

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العلوم والتكنولوجيا - محمد بوضياف - وهران
معهد التربية البدنية والرياضية
القسم: تربية البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
في تخصص: النشاط البدني للطفل والمراهق
تحت عنوان:

اقتراح وحدات تعليمية في الكرة الطائرة خاصة بالنشاط الرياضي اللاصفي لتنمية بعض المهارات
الاجتماعية وبعض القدرات العقلية (التصور العقلي-تركيز الانتباه) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة
12-15 سنة

من إعداد الطالب: أوكيلي صلاح الدين

أمام لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة	الجامعة الاصلية
مهدي محمد	أستاذ التعليم العالي	رئيسا	جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف-وهران
قاسمي بشير	أستاذ التعليم العالي	مقررا	جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف-وهران
صافي الشيخ	أستاذ محاضر "أ"	مقررا مساعدا	جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف-وهران
مسعودي خالد	أستاذ التعليم العالي	ممتحنا	جامعة نور البشير -البيض
علالي طالب	أستاذ محاضر "أ"	ممتحنا	جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم
عسلي حسين	أستاذ محاضر "أ"	ممتحنا	جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف-وهران

الموسم الجامعي: 2024/ 2023

الملخص

اقتراح وحدات تعليمية في الكرة الطائرة خاصة بالنشاط الرياضي اللاصفي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية وبعض القدرات العقلية (التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على أثر وحدات تعليمية مقترحة في الكرة الطائرة خاصة بالنشاط الرياضي اللاصفي في تطوير المهارات الاجتماعية والقدرات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، سيعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملاءمته موضوع البحث وتبلغ عينة البحث (40) تلميذاً - ذكور - تم اختيارهم بطريقة قصدية من إحدى متوسط خالد بن الوليد بولاية بشار مقسمة بالتساوي على عينة تجريبية وأخرى ضابطة عدد كل منهما (20) تلميذاً. واستخدم الباحث استبيان للمهارات الاجتماعية من إعدادة ومقياس واختبار للقدرات العقلية ومجموعة من الوحدات التعليمية خاصة بالنشاط الرياضي اللاصفي وأخرى خاصة ببرنامج للتصور العقلي، ومن أجل جمع البيانات وتحليلها اعتمد الباحث على البرنامج الإحصائي spss (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار "ت"، معامل الارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ...) من أجل المعالجة الإحصائية للنتائج الخام. وتوصل الباحث لوجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات الاجتماعية والقدرات العقلية (التصور العقلي، تركيز الانتباه) لصالح العينة التجريبية مما أكد فعالية البرامج المطبقة على العينة التجريبية، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية اللاصفية وإعداد برامج خاصة تهتم بتنمية المهارات الاجتماعية وإدراج مهارات التصور العقلي في البرامج الرياضية لما لها من أهمية في عملية التعلم السريع.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي اللاصفي، المهارات الاجتماعية، القدرات العقلية، المراهقة

إهداء

إلى نور العيون...ورمش الجفون والسر المكنون والحب المجنون في القلب المفتون والعقل الموزون والصدر الحنون، إلى البلسم الشافي والحنان الكافي إلى التي أحاطتني بسياج حبها، إلى أروع أم في الوجود أُمي الحبيبة.

إلى الذي تاهت الكلمات عن وصفه وعجز اللسان في ذكر مآثره إلى سندي وعوني وقدوتي إلى النور الوضاء ومصدر فخري...إلى ذلك ينبوع الذي اغترفت منه الحنان، إلى الذي جعل نفسه شمعة تحترق من أجل أن ينير دربي وإلى من تعب وشقى من أجل راحتي وسعدتي، إليك يا أبي الغالي.

إلى والورود البهيجة الذين قاسموني حنان الوالدين إخواني وأخواتي، إلى رموز البراءة والصفاء: سلسيل، كوثر، دعاء، انس، محمد أمين، إلياس، عبد الجليل، رياض، أشرف، عماد، عبد الرزاق، عبد الإله. إلى الذين جعلوا من الضعف قوة أساتذتي الكرام.

إلى ظلالتي التي لا تفارقني أصدقائي الأعزاء: عثمان، محمد، ميلود، كمال، سليمان، مصطفى، عبد الجليل، يوسف،

و إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاح هذا الجهد.

وفقكم الله في مشواركم وسدد خطاكم.

شكر وتقدير

نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل والشكر موصول إلى الأستاذ المشرف "قاسمي بشير" الذي سهل لنا طريق العمل ولم يئخل علينا بنصائحه القيمة، فوجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب، فكان نعم المشرف.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع الأساتذة الذين تكونوا على أيديهم حتى يومنا ، كما نتقدم بالشكر إلى الأستاذ مساعد المؤطر "صافي شيخ " الذي لم يئخل علينا بالنصائح والإرشادات فنسال الله أن يجعلها في ميزان حسناته. كما نتوجه بالشكر إلى الوالدين الكريمين الذين و بعد توفيق من الله لما وصلنا الى ما كنا نصبو اليه فيا رب بارك فيهما واحفظهما كما رباني صغيرا واخفض لهما جناح الذل من الرحمة .

كما أتوجه بالشكر للزوجة الكريمة والتي كانت سندي ورفيق دربي نسأله الله العلي الحكيم ان يحفظها ويحفظ لي إخوتي وجميع العائلة الكريمة

والشكر موصول إلى جميع أساتذة المعهد على كل التسهيلات التي قدموها لي طيلة مشواري الدراسي في المعهد جعلها الله في ميزان حسناتهم.

وفي الأخير نحمد الله عز وجل الذي أنعم علينا بإتمام هذا العمل.

محتوى البحث

- ملخص البحث

- 1- الإهداء..... أ
- 2- شكر وتقدير..... ب
- 3- قائمة المحتويات..... ج
- 4- قائمة الجداول م
- 5- قائمة الأشكال ن

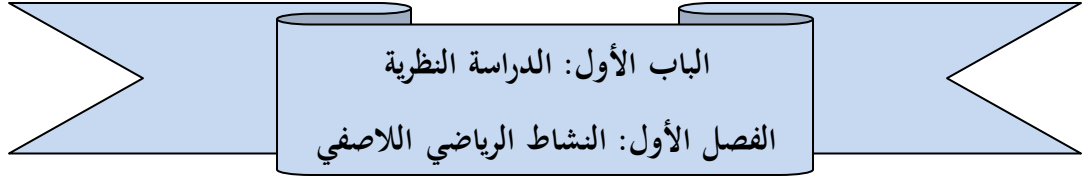
الإطار العام للدراسة

- 1- مقدمة 01
- 2- مشكل..... 04
- 3- التساؤلات..... 06
- 4- فرضيات البحث 07
- 5- أهداف البحث 07
- 6- أهمية البحث 08
- 7- مصطلحات البحث..... 08

فصل الدراسات السابقة و

- 8- الدراسة النظرية والبحوث المشابهة 13
- 8-1 التعليق على الدراسات السابقة..... 36

2-8 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة 37



تمهيد

1- الرياضة المدرسية.. 42

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالرياضة المدرسية:..... 42

2-1- النشاط البدني..... 42

2-2- النشاط البدني الرياضي..... 43

2-3- النشاط البدني و الرياضي الترويحي..... 43

2-4- النشاط الرياضي التنافسي..... 44

2-5- النشاط الرياضي البدني النفعي..... 45

3- الرياضة المدرسية بالجزائر..... 46

4- أهمية الرياضة المدرسية..... 47

5- الأنشطة الرياضية المدرسية 48

6- معايير اختيار الأنشطة الرياضية 48

7- الأنشطة اللاصفية 49

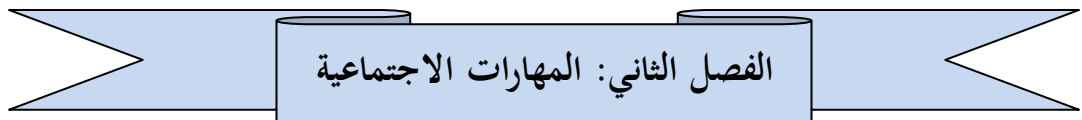
8- انواع الأنشطة الرياضية اللاصفية 50

8-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي 50

8-1-1- مفهومه..... 50

- 51.....8-1-2- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي.
- 51.....8-1-3- بعض المفاهيم المرتبطة بالرياضة المدرسية.
- 51.....8-1-4- واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الداخلي.
- 52.....8-1-5- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية.
- 52.....8-2- النشاط اللاصفي الخارجي.
- 52.....8-2-1- مفهومه.
- 53.....8-2-2- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- 53.....8-2-3- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- 54.....8-2-4- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- 55.....8-2-5- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- 56.....8-2-6- واجب المدرس اتجاه النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- 56.....8-2-7- مميزات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- 56.....8-2-8- معوقات النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- 57.....8-2-9- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- 58.....9- الفرق الرياضية المدرسية.

خلاصة



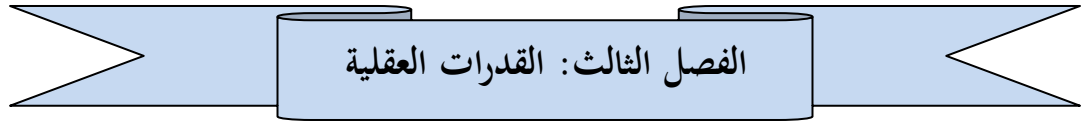
تمهيد

- 62.....1- تعريف المهارات الاجتماعية.

- 1-2- تعريفات تناولت المهارات الاجتماعية على أنها قدرة ومنها..... 62
- 2- مكونات المهارات الاجتماعية..... 63
- 2-1- تصنيف ريجيو عام 1989 لمكونات المهارات الاجتماعية..... 64
- 2-2- تصنيف بيلاك وآخرون للمهارة الاجتماعية..... 65
- 2-3- تصنيف أسامه أبو سريع في ضوء بعدين أساسيين..... 65
- 2-4- تصنيف طريف شوقي..... 65
- 3- أنواع المهارات الاجتماعية..... 72
- 4- خصائص المهارات الاجتماعية..... 73
- 5- أهمية المهارات الاجتماعية في المراهقة..... 74
- 6- القصور في المهارات الاجتماعية..... 77
- 7- مظاهر القصور في المهارات الاجتماعية..... 77
- 7-1- مظاهر القصور في الأداء..... 77
- 7-2- مظاهر القصور في التحكم الذاتي..... 77
- 8- طرق اكتساب المهارات الاجتماعية..... 78
- 9- المهارات الاجتماعية والكفاءة الاجتماعية..... 81
- 10- النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية..... 82
- 10-1- النظرية السلوكية..... 82
- 10-2- نظرية التعلم الاجتماعي..... 82

83..... 10-3- النظرية المعرفية

خلاصة .



تمهيد

87..... 1- تعريف القدرات العقلية.....

87 2- خصائص القدرات العقلية في المجال الرياضي.....

88..... 3- القدرات العقلية التي وردت في البحث

88..... 3-1- التصور العقلي.....

88..... 3-1-1- أنواع التصور العقلي:

89 3-1-2- طريقة استعمال التصور العقلي.....

89..... 3-1-3- تفسير حدوث التصور العقلي.....

91..... 3-1-4- أهداف عامة للتصور العقلي

91..... 3-1-5- استخدامات التصور العقلي.....

93 3-1-6- أهمية التصور العقلي.....

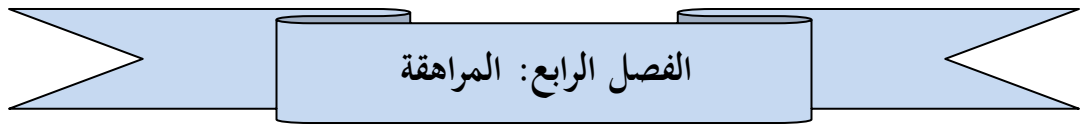
93..... 3-1-7- كيفية تطوير نجاعة التصور العقلي.....

94..... 3-1-8- مبادئ التصور العقلي.....

95..... 3-2- الانتباه.....

96..... 3-2-1- أنواع الانتباه

- 97..... 3-2-2 - مظاهر الانتباه
- 98..... 3-2-3 - أنواع الانتباه من حيث النوع
- 99..... 3-2-4 - مظاهر الانتباه في تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها لدى الناشئين
- 99..... 3-2-5 - العوامل المؤثرة على الانتباه
- 100..... 3-2-6 - الانتباه عند الرياضيين
- 101..... 3-2-8 - أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية
- خلاصة.



