشل المتكررة بعض خبرات النجاح كما يجب ان تتخلل خبرات النجاح المتكررة بعض خبرات الفشل.

وهكذا ، فإن مشاركة اعضاء الفريق في وضع البرامج التدريبية بشكل ديمقراطي وحسب امكاناتهم المتفاوتة التي تساعد على تماسك الفريق يقابلها عدم المشاركة واستبداد المدرب برأيه وانعزاله عن الفريق الذي يؤدي الى تصدعه .  
اما المعايير والقوانين والتقاليد التي تخدم تماسك الفريق يقابلها حالة من الفوضى والتصدع التي تقترن بإنعدام هذه المعايير والقوانين والتقاليد.

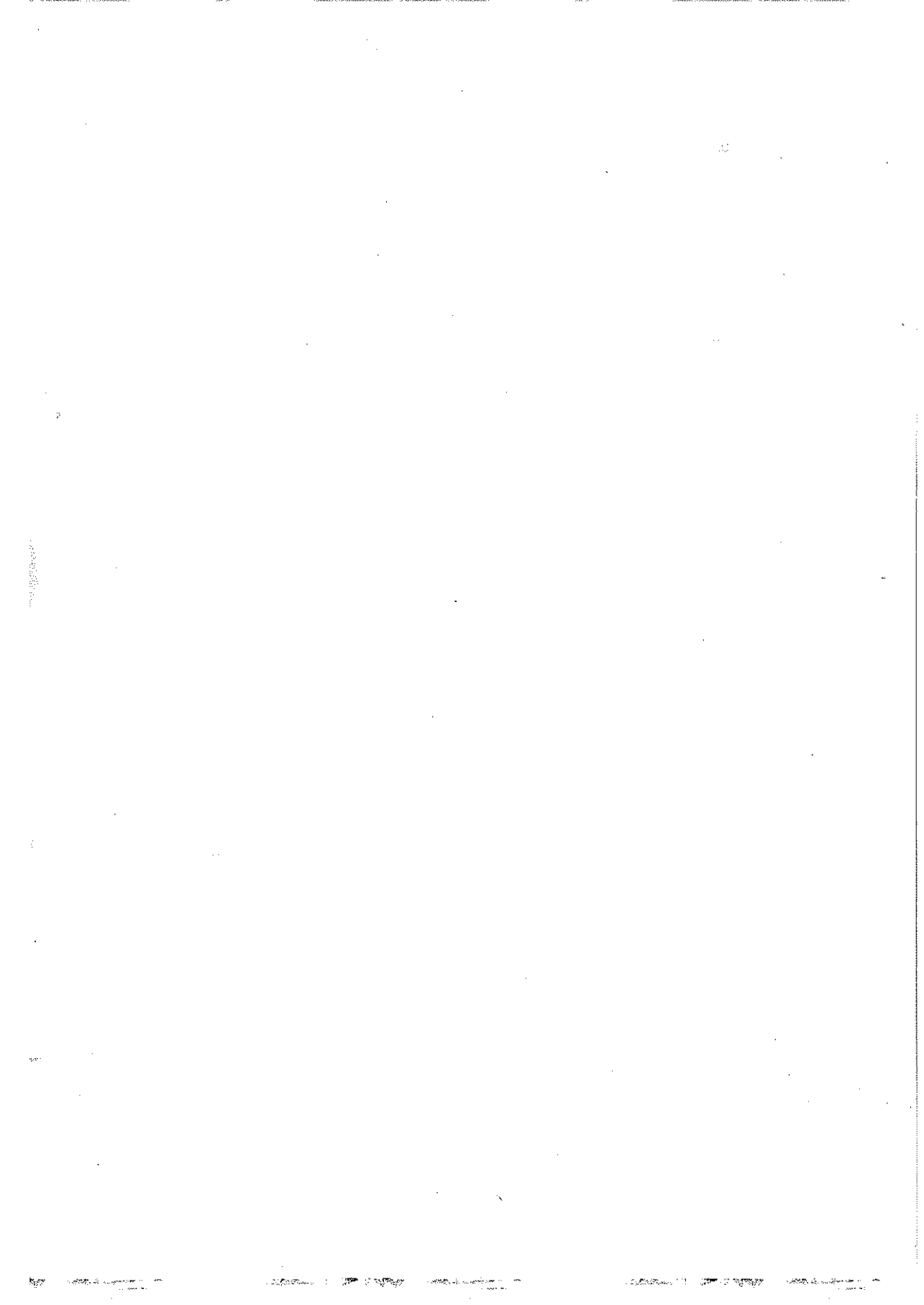
والقيادة الجيدة المتمثلة بالمدرّب العلمي الكفوء المتزن الذي يلتفت حوله كل الرياضيين في الفريق يقابله المدرّب المتسلط غير الكفوء غير المتزن ذو الخلفية العلمية والثقافية الضعيفة التي تكون عاملاً من عوامل تصدع الفريق. واخيراً فإن العلاقات التعاونية بين أعضاء الفريق هي التي تقود الى الانسجام واتماسك تقابلها العلاقات المثشجة والتنافسية الانانية التي تصدع الفريق.

### المبحث الخامس - اهمية العوامل الاجتماعية في درس التربية الرياضية

هناك قيم اجتماعية عديدة يكتسبها التلميذ في درس التربية الرياضية جراء مزاولته الالعب المختلفة. فاللعب هو دافع اساسي من دوافع التلميذ وعلى هذا الاساس فإن واجب المرابي الاستفادة من هذا الدافع في تنمية الادراك الاجتماعي عنده من خلال الالعب الجماعية. ففي درس التربية الرياضية يتعلم الطفل كيفية التعامل مع الاخرين ويتعلم ضبط النفس والتعاون والشجاعة والاخلاص والمحبة والعطف والتسامح وغيرها من الصفات الاجتماعية التي تعده للحياة. فلا نغالي إن قلنا أن المرابي يعد التلميذ للحياة الاجتماعية بكافة تعقيداتنا من خلال اللعب في درس التربية الرياضية وذلك باختيار الفعاليات المناسبة له والتي تساعد على التفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه والتكيف له. ففي درس التربية الرياضية تتكون الصداقات عن طريق التفاعل الاجتماعي وفيه يكتسب التلميذ المعايير الاجتماعية ويتعلم المتعة والرضا في عمله مع الجماعة. وفي درس التربية الرياضية تسد حاجة التلميذ بالانتماء للجماعة وينمو عنده التفكير وتنمو قابليته على حل المشاكل.

إن مهمة درس التربية الرياضية إذن لا تنحصر في تنمية اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية والرياضية المختلفة بل تعداها الى اعداد التلميذ للمستقبل وبهذا الخصوص يكون نصيب درس التربية الرياضية أكبر من اي درس آخر بهذا الاتجاه. فوظيفة درس التربية الرياضية هي اخذ الدور الريادي مع بقية الدروس

المدرسية في اعداد التلميذ للحياة. فيجب اختيار الالعاب التي يمارسها التلميذ في درس التربية الرياضية بشكل علمي مدروس لتخدمه في المستقبل لا من الناحية البدنية والصحية والمهارية فحسب بل تتعدى ذلك الى متطلبات الحياة النفسية والاجتماعية. وهذا يتطلب اضافة الى اختيار الفعاليات المناسبة تهيئة الظروف البيئية الملائمة لتنمية الصفات النفسية والاجتماعية الحسنة. وهنا يأتي دور مدرس التربية الرياضية الريادي في هذا المجال.





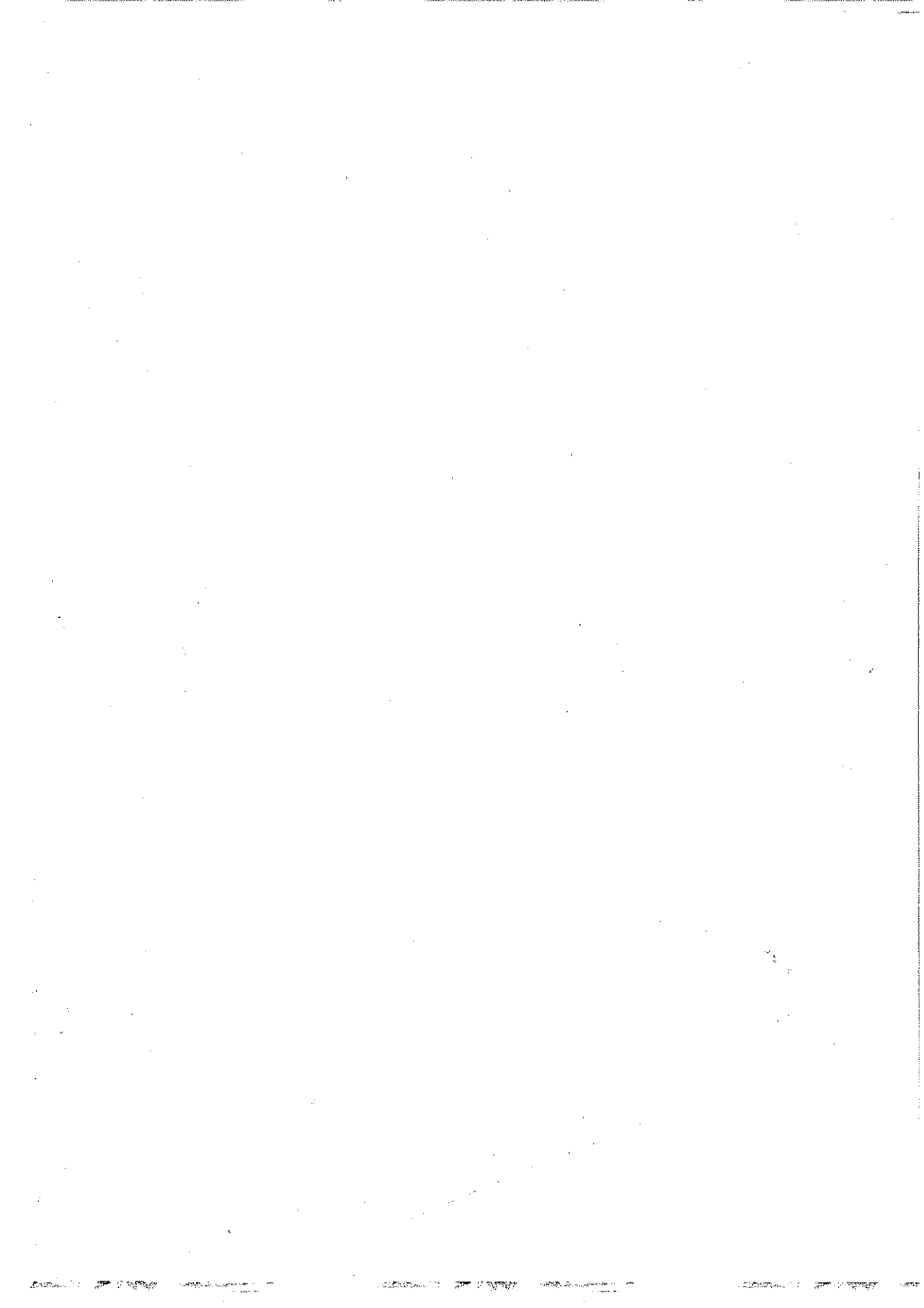
## الباب السابع

### الانفعالات النفسية

الفصل الاول - الخوف والقلق

الفصل الثاني - الصدمة النفسية

الفصل الثالث - الشجاعة والجرأة



## الفصل الأول

### الخوف والقلق

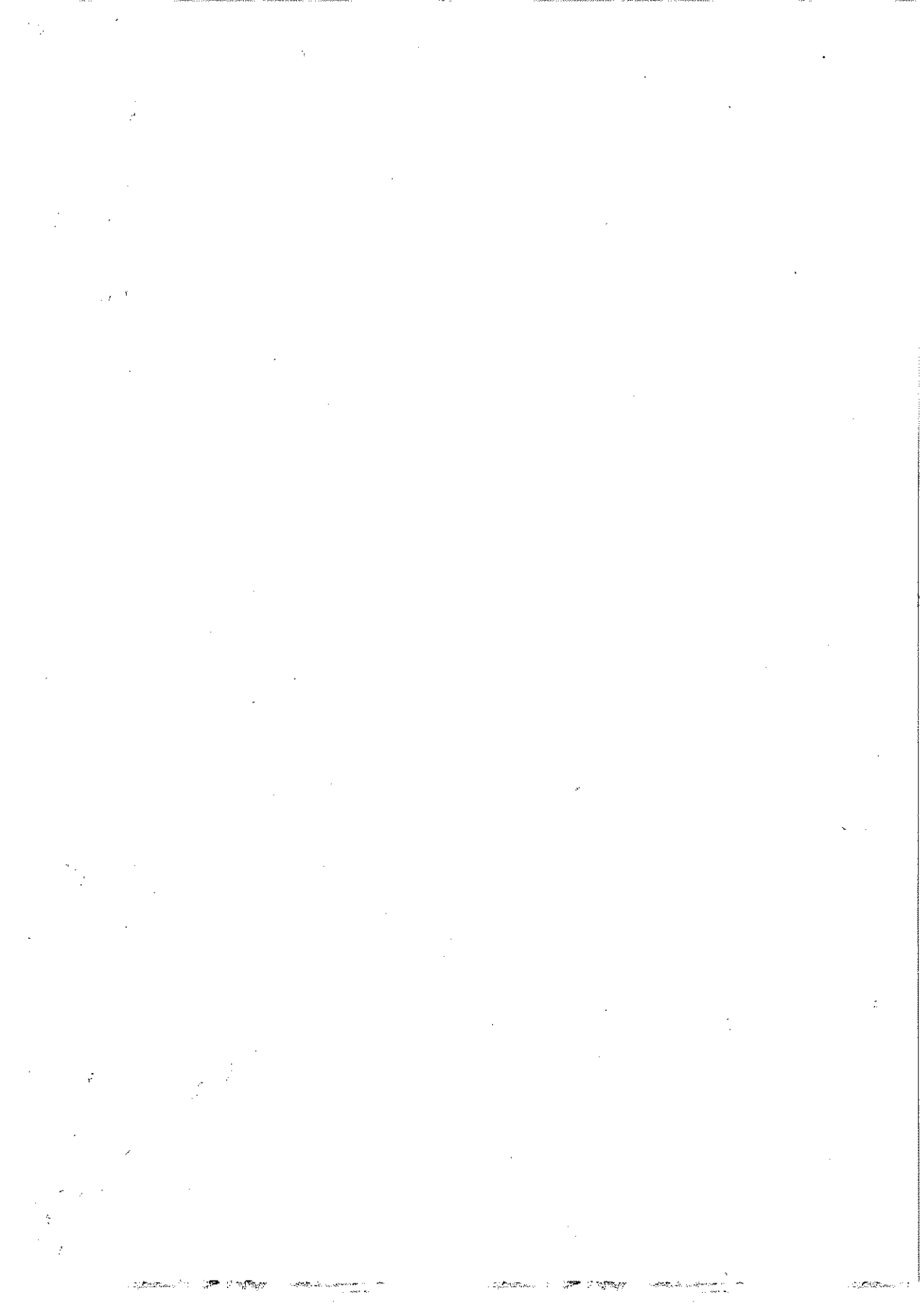
المبحث الأول - أنواع القلق

المبحث الثاني - مستويات القلق

المبحث الثالث - اثار القلق

المبحث الرابع - القلق في المجال الرياضي

المبحث الخامس - قياس القلق



## تمهيد :-

إن الخوف هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة او مواقف تهدده او تهدد كيانه ، وفي درس التربية الرياضية يخاف التلميذ من الجروح والكسور والرضوض وما يرافقها من آلام حيث ان درس التربية الرياضية مليء بالنشاطات التي تزيد من احتمال وقوع اضرار بدنية عديدة وبدرجات مختلفة . ومن الناحية النفسية يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والحفاظة عليها .

إن ظهور مشاعر الخوف يرتبط باستجابات فسلجية واستجابات سلوكية . فمن الاعراض الفسلجية للخوف ارتفاع ضغط الدم وتسارع النبض وزيادة التنفس والتعرق الى غير ذلك من الاستجابات التي تعبر عن استعداد اجهزة الجسم والتعبئة العامة والتهيؤ الى ردود فعل ضد ضرر محتمل الوقوع . ان كل هذه التغيرات تحدث بشكل لا ارادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده . أما السلوك الخائف فيؤدي عادة الى ردود فعل غير ملائمة للفرض تماماً وهذا يظهر بشكل واضح في السلوك غير الهادف عند الفرد الخائف .

قد ينتج عن الخوف سلوك ايجابي وقد ينتج عنه سلوك سلبي . فالخوف قد يقترن بردود فعل تعبوية ( ايجابية ) تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية اذا كانت درجة الخوف واطئة . اما في حالة الخوف الشديد فإن الفرد قد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي يأخذ احد الاشكال الآتية :

- **الرفض** : قد يرفض التلميذ الخائف بكل عناد القيام بالعمل المكلف به . فقد يرفض التلميذ القفز على الحصان في درس التربية الرياضية او اجراء حركة معينة على العقلة او الدخول الى حوض السباحة ، وقد يقترن هذا الرفض باساليب عدائية مختلفة كالمشاجرة وعدم مراعاة النظام .

- **الهروب** : قد يستجيب التلميذ الخائف للمواقف التي تحيِّفه بالهرب من تلك المواقف وهذا يفسر سبب تهرب بعض التلاميذ الضعفاء في درس التربية الرياضية عندما يشعرون بأن الفعاليات التي سيقومون بها في ذلك الدرس ستؤذيهم بدنياً او نفسياً او اجتماعياً وقد يصل الامر بهم الى الانقطاع عن الدراسة في اليوم الذي يدخل فيه درس التربية الرياضية في جدول الدروس .

- **التردد** : من العلامات المهمة الاخرى للخوف هي التردد الطويل في اجراء تمرين خطر . ان ذلك ينتج عن حالة صراع التلميذ عندما يتردد بين ان يعمل او لايعمل .

- **الجمود** : إن حالات الخوف الشديدة قد تتعدى مرحلة التردد وطول الفترة التي يستغرقها الفرد لشرع الاستجابة الى حالة من الجمود التام بسبب هول الصدمة او ضخامة الخيف .

- **فقدان السيطرة على النفس** : من الصفات الاخرى للسلوك الخائف هي فقدان السيطرة على النفس والقيام بردود فعل غير ملائمة للغرض تماماً ويأتي ذلك نتيجة حالة التهيج العامة التي يسببها الخوف .

قبل ان نتقل الى موضوع البحث الاول (انواع القلق) لابد من التطرق الى العلاقة بين الخوف والقلق حيث ان المصطلحين يستخدمان بشكل متداخل، فكلاهما يخلقان نوعاً من عدم الطمأنينة وعدم الاستقرار لدى الفرد . ومن اهم المميزات التي تميز الخوف عن القلق هي كون مصدر الخوف يكون معروفاً في العادة ويسهل تحديده لذلك فانه ، اي الخوف ، يزول بزوال مصدر الخوف او الهروب منه ، على عكس القلق الذي يتصف بالديمومة النسبية (عدا قلق الحالة) او على الاقل بطول فترة تأثيره . إضافة الى ذلك فان شدة الخوف تتناسب مع ضخامة الخطر اما شدة القلق فهي غالباً اكبر من الخطر الحقيقي الذي يكون غير معروف كما ذكرنا سابقاً ، وعلى الرغم من وجود هذه الاختلافات تبقى العلاقة وثيقة بين الخوف والقلق الى الحد الذي يدفع البعض لاستخدام التعبيرين في سياق واحد . فالخوف إذا استمر يولد قلقاً والقلق هو حالة متأتية من خوف حدث في الماضي او قد يحدث في المستقبل .

### المبحث الاول - انواع القلق :

بغية التوصل الى فهم اوسع لموضوع القلق قام علماء النفس بتقسيم القلق الى عدة انواع فمنهم من قسمه الى ثلاثة انواع حسب مصدر القلق معتمدين بذلك على طروحات عالم النفس المعروف - فرويد ، ومنهم من قسمه الى نوعين حسب ديمومته . ففي الحالة الاولى يتم التمييز بين القلق الموضوعي والقلق العصبي والقلق الاخلاقي . وفي الحالة الثانية يتم التمييز بين قلق الحالة وقلق السمة .

القلق الموضوعي - ان القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف كقلق طالب في الصف السادس الاعدادي قبل دخول الامتحان الوزاري او قلقه قبل ظهور نتائج القبول في الكليات والمجاهد . او قلق الرياضي قبل

دخول مباراة مهمة او قلقه قبل ظهور نتائج التأهيل للمشاركة في بطولة عالمية .  
ان مثل هذا النوع من القلق يتصف بكونه حالة مؤقتة تزول عند زوال المؤثر وهنا  
يمكن استخدام مصطلحي الخوف والقلق بشكل متبادل حيث ان كلاهما يعبر عن  
نفس الظاهرة ونفس الاعراض .

**القلق العصابي** - إن القلق العصابي هورد فعل غريزي مصدره غامض واسبابه غير  
معروفة ويكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد . ان هذا النوع من القلق يشكل حالة  
مرضية تعيق الفرد من ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي قد  
تؤدي احياناً الى ظهور بعض الاعراض الجسمية التي يسببها القلق . فشكلة  
الشخص المصاب بهذا النوع من القلق هو البحث عن مصدر القلق الذي يؤكد  
فرويد كونه يرجع عادة الى سنين سابقة تكمن في مرحلة الطفولة . وهذه الحالة يتم  
استخدام طرق التحليل النفسي المختلفة للبحث عن المصدر او السبب .

**القلق الاخلاقي** - يختلف هذا النوع من القلق عن النوعين السابقين لكونه يكمن في  
(الانا الاعلى) ، اي في الضمير . حيث ان هذا النوع من القلق يسببه ضمير  
الانسان نتيجة الشعور بالاثم او الخجل من فعل او سلوك معين يتقاطع مع الضمير  
الذي يكون السلطة العليا التي تنظم سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع  
ذلك . فالفرد الذي يسلك سلوكاً لا يقبله المجتمع يعيش حالة من الصراع مع نفسه  
خشية اكتشاف امره مما يؤدي الى القلق وهذا هو ما يسمى بحساب الضمير . مثله  
مثل الرجل الذي يخون زوجته او المواطن الذي يخون وطنه .

**قلق الحالة** - ان انواع القلق التي تطرقنا اليها سابقاً تتعلق بمصدر القلق او  
مسبباته . اما قلق الحالة فيمثل نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي  
يحدث نتيجة ظروف مبهمة ووقتيه تثير الشعور بالقلق . لذا فإننا نتوقع ارتفاع



بدرجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة ، وارتفاع بدرجة قلق المرشح النيابي قبل فترة الانتخابات . إن هذا النوع من القلق هو ما يسمى بقلق الحالة . فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب وهو بذلك يلتقي مع القلق الوعوي الموضوعي الذي سبق ذكره .

**قلق السمة -** يختلف هذا النوع من القلق عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومة بحيث انه يكون سمة من سمات الشخصية للفرد . ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها ، حيث ان هذا الفرد يتصف بدرجة قلق اعلى من زملائه سواء قبل المباراة او بعدها وقبل الامتحان او بعده . وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق واطئة ، فهو يتصف بهذه الصفة او السمة بغض النظر عن الظروف الوقتية التي يمر بها .

#### المبحث الثاني - مستويات القلق :

ليس من الغريب ان نقول بأن القلق يقترن بالحياة . فأبنا وجدنا الحياة وجد القلق ، ويختلف نوع القلق من مرحلة من مراحل العمر الى المرحلة الاخرى ، وكذلك مستوى القلق وتأثيره . وعلى الرغم من عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة ، لكن يمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام الى ثلاثة مستويات هي المستوى الواطئي والمستوى المتوسط والمستوى العالي .

**المستوى الواطئي -** ان درجة معينة من القلق تعتبر ضرورة تساعد في الاستعداد لمواجهة متطلبات الحياة . لذا فإن مستوى واطئاً من القلق يعمل بعمل الدافع او الحافز او العنصر المنشط للفرد . لذا فإن قلق الطالب قبل الامتحان سيدفعه الى الدراسة وقلق اللاعب قبل السباق سيدفعه الى التمرين المستمر استعداداً للسباق وسيجعله متحفزاً ومستعداً لبذل الجهد على الوجه الامثل لتحقيق الانجاز الافضل

وتجنب حالة عدم المبالاة . لذا يجد المدرب نفسه مضطراً في بعض الاحيان لشحن الرياضيين (أي تحقيق درجة من القلق المناسب) ليهيئهم لخوض المباراة خاصة عندما تحصل لديه القناعة بوجود نوع من عدم المبالاة او عدم الاكتراث او عدم الاستعداد النفسي لديهم لخوض المباراة . ان هذا النوع من القلق المنخفض الذي يعمل عمل الدافع المنشط يسمى احياناً بـ (القلق الميسر) اي القلق المفيد الذي يزيد استعداد الفرد لمجابهة الظروف الخارجية دون الحد من قدرته على السيطرة التامة على سلوكه .

المستوى المتوسط - في بعض الاحيان يزداد مستوى القلق الى الحد الذي يؤثر سلباً على الاداء . ففي هذا المستوى (المستوى المتوسط) يفقد الرياضي جزء من قدرته على السيطرة ، وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم .

المستوى العالي - عندما يصل القلق الى المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة على السلوك وعلى الاداء الرياضي . فيفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر اخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة . ان الرياضي الذي يتنابه القلق العالي يتصف بالحركات القوية والسريعة التي تفتقر الى الاتقان ، كما انه يبذل طاقة عالية دون مبرر تؤدي الى تعب في وقت مبكر من المباراة . ونظراً لما لهذا المستوى العالي من القلق من تأثير سلبي على الرياضي فقد اطلق عليه مصطلح (القلق المعوق) ، اي القلق المعرقل او المضر للرياضي ولستوى انجازه .

## المبحث الثالث - آثار القلق

إن تأثير القلق لا ينعصر في الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك الى النواحي الجسمية . صحيح ان القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي لكن وكما هو معروف فإن الجهاز العصبي (الاعصاب) منتشر في جميع اعضاء الجسم ومسيطر على فعاليتها ، وعلى هذا اساس فإن اي ارباك في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الاعضاء بشكل او بآخر. لقد شخص الدكتور خير الدين العمري في كتابه (القلق بلباس العصر الحاضر، ص ٦٠) جراء ممارسته لمهنة الطب لسنوات طويلة بعض الامراض الجسمية التي تقترن بالقلق . فمن المعروف مثلاً اقتران قرحة المعدة او ارتفاع ضغط الدم او الاضطرابات الجنسية او حتى داء الشقيقة بالقلق ، لكن هذا المصدر يضيف امراضاً أخرى ترجع اسبابها الى حالات من القلق العالي والطويل هي الداء السكري وضخامة الغدة الدرقية والربو القصبي او الجيوب الانفية .

فظاهرة من هذا النوع وهي ظاهرة العصر التي لا ينجو منها احد تتطلب الدراسة والتحريص ، ولا يعنى من ذلك المدرب الرياضي الذي يتعامل مع رياضيين يتعرضون الى ظروف شد نفسي واجتماعي عال وبخاصة في رياضة المستويات العالية . ناهيك عن الاضرار الجسمية التي يسببها القلق فان للقلق العالي تأثيراً سلبياً على مهارة الرياضي وحالته النفسية . فالرياضي القلق يتصف بالتشنج وعدم الاستقرار والشعور بالضعف والعجز وفقدان الثقة بالنفس والهروب من التدريبات العنيفة والخوف من المنافسة ومن الخصم ... الخ . إن كل هذه الآثار تنعكس سلباً على أداء الرياضي فيرتكب الاخطاء وتضعف قابليته في انجاز المهام المكلف بها وتتأثر علاقته بزملائه ويعجز عن تحقيق المستوى المتوقع منه مؤثراً في ذلك على نفسه وعلى الفريق الذي ينتمي اليه .

## المبحث الرابع - القلق في المجال الرياضي :

ان انجازات الافراد وسلوكهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية . كما ان الانجازات الرياضية للفرد لاتعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر ايضاً بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق ... الخ . فترى الرياضي فخوراً وسعيداً عندما تنتهي جهوده بالنجاح ويكون في خيبة امل ويأس عندما يخفق . فهذه المشاعر يمكن ان تؤثر على الجهود الانجازية تأثيراً قوياً ، فقد يتشجع الرياضي او يفقد شجاعته ، وقد تعباً قواه او تشل حركته ، وقد تبدو عليه اعراض حمى البداية او عدم المبالاة .

اما اذا اخذنا حالة القلق في المجال الرياضي لوجدناها سلاحاً ذا حدين . فقد يكون القلق ميسراً وقد يكون معوقاً . ففي الحالة الاولى يلعب القلق دور المحفز الذي يجعل الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويبني نفسه بدنياً ونفسياً للتغلب عليه . وفي الحالة الثانية يعمل القلق على اعاقه العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي وقد تطرقنا الى ذلك بشيء من التفصيل في المبحث الثاني من هذا الفصل .

والذي يهمنا هنا هو العوامل التي تخلق القلق عند الرياضي وتحديد نوعية القلق - ميسراً او معوقاً .

ان هذه العوامل كثيرة وكل منها يمكن ان يعمل في اتجاهين . فعلاقة اللاعب بالمدرّب مثلاً قد تخلق نوعين من القلق . فعلاقة الثقة المتبادلة بين اللاعب والمدرّب وتحديد اهداف معقولة للرياضي واستخدام اساليب موضوعية في التقويم ستخلق نوعاً من القلق (الحافز) عند الرياضي لتحقيق الاهداف المرسومة له وتخطي كل العقبات التي تعترضه . اما العلاقة غير الطبيعية المبنية على الاستغلال وعلى تصيد الاخطاء وانعدام الثقة فانها ستؤدي الى خوف وقلق

ينعكس سلباً على الرياضي وعلى الفريق وعلى العلاقة بين اللاعب والمدرب تزيد الامور تعقيداً. وهكذا بالنسبة لمعظم العوامل التي تسبب القلق، فإنها تسبب قلقاً ميسراً او معوقاً، ومن هذه العوامل خبرة اللاعب السابقة وحالته التدريبية، ومكان المنافسة، ومستوى المنافسة، وعلاقة اللاعب بزملائه، والمتفرجين، والحالة المناخية، والحكم، والنمط العصبي للرياضي... الخ وستتطرق الى هذه العوامل بالتفصيل واساليب التعامل معها في الباب الثامن - الفصل الاول.

### المبحث الخامس : قياس القلق :

ان ماذكرناه سابقاً بخصوص موضوع القلق وتأثيره على الانسان بشكل عام وعلى الرياضي بشكل خاص يحتم علينا دراسة هذا الموضوع بشيء من الدقة، والخطوة الاساس في هذا المجال هي استخدام اسلوب علمي دقيق لقياس هذه الصفة. فهناك مقاييس عديدة لقياس القلق مطروحة بشكل جيد من قبل محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان، ص ٥٠١-٦٠٤. وقد تطرقنا الى قلق الحالة والسمة في المبحث الرابع - الفصل الاول - الباب الثالث من هذا الكتاب، ونرى من المناسب هنا ان نأخذ من هذا المصدر ايضاً، ص ٥٧٠-٥٧٦ اختبار القلق الميسر والقلق المعوق للرياضيين لتوضيح هذين النوعين من القلق.

اختبار القلق الميسر والقلق المعوق للرياضيين : يهدف هذا الاختبار الى التعرف على مدى اسهام القلق في الارتقاء او الانخفاض بمستوى اداء الرياضي في المستويات الرياضية المختلفة.

يشمل الاختبار (٢٠) عبارة يجيب الفرد الرياضي على كل منها طبقاً لدرجة انطباقها على حالته في المواقف التي تصادفه قبل او اثناء المنافسة، وذلك على

مقياس متدرج يتكون من خمس استجابات : دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، نادراً ،  
 ابدأ ٠ إن اوزان العبارات عند التصحيح هي ١، ٢، ٣، ٤، ٥ على التوالي ٠  
 يتكون القلق الميسر من عشر عبارات هي : ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠،  
 ١٢، ١٤، ١٥، ١٦ ٠ ويتكون القلق المعوق من عشر عبارات ايضاً هي : ٢،  
 ٥، ٦، ٨، ١١، ١٣، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠ ٠ (انظر الجدول رقم ٧) ٠  
 إن الدرجة النهائية لكل بعد هي مجموع درجات العبارات الخاصة بهذا البعد ٠  
 فالدرجة العالية على بعد القلق الميسر تشير الى زيادة اسهام القلق في الارتقاء  
 بمستوى اداء الفرد الرياضي والدرجة المنخفضة تشير الى قلة اسهام القلق في  
 الارتقاء بمستوى اداء الفرد الرياضي ٠ اما الدرجة العالية على بعد القلق المعوق  
 فتدل على زيادة التأثير السلي للقلق على مستوى اداء الفرد الرياضي والدرجة  
 المنخفضة تدل على قلة التأثير السلي للقلق على مستوى الاداء ٠

### جدول رقم (٧)

#### عبارات اختبار القلق الميسر والقلق المعوق للرياضيين

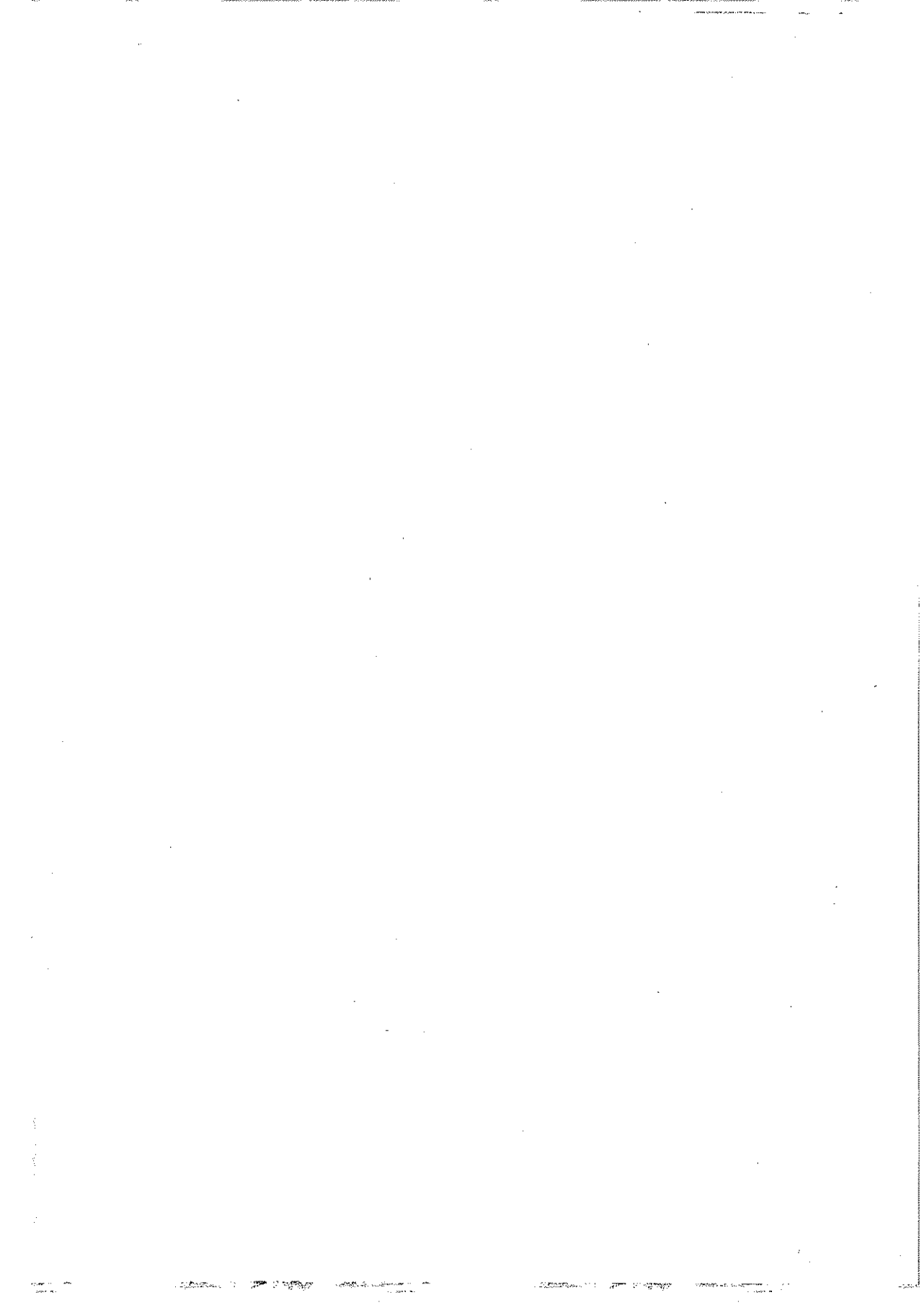
المباراة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١- التوتر الذي اشعر به قبل بدء المنافسة يساعدني على الاجادة ٠					
٢- كلما ازدادت اهمية المنافسة اشعر بأنني لن استطيع اظهار احسن ماهندي من قدراتي ٠					
٣- عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح					

أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
					<p>فأنتي أجد سهولة كبيرة في تنفيذ  نصائحه أثناء المنافسة</p> <p>٤- مستوى أدائي يصل القمة في  المنافسات المهمة جداً .</p> <p>٥- عندما ارتكب بعض الأخطاء في  بداية المنافسة فإن ذلك يساعد على  ارتبائي لفترة طويلة</p> <p>٦- قبل المنافسات المهمة أشعر بالخوف  من الإصابة ويؤدي ذلك إلى اضطرابي  وهدم أجادتي .</p> <p>٧- قبل المنافسة عندما تزداد دقات  قلبي أو أحس أن تنفسي  أمرح من المعتاد فإن ذلك يساعد  على تهيئتي لهذا العصر جهدي .</p> <p>٨- عندما أكون عصبياً أو قلقاً قبل  بدء المنافسة فأنتي لا أستطيع تركيز كل  التجاهي أثناء المنافسة .</p> <p>٩- عندما أشعر قبل المنافسة أنني  متوتر وخائف فأنتي أجمع في  السيطرة على أعصابي أثناء  المنافسة .</p> <p>١٠- اشتراكي ضد منافسين على درجة  عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد</p>

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
				<p>على زيادة حماسي اثناء المنافسة</p> <p>١١- التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الاجادة في المنافسة</p> <p>١٢- عند ارتكابي لبعض الاخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يدفعني لبذل أقصى جهدي لتعويض هذه الاخطاء</p> <p>١٣- عندما ينصحنى المدرب في آخر لحظة قبل المنافسة ببعض النصائح فاني اجد صعوبة كبيرة في تنفيذ نصائحه اثناء المنافسة.</p> <p>١٤- تظهر اجادتي في المنافسات المهمة او الحاسمة اكثر من اجادتي في المنافسات غير المهمة او التي لا تتميز بالحساسية.</p> <p>١٥- قبل المنافسة المهمة اشعر بانني غير واثق من نفسي ولكن متى بدأت المنافسة فان ثقتي بنفسني تزداد.</p> <p>١٦- قد اكون عصبياً وقلقاً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فأني انسى حالتي بسرعة واركر كل انتباهي على المنافسة.</p> <p>١٧- عندما تزداد دقائق قلبي او اشعر ان تنفسي اسرع من المعتاد فان ذلك لايساعدني على بذل أقصى جهدي في المنافسة.</p> <p>١٨- مستوى ادائي يقل بدرجة واضحة في المنافسات المهمة جداً.</p>



أبدأ	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
					<p>١٩- قبل المنافسة يظهر علي التوتر والخوف واحتاج اثناء المنافسة الى فترة من الوقت لكي اعود الى حالي الطبيعية.</p> <p>٢٠- اشتراكي ضد منافسين على درجة عالية جداً من اللياقة والمهارة يساعد على ارتبائي اثناء المنافسة.</p>



## الفصل الثاني

### الصدمة النفسية

المبحث الاول - مفهوم الصدمة النفسية

المبحث الثاني - انواع الصدمة النفسية

المبحث الثالث - اثار الصدمة النفسية



تمهيد : -

على الرغم من وجود علاقة وثيقة بين موضوع الصدمة النفسية وموضوع الخوف والقلق الذي تطرقنا اليه في الفصل السابق - ولا يمكن فصل اي من الموضوعين عن الآخر. فقد ارتأينا عرض هذا الموضوع بشكل منفصل لما له من اهمية في المجال الرياضي لعدم وضوح الرؤيا عند بعض العاملين في مجال التدريس والتدريب لهذه الظاهرة.

### المبحث الاول - مفهوم الصدمة النفسية

يمكن التعبير عن الصدمة النفسية بانها جرح نفسي يحصل من جراء وضع مؤلم وشاق ومخيف (للفنس او للغير) يولد نوعاً من الرعب ويسبب هزة عنيفة ويترك اثراً على شخصية الرياضي وسلوكه .

من هذا المفهوم يتضح ان الصدمة النفسية هي جرح نفسي يحصل بتأثيرات خارجية . اما مدرسة فرويد للتحليل النفسي فقد اعطت الصدمة النفسية عمقاً آخر عندما اعتبرتها حالة اساسية في التفكير والسلوك في معظم التحليلات النفسية السريرية .

ان مفهوم الصدمة النفسية في المجال الرياضي لا يختلف عن هذا المفهوم العام للصدمة ، فهي جرح نفسي ناجم عن حوادث معينة في العمل الرياضي او مشاهدات لهذه الحوادث تغير الصفات النفسية للطالب او الرياضي مما يؤدي الى تغيير ملحوظ في السلوك كالخوف والتردد وضعف القابلية الانجازية وغيرها من الصفات التي ستطرق اليها لاحقاً . ومن الجدير بالذكر هو ان الصدمة النفسية

هي ليست عملية حتمية عند التعرض لهذه الحوادث او الاصابات او مشاهدتها  
لكنها مجرد ممكنة ومحتملة الوقوع . لذا يجب على المدرس او المدرب ملاحظة  
ظهور اعراض الصدمة النفسية عند بعض الطلبة او الرياضيين عند وقوع المشاهد  
التهيفة او الاصابات الحقيقية .

ان اعراض الصدمة النفسية تنتج عندما يتعرض الفرد الى نفس الظروف التي  
ادت الى الصدمة او ظروف مشابهة . لذا فمن الممكن جداً ان يظهر الرياضي  
سلوكاً خائفاً في فعاليات لا يخطر وقوع الاصابة فيها . وهذه هي احدى خصائص  
اللاعب الذي يتعرض للصدمة النفسية . فهو يصاب بخوفه من الحادث الذي ادى  
الى الصدمة الى حوادث اخرى مشابهة . ولكن على العموم فإن ارتفاع المطالب  
الرياضية وصعوبة الحركة واحتمال وقوع الاصابة فيها تزيد من احتمال حدوث  
الصدمة النفسية .

### انواع الصدمة النفسية :

يمكن تصنيف الصدمة النفسية حسب الظروف التي تؤدي الى الصدمة او  
اسبابها وكما يأتي :

- ١- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة اصابة جديده مباشرة .
- ٢- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة التعرض لوضع خفيف دون حدوث الاصابة .
- ٣- الصدمة النفسية التي تحدث نتيجة مشاهدة حدوث اصابة او نتيجة مشاهدة  
وضع خفيف دون حدوث الاصابة .

ففي الحالة الاولى يكون الرياضي معرضاً للصدمة النفسية بعد اصابته باصابة  
جسمية اثناء التمرين او السباق . ففي هذه الحالة وبعد شفائه من الاصابة واعادة  
تدريبه واسترجاعه لقابلياته البدنية والمهارية نجد بعض الرياضيين الذين يمانون

من الصدمة النفسية لا يحققون المستويات العالية التي كانوا يطمعون بها قبل الإصابة بسبب حالة الخوف والتردد التي تتناهم عند قيامهم بحركات مشابهة للحركات التي ادت الى الإصابة .

وفي الحالة الثانية قد يتعرض الرياضي الى الصدمة النفسية دون حدوث اصابة فعلية . فالرياضي في فعالية القفز الى الماء مثلاً قد يتعرض لموقف يكسر به القفاز اثناء تنفيذ حركة معقدة مما يمرضه الى موقف خطر على حياته لكن الصدمة تشاء ان لا تحدث اية اصابة جسمية له . إن موقف كهذا قد يؤدي الى ظهور اعراض الصدمة النفسية وانخفاض مستوى الرياضي رغم عدم حصول الإصابة .

ففي الحالتين الاولى والثانية نجد ان الرياضي نفسه يصاب او يتعرض للإصابة دون حدوثها .

اما في الحالة الثالثة ، فيمكن ان يصاب شخص آخر باعراض الصدمة النفسية وهو الشخص الذي شاهد الحادث الخفيف الذي ادى الى الإصابة او الى امكانية حدوثها او حتى في بعض الحالات الشخص الذي يروى له حادث الإصابة بأسلوب تمثيلي معين .

وفي كل الاحوال وعندما يلاحظ المدرب ظهور اعراض الصدمة النفسية على الرياضي عليه ان يواجه هذه المشكلة باستخدام وسائل مختلفة لغرس روح الشجاعة عند الرياضي وتقوية الثقة بالنفس . ويمكن ان يتم ذلك عن طريق اجراء محادثات شخصية مع ذلك الرياضي يجلل بها اسباب الوضع النفسي الجديد وافهامه العمليات النفسية التي تسببها الصدمة واقناعه بضرورة وامكانية التخلص من اعراضها . اما من حيث التدريبات الرياضية فيجب استخدام اسلوب التدرج فيها والابتعاد عن الحركات العنيفة في بداية الامر والاقتراب المتدرج والحذر من مصدر الصدمة ، وتوعية الرياضي باهداف الانجاز المطلوبة وشخصه للسمي الى تحقيقها .

### المبحث الثالث - آثار (ظواهر) الصدمة النفسية :

في بعض الاحيان قد يمرض الرياضي الى صدمة نفسية فينخفض مستواه فجأة دون تشخيص المدرب لهذا الانخفاض .

ان الصدمة النفسية الرياضية تمتاز بمدة ظواهر اهمها واكثرها وضوحاً هو انخفاض مستوى الانجاز ، لكن الظواهر الاخرى التي تكن وراء انخفاض مستوى الانجاز والتي تؤثر اعراض الصدمة النفسية هي الظهور المفاجي للاعراض الآتية :

- تقليص صفتي الشجاعة والجرأة وظهور حالات الخوف والتردد في سلوك الرياضي .

- ظهور اخطاء مهارية عديدة في اداء الرياضي .

- فقدان الرغبة بالتدريب .

- الكراهية لبعض الترينات وبعض الاجهزة وبعض الاشخاص .

- ضعف القابلية على التركيز .

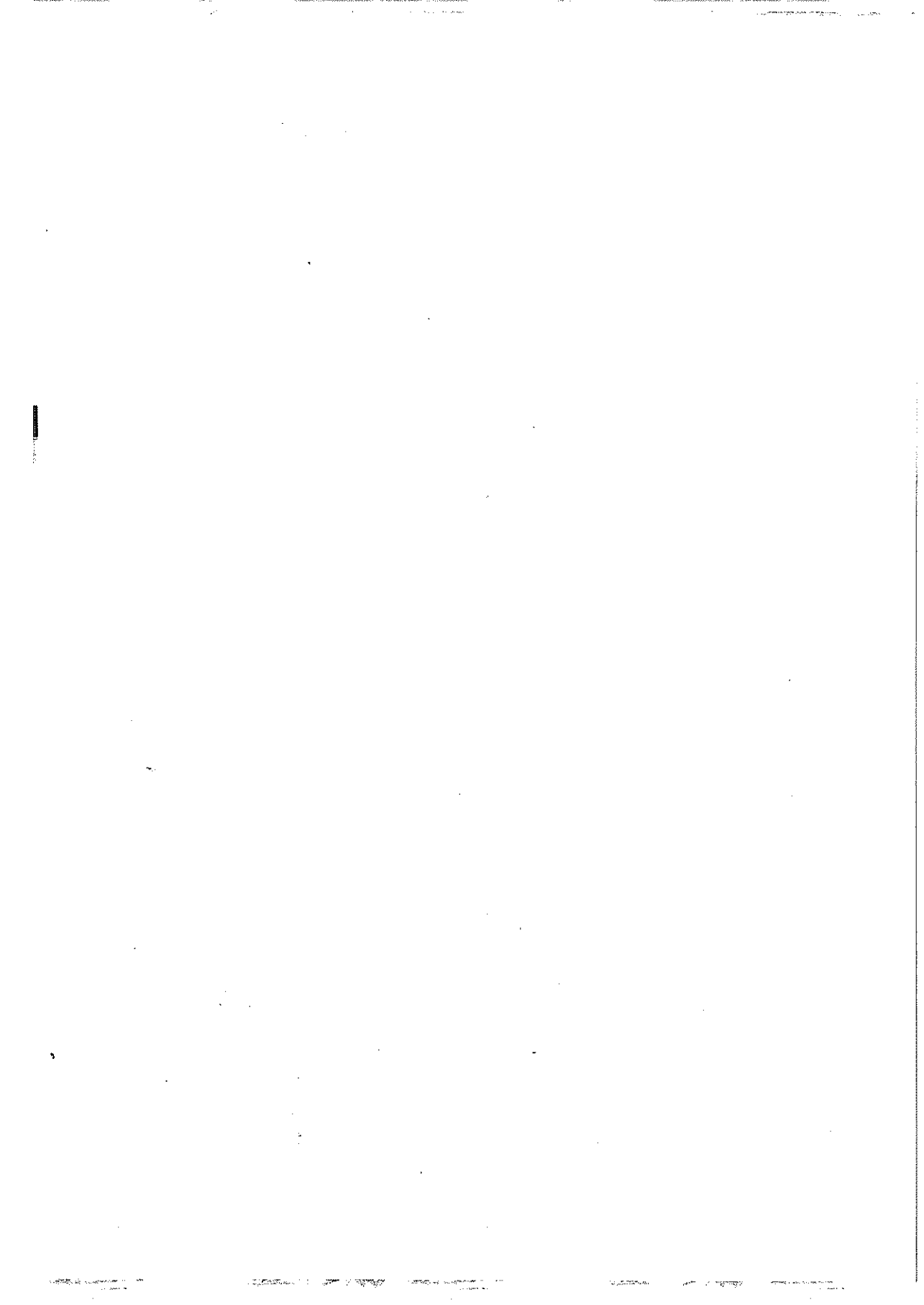
- فقدان الصبر ... الخ .



## الفصل الثالث

### الشجاعة والجرأة

- المبحث الأول - مفاهيم عامة
- المبحث الثاني - الجرأة والشجاعة في التربية الرياضية
- المبحث الثالث - تنمية روح الشجاعة



## تمهيد :-

أن التربية على الشجاعة هي هدف من اهداف التربية العامة ، فالتربية الناجحة تساعد الفرد على التغلب على المصاعب في كل ميادين الحياة وهذا يتحقق بزج الفرد في مواقف حياتية تتطلب الشجاعة سواء كانت مواقف تتطلب السيطرة على النفس او الاستغناء عن شيء معين او الصبر او الكلام الجري أو اي موقف يتغلب فيه الفرد على حالة التردد او الخوف .

### المبحث الاول - مفاهيم عامة

ان الشجاعة من وجهة النظر النفسية هي تقليل عمليات الكف . فالتلميذ المبتدئ يشعر بالخوف قبل اجرائه تمريناً جديداً ويجد نفسه في حالة من الصراع (صراع الاقدام - الاحجام) . فرغبته في اداء التمرين وما يقترن بذلك من لذة تجعله يقدم على اداء التمرين وخوفه من الاصابة او من الفشل يجعله يحجم او يتردد عن الاداء . ففي هذه الحالة يمكن القضاء على الصراع بالتقليل من الخوف والتردد وتقوية الميل لاداء التمرين . وهنا تلعب الشجاعة دوراً اساسياً في توجيه سلوك التلميذ بشكل واع للقضاء على الخوف خاصة في الحالات الخطرة وغير المألوفة . فكثيراً ما يمر الانسان بوضع يتطلب سلوكه فيه درجة معينة من الشجاعة . ان اتخاذ الموقف الشجاع ينجم عن المعرفة والمعرفة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة .

هناك تعابير اخرى تقترن بموضوع الشجاعة هي الجرأة والبسالة والتهور . فالجرأة والبسالة تعبران عن التغلب على الخوف ، اما التهور فيعبر عن وجود خطر يهدد الانسان مع احتمال نجاح ضعيف .

## المبحث، الثاني . المرأة والشجاعة في التربية الرياضية

إذا كانت الشجاعة هدفاً من أهداف الترييه بشكل عام فإن درس الترييه الرياضية يلعب دوراً أساسياً في هذا المجال . فالفعاليات في درس الترييه الرياضية والنشاط الحر وحرية التصرف والتفكير التي تخلقها الاجواء الرياضية كلها تساعد في تحقيق هذا الهدف .

هناك ظاهرة يجب الانتباه اليها فيما يتعلق بموضوع الشجاعة هي الخصوصية . لقد تطرقنا الى موضوع الخصوصية في التعلم الحركي بشئ من التفصيل في الفصل الثالث من الباب الثاني من هذا الكتاب عندما اكدنا ان مهارة الفرد في فعالية معينة لا يمكن ان تستخدم مقياساً لمهارته في فعالية اخرى وهذا يتعلق بموضوع النقل في التعلم .

ان صفة الخصوصية تنطبق على الشجاعة في التربية الرياضية وفي رياضة المستويات العليا ، فشجاعة الرياضي في امتطاء الحصان في فعالية الفروسية مثلاً لا تعني ان هذا الرياضي سيعرض سلوكاً شجاعاً في القفز على الحصان الخشبي في قاعة الجباز لأن نقل الشجاعة من نوع معين من انواع الرياضة الى نوع آخر لا يتم بشكل آلي او بسهولة مالم يتعرض الرياضي الى مواقف عديدة تتطلب الشجاعة وتكون مشابهة الى الموقف الشجاع المكتسب . فليس غريباً ان نرى رياضياً (قافز المظلات مثلاً) يقفز من المظلة من ارتفاعات شاهقة لا يتجرأ على القفز من لوحة لا تتجاوز بضعة امتار بقفزة رأس الى حوض السباحة حق لو كان يجيد السباحة .

ان هذا الرياضي يتصف بالشجاعة في الفعالية الاولى (القفز بالمظلات) وتبدو عليه علامات الخوف والتردد في الفعالية الثانية (القفز الى الماء) . وهذه ظاهرة ليست بالغريبة في المجال الرياضي عندما تختلف الفعالية وتختلف متطلباتها . ففي هذا المثال هناك اختلاف في وضع الجسم بين الفعالتين . حيث ان الجسم

يكون في وضعه الطبيعي في الفعالية الاولى - الرأس للاعلى عادة . اما الفعالية الثانية فيكون فيها الرأس للاسفل . اضافة الى ذلك فان جسم الرياضي يكون حراً في الهواء ويخضع بشكل كامل الى فعل الجاذبية اذا اهلنا مقاومة الهواء التي لا تؤثر بشكل ملموس على الرياضي في فعالية القفز الى الماء مقارنة بفعالية القفز بالمظلات التي يستغدم الرياضي بها مقاومة الهواء في تنظيم حركته والسيطرة عليها بالاستخدام الصحيح للمظلة .

اما النقطة الاساسية في هذا المثال فهي ان الشجاعة في القفز بالمظلات استندت على المعارف والمهارات المكتسبة بالتدريب الخاص على هذه المهارة وعدم امتلاك المهارة الحركية اللازمة لتنفيذ مهارة القفز الى الماء . وكما قلنا سابقا فيان الموقف الشجاع ينجم عن المعرفة او المهارة وهذه المعرفة او المهارة تمنح القوة والقوة تصنع الشجاعة .

فعلى هذا الاساس لا نتوقع ان يبدي الرياضي عزمًا وشجاعة في كل الحالات بشكل مطلق ، وهذه الظاهرة تبدو واضحة في الالعب الرياضية المختلفة مما يدل على ان صفة الشجاعة هي صفة مكتسبة ومرتبطة بالعمل او الفعالية التي تطورت صفة الشجاعة من خلالها ، وان نقل مثل هذه الصفة لايتم بشكل عفوي وآلي على فعاليات رياضية اخرى الا عندما تنشأ من تمرينات لها نفس الصفات في محتواها .

### المبحث الثالث - تنمية روح الشجاعة

ان تنمية روح الشجاعة هي عملية تربوية هدفها تقليل الخوف في المواقف الحياتية المختلفة ، ومن الصعب تنمية روح الشجاعة عند الانسان مالم يتعرض الى مواقف عديدة يبدي فيها شجاعة سواءً عن طريق السيطرة على النفس او الكلبة الصريحة او الاستغناء عن شيء ما او الصبر ... الى غير ذلك من انواع السلوك الشجاع .