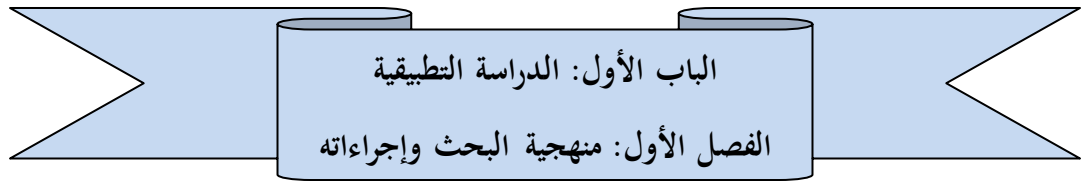
- تمهيد

- 105..... 1- مفهوم المراهقة
- 105..... 2- تعريف المراهقة لغة واصطلاحاً
- 106..... 3- أقسام المراهقة
- 107..... 3-1- المراهقة المبكرة
- 107..... 3-2- المراهقة المتوسطة
- 107..... 3-3- المراهقة المتأخرة:
- 107..... 4- أنواع المراهقة
- 108..... 4-1- المراهقة المتكيفة
- 108..... 4-2- المراهقة الإنسحابية
- 108..... 4-3- المراهقة العدوانية

5-	خصائص النمو في مرحلة المراهقة المتوسطة.....	108
5-1-	النمو الجسمي والفيزيولوجي.....	108
5-2-	النمو النفسي.....	109
5-3-	النمو العقلي.....	109
5-4-	النمو الانفعالي.....	109
5-5-	النمو الحركي.....	109
6-	أهم حاجات المراهق في مرحلة المراهقة.....	110
7-	مشاكل مرحلة المراهقة.....	111
8-	المراهقة بين التنظير والتطبيق.....	112
8-1-	النظرية التاريخية والثقافية.....	112
8-2-	النظرية العضوية أو البيولوجية.....	113
8-3-	النظرية المعيارية.....	114
8-4-	نظريات التحليل النفسي.....	114
8-5-	النظرية الإثنولوجية والثقافية.....	115
8-6-	النظرية الماركسية.....	116
8-7-	السيكولوجيا التكوينية.....	116
8-8-	النظريات السوسيولوجية.....	117
8-9-	نظرية اللاتركز.....	117
8-10-	سيكولوجية دورة الحياة.....	118

- 9- موقف علم النفس من المراهقة.....118
- 9-1- المراهقة فترة أزمة وتوتر واضطراب.....118
- 9-2- المراهقة فترة طبيعية وعادية.....119
- 9-3- المراهقة فترة أزمة وتوتر، ولكن ليست عامة.....120
- 9-4- المراهقة فترة نمائية مستقلة.....120
- 9-5- المراهقة فترة نمائية متصلة.....121

خلاصة



تمهيد

- 1- منهج البحث.....126
- 2- مجتمع البحث.....126
- 3- عينة البحث.....126
- 4- مجالات البحث.....126
- 4-1- المجال المكاني.....126
- 4-2- المجال الزماني.....126
- 4-3- المجال البشري.....126
- 5- متغيرات البحث.....126
- 5-1- المتغير المستقل.....126

126.....	5-2- المتغير التابع.....
126.....	6- ضبط إجراءات البحث الرئيسية.....
126.....	6-1- تنفيذ البرنامج.....
126.....	6-2- الاختبارات القبلية.....
126.....	6-3- الاختبارات البعدية.....
127.....	7- أدوات البحث.....
127.....	7-1- استبيان المهارات الاجتماعية.....
127.....	7-2- مقياس التصور العقلي.....
130.....	7-3- اختبار بوردن لقياس تركيز الانتباه.....
131.....	7-4- وحدات تعليمية خاصة بالتصور العقلي.....
132.....	7-4- وحدات تعليمية خاصة بالنشاط اللاصفي.....
132.....	8- الدراسة الاستطلاعية.....
132.....	9- الأسس العلمية لأدوات البحث.....
132.....	9-1- صدق المحكمين.....
133.....	9-2- ثبات المقاييس.....
138.....	9-3- موضوعية المقياس.....
138.....	10- الوسائل الإحصائية المستعملة.....
138.....	11- صعوبات البحث.....

خلاصة

1- نتائج الإختبار القبلي بين العينتين.....	142
1-1 عرض نتائج العينة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.....	146
1-2 عرض نتائج العينة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي.....	151
1-3 عرض نتائج العينتين في الاختبار البعدي.....	156
2- الاستنتاجات العامة.....	160
1-3 مناقشة نتائج العينة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي	161
2-3 مناقشة نتائج العينة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي	161
3-3 مناقشة نتائج الإختبار البعدي بين العينتين.....	163
خلاصة عامة.....	164
الاقتراحات والتوصيات.....	165

المراجع والمصادر

ملخص بالانجليزية

ملخص بالفرنسية

الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	جدول يبين معامل الاتساق الداخلي لأبعاد استبيان المهارات الاجتماعية	133
2	جدول يبين معامل الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التصور العقلي	134
3	جدول يبين معامل سبيرمان للتجزئة النصفية للاستبيان المهارات الاجتماعية	135
4	جدول يبين معامل سبيرمان للتجزئة النصفية لمقياس التصور العقلي	135
5	جدول يبين معامل سبيرمان للتجزئة النصفية لمقياس تركيز الانتباه	136
6	جدول يبين معامل الفاكرونباخ لاستبيان المهارات الاجتماعية	136
7	جدول يبين معامل الفاكرونباخ لمقياس التصور العقلي	137
8	جدول يبين معامل الفاكرونباخ لمقياس تركيز الانتباه	137
9	جدول يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في المهارات المدروسة	142
10	جدول يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المهارات الاجتماعية	146
11	جدول يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في التصور العقلي	148
12	جدول يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في تركيز الانتباه	150
13	جدول يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في المهارات الاجتماعية	151
14	جدول يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في التصور العقلي	153
15	جدول يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في تركيز الانتباه	155
16	جدول يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في المهارات المدروسة	156

قائمة الأشكال الـيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
الشكل 1	شكل رقم (1) نموذج ريجيو (Riggio) عام 1989 لمهارات الاتصال الاجتماعي	64
الشكل 2	شكل بيانيمثل فرق المتوسطات بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي في كلمن المهارة المدروسة	143
الشكل 3	شكل بيانيمثل فرق المتوسطات بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في المهارات الاجتماعية	146
الشكل 4	شكل بيانيمثل فرق المتوسطات بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في التصور العقلي	148
الشكل 5	شكل بيانيمثل فرق المتوسطات بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في تركيز الانتباه	150
الشكل 6	شكل بيانيمثل فرق المتوسطات بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في المهارات الاجتماعية	152
الشكل 7	شكل بياني يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في التصور العقلي	154
الشكل 8	شكل بياني يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في تركيز الانتباه	155
الشكل 9	شكل بياني يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في المهارات المدروسة	157



الإطار

العام

للدراصة

1- مقدمة:

إن للرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به وتسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة الرياضية، إلى ترقية كل المستويات وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية والمنافسات في أوساط التلاميذ فهي تعتبر من أهم مقومات العملية التعليمية التي تساهم في تربية النشء تربية سليمة و متكاملة في جميع مراحل الدراسة، وهي من أهم الوسائل التي تهدف إلى بناء الجانب البدني والنفسي والاجتماعي والأخلاقي لدى التلاميذ، وبهذا أصبحت محط اهتمام كل الشعوب، إذ لا يكاد يجتمع من المجتمعات يخلو من شكل من أشكالها لأنها تشكل بنظمها وقواعدها ميدانا هاما وواسعا من ميادين التربية العامة وعنصرا أساسيا لإعداد الفرد في بناء المجتمع كما انه يساعد في نمو قدرات الطفل البدنية والعقلية.

ومن بين الأنشطة التي لها إقبال واسع من طرف التلاميذ داخل المؤسسات التربوية بالإضافة للأنشطة الصفية نجد الأنشطة اللاصفية والتي تمثل مجالا خصبا من خلال الدور الفعال في تطور القدرات والإمكانات المهارية للفرد والتي يعبر فيها الممارس عن قدراته وميوله واتجاهاته وتفاعلاته والتي تنعكس بشكل ايجابي على بث روح التماسك و التعاون، فالعلاقات التي تنشأ بين الأفراد من خلال تفاعلهم واحتكاكهم أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية أين يكون هذا التفاعل ايجابيا من خلال تماسكهم و مساعدتهم لبعضهم البعض (يوسف، 2015، صفحة 79)، ويرى الدكتور عباس أحمد صالح أن النشاط الرياضي اللاصفي عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي، حيث يتم إعطاء الفرصة للطلاب المتميزين في تحسين مستوياتهم وكذلك ذوي الميل والرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية. (محمد، 2005، صفحة 67) وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية، ويعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي حيث يهدف إلى تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي وتنمية النضج الانفعالي والاعتماد على النفس، إضافة إلى تعلم قوانين الألعاب وتكنيك اللعب. هذا إضافة إلى كونه يساعد على التكيف والتفاعل الإيجابي مع المجتمع الذي يعيش فيه لأنه يعتبر مناسب في سبيل تحقيق تنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ فالتلميذ بحاجة إلى ثقافة اجتماعية تعينه على التفاعل الاجتماعي الناجح مع الآخرين وتعوده على استخدام المنهج العلمي في حياته وتنمي لديه مهارات التفاعل الاجتماعي كما أنها تعود عليه بمردود تعليمي يحقق له مكاسب كثيرة كزيادة التحصيل الدراسي ونمو المهارات الأكاديمية والاجتماعية وبناء اتجاهات إيجابية نحو المواد الدراسية وتساعد على تحقيق الذات والتوافق الاجتماعي وزيادة الثقة بالنفس و بالآخرين وتنمي لديه مفهوم إيجابي للذات وتحد من الصراعات النفسية والبيئية.

ويتجلى الاهتمام بموضوع المهارات الاجتماعية باعتبارها تمثل قطبي الكفاءة والفاعلية في مواقف الحياة اليومية للفرد وتفاعلاته مع المحيطين به ، ويفسر ذلك أيضا الإخفاق الذي يعانيه البعض في تلك المواقف ممن يملكون قدرا منخفضا منها على الرغم من ارتفاع قدراتهم العقلية والذي يتمثل في عدم استثمار الفرص المتاحة لإقامة علاقات ودية مع المحيطين به وعدم الحصول على المكانة الملائمة في العمل ومع الزملاء وزيادة الخجل في مواقف التفاعل الاجتماعي وما يترتب عليه من عزلة اجتماعية مما يمثل عائقا في التعبير عن الذات والإفصاح عنها، والأمر قد يتجاوز ذلك إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد الذين يعانون من انخفاض مهاراتهم الاجتماعية أو عدم توظيفها بالشكل المناسب، حيث يقعون فريسة للأمراض النفسية والعقلية بمختلف أشكالها ودرجاتها؛ لذا كانت الأهمية الشديدة لبرامج تنمية المهارات الاجتماعية . (آمنة، 2001، صفحة 19)

إن من أهم أركان البناء للإنسان هو الجانب الاجتماعي الذي هو من أهم ما يميز الإنسان عن غيره من الكائنات وبقدر أهمية هذا الجانب أيضا ينبغي أن تهتم بتكوينه وتشكيله منذ الصغر وبالتالي فالأبناء في حاجة ملحة إلى تنمية المهارات الاجتماعية والقدرات العقلية لديهم وكذلك في حاجة إلى أن ندرهم على مهارات التعامل مع الآخرين والقدرة على التأثير فيهم وفي نفس الوقت يحتاج المربي إلى التعامل الخاص أو المميز مع الموهوب اجتماعيا والتركيز مع صاحب القدرات الاجتماعية النحقيق معه نتائج ايجابية ونستثمر هذه القدرات على أحسن صورة وأفضل طريقة ويصنف (ماسلو) الحاجات الاجتماعية في الربع الثالث من هرم الحاجات الإنسانية ويرى ابن خلدون بأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه لا يمكن أن يعيش في عزلة ويتبع الحاجة الاجتماعية بحاجات أخرى مثل الحاجة للتقدير ويرى علماء التربية أن الوظيفة الأساسية للتربية هي التنشئة الاجتماعية ونقل الإنسان من الحالة البيولوجية إلى الحاجة الاجتماعية . (رياض، 2010، صفحة 5) .

وتعتبر دراسة القدرات العقلية من أهم موضوعات علم النفس التي تهتم المدرسين والعاملين في الحقل التعليمي، فالجال الرئيسي لهذه الدراسة هو البحث الكمي للفروق الفردية في الذكاء والقدرات العقلية الأخرى، وتفسير هذه الفروق تفسيراً علمياً سليماً، فيهم بيان طبيعة هذا الفروق، وكيف تتأثر بعوامل النمو والتدريب، وكيف ترتبط القدرات العقلية في صورة تنظيم معين إلى غير ذلك من النواحي التي ترتبط أساساً بهذا الموضوع الرئيسي من موضوعات علم النفس. ولما كانت طبيعة العمل المدرسي ترتبط بمجموعات من التلاميذ يختلف كل منهم في طبيعته الخاصة وفي درجة النمو التي وصل إليها في كل جانب من جوانب شخصيته و يهمننا هنا ما يتصل بالجانب العقلي من حيث الفروق بين التلاميذ في الذكاء وفي القدرات العقلية الأخرى، وما يلاحظ نتيجة لهذه الفروق من اختلاف التلاميذ بعضهم عن بعض في مواجهتهم لمواقف التعلم المختلفة ومعالجتهم للمشاكل التي تقابلهم بصفة عامة و

فيما لاشك فيه انه كلما زادت معرفة المدرس بهذه الفروق سهل عليه تدريب التلاميذ وتوجيههم والتعرف على درجة الاختلاف بينهم في هذه النواحي، وان يحقق لكل منهم أقصى ما يمكن أن يحققه على ضوء هذه الاعتبارات، وعلى ضوء صالحه وصالح الجماعة، والوسيلة الأساسية لدراسة القدرات العقلية والتعرف على مستوياتها، ودرجة نموها هي الاختبارات النفسية، فحقيقة أن الناس يختلفون في قدراتهم العقلية معروفة منذ قرون عديدة، بل منذ بدا الإنسان يدرك ويلاحظ هذا الفروق، ولكن دراسة الفروق بين الناس في هذه الخصائص والقدرات ووسائل الاستفادة منها في مجالات التي تتطلبها لم تبدأ إلا منذ بداية هذا القرن، وعلى وجه التحديد مع بداية وضع اختبارات الذكاء، ومنذ بدا الاهتمام في علم النفس يتجه إلى النتائج الكمية التي نحصل عليها نتيجة ملاحظة السلوك، كما تعطي العلوم الطبيعية نفس الاهتمام الكمية وتعتبرها منهجها الأساسي فالأرقام أكثر دلالة في أغلب الأحوال من مجرد الوصف اللفظي لأي ظاهرة (إبراهيم، 1985، الصفحات 1-2)

وتشير الدراسات السابقة إلى أهمية ضرورة البيئة المناسبة لتنمية المهارات الاجتماعية والقدرات العقلية، حيث توصل "منصور بن زاهي" سنة 2016 في دراسته التي كانت إلى التحقق من فاعلية برنامج مقترح في الألعاب التربوية لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لأطفال التربية التحضيرية بحث توصل لوجود فاعلية للبرنامج المطبق على العينة، و أشارت أيضا " ميرفت محمد محمد عبده احمد مشهور" سنة 2016 لوجود فاعلية برنامج أنشطة اللعب الجماعي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطفل عينة الدراسة وذلك على محوري الدراسة: التواصل البصري، وتنفيذ الأوامر البسيطة، والتفاعل الاجتماعي والمشاركة، أما توصل " احمد سالم بطاينة وآخرون" سنة 2018 لوجود فروق دلالة إحصائية في مستوى القدرات العقلية وكذلك في مستوى القدرات الحركية لدى فئة الإناث ولصالح الفئة العمرية (8-9 سنوات)، كذلك وجود علاقة ارتباطية بين القدرات العقلية و القدرات الحركية في كل من (اختبار القفز الطويل من الثبات، الوثب جانبا، الوقوف على قدم واحدة) لدى عينة الإناث للفئة العمرية (6-6.9) سنة، اضافة لدراسة " علي سامي العطفي" سنة 2017 التي توصل فيها أن إدخال مفردات التصور العقلي في الوحدات التدريبية كان له تأثير فعال وإيجابي في تطوير السمات الانفعالية وعلى تطور مهارة التصويب من القفز بكرة اليد.