من هذا المفهوم يتضح ان الشجاعة مكتسبة وليست مورثة ، فباستطاعة التلميذ ان يتعلم الشجاعة وان يسيطر على تصرفاته في المواقف الصعبة . ان الشخص الشجاع هو ليس الشخص الذي يواجه الخطر دون ان يشعر بالخوف انما هو الشخص القادر على التغلب على الخوف ومواجهة الخطر دون ان يترك الخاوف تسيطر عليه . أن واجباً اضافياً يلقي على عاتق مدرس التربية الرياضية في هذا المجال وهو ضرورة التعرف على مظاهر السلوك الخائف والسلوك الشجاع في المواقف المختلفة وتهيئة الاجواء المناسبة لدعم السلوك الشجاع وغرس روح الشجاعة عند الطلبة باتباع ما يأتي :

- ١- تصميد متطلبات الشجاعة بالتدريب اثناء التدريب وذلك عن طريق التدرج في تعليم المهارة من السهل الى الصعب .
- ٢- مراقبة الرياضي عند ادائه مهارة او مهارات تتطلب الشجاعة مما يساعد في تحفيز الرياضي على الانجاز .
- ٣- معرفة درجات سلوك الرياضي الخائف او الشجاع والتعامل معه على هذا الاساس .
- ٤- التعود على الانجاز بالمساعدة والاطمئنان .
- ٥- ربط تصاعد الشجاعة بتأثيرات تربوية متعددة كاستعمال المديح او اللوم والتبليغ بنتائج النجاح واستخدام العلاقات الاجتماعية .
- ٦- تأثير القدوة في توطيد السلوك الشجاع ، ويكون المدرب او الزملاء الرياضيين هم القدوة في هذه الحالة .
- ٧- تهيئة الفرصة للتلميذ او الرياضي للشعور بخبرات النجاح .

## الباب الثامن

### رياضة المستويات العليا

الفصل الأول - المشكلات النفسية في السباقات

الفصل الثاني - خبرات النجاح والفشل





## الفصل الأول

### المشكلات النفسية في السباقات

- المبحث الأول - حالات ما قبل البداية
- المبحث الثاني - الإعداد النفسي طويل المدى
- المبحث الثالث - الإعداد النفسي قصير المدى



## تمهيد :-

من المشكلات النفسية التي يواجهها الرياضي في المستويات العالية هي حالة التوتر النفسي قبل بدء السباق مباشرة والتي تلاحقه اثناء السباق في بعض الاحيان مما يؤدي الى التأثير على مستوى ذلك الرياضي . فقبل السباق بساعات او بدقائق نشاهد على بعض الرياضيين علامات القلق والتوتر النفسي التي تعتبر ظاهرة طبيعية لمعظم الرياضيين . في كثير من الاحيان تقوم تمرينات الاحماء التي يمارسها الرياضي قبل بدء السباق بتنظيم هذا الشد او التوتر النفسي بشكل يجعل الرياضي اكثر استعداداً لخوض المباراة ، ولهذا فان فوائدها تمرين الاحماء من الناحية النفسية لاتقل عن فوائدها من الناحية الجسمية ، وإن فوائدها تمرين الاحماء من الناحية النفسية تعتمد على مدى اعتقاد الرياضي بأهمية هذه التارين . في بعض الاحيان نجد رياضيين يستخدمون التدليك قبل السباق مباشرة لاعدادهم نفسياً لخوض المباراة وفي بعض الاحيان يستخدم الرياضي حماماً بارداً او حاراً لنفس الغرض . بالاضافة الى هذه الطرق نجد الرياضيين في بعض البلدان بدأوا يعتمدون على طرق عديدة للسيطرة على انفعالهم النفسية (كاليوكا) والايحاء الذاتي والتنويم المغناطيسي .

ففي (اليوكا) يأخذ الرياضي اوضاعاً جسمية خاصة مع محاولة عزل نفسه عن المحيط الخارجي للتأمل بغية التخلص من تأثير المحيط عليه ، وبذلك يستطيع ازالة آثار الشد النفسي ومايرافقها من تأثيرات عضلية بهدف تحقيق تغيير هادف في الجسم والنفس .

اما طريقة الايحاء الذاتي فهي في الحقيقة ليست جديدة في المجال الرياضي . فنذ عام ١٩٢٨ نشر جيكوبسون بحوثه حول مساهم (الارتخاء المتدرج) والذي

تضمن مساعدة الفرد في السيطرة على درجة الشد العضلي في جسمه عن طريق التمرين على تقلص وارتخاء مجموعات عضلية مختلفة وفي درجات مختلفة ، اي محاولة السيطرة الارادية على العمل العصبي في السيطرة على تقلص العضلات الهيكلية . بعد ذلك بعدة سنوات عرفت طريقة (الايحاء الذاتي) والتي استخدمت في بدايتها في بعض الحالات المرضية قبل ان تستخدم في المجال الرياضي . استخدم بعض الرياضيين في رياضة المستويات العالية . ويمكن استخدام طريقة الايحاء الذاتي لرفع او خفض التوتر النفسي الى الحد المرغوب ، وقد لخص فانك وكاراتي (Vanek and Cratty, 1970) هذه الطريقة بالشكل الآتي :-

يوضع الرياضي في وضع مريح ، عادة بوضع الاستلقاء على الظهر ، ثم يطلب منه ان يتنفس بعمق وان يركز على نفسه . بعدها يطلب منه ان يقلص اكبر عدد ممكن من العضلات الى اقصى حد ثم ارتخاؤها . وتعاد عملية التقلص والارتخاء ثلاثة مرات او اكثر .

بعد ذلك يطلب من الرياضي التركيز على اجزاء جسمه المختلفة ومحاولة ارتخاء تلك الاجزاء بقدر المستطاع عن طريق التفكير بأن هذه الاجزاء اصبحت ثقيلة بحيث لا يستطيع الفرد رفعها عن الارض . وتعاد هذه العملية عدة مرات الى ان يتأكد الشخص المسؤول من ان عضلات ذلك الرياضي قد اصبحت مرخية كلياً . وللتأكد من ارتخاء العضلات قد يرفع المسؤول احد اطراف الرياضي عن الارض ويرى انها تسقط طبيعياً وبدون سيطرة عضلية . بعد تمارين الارتخاء هذه والتي تشابه طريقة جيكوبسون الى حد بعيد ، يقترح الى الرياضي بأن احدى اطرافه قد اصبحت دافئة وكأنها غمرت بماء دافئ ويماد هذا الاقتراح على بقية الاطراف وعلى بقية اجزاء الجسم الى ان يبدأ الرياضي بالشعور بالدفء ، وعند هذا الحد يمكن ان يقترح المسؤول للرياضي بأن تياراً دافئاً يسير من رأس الرياضي الى قدميه ثم بالعكس . وفي هذه المرحلة من المحتمل ان ينام الرياضي اذا ترك لوحده

وستكون معظم عضلاته مرتخية . اما اذا اراد المسؤول زيادة تحفيز الرياضي الى حد معين فيمكن ان يفعل ذلك بمقترحات مختلفة كأن يطلب منه ان يتصور نفسه في السباق مثلاً . يجب ان نذكر هنا ان الايجاء الذاتي قد لا ينفذ او يفيد كل الرياضيين . فالرياضي الذي يستطيع الاستفادة من هذه الطريقة يجب ان يكون ذكياً الى حد معقول اي ان درجة ذكائه يجب ان تكون اكثر من ١٠٠ ، ويجب ان تكون لديه قدرة عالية على التركيز ، وان يكون له استعداد لتقبل الاقتراحات ، وعلى هذا الاساس يمكن القول بأن ٤٠ الى ٤٥ بالمئة من الرياضيين يمكن ان يستفيدوا من هذه العملية في السيطرة على درجة استمدادهم عند خوض المباراة .

اذا اشتر الرياضي بمزاولة هذه العملية فإنه سوف يستطيع ان يزاوها بنفسه وفي ظروف مختلفة . ويمكن ان يختصر العملية الى درجة انه يركز على شي من الاشياء وبوقت قصير يعزل نفسه عن العالم الخارجي وتبدأ عملية الايجاء الذاتي . ان هذه الطريقة للايجاء الذاتي تقترن باسم العالم الالماني شلتز . اما (ماجاك) فقد اقترح طريقة اسهل للسيطرة على درجة الشد العضلي وعلى استمداد الرياضي ، حيث انه يشجع الرياضي على تصور نفسه في محيط يجلب له الراحة والارتخاء ، ويدعي ماجاك - استاذ علم النفس في جامعة جارلس في براغ - بأن هذا التصور سيؤدي الى ارتخاء عضلات الرياضي بدل الطريقة المطولة التي اقترحها شلتز . وقد ذكر (ماجاك) التغييرات الفلسفية التي تحدث للرياضي عند ممارسته لعملية الايجاء الذاتي والتي تتلخص في النقاط الآتية :

- ١- التأثير على عدد دقات القلب
- ٢- التأثير على درجة الشد العضلي
- ٣- التأثير على درجة حرارة اجزاء الجسم
- ٤- التأثير على افرازات الغدة الكظرية (الادرينالين)
- ٥- التأثير على درجة استمداد الجسم لخوض المباراة

اما ما يتعلق بالتنويم المغناطيسي فقد اخترنا للقارى ماخصه لنا ولم جونسون في كتاب (قراءات معاصرة في علم النفس الرياضي) اعداد (Morgan, 1970) . لقد حاول جونسون في تقريره ان يتطرق الى الموضوعات الاتية :-

١- مراجعة بعض التجارب التي درست اهمية التنويم المغناطيسي على العمل العضلي .

٢- شرح طرق الاستفادة من التنويم المغناطيسي في التربية الرياضية .

٣- محاولة الاجابة على بعض الاسئلة المطروحة بخصوص التنويم المغناطيسي .

وعلى الرغم من وجود ادعاءات كثيرة بين العاميين والتي تقترح استطاعة النوم المغناطيسي خلق قوة خارقة لدى الفرد وعلى الرغم من وجود بعض الامثلة المتفرقة التي يظهر فيها الفرد زيادة او تحسن في العمل نتيجة لظروف التنويم المغناطيسي ، فان التجارب العملية غير واضحة بخصوص زيادة قابلية الفرد على العمل خلال التنويم المغناطيسي او بعده . هناك ثلاث دراسات اجريت في الستينات تقترح ان هناك فائدة للتنويم المغناطيسي في الرياضة .

ففي دراسة (راوش) وجد ان للتنويم المغناطيسي تأثيراً على زيادة قوة قبضة اليد ، وقوة ثني مفصل المرفق ، وطول فترة التعلق على العقلة .

اما (هوتنكر) فقد اثبتت نتائج بحثه فائدة التنويم المغناطيسي في زيادة قوة الظهر والساقين وزيادة المسافة في القفز العالي الثابت .

اما الدراسة الثالثة التي قام بها (ايكاي وستاينهاوس) فقد اظهرت تحسناً كبيراً في قابليات الفرد بعد التنويم المغناطيسي .

وهناك بحوث اخرى لم تثبت هذه العلاقة الايجابية . ففي الدراسة التي قام بها اورن وجد ان تحفيز الاشخاص الذين استخدمهم في التجربة وكان عددهم تسعة كان اهم من اقتراحات التنويم المغناطيسي في اختبار الطاولة العضلية الذي استخدمه في بحثه .

اما اختبارات (جونسون) للقوة والمطاولة والقدرة قبل التنويم المغناطيسي وخلال التنويم المغناطيسي وبمد التنويم المغناطيسي فقد اسفرت عن نتائج سلبية تشير الى عدم فائدة او بالاحرى عدم تأثير التنويم المغناطيسي على الصفات الثلاث السالفة الذكر . ولكن من الجدير بالذكر ان نتائج (جونسون) كانت ايجابية على العموم عندما كانت الاقتراحات خلال التنويم المغناطيسي سلبية . اي بصارة اخرى وجد جونسون انه يستطيع خفض قابلية الفرد من جراء التنويم المغناطيسي وليس رفها .

ان التميل النظري الذي يطرحه دعاة التنويم المغناطيسي لادعائهم بأن قابلية الفرد ستتحسن من جراء التنويم هو ان هذه العملية تساعد في بناء الثقة بالنفس وعلى التخلص من آثار الكبت وعلى تقليل الشعور بالالام والتعب وعلى زيادة القوة العضلية الناتجة من جراء التفسير الفلسفي الذي يطرأ على الجسم بطريقة مماثلة للتغيير الذي يحدث من جراء استشارة الفرد او تحفيزه ، وبهذا الخصوص هناك تجزية تشير الى ان تأثير استشارة الرياضي وتحفيزه لدرجة عالية هو اكثر من تأثير التنويم المغناطيسي في تحسين قابلية الفرد ، وان نفس التجربة تشير الى استطاعة التنويم المغناطيسي التأثير سلبياً على الفرد من جراء الاقتراحات التي تدعو الى خفض مستوى الفرد الحركي . هذا هو ملخص لبعض التجارب التي اجريت لدراسة طرق استخدام التنويم المغناطيسي في المجالات الرياضية .

كلنا نعلم كمدربين ان الرياضي وبصورة خاصة الرياضي المتقدم يلاقي صعوبة كبيرة في معرفة اخطائه المهارية عندما يحلل حركته بصورة علمية متقنة ، وحق المدربين على الرغم من استخدامهم احدث وادق الاجهزة في كثير من الاحيان يتمذرو عليهم التحليل الكامل والدقيق لحركات الرياضي الذي يساعد على اقتراح الطرق الملائمة لتصحيح الاخطاء التي يقومون فيها . ففي هذه الحالة يمكن استخدام التنويم المغناطيسي . وفي الخلاصة التي قدمها لنا (جونسون) ذكر لنا ان

احد الباحثين اخذ رياضياً من الرياضيين المتقدمين وطلب منه وصف حركته قبل التنويم ثم وصفها اثناء التنويم وبين بوضوح امكانية هذا الرياضي من وصف حركته وصفاً كاملاً وتحليلها تحليلاً متقناً واكتشاف اخطائه الدقيقة . وقد لاحظ الباحث ايضاً تمكن هذا الرياضي من الابتعاد عن ارتكاب الاخطاء التي كان يرتكبها قبل التنويم المغناطيسي وبالتالي تحسين مستواه .

### المبحث الاول - حالات ما قبل البداية

في بعض الاحيان نرى فريقاً يخسر امام فريقاً اقوى منه لا لضعف بقابليته الفنية او لنقص في لياقته البدنية بل لعوامل نفسية ترجع الى عدم استمداد الفريق القوي نفسياً لمواجهة الخصم ، وفي بعض الاحيان نرى فريقاً من الدرجة الاولى لا يظهر بمستواه الحقيقي يوم المباراة او نرى لاعباً من الدرجة الاولى لا يحقق رقمه في سباق من السباقات المهمة . كل ذلك يرجع الى عدم استمداد الفريق او الرياضي من الناحية النفسية .

ان الاختبارات الاولى التي اعطيت لفرض تقييم الرياضي كانت من نوع الاختبارات الفلسجية التي درست تأثير انفعالات الرياضي قبل السباق على بعض التغيرات الكيميائية والحيوية وعلى تغيير عدد دقات القلب وضغط الدم وسرعة التنفس . الخ ، ثم تطورت هذه الاختبارات لتشمل الاختبارات الحركية والنفسية المختلفة . وهناك استنتاجات كثيرة اتت نتيجة لهذه الاختبارات اهمها ما يأتي :

- ١- هناك حد مثالي للانشداد النفسي قبل السباق الذي يجب توفره اذا اراد الرياضي الحصول على احسن النتائج .
- ٢- هناك ثلاث حالات مختلفة قد يمر بها الرياضي قبل السباق وهي :
  - أ - حالة الاستمداد .



- ب - حالة الاستشارة العصبية المالية .
- ج - حالة الاستشارة العصبية الواطئة .

٣- ان درجة الاستشارة العصبية المثالية تختلف من شخص لآخر . فهناك من يحتاج الى درجة استشارة عسائيسة كي يحصل على نتائج جيدة وهناك من يحتاج الى درجة استشارة واطئة .

٤- ان الاستشارة العصبية او التوتور النفسي قد يستر اثناء المباراة ولفترات مختلفة .

٥- ان التوتور النفسي الذي يحدث بعد المباراة قد يأخذ عدة اشكال منها محاولة ايداء الخضم او لوم النفس أو الكآبة . الخ .

ان تصنيف حالات الرياضيين قبل المباراة الى ثلاث انواع - استشارة عصبية عالية واستشارة عصبية واطئة ، واستشارة عصبية معتدلة يتفق مع تصنيف محمد حسن علاوي (ص ١٨٨ - ٢١٢) الذي قدم هذا الموضوع بتفصيلات وافية واطلق عليها اسماء حالة همى البداية وحالة عدم المبالاة وحالة الاستمداذ على التوالي . فقد شرح الدكتور محمد حسن علاوي الاعراض الفسلجية والنفسية والصفات الحركية لهذه الحالات الثلاث واسباب حدوثها وبعض الطرق لمعالجتها بالشكل الآتي :

حالة همى البداية - ان ام الاعراض الفسلجية لحالة همى البداية ماياتي :

- ١- زيادة سرعة التنفس .
- ٢- زيادة سرعة نبضات القلب
- ٣- زيادة افرازات العرق .

- ٤- الحاجة الماسة للتبول وتكراره .
- ٥- ارتعاش الاطراف
- ٦- الاحساس بالضعف في اطراف الجسم السفلى ، اذ يحس الفرد بأن ساقيه لا تستطيع حمل جسمه .

اما الاعراض النفسية لحالة حمى البداية فتتلخص بما يأتي .

- ١- شدة الاستثارة الظاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة .
- ٢- الاضطراب والارتباك وعدم الاستقرار .
- ٣- ضعف التذكر ، اذ يشعر الفرد بأنه قد نسي خبراته السابقة .
- ٤- الشعور بالخوف من المنافسة والاحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للفرد .
- ٥- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ، اذ نجد الفرد ينظر الى الفراغ ، او نجده زائغ البصر ، ينتقل ببصره من مكان لآخر ، ولا يكاد يستقر على حال .

ومن جراء هذه الاعراض الفسلجية والنفسية سوف تتصف حركات الرياضي بما يأتي :

- ١- عدم القدرة في التحكم والسيطرة على الحركات والارتباك الواضح في البداية .
- ٢- سرعة الاستجابة التي تتميز غالباً بعدم الدقة كما هو الحال في عمليات البدء الخاطئة في مسابقات الجري والسباحة .
- ٣- بذل المزيد من الجهد في بداية المنافسة يؤدي الى استنزاف طاقات الفرد مبكراً ، الامر الذي يسهم في عدم قدرته على اكمال المنافسة بنفس الدرجة من القوة والسرعة .
- ٤- عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي المحدد للفرد نظراً لعدم قدرته على الانتباه والتركيز الذي يؤثر بدرجة كبيرة على عمليات التفكير .
- ٥- ضعف القدرة على الاحساس بالزمن او بالمسافة .

٦- ظهور بعض الاخطاء الفنية التي ترتبط باداء المهارات الحركية التي تتميز بصعوبتها .

حالة عدم المبالاة - ان اهم الاعراض الفسلجية لحالة عدم المبالاة ما يأتي :

- ١- الارتهاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة .
- ٢- المحول الحركي والميل الى التثاؤب .
- ٣- انخفاض في سرعة التنفس وفي سرعة نبضات القلب .

اما الاعراض النفسية لحالة عدم المبالاة فتتلخص بما يأتي :

- ١- عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقد الرغبة او الميل للاشتراك في المنافسة .
- ٢- انخفاض درجة الاستثارة والاضطراب لدرجة المحول .
- ٣- حالة انفعالية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا .
- ٤- انخفاض في مستوى الادراك والانتباه والتفكير والتذكر .
- ٥- ضعف الارادة .

ومن جراء هذه الاعراض الفسلجية والنفسية سوف تتصف حركات الرياضي بما يأتي :

- ١- بدء المباراة بصورة يفلب عليها التراخي والكسل والمحول .
- ٢- عدم قدرة الفرد على تعبئة كل قواه وطاقاته .
- ٣- فقد الميل للكفاح او بذل اقصى الجهد وتجنب المواجهة المباشرة مع الخصم .
- ٤- تميز الاداء الحركي بالبطء والافتقار للسرعة والقوة المطلوبة .
- ٥- عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية في وقتها المطلوب .
- ٦- السلبية وعدم القدرة على المواجهة والالتجاء للدفاع بدلاً من الهجوم .

حالة الاستعداد - ان اهم الاعراض الفسلجية لحالة الاستعداد ما يأتي :

- ١- تكون معظم العمليات الفسلجية في ام حالتها الطبيعية ، وعلى اهبة الاستعداد للعمل الارادي وعلى احسن المستويات .
- اما الاعراض النفسية لحالة الاستعداد فتتلخص بما يأتي :
- ١- استشارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة الفرد لجميع قواه وطاقاته .
- ٢- حالة انفعالية سارة .
- ٣- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بتلهف .
- ٤- ارتفاع درجة القوة لعمليات الادراك والتفكير والتذكر للواجبات التي ينبغي على الفرد القيام بها .
- ٥- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف وتصور استجابات المنافسين .

ولهذا فإن حركات الرياضي في حالة الاستعداد ستصف بما يأتي :

- ١- القدرة على التحكم في حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة .
- ٢- بذل الجهد لمحاولة تنفيذ الواجبات الخطئية السابق اعدادها لهجمة المواقف المختلفة .
- ٣- استخدام الفرد اقصى ما يمكنه من قوى وطاقات .
- ٤- سرعة ادراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة .
- ٥- الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة .

ان الفترة الزمنية لحالة ما قبل البداية تختلف لاعتبارات متعددة ، اذ قد تمتد احيانا الى اسابيع او قد تقتصر على بضعة ايام وتشتمل تلك الساعات القليلة التي تسبق الاشتراك الفعلي في المباراة الرياضية . وفي كثير من الاحيان يمكن ان تتغير حالة ما قبل البداية التي يمر بها الفرد الرياضي من حالة حمى البداية او من

حالة عدم المبالاة الى حالة الاستعداد عند معرفته بأن لاعباً معيناً يثق في قدراته سوف يلعب بجانيه او عندما يدخل الرياضي الى الملعب ويفاجأ بتشجيع الجمهور له . او قد يحرز الفرد الرياضي الذي كان يمر بحالة حمى البداية مثلاً بعض النجاح المبدي السريع مثل احراز هدف مبكر في كرة القدم او كرة اليد او النجاح في ايقاع المنافس في الملاكمة او المصارعة او تسجيل رقم جديد في الرمي او الوثب . عندئذ قد تتغير حالته من حالة حمى البداية الى حالة الاستعداد .

**العوامل المؤثرة في حالة ما قبل البداية .** هناك عوامل كثيرة تؤثر في حالة ما قبل البداية منها النمط العصبي للفرد وخبرته السابقة وحالته التدريبية ومستوى المنافسة واهمية المنافسة ونظام المنافسات واستجابات المتفرجين ومكان المنافسة والحالة المناخية . ان المدرب الناجح هو الذي يستطيع تفهم هذه العوامل وتأثيرها على اللاعبين المختلفين واتخاذ الخطوات الضرورية والمناسبة لتهيئة الفرد الصحيحة للمشاركة في الفعاليات المختلفة .

١- **النمط العصبي .** هناك أنماط عصبية معينة بين الرياضيين تتصف بالتوتر وعدم الاستقرار وانماط اخرى تتصف بالبرود وعدم الاكتراث . ففي هذه الحالة نتوقع ان النمط الاول سيتعرض لحالة حمى البداية اكثر من غيره والنمط الثاني سيتعرض لحالة عدم المبالاة . وهناك انماط اخرى تتصف بالاتزان وباعتدال الدوافع والتي ستتعصف في كثير من الاحيان بحالة الاستعداد .

٢- **الخبرة السابقة .** ان للخبرة السابقة اثر مهم في تحديد الحالة التي سيتصف بها الرياضي قبل المباراة حيث ان الخبرة القليلة وقللة التجربة ستعرض الفرد لحالات حمى البداية وعدم المبالاة .

اما الرياضي الذي يتمتع بخبرة طويلة وبممارسات كثيرة فإنه سيكون مستعداً لخوض المبارزات وعلى مختلف المستويات في درجة جيدة من الاستعداد .

٣- الحالة التدريبية - يتميز الرياضي المبتدئ بضعف الثقة بالنفس وتأثره السريع بالمؤثرات الخارجية مما يجعله اكثر عرضة لحمى البداية من الرياضي المتقدم الذي يتميز باستقرار مستواه وبعدم تأثره السريع بالمؤثرات الخارجية اذا قارناه بالرياضيين الآخرين .

٤- مستوى المنافسة - ان معرفة الرياضي لمستوى الخصم سيؤثر في درجة اعتماد ذلك الرياضي . فاذا كان مستوى الخصم اعلى من مستواه سيتعرض لحالة حمى البداية . اما اذا كان الخصم ضعيفاً فقد يؤدي ذلك الى اتصاف اللاعبين بحالة عدم المبالاة . اضافة الى ذلك فان حالة الرياضي ستختلف في حالة عدم معرفته للمستوى الحقيقي للمنافس ومفاجأته له يوم السباق مما قد يؤدي الى حالات توتر نفسي وعدم اعتماد الخوض المباراة على احسن الواجه .

٥- اهمية المنافسة - ان حالة الرياضي ستختلف في اللعبات الرسمية المهمة عن حالته في اللعبات الودية او التدريبية . وكذلك ستختلف حالة الرياضي في اللعبات الدولية ذات المستويات العالية عن حالته في اللعبات المحلية .

٦- نظام المنافسات - ان حالة الرياضي قد تتأثر بالطريقة التي تجري فيها المباريات . فاذا اقيمت المباريات على طريقة الدوري فان شعور الفرد الرياضي سيختلف عن شعوره عندما تقام المباريات على طريقة التسقيط الفردي الذي تؤدي فيه الخسارة الى الانسحاب الكلي من المنافسة .

٧- استجابات المتفرجين - يمكن اعتبار استجابات المتفرجين وعددهم من العوامل المهمة في تحديد درجة الاعتماد النفسي للفرد الرياضي ، حيث ان مستوى اللعبة سيختلف وكذلك الحالة النفسية للرياضي اذا كان عدد الجمهور كبيراً او اذا كان الجمهور ضيقاً او معادياً او من الجنس الآخر ... الخ .

٨ مكان المنافسة . ان الحالة النفسية للرياضي ستختلف اذا لمب على ملعبه الخاص وفي الادوات التي تمود عليها عما لو لمب في ساحة الخصم او في ساحة حيادية .

٩- الحالة المناخية - تعتبر الحالة الجوية من الحالات التي تساعد على خلق بيئة جيدة للمنافسات الرياضية يكون فيها الرياضي مستعداً لبذل أقصى جهوده . اما اذا كان الجو بارداً او حاراً او ممطراً . . . الخ ، فان ذلك سيؤثر بدرجات متفاوتة على نفسيات الرياضيين . وكذلك نجد ان - حالة الرياضي النفسية ستختلف عندما يشترك في منافسة رياضية في جو مناخي يختلف اختلافاً جوهرياً عن البيئة المناخية التي يميل فيها والتي اعتاد عليها .

#### المبحث الثاني - الاعداد النفسي طويل المدى

ان فترة الاعداد النفسي طويل المدى تبدأ متى ما يدرك الرياضي انه سيشارك في مسابقات على مستوى عالٍ ، وهذا يعني ان الاعداد النفسي قد يحدث عدة اشهر او عدة سنوات قبل موعد السباق . هناك عدة نقاط يجب ملاحظتها خلال هذه الفترة ومنها :

- ١- يجب ان يخضع الرياضي الى اختبارات طبية دقيقة .
- ٢- يجب ان تقم طرق تمرين الرياضي بدقة .
- ٣- يجب ان يخضع الرياضي لاختبارات نفسية ومقابلات شخصية باستمرار خلال هذه الفترة .

يجب ان ينتبه المدرب خلال هذه الفترة الى العلاقات الجديدة التي ستطور بين افراد الفريق من جراء اختصارهم كمنظمة خاصة . حيث ستكون صداقات جديدة وقيادات جديدة بين افراد الفريق الواحد .

وفي خلال هذه الفترة يوجد نوع من الخوف من الخسارة بين افراد الفريق . ان هذه الظاهرة هي ظاهرة مفيدة تؤدي الى تحفيز الرياضي على التدريب وتلافي ظاهرة الغرور .

لقد تطرق الدكتور محمد حسن علاوي في كتابه علم النفس في التدريب الرياضي (ص ١٦١ - ١٨٧) الى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها اثناء الاعداد النفسي طويل المدى ، ومن هذه المبادئ والتوجيهات ما يأتي :

- ١- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي باهمية المنافسة او المباراة الرياضية .
- ٢- المعرفة الجيدة لاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس .
- ٣- تحديد هدف مناسب يحاول الرياضي التوصل اليه .
- ٤- عدم تحميل الفرد اعباء خارجية كثيرة .
- ٥- مراعاة المدرب للفروق الفردية .
- ٦- ضرورة اقتناع الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة والثقة التامة بالاساليب التي يستخدمها المدرب .
- ٧- تعويد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لانجاز الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثير بالمؤثرات الخارجية سواء اثناء التدريب او اثناء المنافسات الرياضية .
- ٨- تعويد الرياضي على العمل الجدي في اسوأ الظروف ، حتى في حالة تفوقه على منافسة .
- ٩- تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك والا انقلبت الثقة الى غرور ، مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستوى المنافس على اسس موضوعية .
- ١٠- ضرورة اكتساب الفرد الرياضي التعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها اثناء المنافسات الرياضية مع مراعاة ضرورة ممارسة جميع المنافسات طبقاً



للقوانين والقواعد المعمول بها وخاصة ما يرتبط بالاطباء والمقوبات المحددة لها .

١١- ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الارتقاء بمستواه الى ابعد الحدود .

١٢- يجب الاهتمام بالفرد الرياضي ليس من الناحية الرياضية فقط بل في كل مناحي الحياة ، اذ ان هناك الكثير من العوامل الخارجة عن نطاق النشاط الرياضي قد تسهم في التأثير السلبي على المستوى الرياضي للفرد .

### المبحث الثالث - الاعداد النفسي قصير المدى

ان المقصود بالاعداد النفسي قصير المدى هو اعداد الرياضي نفسياً قبيل اشتراكه بالمباراة وايصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله لبذل اقصى جهوده وتحقيق احسن النتائج خلال السباق . لذا ينبغي على المدرب ان يبحث عن ام الطرق التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية . ويجب ان يضع موضع الاعتبار عدم وجود طرق ووسائل ثابتة تصلح للاستعمال في جميع الاحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل . اذ يجب علينا مراعاة الفروق الفردية بالنسبة للافراد وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمواقف المختلفة التي ترتبط بكل منافسة رياضية . وفيما يلي نسرده بعض الطرق للاعداد النفسي قصير المدى (محمد حسن علاوي ، ص ١٨٨ - ٢١٢) :

١- الابداه - يقصد بالابداه استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية ، ويمكن للمدرب ان يصل الى هذا الهدف عن طريق تشجيع اللاعبين على مشاهدة بعض الرقوق السهية او المسرحيات المرحية او الانشغال ببعض الهوايات المحببة الى النفس او سماع بعض

المقطوعات الموسيقية او مناقشة بعض الموضوعات البعيدة عن المجال الرياضي او البقاء في مكان معين بعيداً عن المتفرجين ... الخ.

٢- الشحن - ان بعض الرياضيين يحتاجون الى العيش في جو المباراة والاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة وكل ما يرتبط بها وذلك عن طريق توجيه انتباههم لاهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز وبالخسائر التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة وغير ذلك من الاساليب المتعددة للشحن النفسي للاعبين.

٣- تنظيم التعود على مواقف المباراة - يجب على المدرب الرياضي استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف والظروف والاجراء المختلفة للمنافسات وبخاصة ما يرتبط منها بالمنافسات العامة التي سيشارك فيها حتى يمكن بذلك اكساب الفرد الرياضي القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة.

٤- الاهتمام بعملية الاحماء - تهدف عمليات الاحماء الرياضي الخاصة والعامة التي يؤديها الرياضي قبل المنافسة مباشرة الى العمل على اعداده وتهيئته من النواحي المعنوية والنفسية والفنية لضمان اشتراكه في المنافسة في احسن حالة ممكنة.

٥- استخدام التدليك - يمكن في بعض الاحيان استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظراً لاسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية. كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبه الشعور بالراحة ويسهم في ابعاد القلق والتوتر والاستثارة.

٦- التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة - قد يستخدم المدرب الرياضي في بعض الأحيان العقاقير او المشروبات التي لايشترط ان يكون لها تأثير طبي معين ولكنها تكون بمثابة ناحية نفسية تسهم بدرجة كبيرة في المساعدة على تهدئة الفرد الرياضي واكتساب الإيجاء بالثقة بالنفس والقدرة الذاتية .

٧- عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية - ينبغي على المدرب الرياضي عدم اجبار الفرد على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك الى بعض النتائج السلبية . على سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهاب الافراد للنوم في اليوم الذي يسبق المباراة في الموعد المحدد المعتاد لكل لاعب وليس مبكراً شريطة ان يسمح مثل هذا الموعد للفرد بأخذ قسم وافر من الراحة الليلية .

٨- الاهتمام بتخطيط حمل التدريب - يجب العناية بحسن تخطيط حمل التدريب في الاسبوع الاخيرة لفترة الاعداد للمنافسات المهمة حتى لا تظهر على الفرد اعراض الحمل الزائد ومايرتبط بذلك من آثار نفسية . وفي حالة الاستثارة الشديدة التي قد يتميز بها اللاعب خلال الايام الاخيرة للمنافسة يمكن استخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة وتدريبات الراحة الايجابية .

٩- الاثر التوجيهي للمدرب - تقع على المدرب الرياضي مسؤولية التوجيه والارشاد النفسي للاعبين اذ ان ارشادات المدرب وتوجيهاته تعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر تأثيراً بالغاً على الحالة النفسية للفرد الرياضي . فعلى سبيل المثال اذا ظهرت على المدرب الرياضي بعض المظاهر الانفعالية السلبية كالخوف او الاضطراب او القلق او التوتر فإن ذلك سوف ينتقل اثره الى اللاعبين ، ومن ناحية اخرى اذا بدا المدرب غير مكترث لاهمية المباراة واطهر استخفافه بها فان اللاعبين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك . لذا يجب على المدرب الرياضي ان يظهر اهتمامه بالمباراة ولكن دون مغالات .

١٠ - التعاون مع الطبيب الرياضي - ان عملية الاعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب ويجب ان يلعب كل منها دوره ولا يتعدى ذلك ، ومن هذه الناحية فان مسألة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس الى المدرب وعلى المدرب ان يتعاون مع الطبيب بهذا الخصوص .

## الفصل الثاني

### خبرات النجاح والفشل

المبحث الأول - مكونات خبرات النجاح والفشل

المبحث الثاني - أهمية خبرات النجاح والفشل

المبحث الثالث - مستوى الطموح



## تسميته

تمتد خبرات النجاح والفشل في التربية الرياضية من الدوافع المهمة ذات الأهمية البالغة الأثر على المستوى الرياضي للتلاميذ ولا يخلو رياضة المستويات العالية في السباقات الرياضية لتحقيق الفوز وتحقيق أفضل النتائج . ان خبرات النجاح والفشل تنتج من عمليات نفسية متعددة تؤثر في كامل شخصية الرياضي .

ان الآثار النفسية الايجابية التي تجلبها خبرات النجاح تساعد في النهوض بمستوى كفاءة واستعداد التلميذ او الرياضي . وعلى العكس من ذلك فان السلوك الذي تسوده خيبة الامل والشعور بفقدان الرغبة والفرود والقلق وعدم المبالاة كنتيجة لخبرات الفشل التي يعيشها التلميذ او الرياضي تمتد من المؤثرات السلبية على مستوى هؤلاء الافراد وعلى مستوى البرنامج الرياضي كله .

## المبحث الاول - مكونات خبرات النجاح والفشل

يجب التمييز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة عن الفوز ، وبين الخسارة وخبرات الفشل . ان الفوز لا يعني بالضرورة الشعور بالنجاح وكذلك الخسارة لا تؤدي دائماً الى الشعور بالفشل . فقد يحضر الرياضي امام رياضي آخر اقوى منه ولكنه سيخسر بالنجاح اذا كان مستوى لعبه يشجع طموحاته او اذا حقق رقماً جيداً او مستوى جيداً بالنسبة له . ويمكن ايضاً ان يحقق الرياضي فوزاً ساحقاً في الساحة مع خصم ضعيف ولكن الفوز هذا لا يطمئه الشعور بالنجاح ويخاطبه اذا كان مستوى لعبه اقل من مستوى طموحه . من هذا نستنتج ان خبرات النجاح والفشل تمتد على الصلاقة بين

المستوى الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه اكثر من اعتمادها على الفوز او الخسارة . فإذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل او يفوق مستوى طموحه فإنه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات ايجابية . اما اذا كان مستوى الرياضي اثناء المباراة اقل من مستوى طموحه فإن ذلك سيؤدي الى شعور ذلك الرياضي بالفشل وبما يرتبط بذلك من انفعالات سلبية .

ان خبرات النجاح والفشل تعد من العوامل المهمة التي تؤثر على مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه ، وكذلك فان مستوى الطموح يعد من اهم العوامل التي تؤثر في شعور الرياضي بالنجاح او الفشل في المباراة التي يخوضها . ان مستوى الطموح قد يؤثر ايجاباً أو سلباً على الرياضي ، ويأتي ذلك نتيجة للعلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه . فإذا كان مستوى الطموح مطابق لمستوى الرياضي او اقل منه بقليل فان ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة او عدم بذل الجهد لتحسين المستوى . وكذلك نجد ان مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يفوق قدراته الحقيقية وقابلياته بدرجة كبيرة سوف يقترن بمظاهر سلبية ايضاً كالغرور او خبرات الفشل المتكررة التي سيواجهها الرياضي بسبب عدم تمكنه من تحقيق الاهداف التي وضعها لنفسه . اما مستوى الطموح الذي سيؤدي الى نتائج ايجابية فهو المستوى الذي يضعه لنفسه بحيث يكون اعلى من مستواه الحقيقي بشكل معقول . ففي هذه الحالة سوف يبذل الرياضي قصارى جهده لتحقيق طموحاته والتوصل الى اهدافه مما يؤدي الى الاستمرار بتحسين المستوى . ان مستوى طموح الفرد يتمثل بالهدف الذي يضعه لنفسه . فكلما كان الهدف عالياً وقريباً من مستوى الرياضي كان الحافز لتحقيقه قوياً .



## المبحث الثاني - أهمية خبرات النجاح والفشل :

ان لكل من خبرات النجاح والفشل آثاراً ايجابية واخرى سلبية بالنسبة للرياضي ويعتمد ذلك على شخصية الرياضي وعلى نضوجه . فخبرات النجاح التي قد تؤدي الى الاحساس بالفرح وزيادة الدافعية عند الفرد الرياضي للعمل الجدي وزيادة الثقة بالنفس وتحسين مستوى الطموح وغيرها من الظواهر الايجابية ، قد تؤدي بنفس الوقت الى بعض الظواهر السلبية كالغرور والتعجرف ووضع اهداف غير مقبولة بالنسبة للرياضي والاستهتار بالخصم وغيرها من الظواهر التي ستكون نتيجتها خفض المستوى .

اما خبرات الفشل فقد تقترن ببعض الظواهر الايجابية ايضاً كمساعدة الرياضي في تقييم مستواه بشكل صحيح وتجنب الغرور والعمل الجدي على تحسين مستواه وعدم الاستخفاف بقابليات الخصم ، وقد تؤدي ايضاً الى بعض النتائج السلبية كالشعور بالملل وفقدان الثقة بالنفس والتكاسل . ان توصل الرياضي الى المستويات العالية يتطلب حوضه مباريات عديدة ولسنوات طويلة ويجب ان تتخلل خبرات النجاح بعض خبرات الفشل .

لقد اقترح محمد حسن علاوي (ص ٢٣١ - ٢٣٥) بعض النصائح لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل نلخصها بما يأتي :

- ١- ينبغي مراعاة عدم تكليف اللاعبين بالواجبات او المهام التي تزيد او تقل بدرجة كبيرة عن قدراتهم ومستواهم . ولذا يجب على المدرب الرياضي عدم الاكثار من الزج بلاعبيه مع منافسين يتفوقون عليهم بدرجة كبيرة او يتميزون بضعف مستواهم بصورة لا تناسب مع مستوى فريقهم .
- ٢- ان من واجب المدرب ان يعاون الافراد على اكتساب خبرات النجاح ، ومن الاساليب الفعالة التي تساعده على ذلك هو ان يطلع الافراد على مدى تقدم مستواهم اول بأول وأن يقوم بالثناء على كل من يتقدم بمستواه وكل من ينجح

بتحقيق الهدف الذي يسمى لتحقيقه ، بحيث ان الشئ على النتائج التي يحققها الفرد من وقت لأخر ستكون بمثابة طاقات جديدة محفزة لبذل الجهد ومواصلة التقدم .

٢- يُمد الاعداد الصحيح للاعبين من اهم الخطوات لخلق خبرات النجاح الحقيقية ولتجنب خبرات الفشل التي تؤثر على المستوى الرياضي ، اذ ان ذلك يسمح بتكوين الحكم الصادق على المستوى المتوقع للفرد .

٤- يُمد التقويم الدقيق لنتائج الاداء ولسلوك اللاعبين جزءاً مهماً من العمل التربوي الذي يقع على كاهل المدرب الرياضي وهذه الطريقة تسمح بمعرفة اسباب الفوز وتلافي مسببات الهزيمة .

٥- من المستحسن عدم زيادة جرعة التدريب او على الاقل عدم بقائها ثابتة بالنسبة لبعض الافراد الذين يفقدون الثقة بانفسهم من جراء هزائمهم المتكررة او بسبب عدم قدرتهم على التقدم بمستواهم . ويجذب التنافس مع منافسين لا يتميزون بارتفاع مستواهم كي يستعيد اللاعب ثقته بنفسه .

٦- يحتل النشاط الرياضي في حياة الفرد بجانب النواحي الاخرى حيزاً صغيراً ، ويمكن حدوث مسببات خبرات النجاح او الفشل للافراد خارج نطاق النشاط الرياضي مثل محيط العمل او الاسرة او المدرسة والتي يكون لها من الاثر النفسي الذي يؤثر على مستوى الفرد الرياضي ما يبادل الفوز او الخسارة في المحيط الرياضي ، ولذلك يجب على المدربين توجيه اهتمامهم الى حل المشكلات والمتاعب التي قد يصادفها الافراد خارج نطاق النشاط الرياضي حتى لا يتأثر مستوى اللاعبين بهذه العوامل .

### المبحث الثالث - مستوى الطموح :

من المعروف ان كل انسان يملك نظرة خاصة عن نفسه ، وكل انسان يعمل ما بإمكانه للمحافظة على نظرة جيدة ومتوازنة عن النفس . وفي اي وقت يحدد اي نوع من الحرمان او الصراع هذه النظرة يزداد التوتر النفسي . فإذا تصور شخص على سبيل المثال نفسه استاذاً يتمتع بدرجة عالية من الذكاء وامامه طموحات عليمة عالية المستوى تنتظر الانجاز وفجأة فشل في اجتياز احد الاختبارات البسيطة التي يتوقع اجتيازها بسهولة من قبل اي استاذ متوسط القابلية ، فإن هذا الفشل سيكون حملاً ثقيلاً عليه . وكذلك الرياضي الذي يملك تصوراً مشابهاً عن نفسه وعن قابلياته الرياضية ويفاجأ بتجربة فاشلة من هذا النوع في اجتياز احد الاختبارات الرياضية او في تحقيق المستوى المتوقع منه في احدى المباريات . ان هذا النوع من الحمل او التوتر النفسي ربما يتطلب اعادة النظر في تصور الذات ، وهذا واجب ليس بالسهل على الانسان مهما بلغ من النضج او القابلية او التفكير الواقعي .

قد يقع الفرد احياناً في خطأ عندما يفالي في تقدير قابلياته وعلى هذه المغالاة يبني مستوى طموح اعلى من واقع الحال . ان الفرق الحاصل بين مستوى الطموح ومستوى الانجاز في هذه الحالة سيسبب نوعاً من الشقاء والتماسة له . لذا تتوقع الفشل المؤلم بانتظار الشاب او الرياضي الذي يضع لنفسه مستوى عالياً من الطموح لا يتناسب مع مواهبه لاسباب عديدة ربما يكون في المقدمة منها الضغط الاجتماعي العالي لتحقيق الفوز . وهنا يأتي دور المرابي او المدرب الرياضي في تحديد اهداف مناسبة للطلبة وللرياضيين بحيث تتناسب مع مستوياتهم الحقيقية .

اضافة الى الضغط الاجتماعي فان خبرات النجاح المتكررة وكثرة المكافآت والامتيازات والمديح والثناء قد تؤدي الى نتائج عكسية . فاضافة الى كونها تنمي

صفة الضرور فهي في نفس الوقت قد تدفع الرياضي الى تحديد مستوى للطموح  
لا يتناسب مع القدرة الحقيقية للفرد او مستوى المجازه .  
ان مستوى الطموح الذي يبنى على هذا النوع من المغالاة هو ماسميناه سابقاً  
بمستوى الطموح السلبي الذي تزيد اضراره على فوائده ويؤدي بالنتيجة الى  
الانخفاض المستوى الرياضي .

## الباب التاسع

### التقويم في التربية الرياضية

الفصل الأول - الأسس العامة في التقويم

الفصل الثاني - تقويم التلاميذ في درس التربية  
الرياضية



## الفصل الاول

### الاسس العامة في التقويم

المبحث الاول - اهمية الاختبارات وواجباتها كأدوات  
تقويمية

المبحث الثاني - المبادئ العلمية لاستخدام  
الاختبارات في الميادين الرياضية





تمهيد : -

تعد نتائج الاختبارات من اكثر المعلومات فائدة في عملية التقويم . فإذا اردنا الاستفادة من نتائج الاختبارات الرياضية علينا ان ندون ونلخص هذه النتائج بشكل يجعل ترجمتها الى استنتاجات عملية مفهومة تخدم عملية التقويم امراً سهلاً على المدرس او المدرب . فبعد اعطاء الاختبار تأتي العملية الحساسة والصعبة عند تحليل نتائج الاختبار . فلو فرضنا ان مدرساً ما اعطى اختباراً رياضياً لعدد معين من الطلبة فان مجرد عرض قائمة بالارقام التي حصل عليها الطلبة في الاختبار سوف لايعني الكثير حيث ان كثيراً من الطلبة لا يستطيعون ترجمة تلك الأرقام الى استنتاجات ذات معنى بالنسبة لهم . فأول شيء يجب ان يقوم به المدرب في هذه الحالة هو تركيز هذه المعلومات واستخدام لغة وصفية لترجمة انجاز المجموعة كلها . اضافة الى ذلك فان المدرس والطالب سوف يستفيدان من معرفة قابلية الطالب الواحد بالنسبة لمجموعة الطلبة وقد يستفيد المدرس من استخدام نتائج المجموعة (خاصة اذا كان عدد المجموعة كبيراً) في تكوين ميزان او معيار او جدول قياسي يستخدم لتقدير مستوى الفرد بالنسبة للجماعة .

فعلى الرغم من اهمية هذه الاجراءات فانها تفقد قيمتها بشكل كامل اذا كان الاختبار او المقياس المستخدم للحصول على النتائج غير دقيق ، واهم صفات تعبر عن دقة الاختبار هي صدقة وثباتة وموضوعيته وفيما يأتي شرح مبسط لهذه المفاهيم .

مقياس تعيين صدق الاختبار: ان صدق الاختبار يعتمد على مدى قياس الاختبار للمهارة المتوقع منه قياسها . فإذا اخذنا فعالية العاب الساحة والميدان

مثلاً ، وإذا افترضنا ان هدف احدى وحدات درس العاب الساحة والميدان هو تحسين قابلية الركض لمسافة معينة فان احسن طريقة لقياس قابلية الركض لدى الطلبة في هذه الحالة هو جعل كل طالب منهم يركض نفس هذه المسافة بأقصى سرعة له ويثبت رقمه على هذا الاساس . ولكن طول هذه المسافة المعينة يعتمد بشكل مباشر على الهدف الخاص من الركض . فإذا كان الهدف الخاص من الركض هو السرعة فان المسافة ما بين ٣٠ الى ١٠٠ م هي مسافة مقبولة لقياس سرعة الركض ، وتحديد المسافة ٣٠ الى ١٠٠ م يعتمد بالطبع على عمر الطالب ومستواه . اما اذا كان الهدف الخاص من الركض هو المطاولة فقد يختار المدرس مسافة ميل او اكثر لقياس قابلية الطالب . وعلى هذا الاساس ، اذا اردنا التأكد من صدق الاختبار فعلياً ان نتأكد أولاً من ان الاختبار الذي نختاره يعكس بصورة متقنة مستوى انجاز كل فرد من حيث الهدف الخاص للاختبار .

يمكن استخدام طريقة المنطق في اثبات صدق الاختبار في كثير من الاختبارات الرياضية التي تشمل قياس مستوى الانجاز عن طريق الاختبار المباشر للهدف ، اي المهارة المراد قياسها . فمثلاً إذا كان الهدف هو تحسين قابلية الرياضي في ركض ١٠٠ م فان الاختبار الذي يستخدم هذه المسافة نفسها لقياس مستوى الانجاز في تحقيق الهدف هو صحيح او صادق منطقياً . وفي هذه الحالة فان ركض اية مسافة اخرى لا يعتبر اختباراً صادقاً منطقياً لقياس الانجاز في ركض ١٠٠ م .

وعلى الرغم من فائدة هذه الطريقة في اثبات صدق الاختبار ، فان هناك مهارات عديدة وفعاليات مختلفة لاتعبر نفسها لأن تقاس باختبارات يمكن اثبات صدقها بالطريقة المنطقية . فإذا كان الهدف من الاختبار هو قياس قابلية الرياضي في لعبة التنس مثلاً فمن الصعب ان نثبت منطقياً صدق اختبار من هذا النوع . فلو فرضنا ان لاعباً فاز بمجموع (٣) مباريات من (١٠) مباريات خاضها مع لاعبين بمستوى عالٍ ، ولاعباً آخر فاز بجميع المباريات العشر التي خاضها مع

لاعبين بمستوى اوطأ من اللاعبين السابقين او سار بالمباريات الضم مع لاعبين مبتدئين . ففي هذه الحالة لانستطيع استخدام عدد المباريات التي فاز بها كل لاعب مقياساً لمستوى انجازهم لأن نوعية المباريات ومستواها لم يكونا متساويين لكل من اللاعبين ، كما اننا لانستطيع استخدام الطريقة المنطقية في اثبات صدق الاختبار .

ان اثبات صدق الاختبار يتم اصفاً بالطريقة المنطقية او بالطريقة الاحصائية ، وفيما يلي بعض الطرق التي تستخدم لاثبات صدق الاختبار اضافة الى الطريقة المنطقية التي تطرقنا اليها .

فإذا رجعنا الى المثال السابق بخصوص قياس قابلية الرياضي في لعبة التنس فان المدرس او المدرب يستطيع ان يحزى اللعبة الى اجزائها الاساسية كأن يفترض ان اجزاء (مهارات) لعبة التنس الاساسية هي الارسال والضربة الامامية والضربة الخلفية ... الخ . فإذا احتوى اختبار لعبة التنس على اختبارات جزئية صادقة لقياس انجاز الرياضي في كل من هذه المهارات ، فان كل اختبار سيمطينا قياساً صادقاً عن قابلية الرياضي في وجهه من اوجه لعبة التنس وان مجموع هذه الاختبارات هو مقياس صادق لقابلية الرياضي في اللعبة بصورة عامة . ان اعتماد صدق الاختبار بهذه الطريقة يتحدد بمدى الدعم المنطقي والاحصائي للاختبارات الجزئية التي تقيس انجاز الرياضي في مهارات اللعبة المختلفة . ومن اهم الطرق المستخدمة لدعم صدق الاختبار بهذه الطريقة هي دراسة امكانية الاختبار على التفريق بين مجموعتين من الرياضيين يختلفون بالمستوى بشكل ملموس . فمثلاً إذا اعطينا الاختبار المقترح قياس قابلية الرياضي في لعبة التنس الى مجموعتين الاولى تتكون من لاعبين مبتدئين في التنس والثانية تتكون من لاعبين متقدمين في هذه اللعبة ، وبما ان اللاعبين المتقدمين هم اكثر مهارة من اللاعبين المبتدئين فان حصول مجموعة اللاعبين المتقدمين على درجات اعلى من درجات اللاعبين المبتدئين في الاختبار يعطي دعماً لصدق الاختبار .

هناك طريقة اخرى لدعم صدق الاختبار وهي دراسة مدى امكانية الاختبار على تمييز التغيرات المتوقعة في قابلية الفرد من جراء التعلم. فإذا اعطي الاختبار لمجموعة من الطلبة قبل بدئهم بالتدريب على لعبة التنس ثم اعطي نفس الاختبار لنفس الطلبة بعد فترة معينة من التدريب وكانت نتائجهم في الاختبار الثاني تحلف (الى الاحسن) بدلالة معنوية احصائياً فإن هذا يعتبر دعماً لصدق الاختبار.

وهناك طريقة لاثبات صدق الاختبار تعتمد على ايجاد معامل الارتباط بين قياسات الاختبار وقياسات معيارية محددة، وان معامل الارتباط في هذه الحالة هو معامل الصدق والذي يعطينا تقديراً لصدق الاختبار. فإذا كان معامل الارتباط (معامل الصدق) عالياً فإن الاختبار يقيس كالقياسات المعيارية وبهذا فإنه اختبار صادق. اما اذا كان معامل الارتباط واطناً أو قريباً من الصفر فإن الاختبار لا يتصف بدرجة مقبولة من الصدق. ومن الواضح هنا ان النقطة الاساسية في هذا النوع من الصدق هي اختيار القياسات المعيارية الجيدة، ومن القياسات المعيارية المستخدمة على نطاق واسع هي تقويم خبير او عدة خبراء لمهارة معينة، وبالطبع تقويم عدة خبراء يفضل على تقويم الخبير الواحد في دعم صدق الاختبار حيث ان مقوماً واحداً قد يغفل عن بعض الامور المهمة في الاداء او قد يكون لديه تحيز شخصي بالسلب او بالايجاب لبعض افراد عينة البحث.

قد يتساءل القارئ هنا عن سبب وجود اختبار صادق إذا كان هذا الاختبار يعتمد اولاً وآخراً على رأي الخبراء؟ لماذا لا يقوم الخبراء انفسهم بالتقويم وبذلك تتفني الحاجة الى الاختبار صادقاً كان ام غير صادق؟ ان هذا التساؤل قد يبدو منطقياً لأول وهلة ولكن اذا علمنا ان هناك صعوبة في ايجاد الخبير المؤهل للتقويم الواقعي للمهارة إذا لم نقل الخبراء، حيث ان جمع عدة خبراء امر صعب التحقيق في معظم الحالات التي تنفذ فيها الاختبارات علماً بأن هذه الاختبارات تعطى

لاعداد كبيرة جداً من الطلبة ومواقع جغرافية متعددة ومختلفة. ففائدة الاختبار الصادق اذن تنحصر في امكانية اعطاء الاختبار لاعداد كبيرة من الطلبة وفي مواقع جغرافية مختلفة دون الحاجة الى تواجد الخبير عند تنفيذ الاختبار.

وهناك طريقة اسهل لاثبات صدق الاختبار وذلك عن طريق ايجاد معامل الارتباط بين قياسات الاختبار وموقع اللاعبين المثبت عن طريق اجراء سحبة دورية يتبارى بها جميع اللاعبين وهنا ايضاً كلما اقترب معامل الارتباط (معامل الصدق) من (1) كلما كان الاختبار صادقاً. ان هذه الطريقة تستخدم عادة في الالعاب الفردية كالتنس والريشة والمنضدة... الخ وتعتمد على افتراض ان موقع اللاعب الذي يحدده ربحه او خسارته في السحبة هو مقياس جيد لقابلية الرياضي في المهارة المعنية.  
في المهارة المعنية .

ومن الطرق الشائعة ايضاً في اثبات صدق الاختبار هي ايجاد معامل ارتباط (معامل صدق) عالٍ بين نتائج الاختبار ونتائج اختبار آخر مقيم على اساس انه اختبار صادق. وهذه الطريقة تستخدم عادة لايجاد اختبار مماثل لاختبار سابق او ايجاد اختبار اقصر او اقل كلفة او يتطلب جهداً اقل من اختبار سابق.

قبل الانتهاء من موضوع صدق الاختبار والانتقال الى موضوع آخر لا بد ان نتطرق الى ظاهرة مهمة جداً في هذا المجال وهي ظاهرة استخدام هذه الاختبارات لاغراض التنبؤ عن قابليات الطلبة في مهارات مشابهة (او حتى مختلفة احياناً) في المستقبل. لذا سنتطرق الى موضوع صدق الاختبار في تنبؤ قابليات الطالب المستقبلية.

ان القابلية التنبؤية للاختبار تمثل مدى امكانية الاختبار في تنبؤ قابلية الفرد في اداء مهارة معينة في المستقبل. وتقاس القابلية التنبؤية للاختبار عن طريق ايجاد معامل الارتباط بين قياسات الاختبار وقياسات معيارية محددة ينجزها في المستقبل.