وعليه تتجلى أهمية بحثنا في إبراز فائدة الوحدات التعليمية المقترحة في الكرة الطائرة خاصة بالنشاط الرياضي اللاصفي و برنامج التصور العقلي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية (الاتصال والتواصل، العمل الجماعي، العلاقة مع الاقران، ادارة الذات) وبعض القدرات العقلية (التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدى تلاميذ المرحلة

المتوسطة 12-15 سنة، وقد قمنا بتقسيم دراستنا إلى 3 ابواب ، الباب الاول خاص بالدراسات السابقة والمشابهة، الباب الثاني خاص بالجانب النظري ويضم ثلاثة فصول، والباب الثالث خاص بالجانب التطبيقي ويضم فصلين، واتبعنا في هذا البحث المنهج التجريبي الملائم لطبيعة دراستنا، وبلغت عينة بحثنا 40 تلميذ - ذكور- مقسمة بالتساوي على عينتين ضابطة وأخرى تجريبية، ومن أجل جمع البيانات اعتمدنا على استبيان المهارات الاجتماعية من إعداد الباحث، مقياس التصور العقلي، اختبار بوردن للانتباه ، وللمعالجة الإحصائية استخدمنا الحزمة الإحصائية spss (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، "ت"ستودنت ، معامل الارتباط بيرسون، معامل سبيرمان، الفاكرونباخ).

وتوصلنا لوجود فاعلية للبرنامج الرياضي اللاصفي وبرنامج التصور العقلي حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية على العينة التجريبية و العينة الضابطة في المهارات الاجتماعية والقدرات العقلية المدروسة لصالح العينة التجريبية، وعليه أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية اللاصفية وإعداد برامج خاصة تضم وحدات للتصور العقلي وتركيز الانتباه نظرا للأهمية التي لهما في تعايش التلميذ مع البيئة المحيطة به

2-الإشكالية:

إن المراهقة هي فترة استيقاظ الانفعالات والحاجات المختلفة وفترة ظهور أو وضوح القدرات والإمكانات الحسية والعقلية وغيرها كما أنها تتسم في كثير من الأحوال بالقلق والضيق والثورة والشك فهي مخوفة بالألم والأسى ، وتتميز هذه المرحلة أيضا بكثير من الشدة والتوتر الانفعالي وتزداد فيها تأرجح الحالات المزاجية، كما يظهر أحيانا الشعور بعدم الأهمية وتحقير الذات ويشيع فيها القلق وأحيانا الاكتئاب، والمهمة الرئيسية لهذه المرحلة هي تنمية الإحساس بهوية ذاتية، فأزمة الهوية هي نتاج لفشل الفرد في تحديد هوية معينة، وتشير إلى عدم القدرة علي اختيار المستقبل أو متابعة التعليم كما تنطوي على الإحساس بالاغتراب وعدم الجدوى وانعدام الهدف، وعدم القدرة علي اختيار المستقبل المهني، واضطراب الشخصية، ومن ثم البحث عن هوية سلبية. (علي، 2009، الصفحات 281-308)

أما بول جودمان فيربط بين أزمة الهوية وبين فقدان المراهق للقيمة الاجتماعية من خلال دور اجتماعي ويعبر عن ذلك صراحةً في قوله: " إن أزمة الهوية ما هي إلا إحساس بالضيق في مجتمع لا يساعد المراهق في فهم ذاته ، ولا يوفر له فرصاً يمكن أن تعينه في الإحساس بقيمته الاجتماعية، والمجتمع الحديث لا يحرم الشباب من القدوة والمثل الأعلى فحسب وإنما يعطلهم عن القيام بدور له معنى في الحياة " . (محمود، 1986، الصفحات 9-10)، فالحياة بالنسبة لعدد كبير من المراهقين هي بمثابة حرب مليئة بالألم ، وتمتلئ برسائل مختلفة من

المصاعب والصراعات مع الوالدين والأصدقاء والذات, فالاستعداد والقدرة علي الانفتاح النفسي ، وما يلزم ذلك من حساسية مناسبة لهذه القدرة ، بالإضافة إلى مدى قدرة الفرد علي الإحساس بمشاعر الآخرين من تعبيرات سواء بطريقة لفظية أو غير لفظية ، بالإضافة لمهارة التخلص من السلوكيات الغير مناسبة ، فإنه لابد أن تتوفر لدى الشخص مهارة هامة هي مدى الإحساس النفسي بمدى رغبة الآخرين ، والاستفادة من ذلك في إقامة العلاقات الاجتماعية ، ويمكن للمهارات الاجتماعية أن تساعد علي تكوين الشعور بالانتماء الاجتماعي والثقة بالنفس بحيث يستطيع الفرد أن يحدد لنفسه عدد ونوعية العلاقات الاجتماعية التي يرغب فيها (سليمان، 1989، الصفحات 15-45).

فالمهارات الاجتماعية بمكوناتها الفرعية المختلفة تمثل متغيراً نفسياً هاماً تفيد في أن تكون مؤشراً جيداً للصحة النفسية للفرد، وتوضح ما لدي الفرد من قدرة تعبيرية وكفاءة اجتماعية عالية ، والتي تعكس نظاماً متناسقاً من النشاط الذي يستهدف الفرد منه تحقيق هدف معين عندما يتفاعل مع الآخرين ، ويقوم بنشاط اجتماعي يتطلب منه مهارات ليوائم بين ما يقوم به الآخر وبين ما يفعله هو ويصحح مسار نشاطه الاجتماعي ليحقق بذلك هذه الموائمة و أن العجز أو القصور في المهارات الاجتماعية نتيجة لانعكاس آثار أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية من تسلط وتفرقة بين الجنسين في المعاملة الأمر الذي يؤدي إلى شعور المراهق أو الشاب بالعزلة أو الوحدة يجعل الفرد غير قادر على إقامة علاقات ودية مع المحيطين به وعدم الحصول على الموقع المناسب في العمل والمكانة الملائمة بين الزملاء ، وصعوبة في الإفصاح عن مشاعرهم وصعوبة في فهم وتفسير سلوك ومقاصد الآخرين، على نحو يستدعي ردود أفعال دفاعية قد تؤثر سلباً على العلاقة معهم، كان من الممكن تجنبها في حالة الفهم الدقيق لسلوكهم ، وكذلك تفاقم الشعور بالفشل، وصعوبة الاندماج مع الجماعة و الأقران (شوقي، 2003، الصفحات 18-19) ، فالقصور في المهارات الاجتماعية يجعل الفرد يعيش في عزلة عن المجتمع المحيط به مما يشكل عنده أعراض للعزلة النفسية حيث أثبتت الدراسات النفسية أن تدني مستوى المهارات الاجتماعية يؤدي إلى حدوث الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية والتربوية، وتتمثل الاضطرابات النفسية في الاكتئاب والخلل والخوف والانسحاب ومن المشكلات السلوكية لدى هذه الفئة العمرية مثل النشاط الحركي الزائد ونقص الانتباه والعدوان ومن أمثلة المشكلات التربوية مثل صعوبة التعلم والتأخر الدراسي.

فبعد ملاحظتنا لهذه المشكلة في الوسط التربوي بحكم تدريسنا للمادة وما شاهدناه من شروذ ذهني وتشتت للانتباه عند التلاميذ وهو مشكل أصبح يعاني منه معظم الأساتذة اذ ان التلميذ لا يركز معك إلا لبضع دقائق تم

يتشتت انتباهه، ومع تفاقم هذه الظاهرة في الآونة الأخيرة بحكم الانتشار الواسع للإدمان على الأجهزة الذكية والألعاب الالكترونية و مواقع التواصل الاجتماعي لما لها من أعراض وتأثيرات سلبية سبق وذكرناها، و هذا ما دفعنا إلى معالجتها بمنهجية علمية وذلك عن طريق تنمية هذه المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ بعرض إخراج التلميذ من عزلته و دمجها مع البيئة المحيطة به إضافة لتنمية بعض القدرات العقلية كالتصور العقلي و تركيز الانتباه التي من الممكن أن ترفع من درجة انتباه التلميذ وتقلل من الانفعالات الزائدة عنه عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية التي تعتبرها المؤسسات التربوية أداة لمخاطبة مختلف النواحي النفسية والاجتماعية و العقلية للتلاميذ، وعليه فقد تجلّى تساءل بحثنا على النحو التالي :

- هل هنالك تأثير للوحدات التعليمية المقترحة في الكرة الطائرة خاصة بالنشاط الرياضي اللاصفي تنمية المهارات الاجتماعية وفي بعض القدرات العقلية (التصور العقلي-تركيز الانتباه) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15) سنة؟

3-التساؤلات الجزئية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في بعض المهارات الاجتماعية وفي بعض القدرات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في المهارات الاجتماعية وفي بعض القدرات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة؟
- 3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في المهارات الاجتماعية وفي بعض القدرات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة؟
- 4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في المهارات الاجتماعية وفي بعض القدرات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة؟

4- الفرضيات:

4-1- الفرضية العامة:

- يوجد تأثير للوحدات التعليمية المقترحة في الكرة الطائرة خاصة بالنشاط الرياضي اللاصفي تنمية المهارات الاجتماعية وفي بعض القدرات العقلية (التصور العقلي-تركيز الانتباه) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12-15) سنة؟.

4-2- الفرضيات الجزئية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في المهارات الاجتماعية وفي بعض القدرات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة
- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المهارات الاجتماعية وفي بعض القدرات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في المهارات الاجتماعية لدى وفي بعض القدرات العقلية تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة لصالح الاختبار البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في المهارات الاجتماعية وفي بعض القدرات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة لصالح العينة التجريبية

5-أهداف البحث:

- التعرف على درجة امتلاك التلاميذ للمهارات الاجتماعية وبعض القدرات العقلية من بينها تركيز الانتباه والتصور العقلي
- تسليط الضوء على أهمية المهارات الاجتماعية ودورها في الجانب التربوي لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- التعرف على الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المهارات الاجتماعية وفي بعض القدرات العقلية المدروسة.
- محاولة لفت انتباه مسؤولي القطاع وأساتذة التربية البدنية لتفعيل الأنشطة الرياضية اللاصفية في المؤسسات التربوية.
- إبراز أثر البرنامج الرياضي اللاصفي المقترح ودوره في تنمية المهارات الاجتماعية وفي بعض القدرات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة.
- محاولة تسطير برنامج رياضي لاصفي مصغر لتحسين وتطوير بعض المهارات الاجتماعية وكذا بعض القدرات العقلية المدروسة.
- إبراز أهمية امتلاك التلاميذ لمستويات مرتفعة من القدرات العقلية وأهميتها في الحياة التربوية والاجتماعية عامة للتلاميذ من خلال ممارسة الأنشطة اللاصفية.

6-أهمية البحث:

- التعرف على مستوى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المهارات الاجتماعية وفي القدرات العقلية المدروسة وإبراز الفروق بينهم ان وجدت.
- إبراز الأهمية النفسية والاجتماعية في تحسين المهارات الاجتماعية والقدرات العقلية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- محاولة إيجاد حلول لمشكلة الدراسة او التقليل منها من خلال تنمية المهارات الاجتماعية والقدرات العقلية المدروسة.
- إبراز مدى جدوى وفاعلية البرنامج الرياضي المطبق على التلاميذ في تحسين المهارات الاجتماعية والقدرات العقلية قيد الدراسة.
- محاولة إيجاد العلاقة بين القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية المدروسة في التخفيف من الانطوائية لدى بعض التلاميذ والتقليل من حدة الانفعالات لديهم.

7-مصطلحات البحث:

البرنامج الرياضي:

تعريف اصطلاحي: هو طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية. (صبحي، 1998، صفحة 240)

النشاط الرياضي اللاصفي:

تعريف اصطلاحي: تعتبر النشاط اللاصفي نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيده من ساعات الممارسة الرياضية ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم.

(يوسف، 2015، صفحة 80)

تعريف إجرائي: النشاط الرياضي اللاصفي هو كل ما يقوم به التلاميذ من جهود عقلية أو بدنية هادفة وفق خطة

موضوعه من قبل مشرف أو من المؤسسة لتحقيق أهداف تربوية معينة وتؤدي خارج أوقات الدراسة سواء داخل المدرسة أو خارجها

المهارات الاجتماعية:

تعريف اصطلاحي: عرف جريشام (Gresham) 1996 المهارات الاجتماعية على أنها: سلوكيات متعلمة ومقبولة اجتماعيا والتي تمكن الفرد من التفاعل بكفاية مع الآخرين، وتجنب السلوكيات غير المقبولة اجتماعيا فالمشاركة والمساعدة وعلاقة المبادرة وطلب العون وتقديم النصائح وقول كلمات من مثل "شكرا" أو "إذا سمحت" هي أمثلة على المهارات الاجتماعية، وقد قسمها جريشام إلى التعاون وتوكيد الذات والمسؤولية والتعاطف وضبط الذات. (حسن، 2009، صفحة 80)

- ويعرفها الغريب (2003): بأنها نسق من المهارات المعرفية والوجدانية والسلوكية، التي تيسر صدور سلوكيات اجتماعية تتفق مع المعايير الاجتماعية أو الشخصية أو كليهما معا، وتساهم في تحقيق قدر ملائم من الفعالية والرضا في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وتنعكس مظاهر الكفاءة في كافة صور مهارات التواصل الاجتماعي، وتوكيد الذات، وحل المشكلات الاجتماعية، والتوافق النفسي الاجتماعي للفرد. (أسامة، 2003، صفحة 35)

تعريف إجرائي: يقصد بالمهارات الاجتماعية عادات وسلوكيات مقبولة اجتماعياً يتدرب عليها الفرد إلى درجة الإتقان والتمكن من خلال التفاعل الاجتماعي الذي يعد عملية مشاركة بين الأطفال من خلال مواقف الحياة اليومية والتي من شأنها أن تفيده في إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين في محيط مجالته النفسي.