يمكن للطلاب فهم هذه الظاهرة اذا سأل نفسه الاسئلة الآتية :

١- ماهي قيمة معدل الطالب في الامتحانات العامة في الصف السادس الاعدادي في تنبؤ قابلية الطالب في اجتياز متطلبات الدراسة في الجامعة ؟ او بمصارة اخرى ماهي درجة صدق هذه الاختبارات في التنبؤ عن قابليات الطالب مستقبلاً ؟

٢- ماهي قيمة درجات الطالب في اختبار اللياقة البدنية الذي يجتازه قبل دخول كليات التربية الرياضية في القطر في التنبؤ عن قابليات هذا الطالب في اجتياز متطلبات الدراسة في كليات التربية الرياضية ؟ او بمصارة اخرى ماهي درجة صدق هذا الاختبار في التنبؤ عن قابليات الطالب الرياضية مستقبلاً ؟

فإذا اردنا اثبات صدق الاختبارات المشار إليها في السؤالين السابقين يجب علينا ان نحدد أولاً القياسات المعيارية التي يتوقع من الطالب انجازها في المستقبل كمعدل الدرجات التي يحصل عليها في الجامعة او انجازاته الرياضية في الجامعة (فما يخص السؤال الثاني) مثلاً ، ثم نجد معامل الارتباط بين درجات الاختبار وهذه القياسات المعيارية . فاذا كان معامل الارتباط عالياً (قريباً من ١) فإن تلك الاختبارات المشار إليها صادقة في التنبؤ عن قابليات الطالب المستقبلية . اما اذا كان معامل الارتباط واطناً (قريباً من الصفر) فان ذلك لا يعطي دعماً لصدق الاختبار في التنبؤ .

ليس لدينا في القطر لحد الآن احصائيات تدعم صدق الاختبارات المشار إليها اعلاه في التنبؤ عن قابليات الطالب المستقبلية . وكل ما يعتمد عليه المربون في هذا المجال هو افتراض ان الطالب الذي يثبت مهارة عالية في هذه الاختبارات يتوقع له النجاح في اثبات مهارة في فعاليات مشابهة في المستقبل .

طرق تعيين ثبات الاختبار: تعتبر صفتا الصدق والثبات من اهم الصفات التي يتصف بها الاختبار. لقد تصرقتنا في الصفحات السابقة الى صفة الصدق بشيء من التفصيل ويجب التأكيد هنا على ان الاختبار يجب ان يكون ثابتاً لكي يكون صادقاً حيث يمكن اعتبار ثبات الاختبار وجهاً من اوجه صدقه .

ان الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يقيس المهارة المزمع قياسها بشكل (ثابت). او بعبارة اخرى فان الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي نفس النتيجة اذا اعطي اكثر من مرة لنفس الطلبة وتحت نفس الظروف .

هناك عدة طرق للتأكد من ثبات الاختبار ستطرق اليها هنا ولكن على المدرس او المدرب ملاحظة ان الاختبار قد يتصف بدرجة ثبات عالية عندما يستخدم لاختبار مجموعة معينة من الطلبة ويفقد هذه الصفة عندما يستخدم لاختبار مجموعة اخرى وكذلك ملاحظة ان درجة الثبات لاختبار معين تختلف (بمحدود بسيطة غالباً) بالنسبة للطريقة المستخدمة في تعيين درجة الثبات لذلك الاختبار. وعلى هذا الاساس فان معامل الثبات هو في الحقيقة رقم تقريبي لدرجة الثبات ، ومن المهدد ان يتأكد الباحث من ثبات الاختبار بنفسه قبل استخدامه لاغراض البحث . ومن الطرق المستخدمة لقياس ثبات الاختبار ما يأتي :-

١- طريقة اعادة الاختبار- عند استخدام هذه الطريقة في احتساب معامل الثبات يعطي الطالب الاختبار نفسه مرتين في يومين مختلفين (عادة يعطي الاختبار للمرة الثانية بعد يوم الى سبعة ايام من موعد اعطاء الاختبار للمرة الاولى) ، ويحتسب معامل الارتباط بين نتائج اليوم الاول ونتائج اليوم الثاني ويسمى معامل الارتباط الناتج بمعامل الثبات ، وتعتبر درجة ثبات الاختبار عالية كلما اقترب معامل الثبات من (١) .

ان الصعوبة الاساس في اتباع هذه الطريقة تكمن في طول الوقت الذي

ينطلبه اعطاء الاختبار مرتين . ومع هذا فان طريقة اعادة الاختبار تعتبر من اكثر وام الطرق استخداماً في تحديد درجة ثبات الاختبارات العملية في التربية الرياضية . فعندما نعطي الاختبار للمرة الثانية لنفس الطلبة وتحت نفس الظروف ونحصل على نتائج مفايرة لما كانت عليه في الاختبار عندما اعطى للمرة الاولى فان درجة ثبات هذا الاختبار المتثلة بمعامل الثبات ستكون واطئة (اي باتجاه الصفر) . وهذا يعني ان الاختبار غير ثابت وقليل الفائدة من الناحية العلمية .

ان معظم القياسات التي تعني بالمهارات الحركية تتصف بدرجة عالية من الثبات عادة عند قياسها بطريقة اعادة الاختبار ، حيث يتراوح معامل الثبات بين ٠.٨٠ الى ٠.٩٥ ، لذا لا يمكننا تحديد حد ادنى لمعامل ثبات مقبول في هذا المجال بل يفترض ان يأخذ الباحث بنظر الاعتبار الاداة المستخدمة في القياس وعمر عينه البحث وقابلية الشخص الذي يقوم بالقياس وبعض العوامل الاخرى ذات العلاقة عندما يقرر معامل الثبات المقبول . ويمكن الاسترشاد ايضاً بمعامل الثبات الذي اقترن باختبارات مشابهة للاختبار موضوع البحث .

ذكرنا بأن الفترة بين اعطاء الاختبارين الاول والثاني عند استخدام هذه الطريقة يتراوح بين يوم واحد الى سبعة ايام . فهناك محاذير من اعطاء الاختبارين في فترة متقاربة حيث ان الاختبار الاول قد يعتبر ممارسة او تمرين بالنسبة لاهضاء عينة البحث ، وفي حالة الاختبارات النظرية قد يتذكر الطالب اجاباته في الاختبار الاول ويميل على اعطاء نفس الاجابات عمداً في الاختبار الثاني مما يعطينا معامل ثبات اعلى من معامل الثبات الحقيقي . وهناك محاذير ايضاً من اعطاء الاختبار الثاني بعد فترة طويلة حيث قد يفسح ذلك المجال لاهضاء عينة البحث بممارسة الفعالية ويدخل التعلم عاملاً خارجياً يؤثر في معامل مثال الاختبار . يجب الانتباه الى النقطة الاخيرة وعلى الباحث ان يعمل جاهداً



لمنع أعضاء عينة البحث من مزاوله الفعالية في الوقت الذي يتخلل الاختبارين  
الاول والثاني .

٢- طريقة الانصاف المنشقة - لايميل الكثير من المدرسين الى اعطاء الطالب  
محاولتين في الاختبار بل يجهزون استخدام طريقة الانصاف المنشقة . وعند  
استخدام هذه الطريقة في احتساب معامل الثبات يمكن استخدام احد الاسلوبين  
الآتيين :-

أ - جمع علامات الفقرات الفردية من الاختبار في علامة واحدة وجمع علامات  
الفقرات الزوجية من الاختبار في علامة ثانية واحتساب معامل الارتباط  
بين هاتين الملامتين .

ب - جمع علامات فقرات النصف الاول من الاختبار في علامة واحدة وجمع  
علامات فقرات النصف الثاني من الاختبار في علامة اخرى واحتساب  
معامل الارتباط بين هاتين الملامتين .

٣- طريقة النماذج المتعادلة او المتوازنة - ان اسلوب استخدام النماذج  
المتعادلة او المتوازنة نادراً ما يستخدم في الاختبارات العملية ولكنه شائع الاستعمال  
في الاختبارات النظرية او الاختبارات النفسية كالاختبارات التي تقيس الاتجاه  
النفسي للطلبة نحو الدروس او اختبارات الشخصية او اختبارات الذكاء ...  
الخ . وفي هذه الحالة يعطى الطلبة نموذجين متماثلين او متشابهين او متوازنين  
من حيث المادة والطول والصعوبة .. الخ ، ويعطى هذان الاختباران (لنفس  
الاشخاص طبياً) في نفس الوقت او نفس اليوم او حتى يمكن اعطاء كل اختبار  
في يوم ثم يحتسب معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين المتماثلين او المتماثلين  
لتقدير درجة ثبات كل من الاختبارين (معامل الثبات) . وبمدها يمكن استخدام

اي من الاختبارين كاختبار يتصف بدرجة ثبات عالية اذا كان معامل الثبات  
الحساب بهذه الطريقة عالياً .

هناك عوامل كثيرة تؤثر على القيمة الحسابية لمعامل الثبات اياً كانت الطريقة  
المستخدمة في احتساب تلك القيمة وفيما يأتي نذكر اهم هذه العوامل : الدقة في  
تسجيل نتائج الاختبار ، عدد محاولات الاختبار الاول والثاني ، طول الاختبار ،  
صوبة الاختبار ، التعليمات التي تعطى للطالب عند اداء الاختبار ، جو او محيط  
الاختبار ، البعد الزمني بين الاختبار الاول والاختبار الثاني ، الحوافز ، الصحة  
العامية للطالب عند اداء الاختبار ، مستوى الطالب في المهارة ، تجانس افراد  
العينة بالنسبة لمهارات الاختبار ٠٠٠ الخ . وعلى هذا الاساس يجب ان نلاحظ  
النقاط الآتية اذا اردنا الحصول على قيمة حسابية دقيقة لمعامل الثبات :

أ - يفضل ان يكون الطلبة غير متجانسين في قابلياتهم في المهارة مدار البحث  
ويجب ان يكونوا متحفزين للقيام بالعمل واخذ الاختبار ومابين بطبيعة  
الاختبار .

ب - يجب ان يتصف الاختبار بقابليته على التفریق بين المستويات المختلفة في  
المهارة (اي يجب ان يكون الاختبار صادقاً) وان يكون طويلاً نسبياً او ان  
يحتوي على عدة محاولات لكل طالب للتمكن من بلوغ احسن النجاز ممكن .

ج - يجب ان يكون محيط الاختبار اي الجو المحيط بالاختبار جيداً وان يتصف  
بحسن التنظيم .

د - يجب ان يتمتع المدرس الذي يعطي الاختبار بدرجة عالية من  
الكفاءة .

هـ - يجب ان يكون عدد افراد العينة المستخدمة لاحتساب معامل الثبات عالياً  
نسبياً وبقدر الامكان حيث ان معامل الثبات سيكون اكثر تذبذباً (عالياً او  
واظناً) عند استخدام عدد قاهل في عينة البحث .

تعيين موضوعية الاختبار : بمد ان تكلمنا عن صدق الاختبار وثباته لابد من التطرق الى صفة اخرى يجب ان يتصف بها الاختبار وهي الواقعية او الموضوعية . هناك علاقة وثيقة بين ثبات الاختبار وموضوعيته ولو ان كلا من الصفتين يمكن ان تمتبر مستقلة عن الاخرى . فالاختبار يتصف بدرجة عالية من الموضوعية اذا اعطي الى مجموعة معينة من الطلبة من قبل عدة ممتحنين ، او اذا اعطي الاختبار لنفس الطلبة مرتين او اكثر من قبل ممتحنين مختلفين وكانت النتيجة متشابهة او متساوية تقريباً .

فلو اخذنا على سبيل المثال ساعة توقيت لقياس الوقت الذي يستغرقه الطالب في قطع مسافة ١٠٠ م . يمكننا ان نقول باطمئنان ان ساعة التوقيت في هذه الحالة هي اداة تتصف بدرجة عالية من الثبات . ولكن اذا لم تكن التعليقات واضحة بالنسبة للممتحنين (المدرس) بخصوص بدء التوقيت وانتهائه او كانت ممارسته محدودة وكفاءته غير جيدة في التوقيت ، فان هذا المدرس سيكون معرضاً للخطأ في تقدير النتيجة . وكذلك فان النتيجة التي سيعطيها قد تختلف عن النتيجة التي يعطيها ممتحن آخر لنفس الراكض ولنفس الركضة وباستخدام نفس الساعة . وبذا سيتصف الاختبار بعدم الموضوعية اضعفها بتعبير ادق وبالتالي تقل فائدته العلمية . فهكذا تعريف (الموضوعية) بصورة دقيقة بأنها تمثل درجة الاتفاق بين ممتحنين مختلفين قاموا باختبار نفس العينة في اداء مهارة معينة . وهذا التعريف لا يشترط ان يتم الاختبار بنفس الوقت او بأي وقت معين . اي يمكن ان يتم الاختبار من قبل هؤلاء الممتحنين في وقت واحد او في اوقات مختلفة . وكما هو الحال في احتساب درجة الصدق او درجة الثبات ، فان احتساب درجة الموضوعية ايضاً يمكن ان يتم عن طريق استخدام معامل الارتباط ، وفي هذه الحالة يستخدم معامل الارتباط بين النتائج التي يعطيها ممتحن معين مع النتائج التي يعطيها ممتحن آخر لنفس العينة وفي نفس المهارة .

يجب ان نؤكد هنا ان درجة الموضوعية ستكون عالية اذا اعتمد المتحن على آلة متقنة في القياس كساعة توقيت او شريط قياس ١٠٠ الخ حيث ان استخدام هذه الادوات سوف يقلل الخطأ الى حد بعيد ، رغم انه سوف لا يلفيه كلياً . اما اذا كانت اداة الاختبار تعتمد على الرأي الشخصي للمتحن او على قناعته بحسن الاداء او عدمه فان ذلك سوف يزيد من امكانية وقوع الخطأ ويحث ضرورة التأكد من موضوعية الاختبار قبل استخدامه .

### المبحث الاول - اهمية الاختبارات وواجباتها

ان الاهتمام الكبير الذي اولته الثورة للتربية بصورة عامة وللتربية الرياضية بصورة خاصة جعل لزاماً على العاملين في مجال التربية الرياضية التأكيد على الانتاج المثر في هذا المجال الحيوي الذي يجب ان يدعم بالحقائق والارقام . لهذا فقد لجأ العاملون في المجال الرياضي الى استخدام القياسات والاختبارات الرياضية المختلفة لتقوم اعمالهم اليومية ، لكن قياسات الانجاز الرياضي وجمع الارقام المبردة ليس بالدليل الكافي على الانتاجية في هذا المجال ، حيث ان المرابي او المدرب يحتاج الى التفكير المنطقي والتحليل الموضوعي المرتبطان بالعمليات الحسابية لاستقواء تلك الحقائق من نتائج هذه القياسات او الاختبارات . تلك الحقائق هي التي تستخدم دليلاً او برهاناً للانتاجية . ان هذه العمليات الحسابية التي تستخدم بشكل منطقي وموضوعي لاستقواء الحقائق من نتائج الاختبارات تسمى بالاحصاء .

فالقياسات المستخدمة في الاختبارات الرياضية المختلفة تحدد القيمة الرقمية لمستوى الاجاز الفرد بوحدات قياسية معينة ، لكن المرابي او المدرب يود ان يعلم شيئاً عن معنى هذه القيمة . فلو فرضنا ان زيداً من الناس سجل مسافة قدرها ٦ امتار في

الطفر العريض فإن الشخص العادي او المدرب يود تقويم هذا الرقم ولكنه سيجد ان ذلك غير ممكن اذا كان زيد هو الشخص الوحيد الذي تم اختباره ، حيث ان التقويم يستوجب وجود مستوى معين للأجهزة او معيار يقارن به الرقم الذي حصل عليه زيد ، وهذا المعيار لا يمكن وجوده بدون استخدام الاحماء . فالمسافة التي قطعها زيد في الطفر العريض سوف لاتعني شيئاً الا اذا قارناها بمعيار تم تهيئته عن طريق اختبار عدد كبير من الافراد ومقارنة المسافة التي قطعها زيد مع معدل المسافة التي قطعها افراد آخرون . وبالطبع هناك طريقة اخرى لتقييم نتيجة زيد وهي بمقارنة المسافة التي قطعها (٦ امتار) بالمسافة التي كان يقطعها سابقاً والتي تستخدم مؤشراً لمدى تحسن قابلية زيد في هذه الفعالية . ان تقييم الفرد يمكن ان يكون ذاتياً عن طريق اختبار الفرد لقابلياته كان يقوم الفرد باختبار نفسه في حركة السحب على العقلة مثلاً . فإذا كان الرقم الذي سجله هذا الفرد هو (١٠) في هذه الفعالية وبمد التمرين لمدة معينة على بعض التمارين الرياضية اصبح رقمه (١٥) ، فان هذا الفرد سيرف مدى تقدمه في هذه الفعالية . ولكن الفرد قد لا يستطيع تقويم مهاراته ذاتياً في معظم الفعاليات الرياضية خاصة الفعاليات الجماعية او الفعاليات التي تتطلب تقويم المهارة الصحيحة في الاداء . وفي هذه الحالة سيكون التقويم خارجياً من قبل شخص او لجنة . اما مدى استفادة الرياضي او الفريق من التقويم الذاتي او التقويم الخارجي اي مقارنة النوعين من التقويم فهو سؤال فلسفي لا يوجد له جواب مؤكد ، ولكن من المنطق ان نعتقد بأن التقويم الذاتي المقترن بالتقويم الخارجي سيعطينا افضل النتائج .

ان اعطاء الاختبارات الرياضية وجمع النتائج سيكون مضيعة لوقت اللاعب او المدرب ان لم يترنوا بتثبيت هدف او اهداف معينة للاختبارات . ان الهدف الرئيس من اعطاء الاختبارات هو اتخاذ القرارات العلمية والمدروسة ودم تلك

القرارات لتحسين مستوى التعلم أو التدريب وبالتالي تحسين مستوى الطالب أو الرياضي . لذا يجب تحديد الهدف أو الفرض من الاختبار قبل اعطائه ويمكن تلخيص الاغراض العامة من اعطاء الاختبارات الرياضية كما يأتي :

١- التصنيف - تستخدم الاختبارات الرياضية لتصنيف الطلبة حسب قابلياتهم الرياضية ووضعهم في مجموعات على هذا الاساس . واكثر القياسات التي تستخدمها المدارس في هذا المجال هي قياسات الطول والوزن ، اضافة الى قياسات بسيطة اخرى .

٢- التشخيصي - ان تشخيص نقاط الضعف هو ضرورة من ضرورات اعداد البرنامج الرياضي الصحيح . فتشخيص نقاط الضعف يساعد في اعداد برنامج لمعالجة الضعف . وفي هذا النوع من الاختبارات يقارن مستوى الطالب او اللاعب بمداول خاصة مستمدة من اختبار اعداد كبيرة من الطلاب او اللاعبين وعلى هذا الاساس يوضع الطالب على سلم الدرجات استناداً الى قابليته في المهارة التي تم اختبارها .

٣- تقويم هلية التعلم - اذا لم تحقق لنا عملية التعلم اي تحسن في مستوى الفرد او تغيير في سلوكه فإنها عملية لم تحقق اهدافها . ومن الطرق المألوفة والسهلة لتشيت ذلك التحسن وذلك التغيير في السلوك هو استخدام الاختبارات باختلاف انواعها .

٤- التنبؤي - تستخدم القياسات والاختبارات الرياضية لفرض التنبؤ عن مستوى الفرد في المستقبل . فمعرفة نقاط الضعف والقوة عند الفرد حالياً يعطينا انطباعاً عن امكانية تفوق هذا الفرد او عدمه في نوع من انواع الرياضية في المستقبل .

٥- تقويم البرامج - يمكن الاستفادة من النقاط السابقة في عملية التقويم داخل المدرسة الواحدة ، ولكن في بعض الاحيان نجد ضرورة لمقارنة مدرسة معينة او ناد او مركز شباب معينين مع المستوى العام في البلد او في الدولة ، وفي هذه الحالة يجب ان يكون لدينا جداول قطرية او عريضة لهذا الغرض ، بحيث تمكننا هذه الجداول من مقارنة برنامج معين بالمستوى العام . وهناك طريقة اخرى لتقييم البرنامج اكثر واقعية وادق علمية وهي طريقة مقارنة نتائج افراد خاضعين لبرنامج معين مع نتائج افراد لا يخضعون عنهم الا في خضوعهم لبرنامج آخر .

٦- التحفيز - يمكن ان تعتبر الاختبارات الرياضية حافزاً لتقديم الرياضي وعلى كافة المستويات . فالتجربة الناجحة في الاختبارات والحصول على نتائج جيدة هي حوافز ذاتية للرياضي . اضافة الى ان معرفة الرياضي لقابليته ولايجازاته هي من العوامل الضرورية في التعلم .

ان الاختبارات الرياضية لاختلف عن الاختبارات الاخرى المستخدمة في الحياة العامة والتي تعتمد اساساً لاتخاذ القرارات ، ولا بد لكل انسان ان يتأثر بهذه القرارات بشكل مباشر او غير مباشر في امور اساسية من حياته بوقت او باخر كانتقاله من مرحلة دراسية الى مرحلة اخرى ، او قبوله في الجامعة او حصوله على مركز وظيفي معين ، حيث ان القرارات التي تتخذ بهذا الخصوص تعتمد في كثير من الاحيان على نتائج الاختبارات . لذلك نجد ان عملية تحسين نوعية الاختبارات تعتبر من الامور المهمة التي تشغل الكثير من وقت المربين لما لها من اهمية في التقييم .

ان الاختبارات الرياضية تستخدم كأداة قياس لبعض الظواهر الفسلجية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بالنشاط الحركي ، والتي بدورها تستخدم اداة

للتقييم . فالاختبارات او القياسات هي في الواقع جمع المعلومات او الحقائق بشكل علمي . اما التقييم فهو استخدام هذه القياسات في اتخاذ القرارات . لهذا نجد ان هناك علاقة وثيقة ومتداخلة بين الاختبارات والتقييم . ففي التقييم يقوم المدرس او المدرب بترجمة المعلومات المستمدة من الاختبارات ومقارنتها بمعايير مثبتة وبياني قراراته على ذلك . وعلى هذا الاساس فان التقييم الجيد يعتمد بصورة مباشرة على الاختبار الجيد . فاذا كان الاختبار لا يتصف بالصدق والثبات والموضوعية فان التقويم سيكون ضعيفاً . فاول خطوة في التقييم هي ضمان الاختبار الجيد ، وتحسين الاختبارات سيؤدي بالضرورة الى تقويم افضل والى اتخاذ القرارات الصائبة .

ان احدى سميات الناس هي الاختلاف بالصفات ، فمنهم القصير ومنهم الطويل ، ومنهم الضعيف ، ومنهم القوي ، ومنهم السريع ومنهم البطيء ... الخ . وواجب الاختبار الجيد هو تحديد الصفة المراد قياسها اولاً (كالسرعة ، القوة ، المرونة ، المطاولة ... الخ) ثم تحديد اداة القياس (كساعة توقيت او السحب على العقلة او القفز المربى الثابت او اختبار معين من اختبارات اللياقة البدنية ... الخ) وبالتالي تحديد قابلية الفرد على هذا الاساس .

هناك صفات يسهل تعريفها ويسهل قياسها ، فلا يوجد كثير من الباحثين ممن يختلفون في تعريف السرعة وحتى في طريقة قياسها ، ولكن هناك صفات اخرى يصعب تعريفها بشكل متقن احياناً ويصعب قياسها بشكل مباشر ايضاً فليس من السهل مثلاً ان نقيس التحم الجيد في كرة السلة او اتقان مهارة معينة في كرة القدم بالرغم من وجود محاولات علمية عديدة لقياس مثل تلك الصفات باستخدام اختبارات صادقة وثابتة وموضوعية والتي لازالت تحتاج الى التطوير والتحسين لتكون ذات فائدة علمية وعملية للمعنيين بالرياضة وبالتربية الرياضية .



- نقد لخصي (Johnson and Nelson, p. 3-4) بعض الاسباب التي تدعو المدرب الرياضي ومدرب التربية الرياضية الى استخدام الاختبارات الرياضية والمقاييس في عملية التقييم بالنقاط الآتية :
- ١- تمميز الطلاب على الاستمرار بالعمل خاصة عندما تبدو عليهم علامات الملل .
  - ٢- مساعدة المدرس في معرفة قابليات الطلبة .
  - ٣- مساعدة الطلبة انفسهم في معرفة قابلياتهم في المهارات الحركية المختلفة .
  - ٤- مساعدة المدرس في قياس مدى التحسن في قابلية الطالب عن طريق المقارنة بين نتائج الاختبار قبل وحدة تعليمية (تدريبية) معينة وبعدها .
  - ٥- مساعدة المدرس في اكتشاف نقاط الضعف والقوة في البرنامج الرياضي .
  - ٦- مساعدة المدرس في مقارنة مدى كفاءة طرق التدريس المختلفة في عملية التعلم .
  - ٧- مساعدة المدرس في اكتشاف الموهوبين من بين المجموعات الكبيرة من الطلبة .
  - ٨- مساعدة المدرس في ايجاد قاعدة لتصنيف الطلبة لاغراض التمرين والمسابقات .
  - ٩- اكتشاف حاجة الفرد والجماعة من ناحية التدريب على الية الحركة او اللياقة المدنية او المهارة الحركية .
  - ١٠- تكوين معايير للمهارات الحركية المختلفة حسب العمر والجنس ومستوى الدراسة لاغراض المقارنة .
  - ١١- تحديد المستوى الرياضي والتغيرات التي تنتجها البرامج الرياضية في هذا المستوى واستخدام ذلك لاغراض العلاقات العامة .
  - ١٢- جمع الحقائق لاغراض البحوث العلمية .
  - ١٣- المساهمة في تحديد اهمية الفعاليات الرياضية في تحقيق الاهداف العامة للمجتمع .
  - ١٤- تحديد حاجات الافراد من برنامج معين وتحديد مدى تحقيق الاهداف التربوية .
  - ١٥- مساعدة المدرس او المدرب في تقويم قابلياته الخاصة بالتدريس والتدريب .

## المبحث الثاني - المبادئ العلمية لاستخدام الاختبارات في الميادين الرياضية .

إذا أردنا الاستفادة من برامج التقويم ومن الاختبارات الرياضية بالذات علينا ان نلاحظ بعض المبادئ والأسس العلمية لاستعمال تلك الاختبارات .

لقد قام (Baumgartner and Jackson, pp. 99 – 109) بتغطية وافية لهذه المبادئ ووضعها على الشكل الآتي :-

الأسس العلمية التي يجب ملاحظتها في اختبار الاختبار- هناك اختبارات رياضية جيدة واخرى متوسطة واخرى رديئة وعلينا ان نلاحظ النقاط الآتية للتأكد من اختيار الاختبار الجيد والمناسب لتحقيق اهداف برنامج التقويم .

١ - صحة الاختبار وثباته وموضوعيته - لقد نظرنا الى هذه الصفات بالتفصيل في مقدمة هذا الفصل ، والذي نريد التأكيد عليه هنا هو ان تلك الصفات هي اهم الصفات التي يجب ان يتصف بها الاختبار ، وإذا افتقدها فلا داعي للنظر في استخدامه حتى لو توفرت به الصفات الاخرى التي ستتطرق اليها . والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو . ماهي درجة الصدق ودرجة الثبات ودرجة الموضوعية المقبولة في الاختبارات الرياضية ؟ ان الجواب على هذا السؤال يعتمد الى حد ما على متغيرات كثيرة ذكرنا بعضها سابقاً ، ولكن بناء على ما هو معمول به في هذا المجال يمكن اعتبار ٠,٨٠ فأكثر درجة صدق مقبولة بالنسبة لاختبارات المهارات الرياضية المختلفة . اما درجة الثبات ودرجة الموضوعية فيتوقع ان تكون اعلى من ذلك عادة اي ٠,٨٥ فأكثر .

٢ - قياس الاختبار لمهارة مهمة - يجب ان توضع الاختبارات لقياس مستوى الطالب في اهم المهارات التي يتعلمها ، حيث ان الاختبارات يجب ان لاتأخذ اكثر

من ١٠٪ من وقت الدروس . وإذا اردنا اختبار كل كبيرة وصغيرة وكل ماهو مهم وغير مهم قد تنقلب دروس التربية الرياضية الى مراكز ابحاث او مراكز للاختبارات وتبتعد عن الاهداف المهمة الاخرى التي وجدت هذه الدروس من اجلها .

٣- ملاحظة الاختبار لعمر الطلبة وجنسهم - من البديهي ان قابليات الطلبة البدنية تعتمد على عمرهم وعلى جنسهم فيجب ان يأخذ المدرس هاتين الخاصيتين بنظر الاعتبار عند اختيار الاختبار المناسب . فان الاختبار الذي يلائم اعمار طلبة الدراسة الجامعية قد لا يلائم اعمار طلبة المدارس المتوسطة او الثانوية وبالعكس . وكذلك فان الاختبار الذي يلائم الذكور قد لا يلائم الاناث . فان كان لابد من استخدام هذه الاختبارات لمجموعة مختلفة في العمر والجنس يجب ان نستخدم لهذا الغرض جداول او معايير قياسية مختلفة في تقويم نتائج هذه الاختبارات .