المراهقة:

تعريف اصطلاحي: هي الفترة العمرية الممتدة بين الثانية عشر و الثامنة عشر تقريبا و تتمثل في التغيرات الجسمية و النفسية و الاجتماعية التي تحدث بين الطفولة و سن الرشد و تعتبر هذه المرحلة خطيرة في حياة الفرد لأنها تأخذ أشكالا عدة. (ياسين، 2002، صفحة 47)

وتعرفها " هدى إبراهيم " بأنها الفترة الواقعة بين نهاية الطفولة وبداية الرشد، وتنفرد بتغيرات البلوغ، وما يرتبط بها من طفرة في النمو الجسيمي وتغيرات في أبعاد الجسم ومقاييسه ومظهره، علاوة على ما يشعر به المراهق من أحاسيس

جديدة نتيجة للنضج الجنسي. أما في مجال النمو العقلي فتزداد قدرته على التفكير التجريدي، ويبدأ في تحريب هذه القدرات وفحص أفكاره المتعلقة بمن هو وبعلمه، وبما سيكونه في المستقبل، ومن السهل تحديد بداية المراهقة، ولكن من الصعب تحديد نهايتها فالبداية تكون بالبلوغ أما نهاية المرحلة فتتحدد بوصول الفرد إلى اكتمال النضج في مظاهر النمو المختلفة. (وهبة، 2010، صفحة 25)

التعريف الإجرائي: المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، وتعتبر من المراحل الحساسة وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل التالية من عمره، وتتسم بمحاولة وصول المراهق إلى التوافق النفسي الاجتماعي والاندماج الاجتماعي قصد تحقيق الذات والحصول على المكانة الاجتماعية.

القدرات العقلية:

- **تعريف اصطلاحي:** يرى العالم ثرستون أن القدرات العقلية هي صفات يحددها سلوك الفرد أي بمعنى أنها صفات تتحدد بما يمكنان يؤديه الفرد أو يقوم به وهي صفات تظهر نتيجة لأداء معين وبهذا فإنها تمثل سلوكا ظاهريا يمكن ملاحظته وبالتالي قياسه، ويصنف الكيلاني القدرات العقلية في عدة صور منها قدرة العقل و قدرة التأويل ويرى ان تنمية هذه القدرات بحاجة لمراعاة عدة امور من بينها أن هذه القدرات تولد كامنة في الانسان وتنمو وتزداد بالرعاية والتدريب وتضعف بالإهمال وسوء التدريب او سوء التربية. (زاهر، 2003، صفحة 66)

- **تعريف اجرائي:** هي مصطلح شامل لكل أشكال المعرفة والتي تتضمن كل من الذكاء، اللغة، التفكير، حل المشكلات، الانتباه والتركيز وغيرها من خلال ارتباطها الوثيق بالعمليات المعرفية كالاستنتاج والاستنباط بالإضافة لكل من الاستراتيجيات الخاصة بالتعلم

التصور العقلي:

هو عبارة عن محاولة استرجاع لأحداث الخبرات الحسية السابقة او محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنيا عدة مرات، ويعرفه ريتشاردسون على انه جميع الخبرات الشبه حسية والإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حلة غياب المثيرات الشرطية التي تستدعي نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية (محمد، 2001، صفحة 197)

تركيز الانتباه:

هو ذلك النشاط الانتقائي الذي يميز الحياة العقلية بحيث يتم حصر الذهن في عنصر واحد من عناصر الخبرة فيزداد هذا العنصر وضوحاً عما عداه، ويضيف اسعد رزوق مفسراً "هو تكيف حسي ينجم عن حالة قصوى من التنبيه او حدوث تكيف في الجهاز العصبي لدى الكائن الحي " (رزوق، 1992، صفحة 47)

فصل

الدراسات

السابقة

والمشابهة

8-الدراسات السابقة والمثابفة:

8-1 دراسات مثابفة تناولت المتغير الأول (البرنامج الرياضي اللاصفي المقترح) :

❖ دراسة منصور بن زاهي 2016:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: "فاعلية برنامج مقترح في الألعاب التربوية لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أطفال التربية التحضيرية" من مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية-العدد 24

هدف الدراسة: هذه الدراسة تسلط الضوء على مفهوم المهارات الاجتماعية، الذي يعتبر من المتغيرات التي يهتم بها علم النفس الايجابي، كما تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج مقترح في الألعاب التربوية لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لأطفال التربية التحضيرية.

المنهج المتبع: المنهج التحريبي.

عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من (52) طفلاً سنهم بين 5 و6 سنوات، مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم تثبيت بعض المتغيرات الدخيلة بين المجموعتين: العمر، الذكاء، الترتيب الميلادى، المستوى التعليمي للوالدين.

الوسائل والأدوات المستخدمة: واستخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات تتمثل في: مقياس جودانف هاريس للذكاء، واستمارة بيانات الطفل، ومقياس المهارات الاجتماعية المصور بالإضافة إلى البرنامج التدريبي، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، اختبار (ت) ستيودنت (وتحليل التباين المشترك).

أهم النتائج المتوصل إليها: انتهت الدراسة إلى التحقق من فاعلية البرنامج المقترح حيث تحسنت المهارات الاجتماعية لأطفال المجموعة التجريبية.

أهم الاقتراحات والتوصيات: تصميم برامج تدريبية لتنمية المهارات الاجتماعية لتلاميذ الابتدائي والمتوسط والثانوي، دراسة العلاقة بين المهارات الاجتماعية في مرحلة السنة التحضيرية والتحصيل الدراسي في السنة الأولى ابتدائي وهذا للوقوف على أهمية المهارات الاجتماعية.

❖ دراسة ميرفت محمد عبده احمد مشهور 2016:

جاءت استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الخاصة، بكلية التربية بجامعة الإمارات العربية المتحدة بعنوان: " فاعلية برنامج مقترح قائم على أنشطة اللعب الجماعي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ذوي التوحد في إمارة أبو ظبي "

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على أنشطة اللعب الجماعي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال ذوي التوحد من خلال دراسة حالة لطفل في إحدى المدارس التابعة لمجلس أبو ظبي للتعليم بدولة الإمارات العربية المتحدة.

المنهج المتبع: تم إتباع منهج التحليل النوعي والكمي لتحليل بيانات الدراسة والمنهج التجريبي.

عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من طفل ذوي التوحد، بلغ من العمر أحد عشر عاماً، في الصف الرابع

الابتدائي، تم دمج في إحدى المدارس الخاصة (مدرسة الإمارات الخاصة-أبو ظبي).

الوسائل والأدوات المستعملة: قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية بعد التأكد من صدقها وثباتها استبانة جمع بيانات أولية عن الطفل، وقائمة تقدير التفاعلات الاجتماعية للأطفال ذوي التوحد كمقياس قبلي وبعدي من إعداد الباحثة، وبرنامج مقترح لأنشطة اللعب الجماعي من إعداد الباحثة، وفي الإحصاء اعتمدت الباحثة على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon).

أهم النتائج المتوصل إليها: أشارت النتائج إلى وجود فرق دالّ إحصائياً بين قوائم تقدير التفاعلات الاجتماعية في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، مما يؤكد فاعلية برنامج أنشطة اللعب الجماعي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطفل عينة الدراسة وذلك على محوري الدراسة: التواصل البصري، وتنفيذ الأوامر البسيطة، والتفاعل الاجتماعي والمشاركة.

أهم التوصيات والاقتراحات: ضرورة وضع البرامج التدريبية المتنوعة التي تساعد في تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال ذوي التوحد، وتفعيلها في المدارس التي تطبق الدمج و الإكثار من الأنشطة والفعاليات التي ا رعي الفروق الفردية بين الطلاب، ودعوة الأطفال من ذوي التوحد للمشاركة فيها جنباً إلى جنب مع زملائهم العاديين.

❖ دراسة نهلا امجد فرحان حداد 2010:

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في المناهج العامة في كلية العلوم التربوية بجامعة آل البيت تحت عنوان: " أثر برنامج تدريبي في المهارات الاجتماعية في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي والثقة بالنفس لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم".

هدف الدراسة: استهدفت هذه الدراسة التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على المهارات الاجتماعية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في مديرية تربية قصبه المفرق في تنمية كل من السلوك الاجتماعي، ومفهوم الذات الأكاديمي، ومفهوم الثقة بالنفس.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: بلغت عينة الدراسة 60 طالبة من ذوات صعوبات التعلم تم اختيارهن بالطريقة القصدية من مجتمع الدراسة.

الأدوات والوسائل المستعملة: أعدت الباحثة أدوات الدراسة الآتية: البرنامج التدريبي في المهارات الاجتماعية، اختبار المهارات الاجتماعية، واختبار الذات الأكاديمي، وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدام تحليل التباين الأحادي المشترك.

أهم النتائج المتوصل إليها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر البرنامج التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية المهارات الاجتماعية ككل، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر البرنامج التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية مفهوم الثقة بالنفس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر البرنامج التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي.

❖ دراسة آمنة عبد الحميد زقوت و عايدة شعبان صالح 2009:

جاءت هذه الدراسة بعنوان " فاعلية برنامج مقترح باللعب لرفع مؤشرات مفهوم الذات لدى الأطفال " من مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية 2009 ، المجلد 11 ، العدد.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف لفاعلية برنامج مقترح باللعب في رفع مؤشرات مفهوم الذات لدى

الأطفال بمحافظة خانيونس.

المنهج المتبع: منهج تجريبي

عينة البحث: أجريت الدراسة على عينة تكونت من (32) طفل وطفلة من أطفال المرحلة الإعدادية، تتراوح أعمارهم ما بين 13 و 15 سنة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة تشمل (16) طفل وطفلة، ومجموعة تجريبية تشمل (16) طفل وطفلة.

الوسائل و الأدوات المستعملة: اعتمد الباحثان على " مقياس مفهوم الذات " من إعداد الباحثان، اختبار الذكاء المصور للأطفال) إعداد أحمد زكي صالح ، (1978) و مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي) إعداد آمنه زقوت، (2000)، كما اعتمدا في الإحصاء على برنامج (ssps) مستخدمين الأدوات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط (R) ، اختبار "ت" ستيودنت و معامل "الفا كرونباخ"

أهم النتائج المتوصل إليها: توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس مفهوم الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي.

أهم التوصيات والاقتراحات: أوصى الباحثان بضرورة استخدام الأنشطة اللاصفية في رفع زيادة مفهوم الذات لدى الأطفال و استبصار الوالدين بأهمية اللعب في رفع مؤشرات مفهوم الذات لدى الأطفال، وفي تعديل سلوكهم أيضاً.

❖ دراسة مجدي فتحي غزال 2007:

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الخاصة بالجامعة الأردنية تحت عنوان: " فاعلية برنامج تدريبي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال التوحدين "

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتطوير المهارات الاجتماعية لدى عينة من أطفال التوحد في مدينة عمان.

المنهج المتبع: منهج تجريبي

عينة البحث: تألفت عينة البحث من 20 طفلاً -ذكور- يعانون من التوحد تتراوح أعمارهم بين (5-9) سنوات مقسمين بالتساوي على مجموعتين (ضابطة و تجريبية)

الأدوات والوسائل المستعملة: أعدت الباحثة قائمة تقدير التفاعلات الاجتماعية لأطفال التوحد واستخدمت لمعالجة أسئلة الدراسة المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، اختبار الفروق "ت" ستيودنت، أسلوب تحليل التباين المشترك.

أهم النتائج المتوصل إليها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في المهارات الاجتماعية بين أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

أهم الاقتراحات والتوصيات: تدريب أطفال التوحد على المهارات الاجتماعية في عمر مبكر بما يعينهم على الاعتماد على النفس في حياتهم اليومية.

❖ دراسة أميرة طه بخش 2001:

جاءت هذه الدراسة بعنوان " فاعلية برنامج تدريبي مقترح لأداء بعض الأنشطة المتنوعة على تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم" من مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر-المجلد 10- العدد 19.

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى إمكانية تحسين مستوى المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم من خلال تصميم وتطبيق برنامج تدريبي مقترح لأداء بعض الأنشطة المتعددة (اجتماعية، رياضية، ثقافية، فنية).

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: وضمت عينة الدراسة 40 طفلة من الإناث المعاقات عقلياً القابلات للتعلم من معهد التربية الفكرية للبنات بجدة، وتم تقسيمها إلى مجموعتين بالتساوي إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وتمت بمجانستهما في متغيرات العمر الزمني، والذكاء، والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، والمهارات الاجتماعية، كذلك فقد تم إجراء ثلاثة قياسات مختلفة للمهارات الاجتماعية هي القياس القبلي، و البعدي، و التبعي.

الوسائل والأدوات المستخدمة: تصميم وتطبيق برنامج تدريبي مقترح لأداء بعض الأنشطة المتعددة (اجتماعية، رياضية، ثقافية، فنية) ولذلك تم إلى جانب هذا البرنامج استخدام مقياس ستانفورد بينيه للذكاء إعداد عبد السلام

و مليكة سنة (1988)، ومقياس تقدير المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة، إعداد الشخص سنة (1988) ، ومقياس تقدير المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم داخل حجرة الدراسة إعداد صالح هارون سنة (1996)، ومن أجل الإحصاء اعتمدت الباحثة على المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، واختبار الفروق "ت" ستيودنت.

أهم النتائج المتوصل إليها: أوضحت النتائج أن البرنامج المستخدم له فاعليته في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية للأطفال المعاقين عقلياً حيث وجدت فروق دالة عند مستوى الدلالة (0.01) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، ووجدت فروق دالة عند مستوى الدلالة (0.01) بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات الاجتماعية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، بينما لم توجد فروق دالة بين هذين القياسين بالنسبة للمجموعة الضابطة. أما بالنسبة للقياس التبعي فلم توجد فروق دالة بينه وبين القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

أهم الاقتراحات والتوصيات: ضرورة الاهتمام ببرامج الأنشطة المختلفة التي تقدم للأطفال المعاقين عقلياً حتى نساعدهم بطريقة فعالة على الاندماج في المجتمع حيث تسهم تلك البرامج في الإقلال من اضطراباتهم السلوكية وتعمل على تنمية مهاراتهم الشخصية والاجتماعية وكذا ضرورة ربط المهارات المطلوب تعليمها لهؤلاء الأطفال كي تساعد على التفاعل مع الآخرين بأنشطة محدودة، وتقديمها لهم من خلال استراتيجيات مبسطة يسهل عليهم استيعابها.