٤- قابلية الاختبار في التمييز بين القابليات المختلفة - يجب ان يأخذ الاختبار بنظر الاعتبار التفاوت او الاختلاف في قابليات الطلبة ويجب ان يكون بدرجة من الصعوبة بحيث لا يستطيع عدد كبير من الطلبة الحصول على درجة كاملة فيه . كذلك يجب ان يتصف بدرجة من السهولة بحيث لا يسجل عدد كبير من الطلبة درجة صفر فيه . وقد ذكرنا عندما تطرقنا الى صدق الاختبار ان احد مقومات الصدق هو قابلية الاختبار على التمييز بين القابليات المختلفة في مهارة معينة .

٥- امكانية اعطاء الاختبار لاعداد كبيرة من الطلبة وبوقت قصير - ان هذه الصفة تعتبر من الصفات الجيدة بالنسبة للاختبارات التي تعطى في المدارس . فكلما كان الوقت الذي يستغرقه الاختبار طويلاً تحدد المدرس في

امكانية استخدام ذلك الاختبار في الظروف العادية . ومن الامثلة على هذا النوع من الاختبارات القفز العريض الثابت لقياس القوة الانفجارية لعضلات الساقين حيث يمكن اختبار الطالب بفترة زمنية لاتتجاوز ١٠-١٥ ثانية . ومن الامثلة الاخرى اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاسناد الامامي (شاور) والذي يمكن ان يعطى الى مجموعة كبيرة من الطلبة بفترة لاتتجاوز ٥-١٠ دقائق حيث يقسم الطلبة الى قسمين القسم الاول يؤدي الاختبار والقسم الثاني يسجل النتيجة ، وبعدها يجري التبدل بحيث يتم الاختبار للقسم الثاني من الطلبة . ومن هنا يتضح اننا يجب ان نراعي كون الوقت الذي يستغرقه الطلاب الواحد في الاختبار قصيراً كما في المثال الاول او امكانية اعطاء الاختبار لعدد كبير من الطلبة في وقت واحد كما في المثال الثاني .

٦- حاجة الاختبار الى فترة قصيرة من التمرين - يجب ان تكون فقرات الاختبار الرياضي مألوفة لدى الطلبة ويمكن ان يتمرنوا عليها قبل الاختبار . فإذا كانت فقرات الاختبار مألوفة لدى الطلبة من جراء اخذ اختبارات مشابهة سابقة او من جراء تعلمهم لهذه الفقرات اثناء الدرس فان الوقت المستغرق في شرح هذه الفقرات اثناء الاختبار وفي التمرين عليها سيكون بالحد الأدنى . ويمكن ان تكون فقرات الاختبار غير مألوفة لدى الطلبة ولكنها بسيطة الفهم والاداء وهذه الحالة سوف لا تحتاج الى وقت طويل اثناء التنفيذ . اما الاختبارات المعقدة والتي تحتاج الى تفاصيل كثيرة من الشرح كي يستطيع الطالب اداؤها بالشكل الصحيح فهي غير مجيدة في مجال القياسات الرياضية .

٧- حاجة الاختبار الى اقل ما يمكن من الادوات ومن الاداريين - إن حاجة الاختبار الى ادوات كثيرة ومعقدة وحاجته الى عدة اشخاص لتنفيذه تثير مشكلة اضافية في تنفيذ الاختبار وتحد من امكانية استخدامه بحدود واسعة في المجال التدريسي .

٨- اقتران الاختبار بتعليمات واضحة ومفهومة - ان الاختبار الجيد سوف يستخدم من قبل مجموعات متعددة ومختلفة . واذا تركنا كل مجموعة تجتهد في طريقة اعطاء الاختبار وطريقة التسجيل فان ذلك سوف يؤثر سلباً على القيمة العلمية للاختبار ويجعل امر المقارنة بين هذه المجموعات المختلفة صعباً . لذا فان الاختبار يجب ان يقترن بتعليمات متقنة وواضحة بخصوص التهيؤ للاختبار واعداد الطلبة وطريقة التنفيذ وطريقة التسجيل .

مشابهة فقرات الاختبار للمهارات الحقيقية في اللعبة المعنية - ان هذه النقطة تعتبر من النقاط المهمة في الاختبارات التي تقيس قابليات الطلبة في الالعب الرياضية المختلفة . فلاعب السلة الذي يركض بدون طبطة ويديه الكرة ثم يقوم بالتهديف مثلاً لا يمكنه القيام بنفس العمل في اللعب الحقيقي . وكلما كانت فقرات الاختبار مشابهة للمهارات الحقيقية في اللعب زاد صدق الاختبار وبالتالي امكانية الاعتماد عليه بشكل علمي .

١٥ - توجه الاختبار نحو الفرد وتجنب ادخال عامل خارجي يؤثر على الانجاز - يجب ان يهدف الاختبار الى قياس مهارة الفرد المعني فقط او المهارة غير المتأثرة بمهارة اي شخص آخر . فلو فرضنا ان احدى فقرات الاختبار هي التهديف في كرة السلة بعد استلام مناولة من الزميل ، فان مهارة التهديف في هذه الحالة سوف تتأثر بنوعية المناولة من الزميل ، فقد يكون الطالب جيداً في التهديف ولكن مهارته سوف تنخفض من جراء مناولة الزميل الرديئة . لذا فان هذه الظاهرة تعتبر من الظواهر السلبية في الاختبار .

١١ - اقتران الاختبار بجدول او معايير قياسية - هناك عدة فوائد لاقتران الاختبار بجدول او معايير قياسية تساعد الطالب والمدرس في عملية التقييم . فاذا كانت هذه الجداول حديثة وملائمة فإنها سوف تختصر وقت المدرب وسوف تخلصه

من عناء تنظيم جداول خاصة به لاستخدامها في تحليل النتائج .

١٢ - قابلية الاختبار على قياس مهارة واحدة - اذا استطاع الاختبار قياس مهارة منفصلة واحدة فان بإمكان المدرس او المقوم ان يعرف مستوى الطالب في تلك المهارة بالذات . اما اذا كان الاختبار يقيس عدة مهارات في آن واحد فان عملية تحديد نقاط الضعف عند الطالب ستصبح صعبة ومعقدة . فاذا شمل الاختبار قياس مهارة التهديد من مسافة ١٥ م مثلاً ، فان فشل الطالب في اصابة الهدف قد يعني انه ضعيف في مهارة التهديد وقد يعني ايضاً انه ضعيف من ناحية القوة ويصعب على المدرس في هذه الحالة معرفة نقطة الضعف عند هذا الطالب . اما اذا اقترب الطالب من الهدف ثم قام بالتهديد وحذف بذلك تأثير عامل القوة فان فشله في التهديد يعني ضعفه بهذه المهارة بالذات . وفي كثير من الاحيان يضطر المدرس الى استخدام اختبارات من هذا النوع لقياس عدة مهارات في آن واحد او حتى في بعض الاحيان قد يعتمد المدرس ذلك اذا اراد قياس قابلية الطالب في جمع عدة مهارات وادائها بالشكل الصحيح . فعلى هذا الاساس يجب ان يفهم المدرس ماهي المهارة الواحدة او ماهي المهارات المركبة التي ينوي قياسها .

١٣ - عدم وجود معامل ارتباط عالي بين فقرات الاختبار - ان احتواء الاختبار على فقرة واحدة اي قيامه باختبار مهارة واحدة فقط لا يفي بالغرض بالنسبة لاختبارات اللياقة البدنية واختبارات المهارات الحركية للالعاب الرياضية المختلفة . لذا نجد معظم هذه الاختبارات تحتوي فقرات عديدة لقياس مهارات معينة من اللعبة المراد تحديدها . ان وجود درجة ارتباط عالية بين فقرات الاختبار يعني ان هذه الفقرات تقيس نفس الظاهرة او المهارة او القابلية ، وهناك سببان اساسيان لضرورة عدم وجود هذا الارتباط العالي وهما :

(أ) الاقتصاد في وقت الاختبار، (ب) العدالة بالنسبة للطالب . فأذا وجدت في الاختبار فقرتان تقيسان نفس المهارة فان اعطاء الفقرتين يشكل هدراً في الوقت بالنسبة للطالب وللمدرس . اضافة الى ذلك فان اعطاء وزنين لهذه المهارة يضاعف قيمتها في الاختبار وهذا قد يفن الطالب الضعيف في تلك المهارة بالذات ويفيد الطالب القوي فيها وبدون مبرر . لذا فان فقرات الاختبار يجب ان لا يرتبط بعضها مع البعض الآخر بمعامل ارتباط عال بل يجب ان يرتبط كل منها على انفراد بالميزان الميساري الذي استخدم لتحديد درجة صدق الاختبار .

١٤- استمتع الطلبة بأخذ الاختبار - اذا استمتع الطلبة بأخذ الاختبار فانهم سوف يكونون مجدين في ادائه وسوف يستطيع المدرس جمع البيانات المطلوبة بأقل ما يمكن من المشكلات . ان الطالب يستمتع بالاختبار الذي فيه درجة معقولة من التحدي بالنسبة له والذي يستطيع ان يحصل فيه على درجة معقولة من النجاح .

١٥- مراعاة شروط الامان في الاختبار - انه لمن المنطق ان يعتمد المدرس عن استخدام اي اختبار قد يمرض الطلبة الى بعض الاصابات . وفي حالات الضرورة القصوى لاستخدام اختبارات من هذا النوع كالقيام بالحركات (الجمناستيكية) او رفع الاثقال يجب اخذ جميع التدابير اللازمة لمنع الاصابة كتهيئة المساعدين وفحص الاجهزة الى غير ذلك من الامور التي تتعلق بسلامة الرياضي .

قبل ان نتقل الى الموضوع التالي يجب ان نؤكد هنا بأن الاسس التي تطرقنا اليها قد لا تنطبق على جميع الاختبارات الشائعة الاستعمال في الوقت الحاضر . ولكن الاختبار الجيد هو الاختبار الذي يأخذ اكبر عدد ممكن من هذه الاسس بنظر الاعتبار ، حيث انها تتفاوت بالنسبة لاهميتها حسب الهدف الذي وضع من

اجله الاختبار. اضافة الى ذلك فان هذه الاسس قد تنطبق على الاختبارات العامة التي تنفذ في المدارس وبشكل واسع اكثر من انطباقها على بعض الاختبارات الخاصة المستخدمة في الابحاث العلمية والتي قد تتجاوز هذه النقاط (كقصر زمن الاختبار او سهولة تنفيذه او ضرورة استمتاع الطلبة به ... الخ) لتحقيق اهداف البحث.

الاسس العلمية التي يجب ملاحظتها في تنفيذ الاختبار- هناك بعض الاسس التي يجب ملاحظتها في تنفيذ الاختبار وهي :

١- معرفة الاختبار بشكل جيد- يغفل الكثير من المدرسين عدداً من التفاصيل الدقيقة للاختبار عند اعطائه للمرة الاولى خاصة اذا كانت قراءاتهم للتعليمات سطحية وسريعة. لذا يجب على المدرس قراءة جميع التعليمات الخاصة بالاختبار ويتمن دقيق قبل موعد الاختبار لتجنب الوقوع بالأخطاء اثناء التنفيذ.

٢- اعداد خطة الاختبار- على المدرس اعداد خطة لتفاصيل الاجراءات المتخذة قبل الاختبار. فيجب ان تكون طريقة اداء الاختبار واضحة : هل يتم اختبار جميع الطلبة في وقت واحد ام يقسمون الى مجاميع ؟ هل سيقوم المدرس وحده بتنفيذ الاختبار ام سيستعين بمدرسين آخرين او ببعض الطلبة؟ يجب ان تثبت الاجابة على هذين السؤالين قبل موعد الاختبار. واذا احتوى الاختبار عدة مهارات يتوقع تعب الطالب في ادائها ، يجب ملاحظة تسلسل اداء تلك المهارات للتقليل من التعب. فاذا احتوى الاختبار مهارتين تستخدم فيها نفس المجموعة العضلية يجب ان لا يكون اداء هاتين مهارتين بشكل متعاقب. اما المهارات او الفعاليات المتعبة كركض المسافات



الطويلة فيجب ان تكون في نهاية الاختبار. يجب ان تكون طريقة اداء التمرين واضحة قبل بدء الاختبار وكذلك معرفة الاخطاء الشائعة فيه وطريقة تسجيله. كما يجب ان يكون هناك سياسة واضحة بخصوص الاجراءات المتخذة بالنسبة للطلاب الذي يرتكب خطأ في الاداء.

٣- تهيئة التعليمات الخاصة بالاختبار- يجب تهيئة التعليمات الخاصة بالاختبار والتي تتعلق بالطلاب ، ويمكن قراءة هذه التعليمات على جميع الطلبة قبل بدء الاختبار، ويجب ان تكون كاملة وسهلة الفهم وان تحتوي على النقاط الآتية : تعليمات بخصوص طريقة اداء الحركة بالشكل الصحيح ، تعليمات بخصوص طريقة التسجيل والاسلوب الذي سيتبعه المدرس في حالة الاداء المخاطي ، بعض الملاحظات بخصوص النقاط التي يجب مراعاتها للحصول على درجة عالية في الاختبار... الخ.

٤- تهيئة الطلبة- على المدرس ان يعلن عن الاختبار قبل موعده بفترة مناسبة كي يتيأ الطلبة لأخذ الاختبار وكي يكون لديهم الوقت الكافي للتعرف على فقرات الاختبار وربما للتمرين عليها.

٥- اعطاء فترة للاحماء قبل الاختبار- يحتاج الطلبة الى الاحماء قبل اداء الحركات الرياضية المختلفة ويعتمد نوع الاحماء وكميته على نوع الحركات التي سيقوم بها الطالب. فالاحماء الخاص بالحركة التي سيقوم بها الرياضي قد يكون ضرورياً إضافة الى الاحماء العام. ويفضل احياناً ان يكون الاحماء بشكل جماعي خاصة مع الطلبة المبتدئين لاعطاء كل طالب الحد الأدنى من الاحماء. في بعض الاحيان يمكن اعطاء الطالب عدة محاولات لفقرات الاختبار واعتبار المحاولات الاولى احماء للطلاب. وهناك بعض المؤشرات التي تشير الى ان عدم اعطاء الاحماء المناسب قد يؤدي الى انخفاض درجتي صدق الاختبار وثباته.

٦- تهيئة الأدوات ووضع العلامات - إذا كانت جميع الأدوات جاهزة والعلامات مؤشرة قبل بدء الاختبار سوف لا يضطر المدرس الى تضييع الوقت باتخاذ هذه الاجراءات بعد وصول الطلبة . اضافة الى الاقتصاد بالوقت فان التهيئة المسبقة للادوات والعلامات سوف تمنع حصول كثير من المشاكسات والمشكلات التي تنجم من جراء انتظار الطلبة لتهيئة موقع الاختبار .

٧- تهيئة اوراق التسجيل - من الهذ ان تطبع هذه الاوراق وتبعا قبل موعد الاختبار ويكتب اسم الطالب على الورقة حيث ان ذلك يساعد في اختصار الوقت وفي دقة التسجيل .

٨- تقدير وقت الاختبار - اذا استطاع المدرس تقدير الوقت الذي سيستغرقه اعطاء الاختبار فانه يستطيع التخطيط على هذا الاساس . فاذا لم يحتج المدرس الى جميع وقت الدرس لاعطاء الاختبار فعليه ان يهيئ فعاليات اخرى لاعطائها بعد انتهاء الاختبار . واذا كان وقت الدرس لا يكفي الا لاختبار نصف عدد الطلبة فعلى المدرس ان يهيئ فعاليات اخرى للنصف الثاني من الطلبة لتجنب الاربك والملل .

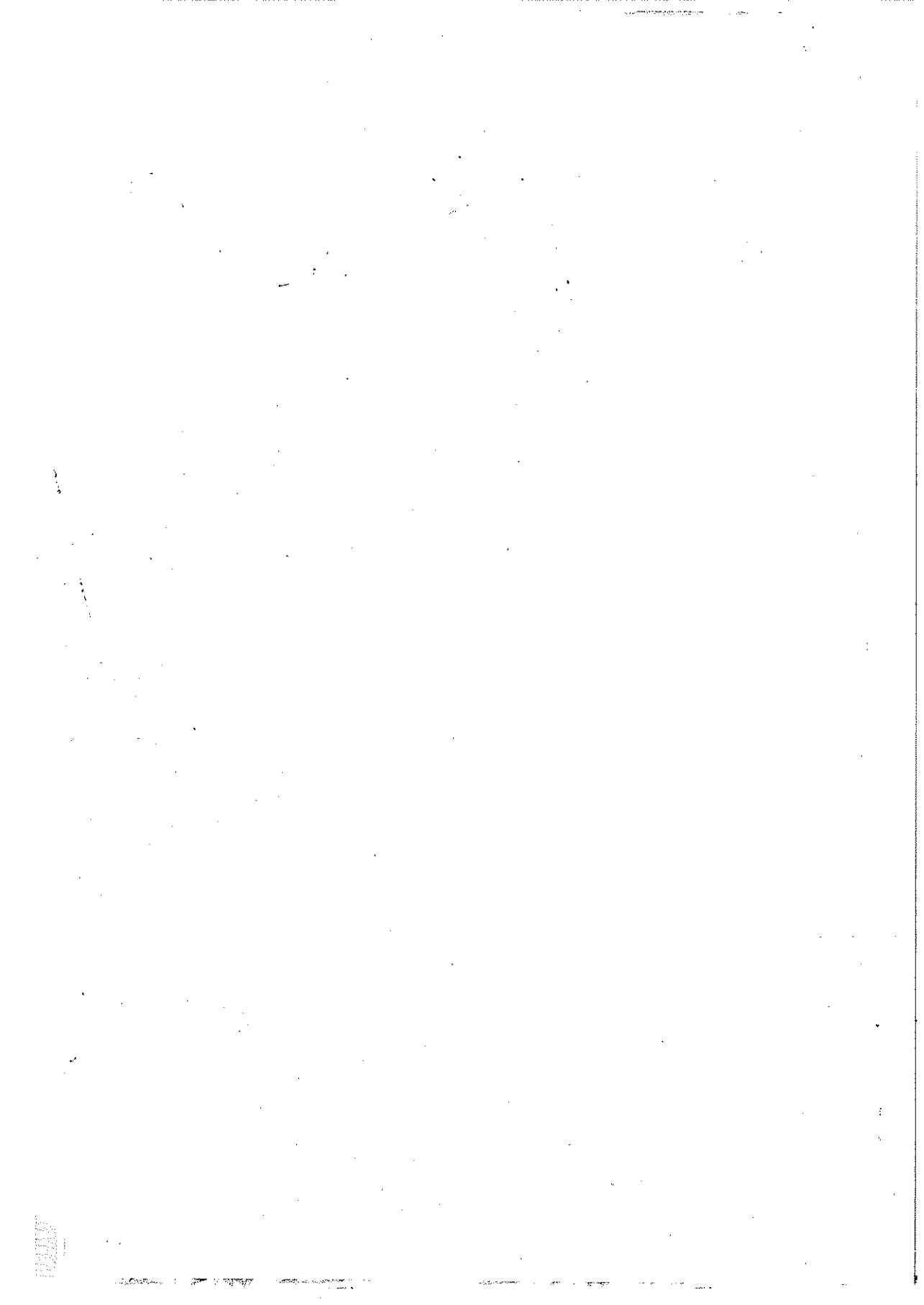
٩- تحفيز الطلبة وتشجيعهم - يجب ان يتم تحفيز الطلبة وتشجيعهم بنفس الدرجة وب نفس الاسلوب ، فهناك ميل لتحفيز الطلبة الضعفاء وتشجيعهم والثناء على الطلبة المتفوقين في الوقت الذي يحرم غالبية الطلبة من هذا التشجيع . فيجب ان تراعى المدالة بهذا الخصوص ومن الممكن مثلاً ان تعلن نتيجة الطالب بعد الاداء مباشرة وهذا سيكون عاملاً مشجعاً للطلبة لتحسين الاداء .

١٠- التأكد من توفر شروط الامان - على المدرس ان يكون متأكداً طوال فترة الاختبار على أن شروط الامان متوفرة للطلبة اثناء الاداء . فن

المترقب دائماً ان تستجد بعض الامور اثناء الاختبار وتتطلب اتخاذ تدابير احتياطية اضافية لضمان الامان وتجنب حدوث الاصابة .

١١- تحليل النتائج - يجب ان يقوم المدرس بتحليل النتائج بشكل علمي بعد تنفيذ الاختبار . وهناك عدة طرق للاستفادة من نتائج الاختبار والتي نظرقا اليها سابقاً .

١٢- حفظ النتائج - يجب ان تحفظ نتائج الاختبار في مكان مناسب وتصنيف معين بغية الاستفادة منها مستقبلاً في التقييم وفي المقارنة وفي تكوين الجداول القياسية .



## الفصل الثاني

### تقويم التلاميذ في درسي التربية الرياضية

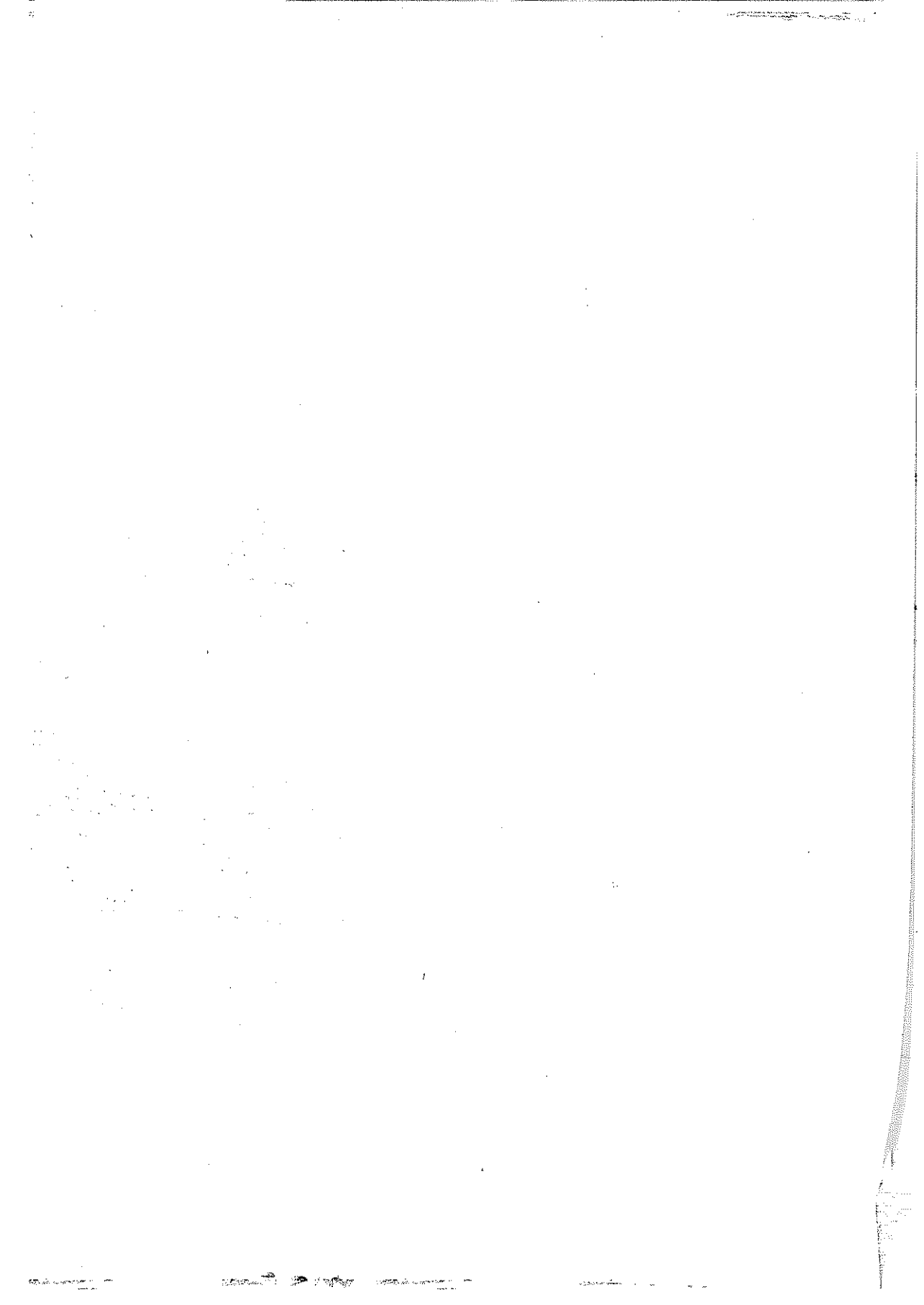
المبحث الأول . بعض الأسس لتقويم التلاميذ في درس

التربية الرياضية

المبحث الثاني . الغاية من التقويم في التربية الرياضية

المبحث الثالث . مراحل التقويم

المبحث الرابع . المراقبة والتشخيص



## تمهيد :-

من المنطق ان نتوقع للتلاميذ المشاركين في دروس التربية الرياضية التطور المنتظم في النواحي البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية .  
وللتأكد من تحقق هذه الاهداف لابد من اللجوء الى القياس والتقويم . ففي عملية القياس تعطى قيم كمية لهذه السمات او القدرات ، وفي التقويم تفسر هذه القيم لتحديد المستوى واتخاذ القرار .  
فلا يقتصر التقويم إذا على التحديد الكمي للظواهر كما هو الحال في القياس بل يتمدى ذلك الى اصدار حكم او اتخاذ قرار بخصوص تلك الظواهر .

## المبحث الاول - بعض الامس لتقويم التسلاميذ في درس التربية الرياضية

ان بعض معلمي ومدرسي التربية الرياضية والمدرسين يمانون من بعض المشكلات عندما يقومون بتقويم التلميذ . فمنهم من يعتقد انه يعرف تلاميذه بشكل جيد ويستطيع تقويمهم على اساس الانطباعات الكثيرة التي يكونها عن طريق المشاهدات العفوية لهم اثناء الدرس . وعلى الرغم من ان معرفة الناس والخبرة الطويلة تساعد في عملية التقويم ، لكن هذه المعرفة وهذه الخبرة لاتموض عن استخدام الاساليب العلمية الاخرى في التقويم . فالخبرة العامة والانطباعات الشخصية لاتموض عن العلم ، حيث ان المطلوب في تقويم التلميذ هو ان توضح خصائصه الجوهرية وتحدد الجوانب المسيطرة في شخصيته والتي تؤثر في سلوكه وفي انجازة . وهذا لا يتم الا عن طريق القياس العلمي الدقيق .

ان للسلوك الخاطي في الصف دوافع عديدة . فالتلميذ غير المنضبط في درس التربية الرياضية مثلاً قد يكون مندفعاً باحد الدوافع الآتية : التعبير عن دافع حب الظهور ، او الشعور بأن تقويم المدرس له غير عادل ويمبر عن سخطه واحتجابه على هذا التقويم بعدم الانضباط ، او يمكن ان يعبر عن عدائه لاحد التلاميذ بالسف بكسر النظام والتمرد عليه . الخ . وبفصة ان يتخلص المدرس من اي شرع او فهم خاطي لهذا السلوك او ذاك عليه ان يقوم بمجموعة من التفويجات للسلوك قبل اتخاذ القرار النهائي .

ان عمل التلميذ وسلوكه يقيم من ناحية وحدة الشخصية فالنشاط الرياضي يستند على مقومات جسمية ونفسية واجتماعية والتحليل النفسي للرياضي يجب ان لا يهمل اي من هذه النواحي . لذا فان الانجاز الرياضي لا ينتج عن الخصائص الشخصية المنفردة والمزولة بعضها عن البعض الآخر بل هو دائماً نتيجة كامل الشخصية .

ان لكل تلميذ سمات متعددة تكون مجموعها شخصيته ، ولا يمكن ان يعبر عن الشخصية بالجموع البسيط لهذه السمات بل انها تتفاعل مع بعضها لتعطي التلميذ شخصية تميزه عن اي تلميذ آخر . اضافة الى ذلك فان الانجاز الرياضي يأتي نتيجة تأثيرات مختلفة لهذه السمات ، فبعضها يحتل مركزاً ثانوياً والبعض الآخر يحتل مركزاً اساسياً . فتقوم التلميذ يجب ان يوضح السمات الشخصية الاساسية المؤثرة في الانجاز ويبحث عن الملاقة المتبادلة بين هذه السمات والانجاز الرياضي وملاحظة العلاقة بين الانجاز والدوافع وبين الانجاز والسلوك الاجتماعي وبين الانجاز والموقف السياسي . الخ .

ان كل مرحلة من مراحل نمو التلميذ تحمل خصائص في الانجاز والسلوك ، وتغير هذه الخصائص حيث تتغير الظروف الفردية والاجتماعية في كل مرحلة من مراحل العمر وهذا يعني ان تقويم التلميذ كأي تقويم آخر لا يمتلك صفة الثبات .