8-2 دراسات مشابهة تناولت المتغير الثاني (المهارات الاجتماعية):

❖ دراسة رامي محمود اليوسف 2013:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: "المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة و التحصيل الدراسي العام لدى عينة من طلبة المرحلة المتوسطة " من مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الأول.

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية و الكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة المتوسطة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات هي: الجنس والمستوى الدراسي و المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من (290) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة المتوسطة.

الأدوات والوسائل المستعملة: استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس المهارات الاجتماعية الذي أعده "ريجو" 1990، مقياس الفاعلية الذاتية الذي صممه "العدل" (2001) ، أما بالنسبة للمعالجة الإحصائية استخدم الباحث المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط "بيرسون"، معامل الثبات "ألفا كرونباخ"، اختبار "ت" ستيودنت.

أهم النتائج المتوصل إليها: أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة في المهارات الاجتماعية تعزى إلى الجنس لصالح الإناث، و فروق تعزى إلى المستوى الاجتماعي الاقتصادي لصالح ذو المستوى المرتفع، في حين أشارت إلى عدم وجود فروق في هذا الجانب تعزى إلى المستوى الدراسي . كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تعزى إلى الجنس لصالح الذكور، و فروق ذات دلالة لصالح ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى إلى المستوى الدراسي.

أهم الاقتراحات والتوصيات: ضرورة الاهتمام بإكساب طلبة المرحلة المتوسطة وبشكل خاص الذكور منهم المهارات الاجتماعية وتوفير برامج لتنميتها، ضرورة توفير برامج تعليمية و تربوية لتنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى الإناث في المرحلة المتوسطة، ويمكن أن يكون ذلك من خلال المناهج الدراسية.

❖ دراسة محمود فتحي عكاشة وآخرون 2012:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: " تنمية المهارات الاجتماعية للأطفال الموهوبين ذوي المشاكل السلوكية المدرسية" من المجلة العربية لتطوير التفوق – المجلد3- العدد4-

هدف الدراسة: حيث سعت الدراسة لتنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال الموهوبين ذوي المشكلات السلوكية المدرسية عن طريق تدريبهم على البرنامج التدريبي المعد للدراسة والتحقق من فعاليته في التخفيف من حدة المشكلات السلوكية المدرسية التي يعاني منها الطفل الموهوب.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من (26) تلميذا وتلميذة من التلاميذ الموهوبين الذين يعانون من مشكلات سلوكية مدرسية تتراوح أعمارهم ما بين (10-12) سنة.

الأدوات و الوسائل المستعملة: شملت أدوات الدراسة: اختبار المصفوفات المتتابعة، اختبار التفكير الابتكاري المصور إعداد (بول تورانس)، مقياس المهارات الاجتماعية، قائمة المشكلات السلوكية، والبرنامج التدريبي لتنمية

المهارات الاجتماعية للأطفال الموهوبين ذوي المشكلات السلوكية المدرسية، وحللت النتائج باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

أهم النتائج المتوصل إليها: تحسنت المهارات الاجتماعية في جميع أبعادها، كما لوحظ تحسن تقييم التلاميذ على مقاييس المشكلات السلوكية طبقاً لصورة التلاميذ وكذا صورة المعلم.

أهم التوصيات و الاقتراحات: الاهتمام بتنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ الموهوبين وغير الموهوبين وذوي الإعاقات المختلفة (عقلية، سمعية، بصرية، صعوبات تعلم)، تدريب المعلمين على تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذهم لمساعدتهم على التغلب على المشكلات التي تواجههم.

❖ دراسة قيس المقداد، وآخرون 2011:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: "مستوى المهارات الاجتماعية لدى الأطفال العاديين والأطفال ذوي صعوبات التعلم في الأردن" من المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 7، عدد 3

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء مستوى المهارات الاجتماعية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم والطلبة العاديين، وفيما إذا كان ذلك المستوى يختلف تبعاً لمتغيري الجنس أو الفئة العمرية أو التفاعل بينهما.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

عينة البحث: شارك في الدراسة (278) طالباً وطالبة، منهم (181) طالباً وطالبة من الطلبة العاديين و (97) طالباً وطالبة من ذوي صعوبات التعلم.

الأدوات و الوسائل المستعملة: ولغرض جمع البيانات استخدم الباحثين صورة معدلة من مقياس المهارات الاجتماعية للطلبة ذوي صعوبات التعلم الذي طوره هارون (2005)، ومن أجل المعالجة الإحصائية اعتمدوا على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار تحليل التباين.

أهم النتائج المتوصل إليها: أشارت نتائج الدراسة أن الطلبة العاديين والطلبة ذوي صعوبات التعلم أظهروا مستوى متوسطاً من المهارات الاجتماعية مع أفضلية للطلبة العاديين. وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين الطلبة العاديين والطلبة ذوي صعوبات التعلم لصالح الطلبة العاديين على الأداة بشكل عام وعلى أبعادها الفرعية، وأن الطالبات العاديات كن الأكثر امتلاكاً للمهارات الاجتماعية من باقي فئات الطلبة المشاركين

❖ دراسة هدى إبراهيم عبد الحميد وهبه 2010:

جاءت هذه الدراسة استكمالاً لنيل درجة الماجستير تخصص علم نفس بجامعة حلوان بعنوان: "المهارات الاجتماعية وعلاقتها أعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين".

هدف الدراسة: لقد هدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين المهارات الاجتماعية وأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين، والكشف عن الفروق بين الجنسين من المراهقين في كل من المهارات الاجتماعية وأعراض الوحدة وكذا الكشف عن الفروق بين المراهقين وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (حجم الأسرة - الترتيب الميلادى - مستوى تعليم الأم) في كل من المهارات الاجتماعية وأعراض الوحدة النفسية.

المنهج المتبع: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من (265) من المراهقين.

الأدوات و الوسائل المستخدمة: استخدمت الباحثة الأدوات الآتية : استمارة جمع البيانات (من إعداد الباحثة)، ومقياس المهارات الاجتماعية (من إعداد السيد السمدوني)، ومقياس الوحدة النفسية (AUCL) (إعداد عبد الرقيب البحيرى ، 1985)، وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام حزمة البرامج الإحصائية المستخدمة في العلوم الاجتماعية والمعروفة باسم SPSS ، ومن الأساليب التي استخدمت: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، اختبار "T. Test" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين المجموعات، معامل ألفا كرونباخ، تحليل لتباين المزدوج (2×2) لحساب الفروق بين المجموعات الفرعية المستخدمة في الدراسة، تحليل التباين المتعدد (3×2) لحساب الفروق بين المجموعات الفرعية المستخدمة في الدراسة، اختبار L.S.D لتحديد أدنى فرق معنوي دال للفروق بين المجموعات الفرعية المستخدمة في الدراسة .

أهم النتائج المتوصل إليها: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المراهقين (الذكور والإناث) في (التعبير الانفعالي-الحساسية الانفعالية- التعبير الاجتماعي- الحساسية الاجتماعية) لصالح الإناث، وفي (الضبط الانفعالي- والدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية) لصالح الذكور، بينما لم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المراهقين (الذكور والإناث) في متغيري (الضبط الاجتماعي- الوحدة النفسية).

أهم الاقتراحات والتوصيات: الاهتمام بدور النشاط المدرسي في العملية التربوية فهو يقوم ببناء الشخصية الاجتماعية للطلاب من خلال تنمية ميولهم ومواهبهم وتكوين عادات اجتماعية طيبة لديهم، مساعدة الأطفال في

المشاركة أو التعبير عن مشاعرهم من خلال التواصل مع الوالدين عن طريق اللغة ، فذلك يحد كثيرا من شعور الطفل بالإحباط و يساعد في التقليل من الكبت لديه ويرفع مستوى المهارات الاجتماعية لديه.

❖ دراسة احمد يونس محمود البخاري 2009:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: " أثر التدريب على المهارات الاجتماعية في تعديل سمة التعصب لدى طلبة كلية التربية " من مجلة التربية والعلم- المجلد 61، العدد 4 .

هدف الدراسة: يهدف البحث إلى التعرف على أثر تدريب المهارات الاجتماعية في تعديل سمة التعصب لدى طلبة كلية التربية.

المنهج المتبع: المنهج التحريبي.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 40 طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثالثة في قسم الرياضيات/ كلية التربية /جامعة الموصل، والذين لديهم سمة التعصب بناءً على درجاتهم على مقياس سمة التعصب.

الأدوات والوسائل المستعملة: استخدم في البحث مقياس سمة التعصب الذي أعده "الشكعة" (2004)، البرنامج الإرشادي باستخدام أسلوب التدريب على المهارات الاجتماعية، ومن اجل المعالجة الإحصائية استخدم الباحث المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الثبات "الفكرونيباخ"، اختبار "ت" ستودنت.

أهم النتائج المتوصل إليها: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0.05) بعد تلقي أفراد العينة التدريب على الأسلوب الإرشادي.

أهم التوصيات والاقتراحات: زيادة فرص التفاعل والتواصل بين الطلبة عن طريق التنشئة الاجتماعية للتخفيف من حدة التعصب ومقاومته.

❖ دراسة عبد الحميد سعيد حسن 2009:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: "دراسة مقارنة بين الأطفال ذوي صعوبات التعلم والأطفال الأسوياء في المهارات الاجتماعية" من مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية-المجلد الأول - العدد الأول.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين الأطفال ذوي صعوبات التعلم والأطفال الأسوياء.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

عينة البحث: وقد بلغت عينة الدراسة (60) تلميذا وتلميذة يعانون من صعوبات التعلم، و (60) تلميذا من الأطفال الأسوياء.

الأدوات والوسائل المستعملة: وقد تم استخدام نظام تقدير المهارات الاجتماعية الذي طوره "جريشام" و "أليوت" ومن أجل الإحصاء اعتمد الباحثين على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، واختبار الفروق "ت" ستيودنت.

أهم النتائج المتوصل إليها: أظهرت النتائج أن هناك فروقا دالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد عينة الأطفال ذوي صعوبات التعلم والأطفال الأسوياء في الأبعاد الثلاثة ومقاييسها ولصالح الأطفال الأسوياء في بعدي المهارات الاجتماعية والكفاية الاجتماعية، ولصالح الأطفال ذوي صعوبات التعلم في بعد السلوك المشكل.

أهم التوصيات والاقتراحات: التدخل المبكر من التربويين لعلاج الصعوبات في المهارات الاجتماعية، لأن الأطفال ذوي صعوبات التعلم يسفرون عن صعوبات في المهارات الاجتماعية تظهر على شكل اضطراب في المهارات، وتتحول إلى معوقات للتعلم.

❖ دراسة سلوى السيد سليمان حجازي 2005:

جاءت هذه الدراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة ماجستير تخصص صحة نفسية بكلية التربية - جامعة الرقازيق بعنوان: "فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية في خفض فوبيا المدرسة"

هدف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى خفض فوبيا المدرسة من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: أجريت الدراسة الحالية على عينة قوامها (404) طفل وطفلة بالصفوف الثلاث الأولى من مرحلة التعليم الأساسي.

الأدوات والوسائل المستعملة: اختبار القدرات العقلية للأطفال من (6-8) سنوات إعداد فاروق عبد الفتاح (1998)، مقياس المهارات الاجتماعية للصغار من إعداد محمد السيد (1998)، مقياس فوبيا المدرسة للأطفال من إعداد رياض نايل (1995)، برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية من إعداد الباحثة، أما من أجل المعالجة الإحصائية اعتمدت الباحثة على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط "بيرسون"، اختبار "ت" ستيودنت.

أهم النتائج المتوصل إليها: وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات المهارات الاجتماعية و فوبيا المدرسة لدى أطفال عينة الدراسة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في المهارات الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في فوبيا المدرسة بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي.

أهم الاقتراحات والتوصيات:

التدريب على المهارات الاجتماعية من خلال البيئة المدرسية والأنشطة الموجودة بها والوسائل المتاحة، مقارنة فعالية التدريب على المهارات الاجتماعية بالعلاج المعرفي العقلاني السلوكي في خفض فوبيا المدرسة.

-8-3-دراسات تناولت متغير القدرات العقلية (التصور العقلي-تركيز الانتباه):

❖ دراسة احمد سالم بطاينة وآخرون 2018:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: " القدرات العقلية وعلاقتها ببعض القدرات الحركية لمرحلة الطفولة الوسط (6-9) سنوات" من مجلة العلوم التربوية- المجلد 45- العدد 1

- المنهج المتبع: المنهج الوصفي الارتباطي الملائم لطبيعة الدراسة

- هدف الدراسة: تهدف الدراسة للتعرف على الفروق في مستوى القدرات العقلية و الحركية لدى تلميذات مرحلة الطفولة الوسطى، إضافة للتعرف على العلاقة الارتباطية بين القدرات العقلية والقدرات الحركية.

- عينة الدراسة: تكونت من 300 تلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية

- أدوات البحث: استخدم الباحثين بطارية اختبار دوردل- كوخ لقياس القدرات الحركية، واختبار التنقيط لتحديد مهارة الدقة الحركية الخاص بعضلات الساعد و اليد

- الوسائل الإحصائية المستعملة: تم استخدام الحزمة الإحصائية (spss) وذلك لحساب المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار تحليل التباين الأحادي (anova)، اختبار شيفيه للمقارنات البعدية، معامل الالتواء

-أهم النتائج: اثبتت الدراسة وجود فروق دلالة إحصائية في مستوى القدرات العقلية وكذلك في مستوى القدرات الحركية لدى فئة الإناث ولصالح الفئة العمرية (8-8.9) سنوات، كذلك وجود علاقة ارتباطية بين القدرات العقلية

و القدرات الحركية في كل من (اختبار القفز الطويل من الثبات، الوثب جانبا، الوقوف على قدم واحدة) لدى عينة الإناث للفئة العمرية (6-6.9) سنة

- **أهم التوصيات:** إجراء بحوث ودراسات مشابهة من خلال استخدام اختبارات تقيس القدرات العقلية و جميع القدرات الحركية بما فيها عنصر التحمل الهوائي و المرونة على نفس الفئة العمرية وعلى فئات أخرى ولكلا الجنسين

❖ دراسة علي سامي العطوي 2017:

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية و علوم الرياضة في جامعة القادسية تحت عنوان: " اثر التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار 15-17 سنة "

- **هدف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب بالتصور العقلي في تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا لدى ناشئي كرة اليد.