فبالنشاط الرياضي المنتظم يمكن متابعة تطور شخصية التلميذ بصورة جيدة ، وفي عملية التدريب الموجهة والمهذبة تختلف الشخصية من حين لآخر وتنمو سمات مختلفة كالشجاعة-والاصرار وضبط النفس ... الخ وهذا التغيير في السمات الشخصية يؤدي الى تكامل يتغير في مجراه تركيب الشخصية وهذا يؤدي بدوره الى سلوك اجتماعي عال من الناحية النوعية والى خصائص المجاز افضل .

### المبحث الثاني - الغاية من التقويم في التربية الرياضية

لقد تطرقنا بشي من التفصيل الى الاغراض العامة من اعطاء الاختبارات الرياضية واسباب اعطاء هذه الاختبارات لاغراض التقويم في مكان سابق ، ونود ان نسلط بعض الضوء هنا على الغايات الشخصية والتربوية والاجتماعية للتقويم .

الغاية الشخصية : ان التقويم الشامل للشخصية يتطلب عملاً تشخيصياً دقيقاً . وبهذا الصدد يجب ان نتذكر مايناه سابقاً عن ان تقويم التلميذ يستوجب وضع الجوانب الجوهرية من الشخصية كما تظهر في الانجازات الرياضية وفي السلوك . ان لكل تلميذ خصائصه التي لاتتنجاس في الغالب في تركيب مقومات شخصيته . لذا يجب ان يشمل التقويم تشخيص الخصائص الشخصية المسيطرة والثانوية التي تحدد فعالية او سلوك التلميذ بشكل رئيسي . ان للمستويات الرياضية العالية والسمات الشخصية علاقة متبادلة . فالمستويات العالية تتطلب ضمن ماتطلبه من متطلبات عديدة سمات الشجاعة والمثابرة والاصرار ، وفي الوقت نفسه فان ممارسة الرياضة في هذه المستويات تنمي تلك السمات .

هناك طرق علمية عديدة لتقوم الانجاز في درس التربية الرياضية باستخدام المقاييس والاختبارات المختلفة التي تتصف بدرجات متفاوتة من الصدق والثبات والموضوعية ، لكن نتائج هذه المقاييس وهذه الاختبارات لاتعبر عن الظروف التي حكمت تحقيق ذلك الانجاز . ان هذه الظروف تستحق اهتمام معلم ومدرس التربية الرياضية عندما يروم تحسين الانجاز وهذا هو ليس بالعمل السهل . ان المدرس قد يتوصل الى بعض الاستنتاجات حول السمات الشخصية للتلميذ من مشاهداته للسلوك الظاهر لهذا التلميذ وهذا قد يوقمه باخطاء عديدة . فمتدما يقوم احد التلاميذ بقفزة خطيرة الى الماء من ارتفاع ثلاثة امتار بعد ان كان يتجنب هذا التمرين باستمرار قد يستنتج المدرس تغيراً في سمة الشجاعة عند ذلك التلميذ . ان هذا الاستنتاج قد لا يكون صحيحاً بالضرورة . فقد يكون اداء هذا التلميذ قد جاء نتيجة الضغط الاجتماعي في اجواء الدرس وحضور اصدقاء ذلك التلميذ جعله ينفذ ذلك العمل مكرهاً عليه . فن المستحسن للمعلم او المدرس ان يدرس كل جوانب السلوك في تقويمه حيث ان تقويمه سيكون اكثر صواباً كلما كان شمولياً في نظرتة للمعلومات المختلفة بشكل صحيح .

الغاية التربوية - ان تقويم الانجاز لأي تلميذ يعتمد على تحليل الانجاز والسلوك ، وهدفه التربوي يتجاوز الكشف عن خصائص التلميذ الجوهرية ويساهم بصفته جزءاً مكملاً لعملية التربية والتعليم في تكوين الشخصية . سنحاول هنا ايضاح النواحي التربوية لتقويم التلميذ بمثال لتلميذ في المدرسة الثانوية عمره ١٢ سنة برهن على انه لاعب كرة يد جيد مؤهلاً من الناحية المهارية ان يصبح رئيساً للفريق ، غير ان اسلوب لعبه المنفرد كان معرقلاً لانجاز الفريق بمجموعه ففي عملية التقويم للفريق كانت الانتقادات توجه له على لعبه المنفرد بشكل مستمر وقد ادى ذلك الى ان يغير من سلوكه الفردي بمض الشيء . وبمرور الزمن انصاع للنقد الحق ويتميز مستر لهذا التغيير الايجابي في السلوك اصبح هذا التلميذ

يؤدي واجبه في اللعب بروح جماعية حقيقية وانصاع الى طريقة اللعب الجماعي التي سببته في البداية صعوبات لكنه استطاع التغلب على هذه الصعوبات بالتدريب ، ان الفريق صاعده بشكل واع وسانده في مساعيه ومنحه فرصة اطلاق قدراته في اللعب وبهذه العملية تطور التلميذ وتطور الفريق وتحسن مستوى الانجاز الجماعي ، وبعد الفوز بلعبة الكأس احتفل التلميذ بصفته احسن لاعب في الفريق رغم انه سجل هدفين فقط من مجموع (١٤) هدفاً لفريقه .

لذا يمكن ان يستخدم التقويم بصفته وسيلة تربوية مهمة ، وبما ان معلم او مدرس التربية الرياضية يبرز الصفات الايجابية مثل الاستعداد للكفاح والجد في التدريب والروح الجماعية ، ويبرز الخصائص السلوكية السيئة بنية اطفالها لمصلحة الفرد والجماعة فهو بذلك يعزز السلوك الصحيح ويطهي السلوك الخاطي محققاً بذلك هدفاً تربوياً كبيراً . فقد اصبح التلميذ في مثالنا هذا مستوعباً لمحتوى التقويم بشكل واع لانه ادرك التميز بشكل صائب وسلوك سلوكاً ينسجم مع اهداف الفرد والجماعة الى درجة انه اصبح يتخذ من مقياس التقويم طريقة لتربيته الذاتية .

الغاية الاجتماعية - ان كل تقويم للتلميذ يؤدي الى غاية اجتماعية يراعى فيها تبادل العلاقات بين التلميذ وبيئته الاجتماعية . وهذا التقويم لايمكس العلاقة بين الشخصية الفردية والشخصية الجماعية بل يتعدى ذلك الى التأثير في تطوير هذه العلاقة ففي مثالنا السابق جرى احترام لقابليات التلميذ الرياضية الخاصة ولكنه في نفس الوقت عانى من تعرضه للنقد الجماعي والفردى وكاد يعتمد عن الفريق اجتماعياً لولا عملية التقويم التي سببت له وعياً لاحظ من خلاله النقص من جانبه واطهر استعدادات ايجابية لوضع قابلياته الشخصية لمصلحة الجماعة . ان هذا حقق فوائد للتلميذ نفسه وللجماعة التي انتمى اليها . فالفريق اهتم بتربية التلميذ والتزم

ازاءه بروح جماعية واجراءات تربوية ، وهكذا فإن التقييم وما فيه من نقد للسلوك كان سبباً في تكامل التلميذ وسط جماعة الفريق.

اضافة الى علاقة اللاعب بالفريق او التلميذ بالجماعة. فان للتقييم تأثيراً على العلاقة بين المدرس والتلميذ ايضاً فالتقييم المنصف والعاقل يقوي العلاقة بين التلميذ والمدرس ويخلق نوعاً من الانسجام داخل المجموعة. اما التقييم الخاطي والمتحيز والمكافآت غير المبررة لبعض التلاميذ ، فانها تعرقل العلاقة بين التلميذ والمدرس وتعكس جواً مشحوناً داخل الجماعة ، حيث ان تقويم التلميذ يعكس العلاقة بين التلميذ والبيئة الاجتماعية من جانب ويؤثر في تطوير هذه العلاقة من جانب آخر.

### المبحث الثالث - مراحل التقييم

ان جمع المعلومات وتكديسها حول التلميذ وصفاته البدنية والنفسية والاجتماعية لا تحقق الهدف الاساسي من العملية التقييمية اذا لم يستفد المرابي من هذه المعلومات. وعلى هذا الاساس فان مراحل التقييم يجب ان تشمل ما يأتي كحد أدنى إذا أريد لتنتائج التقييم ان ترى النور

١- جمع المعلومات

٢- تحليل المعلومات

٣- تطبيق المعلومات

مما لاشك فيه ان جودة المعلومات المستحصلة عن التلميذ ودقتها تعتبر من العوامل الحاسمة في عملية التقييم. لذا يجب اتباع الاسس العلمية التي تطرقنا اليها سابقاً في اختيار المقياس او الاختبار الجيد وفي اسلوب تنفيذه.

إن أهم طريقتين من طرق جمع المعلومات هما الطريقتان الوصفية والتجريبية ، ويعتبر الوصف الخطوة الأولى في فهم السلوك ، أما التعليل والبحث عن الأسباب فيمكن تحقيقه بالطريقة التجريبية .

والطريقة الوصفية تشمل الملاحظة المباشرة (الطبيعية والسريرية) والملاحظة غير المباشرة (الاستبيانات والمقابلات الشخصية والاختبارات والمقاييس المختلفة) والملاحظة الذاتية (ملاحظة الذات أو الاستبطان).

ان هذه الطرق هي مجرد وسائل لجمع المعلومات التي يجب أن تليها مرحلة التحليل .

إن محاولة تحليل أسباب الظواهر المسجلة تتطلب معرفة عميقة وخبرة طويلة . فالفرق الفردية للانسان لا يمكن توضيحها ببساطة في تخطيط بياني أو جدول بسيط ، وهكذا فان دراسة السمات الشخصية للفرد تتطلب جهداً مبدعاً وعملاً خلاقاً وشرح السلوك الكامن عن طريق المقارنة بين نتائج متعددة ومستحصلة بصورة مستقلة بعضها عن البعض الآخر . وحين نعرف العلاقة بين السمات السلوكية المختلفة ودوافعها ونربط بين نتائج الدراسات المختلفة نستطيع ان نضع ايدينا على المخطوط العريضة .

لقد ذكرنا أكثر من مرة وجود عدة سمات تؤثر وتتأثر ببعضها وتكون بمجموعها شخصية الفرد ، ولكن عند ملاحظة هذه السمات نجد ان بعضها يكون ذا طابع اقوى من غيرها بحيث تؤثر على السمات الاخرى بشكل او بآخر ، وهذا يستوجب تحديد هذه السمات وتأثيرها على الشخصية واستخدام ذلك في خدمة تطور الشخصية بالاتجاه المطلوب ، ومن الواضح ان تطور الشخصية يعتمد على البيئة الاجتماعية للفرد ، فإذا أريد تفهم خصائص التلميذ يجب دراسة وتحليل الشروط والظروف والتأثيرات التي تكون الشخصية . فالقوم بهتم في هذه الحالة بمعرفة نوع وتأثير الظروف البيئية وبراغمي المؤثرات التي تكون العلامات

الرئيسية في السلوك والعلاقة بين التطور العام للمجتمع وتطور شخصية التلميذ، ومن المعلوم ان عملية التقييم هي جزء لا يتجزأ من عملية التربية والتعليم بشكل عام، وعلى هذا الاساس تكون مسؤولية المربي كجزء من عملية التقييم وضع المعارف المكتسبة في العملية التقييمية موضع التطبيق. فالتقييم ليس مجرد ارقام او معلومات مثبتة في السجلات والمكثبات بل هي وسيلة عمل قبل كل شيء وبهذا الخصوص يمكن اتباع ما يأتي وحسب الموقف المعين.

١- يمكن أن يضع المقوم نتائج التقييم بين يدي التلميذ صاحب العلاقة ويناقش ذلك معه ويعطى التلميذ فرصته للتعبير عن رأيه بغية التوصل الى قنوات معينة يمكن الاستفادة منها والعمل بموجبها.

٢- يمكن ان يضع المقوم نتائج التقييم بين يدي الجماعة التي ينتمي إليها التلميذ في بعض الحالات للاطلاع ولتقوية التأثير التربوي على شرط أن لا تثير إجراءات من هذا النوع أبة عواطف سلبية، كما يجب التأكيد على الملاحظات الايجابية.

٣- ان من الاهداف التربوية في تقييم التلميذ هو ان يطلع على نتائج التقييم اولئك الذين يتحملون مسؤولية تطوير شخصية ذلك التلميذ وشخصية كل الجليل.

#### المبحث الرابع - المراقبة والتشخيص

من المعلوم ان الرياضة تنطوي على امكانات ممتازة لتطوير الشخصية، ويستطيع مدرس التربية الرياضية الكفوء معرفة جوانب شخصية التلميذ ومجموعة التلاميذ وتقومها بشكل دقيق مستفيداً من ظروف الدرس وظروف الممارسات الرياضية خارج أوقات الدرس في تكوين صورة واضحة عن شخصية التلميذ وسلوكه.

فالتلميذ في نشاطه الرياضي يطلق جوانب متعددة من شخصيته بدرجة واسعة وحسب ظروف التمرين. فكيفية استيعاب الواجبات الرياضية وحلها وتجنب الصعوبات او التغلب عليها توفر امكانيات جيدة لمعرفة خصائص التلميذ وطباعه. ومن السهل ملاحظة سلوك التلميذ في درس التربية الرياضية وفي ممارسة الأنشطة الرياضية خارج وقت الدرس. إضافة الى ذلك فإن المربي الرياضي يستطيع أن يصنع ظروفاً خاصة تقاس من خلالها بعض خصائص الشخصية كالشجاعة أو المعنوية أو الجلد أو العدوانية أو التعاون أو النظام... الخ، ناهيك عن ان درس التربية الرياضية والنشاطات الرياضية خارج الدرس توفر ظروفاً ممتازة لتشخيص السلوك الجماعي. فمن خلال هذه النشاطات يستطيع المربي مراقبة الجماعة في العمل المشترك.

وعلى هذا الاساس. فان النشاط الرياضي في درس التربية الرياضية وخارج وقت الدرس يوفر امكانيات جيدة لتشخيص ما يأتي:

- ١- الخصائص البدنية والمهارية.
- ٢- الخصائص الشخصية المرتبطة بالنشاط الرياضي.
- ٣- السلوك الاجتماعي للفرد وللمجموعة.

تعتبر المراقبة من الاساليب التشخيصية المهمة ، فبواسطتها يسجل المربي السلوك الظاهر بشكل مباشر وكذلك الظواهر الشخصية والاجتماعية للتلميذ وللمجموعة التلاميذ. والمراقبة ليست عملية سهلة يقوم بها اي شخص فهناك علاقة وطيدة بين اهلية المراقب وجودة نتائج المراقبة ، فالمراقبة تتطلب توفر ما يأتي:

- ١- يجب ان يكون للمراقبة هدف واضح - يجب ان يثبت هدف المراقبة بشكل واضح قبل البدء بالمراقبة ، ومن المفضل ان لا تعتمد الاهداف بل تنحصر بهدف او هدفين لا اكثر.

- ٢- يجب وضع خطة مدروسة وواضحة للمراقبات - إن الملاحظة العفوية تؤدي الى ظواهر السلوك البارزة ولا تؤثر النقاط غير البارزة. والخصائص غير البارزة بالذات او غير الواضحة هي الخصائص التي يصعب تقويمها وهي الخصائص التي يجب تشخيصها عند التلميذ وعند مجموع التلاميذ.
- ٣- يجب ان تتم المراقبة خلال فترة طويلة - ان المراقبة لمدة قصيرة او لمرة واحدة قد تؤدي الى الوقوع في العديد من الاخطاء ، لذا فإن المراقبة المتكررة والمستمرة تكون أداة أفضل لكشف الخصائص الشخصية والانماط السلوكية.
- ٤- يجب تسجيل نتائج المراقبة خطياً - يمكن ان يختار المرء شكل التسجيل الخطي لمراقبته ، لكن عليه ان يستخدم مصطلحات موحدة يستفاد منها في تكوين نتائج خالية من الاخطاء وعلى المرء ان يكون موضوعياً في تقويماته للظواهر التي يشاهدها وعدم اخضاعها للتقويم الذاتي للتلميذ او لمجموع التلاميذ.
- ٥- يجب أن تكون المراقبة متضمنة مجالات اجتماعية متعددة - ان التلاميذ يتسمون عادة الى جماعات متعددة منها جماعة الدرس او جماعة المدرسة بشكل عام او جماعة البيت او جماعة النادي... الخ.

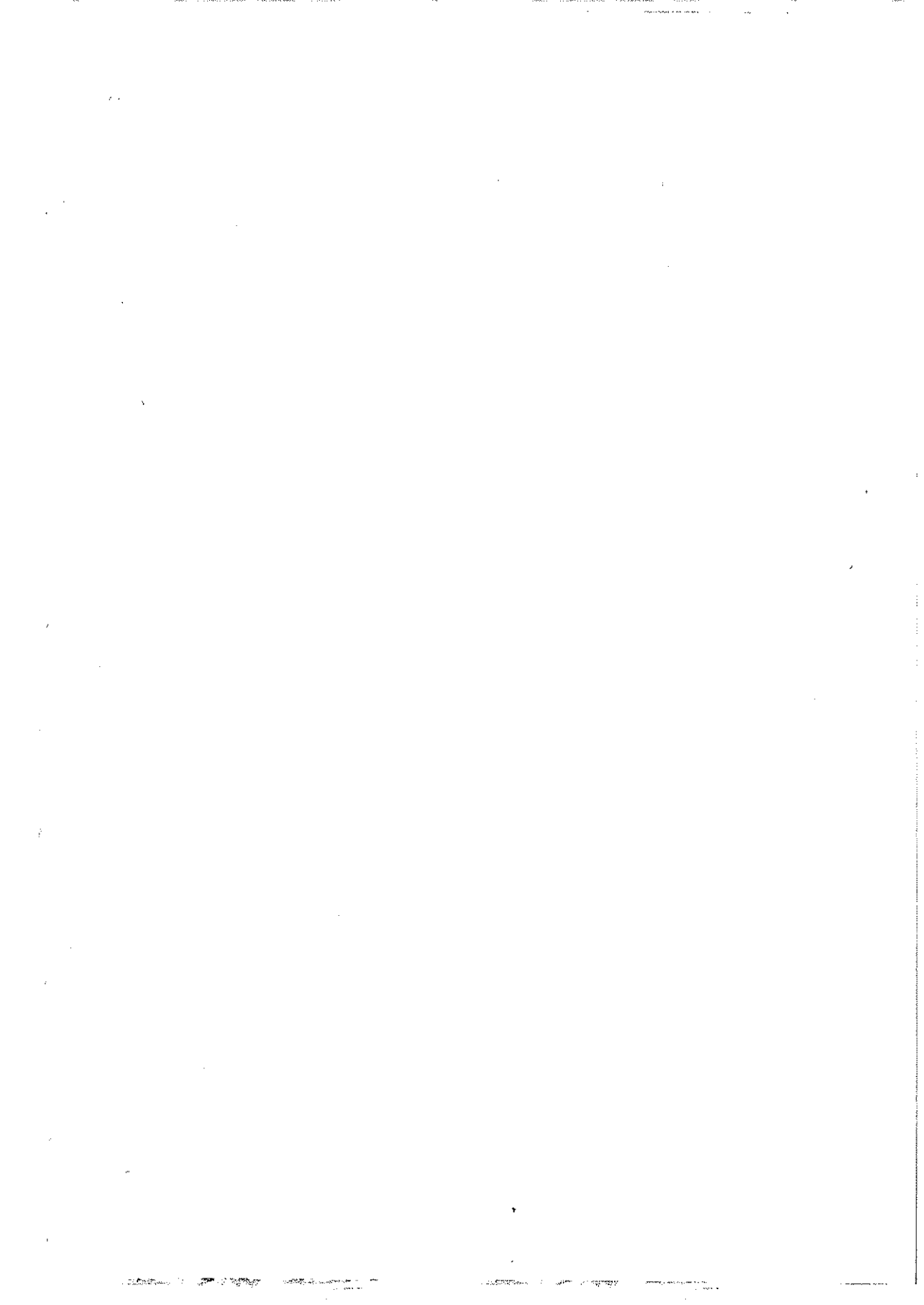
ان كل مجموعة من المجموعات تتصف بصفات معينة تؤثر وتتأثر بسلوك التلميذ. لذا فان الاقتصار على ملاحظة السلوك ضمن جماعة من هذه الجماعات قد يقودنا الى وجهة نظر ذات جانب واحد.

ان نتائج المراقبة تكمل وبشكل جيد إذا اقترنت بمحادثات عفوية او مقابلات مع التلميذ ، وعندئذ ينبغي ملاحظة ما يأتي :

- ١- يجب ان تحضر الاسئلة مسبقاً وإن ثبتت النقاط الرئيسية من قبل المرء.
- ٢- يجب اختيار محل ووقت المقابلة بشكل دقيق - فالختبر وقاعات الدرس لاتصلح لهذا العمل.
- ٣- يجب ان توجه المحادثات بحيث يستطيع التلميذ ان يتحدث بشكل طليق ومن دون تردد وهذا يتطلب وجود علاقة وثيقة بين طرفي المحادثة (المرء والتلميذ او الرياضي).



- ٤- على المرء ان يتجنب كثرة الكلام وحده وان يترك المجال للتلميذ بالكلام وإثارته للتعبير عن آرائه بشكل صريح.
- ٥- يجب ان تكون الاسئلة خلال المقابلة صريحة ، وان يتعد المرء عن توجيه اي شكل من اشكال الاسئلة المتتوية.
- ٦- ينبغي التخلي عن التسجيلات الخطية أثناء المقابلة ، فإن ذلك يشعر التلميذ بالاضطراب والتردد.



ترجمة بعض مصطلحات  
علم النفس الرياضي

Ability	قابلية
Abnormal	غير سوي
Abnormal behavior	سلوك غير سوي
Accommodation	تأقلم
Achievement	إنجاز
Action	حدث ، فعل
Activation	تحفيز
Adaptation	تأقلم ، تكيف
Adrenal gland	الغدة الأدرينالية
Aggression	اعتداء ، عدوان
Alertness	انتباه ، يقظة
Alienation	اغتراب
Anger	غضب
Antisocial	لا اجتماعي
Anxiety	قلق
Applied psychology	علم النفس التطبيقي
Aptitude	صلاحية ، اهلية ، استعداد
Arouse	نبه ، أثار
Aspiration	طموح
Attention	انتباه

Attitude	موقف ، اتجاه
Avoidance	تجنب
Autonomic nervous system	الجهاز المركزي الذاتي (اللاارادي)
Basic drive	دافع اساسي
Behavior	سلوك
Behaviorism	سلوكية
Belief	اعتقاد
Brain	دماغ
Case study	دراسة الحالة
Cause	سبب
Causation	سببية
Catharsis	تخفيف او تفرغ القلق
Central nervous system	الجهاز العصبي المركزي
Challenge	تحدي
Character	اخلاق
Characteristic	صفة ، سمة
Clinical observation	ملاحظة سريرية
Coachability	القابلية على الاستفادة من التدريب
Cognitive	معرفي
Cognitive consonance	التطابق المعرفي
Cognitive dissonance	عدم التطابق (التنافر) المعرفي
Collective	جمعي ، جماعي
Competition	مسابقة
Conditioned learning	تعلم شرطي

Conflict	صراع
Conscientiousness	وعبي
Control group	مجموعة ضابطة
Co - operation	تعاون
Correlation	ارتباط
Correlation coefficient	معامل الارتباط
Counseling	ارشاد
Creativity	ابداع
Criterion	مقياس
Crowd	حشد ، جمهور
Curiosity	حب الاستطلاع
Delinquency	جنوح
Dependent	تابع
Dependent variable	متغير تابع
Development	نمو
Dominance	سيطرة
Drive	دافع
Dynamic	حركي ، تلقائي
Education	تربية
Ego	الانا
Emotion	عاطفة
Endocrine glands	غدد هم
Endurance	مطابولة ، جئد

Environment	بيئته
Evolution	تطور
Exercise	تمرين
Experiment	تجربة
Experimental factors	عوامل تجريبية
Experimental group	مجموعة تجريبية
Exploration	استكشاف
Extinction	اطفاء
Extroversion	انبساطية
Factor analysis	تحليل عاملي
Failure	فشل
Fatigue	تعب
Fear	خوف
Feedback	تغذية راجعة
Fitness	لياقة
Frustration	احباط
Functional	وظيفي
Functionalism	وظيفية (المدرسة الوظيفية)
Group activity	فعالية جماعية
Guilt	ذنب
Habit	عادة
Health	صحة
Heredity	وراثة

Hobbies	هوايات
Hope	امل
Hostility	عداء
Humanistic	انساني
Hypnosis	تنويم مغناطيسي
Id.	الهو
Impulse	دافع ، حافز
Imitation	تقليد
Independent variable	متغير مستقل
Individual differences	فروق فردية
Individual sports	رياضات (العاب) فردية
Inhibition	صد ، نهي
Insight	ادراك
Instinct	غريزة
Intelligence	ذكاء
Intelligence quotient	معامل الذكاء
Internal	داخلي
Introversion	انطوائية
Interview	مقابلة
Isometric strength	قوة ثابتة
Leadership	قيادة
Learning	تعلم
Learning transfer	نقل التعلم

Masculinity	رجولة
Measured practice	قرين متجمع
Maturation	نضج
Mean	وسط حسابي
Median	وسط
Memory	ذاكرة
Mental ability	قائبة عقلية
Mental age	عمر عقلي
mental health	صحة عقلية
Mentally retarded	معوق عقلياً
Mesomorph	عضلي
Metabolism	تشيل غذائي
Mode	منوال
Moral	اخلاقي
Mores	اعراف ، تقاليد
Motivation	تحفيز
Motive	حافز
Motor	حركي
Motor fitness	لياقة حركية
Motor Learning	تعلم حركي
Motor skill	مهارة حركية
Muscular endurance	مطابرة عضلية
Muscular system	جهاز عضلي



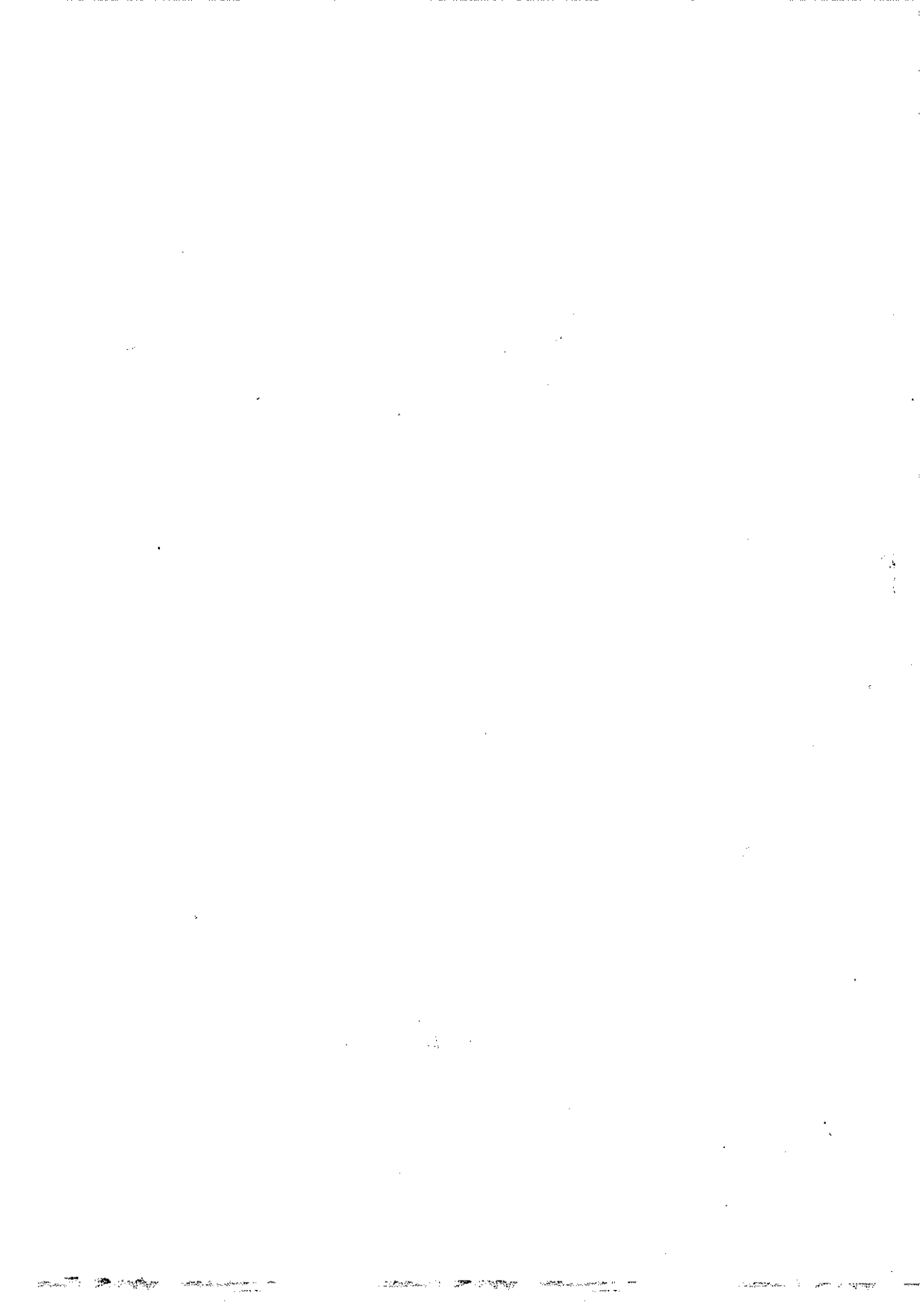
Muscular tension	شد عضلي
Need	حاجة
Need to achieve	حاجة الانجاز
Nervous system	جهاز عصبي
Normal	سوي
Novelty	بدعة ، حداثة
Null hypothesis	فرضية العدم
Obedience	طاعة
Objective	موضوعي
Observed behavior	سلوك مشاهد
Opinion	رأي
Organic	عضوي
Overload	حمل اكثر من اللازم
Pain perception	الادراك الحسي للالم
Pain tolerance	تحمل الالم
Parasympathetic nervous system	الجهاز العصبي الباراسمبثاوي (اللاسمبثاوي)
Partial reinforcement	تعزيز جزئي
Pep - talk	الكلام المحفز
Perception	ادراك حسي
Performance	النجاز
Personality	شخصية
Phenomena	ظواهر
Physical activity	فعالية بدنية

Physical factors	عوامل بدنية
Physical fitness	لياقة بدنية
Physical skill	مهارة بدنية
Pituitary gland	غدة نخامية
Practice	تمرين
Practice effect	أثر التمرين
Primary drive	دافع أولي
Psychiatrist	طبيب نفسي
Psychoanalyst	محلل نفسي (طبيب)
Psychologist	عالم النفس
Psychology	علم النفس
Psychosomatic	نفسجسمية
Puberty	سن البلوغ
Punishment	عقاب
Questionnaire	استبيان
Random	عشوائي
Reaction	رد فعل
Reaction time	زمن رد الفعل
Readiness	تحضير، تهيؤ
Realistic	واقعي
Recreation	ترويح
Reflex	انعكاس
Reinforcement	تعزيز

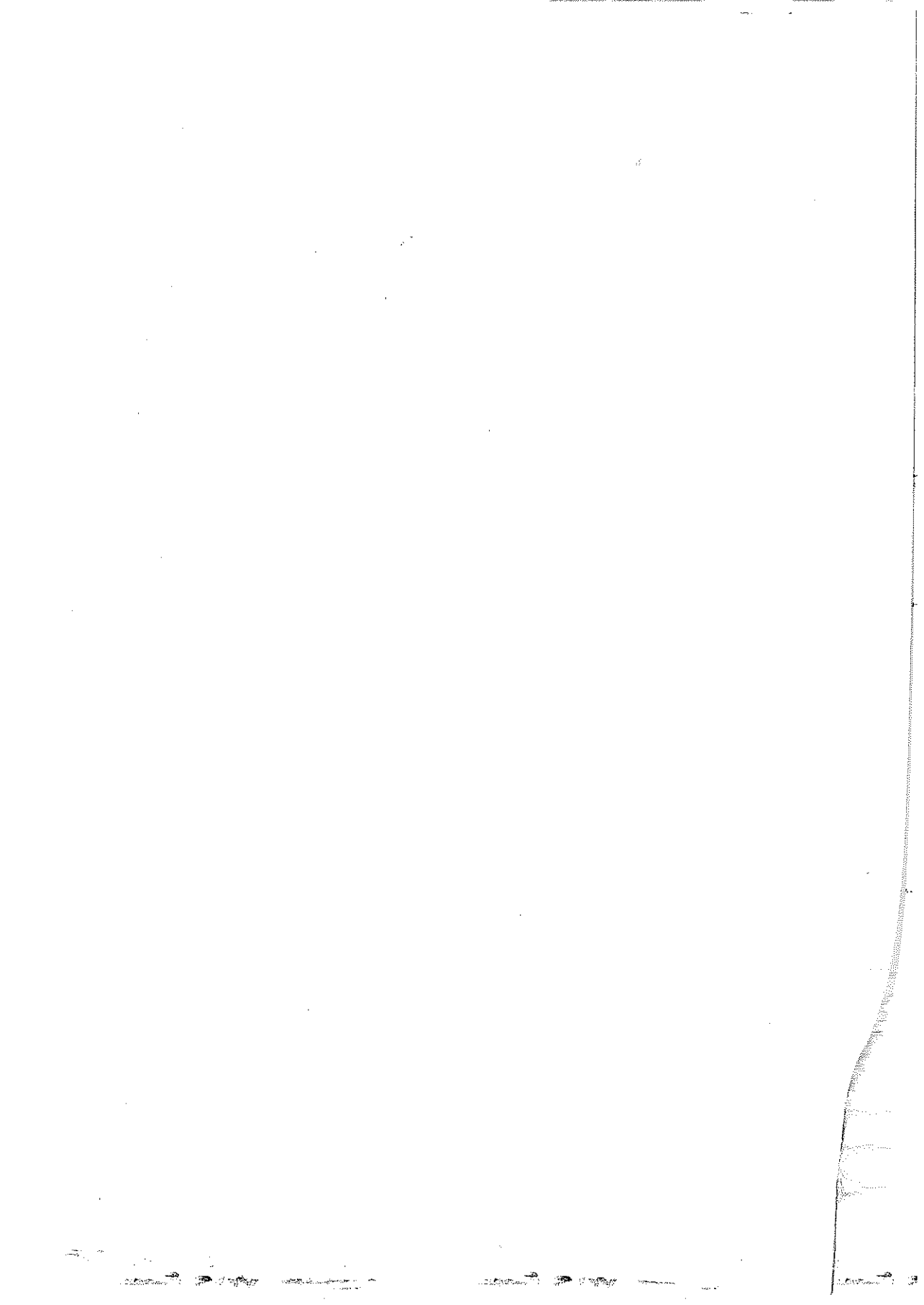
Rejection	رفض
Relativism	نسبية
Relaxation	ارتخاء
Reliability	ثبات
Reliability coefficient	معامل ثبات
Response	رد فعل
Response time	زمن رد الفعل
Responsibility	مسؤولية
Reward	مكافأة
Role playing	لعب الدور
Sample	عينة
Self - confidence	ثقة بالنفس
Self - control	سيطرة على النفس
Sensory deprivation	حرمان حسي
Shock	صدمة
Skill	مهارة
Skill Learning	تعلم مهاري
Sociable	اجتماعي
Sociability	اجتماعية
Social achievement	إنجاز اجتماعي
Social adjustment	تكيف اجتماعي
Social distance	بعد اجتماعي (مسافة اجتماعية)
Social experience	تجربة اجتماعية

Social factors	عوامل اجتماعية
Social function	وظيفة اجتماعية
Social motive	حافز اجتماعي
Social psychology	علم النفس الاجتماعي
Social relationship	علاقة اجتماعية
Spaced practice	تمرين متفرق (متباعد)
Specificity	خصوصية
Spectator	متفرج ، مشاهد
Spectator effect	تأثير المتفرج او المشاهد
Spiritual	روحي
Sport	رياضة
Sportsmanship	روح رياضية
Stimulation	تحفيز
Stimulus	حافز
Stress	شد ، توتر
Structure	بنية ، بناء
Structuralism	بنائية (المدرسة البنائية)
Success	نجاح
Superego	الانا الاعلى
Suspicion	شك
Sympathetic nervous system	الجهاز العصبي السمبثاوي
Team play	لمب فرقي
Tension	توتر ، شد

Thinking	تفكير
Traffic	سمة
Trait anxiety	قلق السمة
Unilateral	احادي ، من جانب واحد
Validity	صدق
Value	قيم
Variable	متغير
Voluntary	طوعي ، اختياري
Willpower	قوة الإرادة



المصادر العربية والاجنبية





## المصادر العربية

احسان محمد الحسن وكامل طه السويس . امس علم الاجتماع الرياضي . بنفاد : مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩٠ .

احمد عزت راجح . اصول علم النفس . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٩ .

انتصار يونس . السلوك الانساني . ط ٤ . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨٥ .

جمال حسين الآلوسي : علم النفس العام . بنفاد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .

جمال حسين الآلوسي وامينة علي خان . علم نفس الطفولة والمراهقة . بنفاد : مطبعة جامعة بنفاد .

حامد عبد السلام زهران . علم النفس الاجتماعي . القاهرة : مطبعة عالم الكتب ، ١٩٧٧ .

خير الدين شريف المصري . القلق بلباس العصر الحاضر . بنفاد : مطبعة الشعب ، ١٩٨٧ .

خير الدين عويس . مقدمة في علم الاجتماع الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .

ريسان غريبسط وآخرون . علم النفس في التدريب والمسابقات  
الرياضية الحديثة . الموصل : مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٨ .

سمد جلال . في الصحة العقلية : الأمراض النفسية والعقلية  
والانحرافات السلوكية . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٥ .

صبحي عبد اللطيف معروف . اماليب الارشاد النفسي والتوجيه  
الترهوي . بغداد مطبعة دار القادسية ، ١٩٨٦ .

صبحي عبد اللطيف معروف . نظريات الارشاد النفسي والتوجيه  
الترهوي . بغداد : مطبعة دار القادسية ، ١٩٨٦ .

عبد الحليم عباس قشظة . الجماعات والقيادة . الموصل :  
مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل ، ١٩٨١ .

قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي : مبادئه وتطبيقاته في  
مجال التدريب . الموصل : مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .

كامل طه السويس . علم النفس الرياضي في التربية الرياضية .  
بغداد : مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ .

لويس كامل وآخرون . الشخصية وقياسها . القاهرة : مكتبة  
النهضة ، ١٩٥٩ .

محمد حسن علاوي . علم النفس في التدريب الرياضي . القاهرة :  
دار المعارف ، ١٩٦٩ .

محمد حسن علاوي . سيكولوجية التدريب والمنافسات . القاهرة : دار  
المعارف ، ١٩٧٧ .

محمد حسن علاوي . علم النفس التربوي الرياضي . القاهرة : دار المعارف .  
١٩٧٨ .

محمد حسن علاوي . علم النفس الرياضي . القاهرة : دار  
المعارف ، ١٩٨٧ .

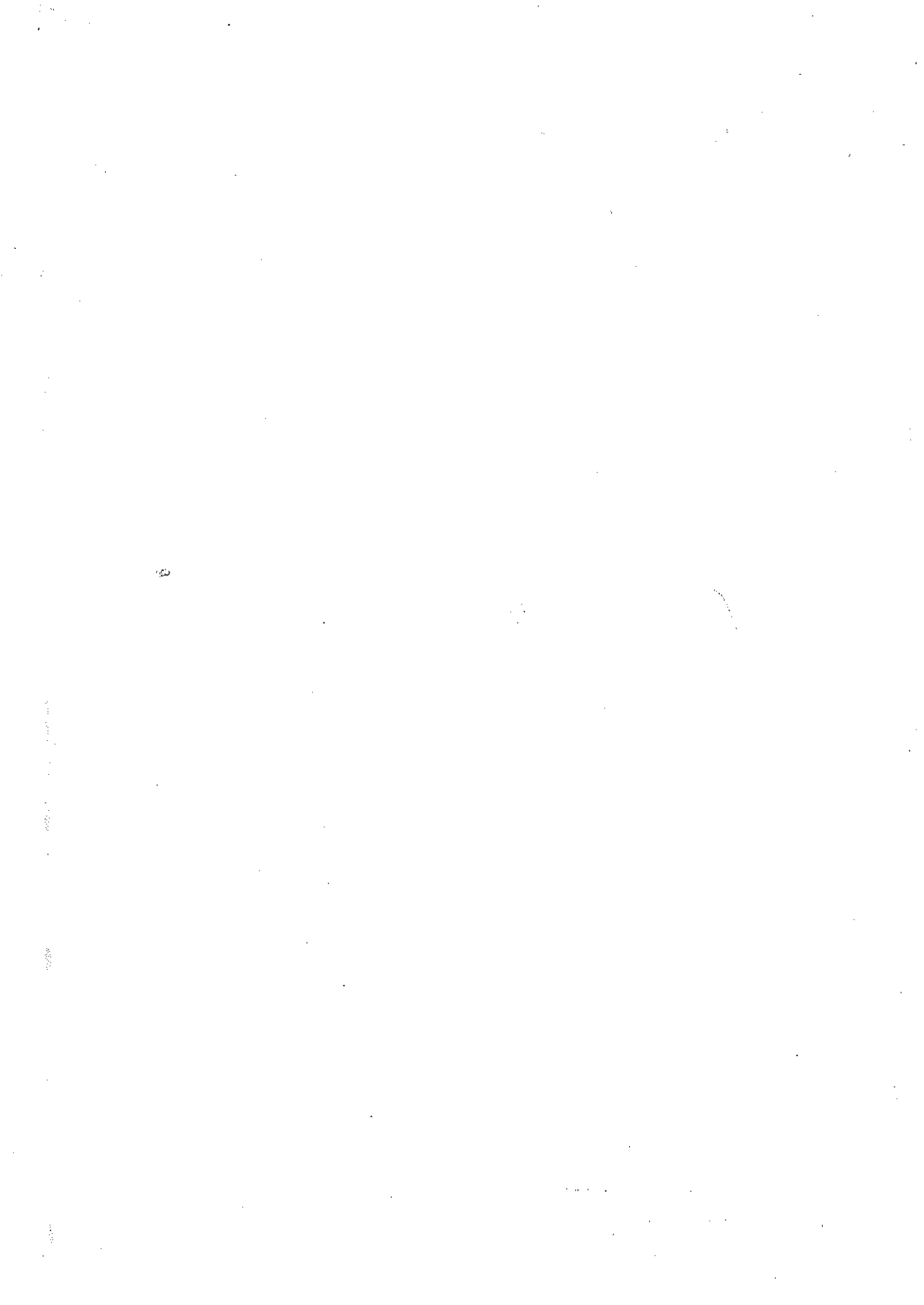
محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . الاختبارات  
المهارية والنفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر  
العربي ، ١٩٨٧ .

منذر هاشم الخطيب . تاريخ التربية الرياضية . بغداد : مطبعة  
الاديب ، ١٩٨٤ .

نزار مجيد الطالب . مبادئ علم النفس الرياضي . بغداد : مطبعة  
الشمب ، ١٩٧٦ .

نزار مجيد الطالب واسماعيل عبد الفتي القره غولي . «مقياس  
الاتجاه النفسي نحو الدروس الجامعية» . وقائع المؤتمر العلمي  
الخامس لكليات التربية الرياضية . البصرة : جامعة البصرة ،  
١٩٩٠ .

نزار مجيد الطالب ومحمد السامرائي . مبادئ الاحصاء والاختبارات  
الرياضية . الموصل : مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة  
الموصل ، ١٩٨١ .



## المصادر الانكليزية

- (1) Baumgartner, Ted. A. and Andrew S.Jackson. **Measurement for Evaluation in Physical Education**. London: Houghton Mifflin Company, 1975.
- (2) Cagne, Robert M. **The Conditions of Learning**. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1965.
- (3) Carron, Albert V. **Social Psychology of Sport**. New York: Movement Publications, 1980.
- (4) Cohen, Arther R. **Attitude Change and Social Influence**. New York: Basic Books, Inc., 1964.
- (5) Cratty, Bryant J. **Movement Behavior and Motor Learning**. (2 nd ed.). Philadelphia: Lea and Febiger, 1967.
- (6) Gill, Dian L. **Psychological Dynamics of Sport** Champaign: Human Kinetics Publishers, 1986.
- (7) Harris, Dorothy V. and Bette L.Harris. **The Athlete's Guide to Sport Psychology**. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1984.
- (8) Johnson, Barry L. and Jack Nelson. **Practical Measurements for Evaluation in Physical Education**. Minneapolis: Burges Publishing Company, 1974.
- (9) Martens, Rainer. **Coaches Guide to Sport Psychology**. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1987.
- (10) Martens, Rainer. **Sport Psychology: Study Guide**. Champaign

Human Kinetics publishers, 1989.

- (11) Morgan, William P. **Contemporary Readings in Sport Psychology.**  
Illinois : Charles C. Thomas Publisher, 1970.
- (12) Nideffer, Robert M. **Athlete's Guide to Mental Training.** Champaign :  
Human Kinetics Publishers, 1985.
- (13) Orlick, Terry . In **Pursuit of Excellence.** Champaign : Haman Kinetics  
Publishers, 1980.
- (14) Oxendine, Joseph B. **Psychology of Motor Learning.** New York :  
Appleton Centary – Crofts, 1968
- (15) Silva, John M. and Robert S.Weinberg (ed.). **Psychological  
Foundations of Sports.** Champaign: Human Kinetics Publishers,  
1984.
- (16) Straub, William f.(ed.) **Sport Psychology : An Analysis of Athletic  
Behavior .** New York : Mouvement Publications, 1978.
- (17) Suinn, Richard. **Psychology in Sports : Methods and Applications.**  
Minneapolis, Minnesota, Burgess Publishing Company, 1980.
- (18) Vanek, Miroslav and Bryant J.Cratty. **Psychology and the Superior  
Athlete.** London : The Macmillan Company, 1970.
- (19) Whitting, H.T.A. **Acquiring Ball Skills : A Psychological  
Interpretation.** Philadelphia : Lea and Febiger, 1969.

## المحتويات

### المقدمة

#### الباب الاول

علم النفس الرياضي

٥

الفصل الاول - ماهية علم النفس الرياضي

٧

المبحث الاول - علم النفس

١٠

المبحث الثاني - علم النفس الرياضي

١٢

المبحث الثالث - مجالات علم النفس الرياضي

١٣

الفصل الثاني - نشوء علم النفس الرياضي

١٥

المبحث الاول - تاريخ نشوء علم النفس الرياضي

١٨

المبحث الثاني - مهمات علم النفس الرياضي

٢٣

#### الباب الثاني

اسس التعلم

٢٩

الفصل الاول - مفهوم التعلم الحركي

٣١

المبحث الاول - تعريف التعلم

٣٣

المبحث الثاني - ضرورات التعلم

٣٤

المبحث الثالث - خطوات التعلم

٣٥

المبحث الرابع - نظريات التعلم

٣٧

٤١	الفصل الثاني - العملية التعليمية
٤٣	المبحث الاول - التعزيز
٤٥	المبحث الثاني - التذكر والنسيان
٥١	الفصل الثالث - ظروف التعلم
٥٣	المبحث الاول - تقسيم اوقات التمرين
٦٠	المبحث الثاني - التمرين الفكري في التعلم الحركي
٦٣	المبحث الثالث - الخصوصية في التعلم الحركي

### الباب الثالث

٦٩	التربية الرياضية والشخصية
٧١	الفصل الاول - الشخصية
٧٤	المبحث الاول - مفهوم الشخصية
٧٦	المبحث الثاني - مكونات الشخصية
٧٩	المبحث الثالث - نظريات الشخصية
٨٣	المبحث الرابع - مقاييس الشخصية
٩٧	الفصل الثاني - تأثير دروس التربية الرياضية في تكوين الشخصية
١٠٠	المبحث الاول - العلاقة بين الشخصية والنشاط
١٠١	المبحث الثاني - تنمية السمات من خلال النشاط الرياضي
١٠٤	المبحث الثالث - دور الرياضة المدرسية في تطوير الشخصية



## الباب الرابع

- ١٠٧ دوافع النشاط الرياضي وتطورها
- ١٠٩ الفصل الاول - الحوافز والدوافع والحاجات
- ١١١ المبحث الاول - مفهوم الدوافع والحاجات
- ١١٣ المبحث الثاني - اغراض التحفيز
- ١١٥ المبحث الثالث - مصادر التحفيز
- ١١٩ المبحث الرابع - طرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي
- ١٢١ الفصل الثاني - العلاقة بين الدافع والنشاط
- ١٢٤ المبحث الاول - تشكيل الدوافع
- ١٢٥ المبحث الثاني - الدوافع الفردية والدوافع الجماعية
- ١٢٩ المبحث الثالث - تطوير الدوافع والرغبات
- ١٣٣ الفصل الثالث - الاتجاه النفسي
- ١٣٦ المبحث الاول - مفهوم الاتجاه النفسي
- ١٣٧ المبحث الثاني - مكونات الاتجاه النفسي
- ١٣٨ المبحث الثالث - نمو الاتجاهات
- ١٣٩ المبحث الرابع - تغيير الاتجاهات
- ١٤٥ المبحث الخامس - قياس الاتجاهات

## الباب الخامس

- ١٥١ القابلية والموهبة
- ١٥٣ الفصل الاول - القابلية والموهبة في درس التربية الرياضية

١٥٦. المبحث الاول - اهمية ومفهوم المهبة الرياضية

١٥٧ المبحث الثاني - الاستعداد او الميل الطبيعي والقابلية والمهبة

١٦١ الفصل الثاني - العمليات الذهنية في النشاط الرياضي

١٦٤ المبحث الاول - الاحساس والادراك

١٦٥ المبحث الثاني - العلاقة بين تطور المهارات وعمليات الاحساس والادراك

١٦٨ المبحث الثالث - الذكاء

#### الباب السادس

١٧٣ ضعف المستوى في درس التربية الرياضية مشكلة نفسية

١٧٥ الفصل الاول - التلاميذ ذوو المستويات الضعيفة

١٧٨ المبحث الاول - خواص التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة

١٨٢ المبحث الثاني - تأثير ضعف المستوى على نمو الشخصية

١٨٥ الفصل الثاني - العوامل الاجتماعية المؤثرة في المستوى الرياضي

١٨٨ المبحث الاول - مفهوم الجماعة

١٩٠ المبحث الثاني - انواع الجماعة

١٩٢ المبحث الثالث - تماسك الجماعة

١٩٤ المبحث الرابع - تصدع الجماعة

١٩٦ المبحث الخامس - اهمية العوامل الاجتماعية في درس التربية الرياضية

الباب السابع  
الانفعالات النفسية

- ١٩٩  
٢٠١ الفصل الاول - الخوف والقلق  
٢٠٥ المبحث الاول - انواع القلق  
٢٠٧ المبحث الثاني - مستويات القلق  
٢٠٩ المبحث الثالث - آثار القلق  
٢١٠ المبحث الرابع - القلق في المجال الرياضي  
٢١١ المبحث الخامس - قياس القلق  
٢١٧ الفصل الثاني - الصدمة النفسية  
٢١٩ المبحث الاول - مفهوم الصدمة النفسية  
٢٢٠ المبحث الثاني - انواع الصدمة النفسية  
٢٢٢ المبحث الثالث - آثار الصدمة النفسية  
٢٢٣ الفصل الثالث - الشجاعة والجرأة  
٢٢٥ المبحث الاول - مفاهيم عامة  
٢٢٦ المبحث الثاني - الجرأة والشجاعة في التربية الرياضية  
٢٢٧ المبحث الثالث - تنمية روح الشجاعة

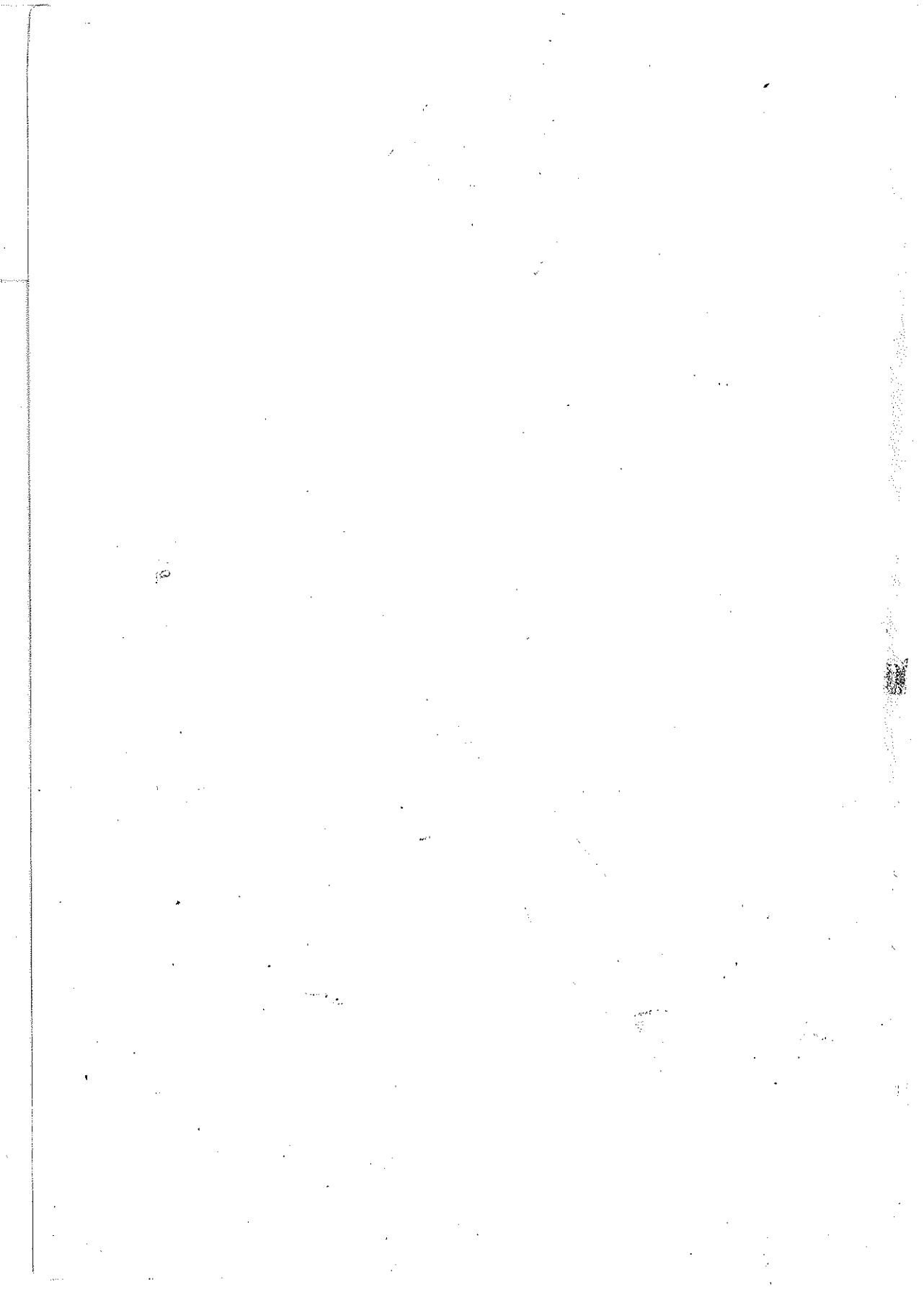
الباب الثامن

- ٢٢٩ رياضة المستويات العليا  
٢٣١ الفصل الاول - المشكلات النفسية في السباقات  
٢٣٨ المبحث الاول - حالات ما قبل البداية  
٢٤٥ المبحث الثاني - الاعداد النفسي طويل المدى  
٢٤٧ المبحث الثالث - الاعداد النفسي قصير المدى

٢٥١	الفصل الثاني - خبرات النجاح والفشل
٢٥٣	المبحث الاول - مكونات خبرات النجاح والفشل
٢٥٥	المبحث الثاني - اهمية خبرات النجاح والفشل
٢٥٧	المبحث الثالث - مستوى الطموح

### الباب التاسع

٢٥٩	التقويم في التربية الرياضية
٢٦١	الفصل الاول - الاسس العامة في التقويم
٢٧٤	المبحث الاول - اهمية الاختبارات وواجباتها كأدوات تقويمية
٢٨٠	المبحث الثاني - المبادئ العلمية لاستخدام الاختبارات في الميادين الرياضية
٢٩١	الفصل الثاني - تقويم التلاميذ في درس التربية الرياضية
٢٩٣	المبحث الاول - بعض الاسس لتقويم التلاميذ في درس التربية الرياضية
٢٩٥	المبحث الثاني - الغاية من التقويم في التربية الرياضية
٢٩٨	المبحث الثالث - مراحل التقويم
٣٠٠	المبحث الرابع - المراقبة والتشخيص



٧٩٦ و ١٩٩

ط ٢٨٢ الطالب ، نزار مجيد

علم النفس الرياضي / تأليف نزار مجيد الطالب ، كامل طه الويس . - بغداد جامعة  
بغداد : كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٢ .

ص ، ٢٤ سم

١ - علم النفس الرياضي أ . كامل طه الويس (م.م) ب . العنوان

١٩٩٢

١٩٩٢ / ٤٩٢

المكتبة الوطنية ( الفهرسة أثناء النشر )

رقم الايداع في دار المكتب والوثائق بغداد ٤٩٤ لسنة ١٩٩٢