- **منهج الدراسة:** اتبع الباحث المنهج التجريبي انسجاما مع طبيعة الدراسة.

- **عينة الدراسة:** بلغت 20 لاعبا ناشئا من نادي السنية

- **أدوات الدراسة:** استعمل الباحث مقياس السمات الانفعالية الذي اعده " ايمن هاني الجبوري " يتكون من 60 فقرة تقيس السمات الانفعالية، اختبار دقة التصويب في كرة اليد، برنامج تدريبي للتصور العقلي مكون من 18 وحدة تدريبية بواقع 3 حصص أسبوعيا

- **الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحث كل من المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" ستيودنت.

- **أهم النتائج المتوصل إليها:** توصل الباحث أن إدخال مفردات التصور العقلي في الوحدات التدريبية كان له تأثير فعال وإيجابي في تطوير السمات الانفعالية وعلى تطور مهارة التصويب من القفز بكرة اليد.

- **أهم التوصيات:** أوصى الباحث على استعمال تدريبات التصور العقلي في الوحدات التدريبية نظرا لما تتمتع به إيجابية واضحة في دقة المهارات الحركية، كما أوصى بضرورة الاهتمام باستراتيجيات التصور العقلي والقدرات العقلية وخاصة التصور الحركي وتركيز الانتباه وتخصيص وقت كاف لها

❖ دراسة محمد سعيد أبو بشارة 2016:

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية بفلسطين تحت عنوان: " اثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية "

- **هدف الدراسة:** تسعى الدراسة للتعرف على اثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية في كرة القدم.

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة .

- **عينة الدراسة:** تكونت عينة البحث كم 24 ناشئاً من ناشئي كرة القدم في نادي طوباس الرياضي، تتراوح أعمارهم ما بين 12-13 سنة

- **أدوات الدراسة:** استخدم الباحث برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي، اختبارات مهارية التي لها علاقة بكرة القدم، مقياس التصور العقلي للرياضيين.

- **الوسائل الإحصائية:** اعتمد الباحث في المعالجة الإحصائية على: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" ستيودنت، معامل ارتباط سبيرمان

- **أهم النتائج المتوصل إليها:** توصل الباحث إلى أن التدريب على التصور العقلي المقرون بالتعلم المهاري، له اثر فعال في تطوير المهارات الأساسية المختلفة، كما انه يسهم في الحصول على المعلومات بشكل فعال مما ينعكس على تطور الأداء ويقلل من الأخطاء ويزيد سرعة التعلم وتحسين المهارة

- **أهم التوصيات:** أوصى الباحث بضرورة استخدام التصور العقلي عند التدريب على المهارات الأساسية من قبل المدرسين و المدرسين وتعميم برامج التصور العقلي على المدارس و الأكاديميات المختلفة

❖ دراسة بن رقية عابد 2016:

عبد الحميد بن باديس — مستغانم تحت عنوان: " اثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض القدرات العقلية وتطوير التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة "

- **هدف الدراسة:** التعرف على تأثير التدريب العقلي تنمية بعض القدرات العقلية العقلية وتطوير التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة.

- **المنهج المتبع:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي

- **عينة الدراسة:** شملت عينة الدراسة 20 لاعبا من بعض فرق الغرب الجزائري.

- **أدوات الدراسة:** اعد الباحث مقياس التفكير الخططي الهجومي في كرة السلة، مقياس القدرة على الاسترخاء من إعداد " فرانك فيتال " وتعريب " محمد حسن علاوي " ، مقياس التصور العقلي الذي وضعه " رينر مارتينز " وقام بتعريبه " أسامة راتب كامل " ، مقياس تركيز الانتباه، مقياس قلق المنافسة، برنامج للتدريب العقلي .

- **أهم النتائج المتوصل إليها:** توصل الباحث لوجود فروق دالة إحصائية في اختبارات القدرات العقلية في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية، برنامج التدريب العقلي المقترح اثر إيجابيا في تنمية القدرات العقلية (القدرة على الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة قلق المنافسة) لدى عينة الدراسة.

- **أهم التوصيات:** خرج الباحث بمجموعة من التوصيات من بينها: ضرورة الاستعانة بالتدريب العقلي للاعبين لتنمية القدرات العقلية و تطوير مستوى التفكير الخططي، وحث المدربين و المدرسين على التطبيق الفعلي لبرامج التدريب.

❖ دراسة ريهام محمد عبد الله 2016:

دراسة جاءت ضمن متطلبات رسالة ماجستير تخصص علم النفس التعليمي تحت عنوان: " فعالية برنامج لتنمية تركيز الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم "

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتنمية تركيز الانتباه لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

- **منهج الدراسة:** المنهج التجريبي

- **عينة الدراسة:** تكونت من 12 طفلا من ذوي صعوبات التعلم.

- **أدوات البحث:** استخدمت الباحثة مقياس "ستانفورد بينيه" لقياس الذكاء، مقياس التقدير التشخيصي لصعوبات التعلم، برنامج لتنمية الانتباه، استمارة المستوى المعيشي و الثقافي للأسرة، مقياس الانتباه للأطفال وتوافقهم

- **الوسائل الإحصائية:** الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ويلكوكسون.

أهم النتائج المتوصل إليها: أشارت النتائج إلى تحسن الانتباه لدى أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي واستمر التحسن في الانتباه في القياس التتبعي.

- أهم التوصيات: التخطيط لبرامج تربوية لإعداد الأسر وتدريبهم على التفاعل مع أبنائهم بهدف تنمية الانتباه لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب في الانتباه.
ب العقلي وتأطيرهم في من خلال ندوات ودورات تكوينية في مجال التدريب العقلي.

❖ دراسة سحر مصطفى الب 2014:

جاءت هذه الدراسة لنيل درجة الماجستير تخصص تدريب رياضي بجامعة تشرين - سوريا بعنوان : " اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه لدى التلاميذ بأعمار 10-12 سنة من خلال درس التربية الرياضية.

- هدف الدراسة: التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية تركيز الانتباه لدى التلاميذ بأعمار 10-12 سنة من خلال درس التربية الرياضية.

- المنهج المتبع: اتبعت الباحثة المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة: بلغت 32 تلميذا من تلاميذ المرحلة الأساسية من كلا الجنسين

- أدوات الدراسة: اختبار التختاسكوب لقياس تركيز الانتباه، اختبار الدرجات الأمامية من إعداد الباحثة، البرنامج التدريبي المقترح.

- الوسائل الإحصائية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" للفروق

- أهم النتائج المتحصل عليها: إن البرنامج التدريبي الذي أعدته الباحثة ذو تأثير إيجابي على تركيز انتباه عينة البحث، تنمية تركيز الانتباه ساعدا كثيرا في زيادة الدقة في الدرجة الأمامية لدى عينة الدراسة.

- أهم التوصيات: ضرورة استخدام برامج التدريب الذي يعمل على زيادة تركيز الانتباه في مختلف الرياضات و إدخال مهارة تركيز الانتباه في تطبيقات درس التربية البدنية في المدرسة إضافة للاهتمام بالألعاب الصغيرة ذات الأهداف الذهنية و القدرات العقلية التي تؤكد على تركيز الانتباه لهذه الفئة العمرية المدروسة.

❖ **دراسة قطاوي محفوظ 2013:** بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التدريب الرياضي بجامعة

عبد الحميد بن باديس — مستغانم تحت عنوان: " دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهاري التمرير من أعلى واستقبال الإرسال عند المبتدئين في الكرة الطائرة 14-15 سنة "

- **هدف الدراسة:** التعرف على اثر البرنامج التدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهاري التمرير من أعلى واستقبال الإرسال عند المبتدئين في الكرة الطائرة 14-15 سنة.

- **المنهج المتبع:** اعتمد الباحث على المنهج التجريبي حسب طبيعة الدراسة.

- **عينة الدراسة:** تكونت من 24 مبتدأ في النادي الرياضي لولاية الشلف.

- **أدوات البحث:** استخدم الباحث الاختبارات المهارية (اختبار قياس القدرة على استقبال الكرة من الإرسال، اختبار قياس القدرة على التمرير من أعلى)، اختبار التصور العقلي، البرنامج التدريبي العقلي.

- **الوسائل الإحصائية المستعملة:** اعتمد الباحث على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" ستيودنت

- **أهم النتائج المتوصل إليها:** توصل الباحث إلى أن التدريب على التصور العقلي له تأثير فعال تطوير الناحية التصورية للمبتدئين مما يساهم في تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

- **أهم التوصيات:** أوصى الباحث على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع

❖ **دراسة مؤيد عبد الرزاق حسو 2010:** جاءت هذه الدراسة بعنوان: " القدرات العقلية و علاقتها بالتفكير

الخططي لدى لاعبي كرة القدم " من مجلة الرافين للعلوم الرياضية — المجلد 16- العدد 45

- **المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي المناسب لطبيعة الدراسة

- **هدف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى القدرات العقلية و التفكير الخططي لدى لاعبي بعض اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم

- **التعرف على العلاقة بين القدرات العقلية والتفكير الخططي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم**

- **عينة الدراسة:** بلغت عينة الدراسة 54 لاعب كرة قدم من أندية الدرجة الممتازة

- أدوات البحث: استخدم الباحث مقياس القدرات العقلية المصمم من طرف قبل باحثان بريطانيان من جامعة " نورث ويلز " وقام بترجمته الدكتور " مصطفى حسين باهي " وآخرون سنة 2003، يتضمن هذا المقياس سبعة مظاهر مهمة للجانب العقلي في الأداء الرياضي هي (القدرة على التصور، الإعداد العقلي، الثقة بالنفس، التعامل مع القلق، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، الدافعية)، وكذا مقياس التفكير الخططي المعد من قبل " علي حسين طيبيل " سنة 2005 يضم 47 موقفا، 33 موقفا خططيا هجوميا و 31 موقفا خططيا للحالات الثابتة الهجومية، وفكرة الاختبار تقوم على تفكير و تصرف اللاعب المستحوذ على الكرة وملاحظته للملعب جيدا وتحركات زملائه و المنافسين.

- الوسائل الإحصائية المستعملة: استعمل الباحث الوسائل الإحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، معادلة الانحدار، معادلة سبيرمان.

- اهم النتائج المتوصل إليها: توصل الباحث في هذه الدراسة إلى:

- امتلاك لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم لمستويات جيدة ولا سيما القدرات العقلية فضلا عن مستوى التفكير الخططي.

- يوجد تناغم بين القدرات العقلية في التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم

- سجلت مهارة التصور العقلي أفضل نسبة إسهام من بين جميع القدرات العقلية في التفكير الخططي لدى اللاعبين تم تليها مهارة تركيز الانتباه.

- أهم التوصيات: أوصى الباحث بما يلي:

- التأكيد على تطوير جميع القدرات العقلية لدى لاعبي كرة القدم

- التأكيد على تطوير مهارتي التصور العقلي و تركيز الانتباه من اجل تعزيز التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم.

لتعلم مع ضرورة تكوين مدرسين ومدربين متخصصين في التدريب العقلي.

8-4-دراسات مشابهة تناولت المتغيرين معا:

❖ دراسة لميس حمدي 2014:

رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في التربية تحت عنوان: "أثر برنامج تدريبي متعدد الأنشطة في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي لدى أطفال الرياض".

هدف الدراسة: التعرف على اثر البرنامج التدريبي متعدد الأنشطة في تنمية مهارات التواصل الاجتماعي لدى أطفال الرياض.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: بلغت عينة البحث (60) طفلا من الجنسين.

الأدوات والوسائل المستعملة: استخدمت الباحثة مقياس مهارات التواصل الاجتماعي المصور، استمارة ملاحظة، برنامج تدريبي متعدد الأنشطة، وتمت معالجة البيانات الخام بواسطة البرنامج الإحصائي (spas)

أهم النتائج المتوصل إليها: وجود فروق بين الأطفال في متوسط درجاتهم بمهارات التواصل الاجتماعي تبعا لمتغير العمر بعد تطبيق البرنامج لصالح الأطفال بعمر خمس سنوات.

أهم الاقتراحات والتوصيات: إتاحة التلقائية لحركة الطفل وتعبيره الانفعالي، وتشجيع أي مبادرة او مشاركة اجتماعية للطفل.

❖ دراسة عدنان غائب وآخرون 2014:

جاءت هذه الدراسة بعنوان، "أثر برنامج تدريبي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية للمعاقين حركياً" من مجلة كلية التربية الأساسية-المجلد 22- العدد 94-

هدف الدراسة: قياس المهارات الاجتماعية لدى المعاقين حركياً، إعداد برنامج تدريبي لتنمية المهارات الاجتماعية لدى المعاقين حركياً.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث (30) طفلا تتراوح أعمارهم بين (9-13) سنة تم اختيارهم بالطريقة القصدية **الأدوات والوسائل المستخدمة:** اعد الباحثان مقياس للمهارات الاجتماعية للمعاقين حركياً، برنامج تدريبي. لتنمية المهارات الاجتماعية، ومن اجل المعالجة الإحصائية استخدم الباحثان المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط "بيرسون"، معامل الثبات "الفاكرونباخ"، "ت" ستيودنت.

أهم النتائج المتوصل إليها: إن البرنامج التدريبي بما قدمه من أهداف كان له اثر واضح في تنمية المهارات الاجتماعية للدارسين المعاقين حركيا، فعند مقارنة نتائج العينة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي.

أهم التوصيات والاقتراحات: الاستمرار بتدريب الأطفال المعاقين حركيا على المهارات الاجتماعية، واعتماد هذه الدراسة كمرجع للتدريب على هذه المهارات.

❖ دراسة دينا حسين إمام ظاهر الظاهر 2013:

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية - تخصص صحة نفسية تحت عنوان: "فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى المعاقات حركيا".

هدف الدراسة: هدفت هذه الدراسة الى التحقق فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى المعاقات حركيا.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من (40) مراهقة من ذوي الإعاقة الحركية.

الأدوات والوسائل المستعملة: استعملت الباحثة مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي (إعداد عبد العزيز الشخص 2006)، مقياس المهارات الاجتماعية للمعاقين حركيا (إعداد الباحثة)، مقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة)، البرنامج الإرشادي، وقد عالجت الباحثة النتائج باستخدام اختبار "ت" ستودنت، معامل الارتباط، معامل الثبات "الفأكرونباخ"، معامل "سبيرمان" للتجزئة النصفية.

أهم النتائج المتوصل إليها: حدوث تحسن في مستوى المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى المراهقات المعاقات حركيا، وهذا يوضح تأثير البرنامج الإرشادي على أفراد العينة التجريبية.

التوصيات والاقتراحات: العمل على توفير الخدمات و الإرشادات النفسية وتعميمها في صورتها العلاجية و الوقائية للمعاقين حركيا؛ بحيث تهدف لمساعدتهم على التخلص مما يواجهونه من مشكلات و احباطات نفسية تعيقهم عن تحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية.

❖ دراسة صالح مجلي 2012:

رسالة لنيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية ك الرياضة بعنوان: "دور برنامج رياضي مكيف مقترح ضمن حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية و تقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا في الطور الثانوي".

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على اثر برنامج رياضي مكيف مقترح ضمن حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية و تقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا في الطور الثانوي دراسة ميدانية بولايي- سطيف و عنابة.

المنهج المتبع: منهج تجريبي.

عينة البحث: بلغت عينة البحث 40 تلميذا ممن تحصلوا على أدنى الدرجات بمقياس المهارات الاجتماعية ، وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

الأدوات والوسائل المستخدمة: اعد الباحث مقياس المهارات الاجتماعية للمعاقين حركيا، مقياس تقدير الذات، البرنامج التدريبي المكيف، ومن اجل المعالجة الإحصائية اعتمد الباحث على المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، "ت" ستيودنت، معامل "ايتا مربع" لقياس حجم التأثير.

أهم النتائج المتوصل إليها: توصل الباحث الى حدوث تحسن في مستوى المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ المعاقين حركيا وهذا يوضح تأثير البرنامج الرياضي المكيف المقترح ضمن حصة التربية البدنية والرياضة على أفراد العينة التجريبية دون الضابطة.

أهم الاقتراحات والتوصيات: إعداد و تقديم الدورات و البرامج التدريبية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية التي يمكن أن تعمل على زيادة وتعزيز فرص و مجالات التفاعل مع المعاقين حركيا على أسس تربوية علمية من خلال التعرف على الخصائص و المعدلات النمائية لكل مرحلة عمرية على حدة و ما يواكب كل مرحلة من مشكلات نفسية و سلوكية و انفعالية و أكاديمية.

❖ دراسة مدني أحمد بديوي 2012:

جاءت هذه الدراسة استكمالا لنيل درجة الماجستير بقسم علم النفس التربوي بجامعة طيبة بالسعودية تحت عنوان: "فعالية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية لتطوير مهارات القيادة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية" **هدف الدراسة:** التعرف على الفروق بين متوسطي مستوى المهارات الاجتماعية لدى العينتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج، تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الطلاب وإكسابهم مهارات السلوك التوكيدي والقيادي.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة البحث: تكونت من (70) طالبا من المرحلة الثانوية مقسمين بالتساوي على عينتين ضابطة (35) وتجريبية (35).

الأدوات و الوسائل المستعملة:

أهم النتائج المتوصل إليها: من خلال نتائج الدراسة تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية لتطوير مهارات القيادة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج ويعزي الباحث ذلك بان المجموعة الضابطة كانت مدركة نوعا ما للمهارات الاجتماعية. أهم الاقتراحات والتوصيات: على النوادي الرياضية ان تقوم بدورها تجاه الجانب الاجتماعي وتفعيله بعقد دورات ومسابقات تسهم في رفع مستوى المهارات الاجتماعية والقيادية لدى مرتديها.

❖ دراسة رحاب فتحى عبد السلام السيد 2005:

دراسة جاءت ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير - تخصص صحة نفسية - جامعة الزقازيق تحت عنوان: "فاعلية برنامج للأنشطة النفسحركية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لأطفال الروضة".

هدف الدراسة: الكشف عن مدى فاعلية برنامج للأنشطة نفسحركية في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لأطفال الروضة، إعداد بعض الألعاب الحركية، والأنشطة التي تعمل على تنمية مهارة التعاون والحب والاحترام عند طفل الروضة.

المنهج المتبع: منهج تجريبي.

عينة البحث: أجريت الدراسة على عينة مكونة من (40) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة، مقسمة إل مجموعتين: إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة.

الأدوات والوسائل المستعملة: اختبار رسم الرجل لجود إنف هاريس، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي المطور للأسرة (إعداد محمد بيومي 2000)، مقياس المهارات الاجتماعية المصور (إعداد الباحثة)، البرنامج التدريبي (إعداد الباحثة)، ومن اجل المعالجة الإحصائية استخدمت الباحثة حساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، اختبار ت (لدلالة الفروق بين المتوسطات، طريقة الصديق التمييزي، معادلة بلاك.

أهم النتائج المتوصل إليها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أف ا رد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمهارات الاجتماعية لصالح القياس البعدي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى المهارات الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

الاقتراحات والتوصيات: ضرورة أن تشمل برامج رياض الأطفال على الوسائل والألعاب التعليمية مثل التمثيليات ولعب الأدوار وغيرها من الأنشطة الحركية والتأكد من ربط هذه البرامج واهتمامات وميول الأطفال واستخدام حاجاتهم كدوافع لنمو المهارات الاجتماعية لديهم.

8-4- دراسات أجنبية تناولت متغيرات الدراسة :

❖ دراسة " konstadina griva " سنة 2016:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: «The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players» من مجلة International Journal of Sport and Exercise Psychology

- هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تأثير تدريب المهارات العقلية على قلق المنافسة قبل المباراة لدى لاعبي الرجبي

- عينة الدراسة: بلغت 40 لاعبا مقسمة على مجموعتين

- منهج الدراسة: اتبع المنهج التجريبي

- أهم النتائج المتوصل إليها: أشارت النتائج إلى عدم وجود آثار معنوية لتدريب المهارات العقلية على أي من مجالات القلق التنافسي، بصرف النظر عن التأثيرات الجماعية والوقت الرئيسية للقلق الجسدي.

❖ دراسة « Vicki Tagalakis " سنة 2007:

جاءت هذه الدراسة بعنوان " Social Skills Training for Adolescents with Asperger Syndrome and High Functioning Autism " من مجلة " Journal of Autism and Developmental Disorders "

- هدف الدراسة : تقييم فعالية مجموعة تدريب المهارات الاجتماعية للمراهقين المصابين بمتلازمة أسبرجر والتوحد عالي الأداء

- منهج الدراسة: المنهج التجريبي

- عينة الدراسة: 46 من المراهقين مقسمة على مجموعات من المراهقين (61% ذكور ، متوسط العمر 14.6)

أهم النتائج المتوصل إليها: تم العثور على مكاسب كبيرة قبل العلاج وبعده على مقاييس الكفاءة الاجتماعية وسلوكيات المشكلة المرتبطة حيث تراوحت أحجام التأثير من 34 إلى 72 اظهر المراهقون عن تحسينات ملحوظة

في المهارات أكثر من الآباء. يشير التحسن الذي أبلغ عنه الوالدان إلى أن المهارات الاجتماعية المكتسبة في جلسات المجموعة تعمم على الإعدادات خارج مجموعة العلاج

8-3- التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

في ضوء مراجعة ملخصات الدراسات المتعلقة بموضوع دراستنا الحالية بشكل خاص والمتعلقة بأحد متغيرات بحثنا سواء الخاصة بالنشاط الرياضي اللاصفي أو الخاصة بالمهارات الاجتماعية أو القدرات العقلية، وذلك من حيث أهداف الدراسة التي طرحت أو المنهج العلمي المستعمل أو أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات أو من حيث النتائج وهذا ما مكنا من تعزيز وتأمين مشكلة دراستنا وذلك بحيث أن:

أن معظم الدراسات هدفت إلى إبراز دور البرامج الرياضية سواء من خلال تنمية بعض العلاقات الاجتماعية والرفع من مستوى القدرات العقلية أو التقليل من السلوكيات العدوانية لدى التلاميذ، فيما كانت الدراسات المتبقية تهدف إلى تنمية أو تطوير القدرات العقلية لدى لاعبي بعض الرياضات سواء عن طريق اعتماد برامج خاصة كبرامج التصور العقلي أو باستخدام استخدام اختبارات تسمح بالرفع من مستوى هذه القدرات كتركيز الانتباه مثلاً، وهي في الغالب متشابهة مع هدف دراستنا إلى حد ما.

أما فيما يخص منهج الدراسة فاعلمت الدراسات استخدمت المنهج التجريبي باستثناء دراستين والتي استخدم فيها المنهج الوصفي، ونظراً لطبيعة موضوع بحثنا فإن المنهج التجريبي هو الأمثل لدراستنا، أما من حيث مجتمع البحث وعينة البحث فاعلمت الدراسات شملت دراساتهم تلاميذ المرحلة المتوسطة أو الثانوية وهو تقريباً نفس مجتمع دراستنا، أما من حيث الأدوات المستعملة فمعظم الدراسات التي تناولت المهارات المدروسة استخدم فيها مقياس المهارات الاجتماعية سواء المعتمدة والمتعارف عليها سابقاً أو تم إعدادها من طرف أصحاب هذه البحوث وهو ما سوف نعتد عليه في بحثنا هذا، أما من حيث الوسائل الإحصائية فكل الدراسات السابقة اعتمدت على حزمة التحليل الإحصائي spss بحيث استخدم فيها الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، اختبار "ت" ستودنت، معادلات الارتباط المختلفة، معامل الفا كرونباخ وهي نفس الأدوات التي سوف نعتد عليها في هذه الدراسة.

وفي مجمل القول يمكن القول إن أغلب الدراسات قد تشابهت مع موضوع دراستنا سواء من حيث الأهداف، من حيث مجتمع وعينة البحث وكذا من حيث منهجية البحث وعليه فإنه يمكننا الاستفادة منها في بناء بحثنا.

8-4-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابرة:

- مساعدة الباحث على اختيار مساحة جديدة لدراسته واجراء البحوث حولها والتي لم يتم الطرق اليها، ومساعدته على التأكد من شموليته ببحثه لجميع العوامل المؤثرة على دراسته.
- اعطاء الباحث فكرة عن الصعوبات التي واجهها الباحثون السابقون والطرق التي اتبعوها والنظريات التي تبناها لتجاوز هذه الصعاب
- الاستفادة من مجموعة المراجع والمصادر العلمية والاوراق البحثية المذكورة في الدراسات السابقة والتي قد يغفل عنها الباحث وتسهل عليه مهمته.
- الاطلاع على الادوات والاختبارات التي قام بها من سبق لحل المشكلات التي واجهتهم في بحوثهم وبنوا عليها اساس دراستهم.
- الاستفادة من النتائج النهائية التي توصلت اليها البحوث السابقة، لبناء فروض جديدة او تغطية جوانب لم تشملها هذه الدراسات السابقة
- اعطاء الباحث فرصة جديدة لابرار اهمية بحثه بالنظر الى عدد وكفاءة البحوث العلمية المجرأة في نفس المجال العلمي
- اتاحة الفرصة للباحث لابرار نقاط القوة في بحثه من خلال الوقوف على نقاط ضعف ونقص البحوث المشابهة في نفس المجال من خلال المنهج المتبع والحلول المنهجية.
- مساعدة الباحث في وضع إطار نظري لبحثه والذي قد يخضع لتعديلات تبعا للمستجدات العلمية التي قد تفرض في بعض الاحيان تغييرا في بعض الاسس العلمية.
- مساعدة الباحث على تكوين اساس قوي لدراسته من خلال القراءة التحليلية للابحاث السابقة لتحديد الجوانب التي تستلزم بحثا أكبر وتفصيلا وتوفير الوقت والجهد من خلال الابتعاد عما هو ذو أثر كبير عل الدراسة

الجانج

النظري

الفصل الأول:

النشاط

الرياضي

الأصفي

تمهيد:

يعد النشاط الرياضي ميدانا مهما من ميادين التربية يهدف إلى إعداد الفرد الصالح وتنويده بالخبرات والمهارات التي تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ويجعله قادرا على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

والأنشطة الرياضية وإن اختلفت مصطلحاتها وتسميتها فكلها تعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء كانت في مستواها التعليمي والتربوي البسيط في المدرسة أو في إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات أو مجال التطبيق للمهارات المتعلمة.

ففي المؤسسات التربوية نجد نوعين من الأنشطة الرياضية، أنشطة صفية وهي التي تمارس في إطار المؤسسة (2) أسابيع)، وتهدف إلى الإعداد البدني العام لكسب الصحة واللياقة البدنية وتعليم المهارات النافعة لحسن استغلال وقت الفراغ واكتساب القوام الصحيح، أما النوع الثاني فهو النشاط الرياضي اللاصفي الذي يمارس خارج دوام الحصص الرياضية المبرمجة في المؤسسة التربوية بهدف اكتشاف وصقل المواهب الكامنة لدى التلاميذ والتي تتيح لهم الفرصة لإظهارها خلال حصص التربية الرياضية المبرمجة، كما أنها تساهم في تحسين مستواهم وتمنح لذوي الميول والرغبات المزيد من المزاولة الرياضية.

- الرياضة المدرسية:

تعتبر الرياضة المدرسية حديثة النشأة منذ وقت قريب من هذا القرن، وهي تختلف عن التربية البدنية سواء في المضمون أو الأهداف، وهذا الاختلاف ليس تعارضا وإنما تكاملا فيما بينها ويمكن تعريفها على أنها "البنية الأساسية للحركة الرياضية التي يجب الاهتمام بها لنضمن لحركتنا الرياضية التطور والانتشار"

والرياضة المدرسية تمثل مجموعة العمليات والطرق البيداغوجية، الصفية والرياضية التي باعتبارها تكسب الجسم الصحة، القوة، الرشاقة واعتدال القوام (أبوهرجة، 2002، الصفحات 73-74) وهي أيضا "مجموع الأنشطة الرياضية المزاولة داخل المؤسسات التعليمية والتي تتوج ببطولات محلية ووطنية بيدع من خلالها الطلبة ويبرزون كفاءاتهم ومواهبهم". فالتربية الرياضية المدرسية تعد جزءا لا يتجزأ من التربية العامة وهي تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ، لأنها لا تهتم بتربية البدن فقط كما كان قديما وإنما تطورت بتطور التربية لذلك من أجل النظر بوضوح من الضروري إدماج الرياضة في صف النشاطات الكبرى للتكوين، لأن الكثير يرى أنها رياضة من دون منافسة يعني حصة تربية بدنية فقط، (عفاف، 1989، صفحة 88)

وهذا هو الفهم الصحيح في رأيهم ولكن هناك تضارب في المفاهيم فهناك من يقول أنها مادة تعليمية وحصة تدريبية رياضية أو حاجز واقى لانحراف التلاميذ وفي هذا التعريف أردنا توضيح الرؤية بالنسبة لمصطلح الرياضة المدرسية ومدى أهميتها حتى لا تبقى محصورة في حصة التربية البدنية وإنما تأخذ طابع المنافسة و محاولة إثبات الذات و الكشف عن المواهب قصد تكوين المستقبل ورفع مستوى الرياضة لأنها أحد الركائز التي يعتمد عليها

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالرياضة المدرسية:

2-1- النشاط البدني:

استخدام بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه في المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز " لارسون " الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى فكلمة النشاط "Activité " يعرفها أحمد بدوي على أنها "كل عملية عقلية أو سلوكية، أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة" (بدوي، 1997، صفحة 08) وفي أحد المعاجم معنى النشاط البدني "مجموعة الأفعال للكائن الحي ويعرفها بعضهم على أنه ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته تعد استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا وتمارس وتدار للحصول على العائد منها (Norbert, 1983, p. 11) . ولقد

استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المظلة أو المجال الرئيسي المشتمل على وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان ويبرز لارسون من بين هؤلاء العلماء، ولقد اعتبر لارسون النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وغالي في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر التربي البدنية على الإطلاق في مؤلفاته، وإنما ذكر أن هناك معطيات تربوية من خلال الأنشطة البدنية، كما اعتبر النشاط البدني التعبير المنظور تاريخيا من التعبيرات التدريب البدني و الثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم على الآن بمضامين مختلفة. (الخولي، 1996، صفحة 22)

2-3- النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر تنظيما والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرفه ماتيفيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المناضلة لا من أجل الفرد الرياضي، وإنما من أجل النشاط في حد ذاته". (الخولي، 1996، صفحة 33)

ويضيف كوسولا " أن التنافس سعة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا، و ذلك لأنه إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجماعي ثقافي، ويتميز النشاط الرياضي عن بقية أنواع النشاط البدني ، بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن تعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي، كما أنه مؤسس أيضا على قواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا، والنشاط الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسين، و في شكل ثانوي على عناصر أخرى مثل: الخطط وطرق اللعب (الخولي، 1996، صفحة 390)

2-3- النشاط البدني والرياضي والترويح:

تتصل الرياضة إيصالا وثيقا بالترويح، و لقد ولدت وترعرعت في كنف الترويح، و لعل الترويح هو اقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضية ، و ربما أقدم من نظام التربية في الصالة بالرياضة ، فطالما أستخدم الإنسان الرياضة ممتعة و تسلية و نشاط ترويح في وقت فراغه، و يعتقد رائد الترويح (پايتييل) أن دور مؤسسات الترويح و أنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة ومتنوعة وخاصة فيما يتصل بالأنشطة الرياضية والبدنية ، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد و المجتمعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، الميول و مستوى المهارة، الأمر الذي يعمل على

تغطي الانفصال بين الأجيال وتضييق الفجوة بينهما، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة فيما يتيح قرا كثيرا من التماسك و التفاهم و الاتصال داخل المجتمع الواحد" (درويش، 1990، صفحة 43)

2-4- النشاط الرياضي التنافسي:

يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا و عريضا في الأوساط الرياضية، ويعتبر المنافس والمتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة الرياضي، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، و تتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه ، إلا أنه يحرز بعض الأهداف إذا كافح و بذل الجهد، وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباريات، ولقد قدم "شو" نقلا عن "روس" و"هاج" تصنيفا للمنافسات الرياضية و هي على النحو التالي: منافسة بين فردين ، منافسة بين فريقين منافسة بين أكثر من فرد ضد بعض عناصر الطبيعة، وعموما فإن الأشخاص عندما يمارسون النشاط الرياضي فإنهم يتوقعون المسابقة أو المنازلة أو التباري في سبيل تحقيق هدف معين ، فكل هذه المضامين تندرج تحت مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرا ما يعتمد الأشخاص إلى إخفائها و عدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر، بل تبرزها و تظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح .

و يعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكثر ارتباطا بالنشاط الرياضي والبدني عن غيره، في سائل أشكال النشاط البدني كالترويح و اللعب، ذلك باعتبار روعة الانتصار وبهجته لا يتم إلا من خلال إطار تنافسي ، كاحترام قوانين الألعاب و قوانين التنافس و الالتزام باللوائح و التشريعات و الروح الرياضية و التنافس الشريف، و غيرها من الأطر و المعايير التي تعمل على تدريب الأطفال و الشباب على عملية التعاون و التنافس فممارسة النشاط الرياضي والبدني شكل يتصف ببذل الجهد لتحقيق الفوز على الخصم و يندرج هذا ضمن ما يدعى بالنشاط الرياضي التنافسي الذي يتسم بإعطاء النفع اللازم للرياضة من خلال أمور معنوية ورمزية ، كالنصر والهزيمة و غيرها كالتعلم على تقبل الهزيمة و إظهار النصر بتواضع ، و ذلك لأن النشاط الرياضي التنافسي يعلمنا أننا قد نهزم ولكن لا مانع بأن تفوز في المرة القادمة . (أمين، 1996، صفحة 190)

2-5- النشاط الرياضي البدني النفعي:

في الحقيقة أن مفهوم النشاط الرياضي النفعي هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالفائدة والنفع من الناحية النفسية، العقلية، الاجتماعية، البدنية والصحية ومع أن كل أنواع النشاط البدني تعتبر نفعية، كالنشاط الترويحي والتنافسي، إلا أن هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة وسنذكر منها: (أمين، 1996، صفحة 192)

2-5-1- التمرينات الصباحية: تعتبر من التمرينات التي تقدم من خلال برامج الإذاعة والتلفزيون أكثر البرامج انتشاراً وأقلها تكلفة، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتاً طويلاً لإجرائها، فهي عادة تتكون من 6 إلى 12 تمرين تشمل جميع العضلات الأساسية، مستخدمة تمرينات تمطية مبتدئة بالذراعين والبطن ومختلف عضلات الجذع والرجلين، ثم تتبع بتمرينات التهدئة في الإلقاء وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم، بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين، ومدة البرنامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

2-5-2- تمارين الراحة النشطة: وهذا النوع من التمارين يمارسه العمل داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة، بدلا من قضاائها في حالة راحة سلبية وهي تزاوّل بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي وكذلك تقدم هذه التمارين قبل العمل ومدتها من 01 إلى 10 دقائق في اليوم.

2-5-3- المسابقات الرياضية المفتوحة:

يؤدي برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية إلى إتاحة الفرصة للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية إلى الاشتراك الإيجابي من ممارسة الأنشطة المختلفة والألعاب الاجتماعية ويختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد مبسطة لتحكيمها في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادات مدربة لتولي هذا النشاط

2-5-4- تمارين من أجل الصحة:

هذه الحصص التي تقدم من أجل الصحة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية، والغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة، وتقدم هذه التمارين في مجموعات مستقلة، الذكور عن الإناث خاصة عند الشباب، أما الأعمار المتأخرة فتقدم في مجموعات مختلطة، وتؤدي بشكل منظم وفي وقت معين ومدتها من 10 إلى 15 د وتقدم فيها تمارين العضلات الكبيرة كالظهر، البطن لفئة الكبار في السن

2-5-5-المهرجانات والتظاهرات الرياضية:

تعد المهرجانات والتظاهرات الرياضية نمودجا لارتقاء مستوى التنظيم ، و يتجلى ذلك في مجتمع أعداد كبيرة من المواطنين بهدف المشاركة، على اختلاف أعمارهم و مستوياتهم ورغباتهم في مختلف أنواع النشاط ، أو لمجرد المشاهدة مما قد يؤدي إلى تخلص الكثيرين منهم من عامل الخجل في المشاركة، و التفاعل مع المجتمع والأشخاص، كما تعد فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة في مناسبة واحدة، ومن جانب آخر يمكن استعمال تلك المهرجانات في التقاء و توجيه الموهوبين . (الخولي ا.، 1996، صفحة 193)

3-الرياضة المدرسية بالجزائر:

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات جماعية أو فردية، وعلى كل المستويات ولعل أهم ما يعترض التربية الرياضية كمادة أساسية هو افتقارها إلى بنية معلوماتية للتعبير عن الإطار المفاهيمي للمادة مثل بقية المواد الدراسية الأخرى والتي تتصف كل منها ببنية معلوماتية واضحة ومحددة. " (الحماحي، 1990، صفحة 22)

بعد الاستقلال وجدت الجزائر نفسها في مواجهة عدة مشاكل في المجال الرياضي ،خاصة التنظيمية منها من أجل مواجهة هذه المشاكل تطلب الأمر تغيير النصوص الموروثة عن النظام الاستعماري ، حيث تم إعداد ميثاق الرياضة في 10 جويلية 1963 ، لكن إلى غاية 1969، والرياضة عند التلاميذ كانت منسية ولا تهتم بالطفل ، إلا عندما يصل إلى مرحلة المنافسة و يظهر كفاءات كبيرة في رياضة معينة ولا يتم ذلك عن طريق المربي أو المشرف ، بل يتم في أغلب الأحيان بالصدفة و الذاتية ابتداء من فترة السبعينات ،بذلت وزارة الشباب و الرياضة مجهودات كبيرة من أجل خلق مدارس رياضية ، حيث كان أولها مدارس متعددة الرياضات و في ذات الوقت تربوية ، التي كانت من المفروض أن تلعب دورا هاما في التكوين البدني للتلاميذ و الحصول على أكبر قدر من القدرات البدنية والعقلية وإعدادهم للدور الاجتماعي ،لكن عمل هذه المدارس انقطع في جانفي 1975 ولم يدم طويلا إن للرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به وتسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة الرياضية، إلى ترقية كل المستويات و إلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية والمنافسات في أوساط التلاميذ.

إن هذه العملية يمكنها أن تساهم بقسط وافر في تحقيق هذه الغاية والمطلوب من كل المسؤولين المعنيين اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تحديد الأهداف المستوحاة من هذه العملية المشتركة مبنياً، مما أعطى نفساً جديداً للممارسة الرياضية في الأوساط المدرسية وهو ما قرره وزارة التربية الوطنية في مقالها حول إجبارية الرياضة في المدرسة حسب التعليم رقم 95-09 بتاريخ 25-02-1995 من خلال المادتين (05-6) وبتاريخ 14 أوت 2004 تم إصدار قانون 04-10 يتعلق بالتربية البدنية والرياضية في فصلها الثاني حيث نصت المادة 06 منه أن: تعليم التربية البدنية والرياضية في كل أطوار التربية الوطنية وتطرق المادة منه أنه: "يجب أن تحتوي برامج التربية والتكوين والتعليم العالي إجبارياً على حجم ساعي مخصص لممارسة الرياضة المدرسية و الرياضة الجامعية. (عفاف، 1989، صفحة 96)

4-أهمية الرياضة المدرسية:

إن الرياضية المدرسية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ واكتسابه المهارات الأساسية و زيادة قدراته الجسمانية الطبيعية إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات التي يقوم بها في المسابقات و التمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع آخرين أو منفرداً، أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة بسيطة ، أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ و لذلك فإن زيادة حصص التربية الرياضية هو أمر هام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ لمنحهم الفرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية. (فهيم، 2004، صفحة 22)

أما محمد الشحات فله نظرة أخرى حول أهمية التربية الرياضية في المدرسة، يقول: لا شك أن الأطفال الصغار يمكنهم أن يتعلموا خارج المدرسة أموراً كثيرة، كما أنهم غالباً ما يتعلمون من أقرانهم أكثر مما يتعلمون من مدرّسهم، وبالمثل فهم يتعلمون من خبراتهم في الحياة ألوان من ألوان التربية الرياضية، ولو أننا تركنا الأطفال بدون تدخل الكبار، فسوف يتعلم الأطفال شيئاً ولكن إذا ما دخل الكبار والناضجون المدركون الشؤون الأطفال الصغار، فإن من الممكن أن يصبح ما يتعلمه هؤلاء الصغار مفيداً لهم ولغيرهم". و على ذلك فلا بد أن تخضع لعب الصغار التوجيه ، أي تصبح تربية رياضية إذا ما رغبتنا منه نتائج طيبة ، ويتحمل مدرسو التربية الرياضية ومعلمو الفصول مسؤولية كبيرة في هذا السبيل، فهم لديهم من الفرص ما يجعلهم يلعبون مع الصغار و يلاحظونهم أثناء لعبهن ، ويعلمونهم دروس الحياة بطريقة غير مباشرة كما أنه من الهام جداً أن نعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلاميذ في

التربية الرياضية التنمية مهاراتهم الشخصية و انتماءاتهم اتجاه التربية الرياضية، وأيضا فإن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهُو أمر هام جدا ، و على ذلك فمن غير المفترض أن جميع الأطفال سوف يؤدون التدريبات الرياضية بنفس الكفاءة ونفس المستوى. (محمد، 2007، صفحة 31)

5-الأنشطة الرياضية المدرسية

خطت المدارس خطوات واسعة في نهاية القرن العشرين لتصبح مركزا اجتماعيا ترويجيا، ليس فقط لتلاميذ المدرسة ولكن للمجتمع المحلي الذي تتوسطه. ويندرج النشاط الرياضي المدرسي ضمن المهام المنوطة بالمنظومة التربوية طبقا لأحكام الأمر 35-76 المؤرخ في 16 أفريل 1976، والمتضمن تنظيم التربية والتكوين،

كما أن هذه الأنشطة المختلفة تحتوي على: (حلمي، 2002، صفحة 64)

أنشطة تساهم في النهوض بالتلميذ إدراكيا ومعرفيا

- أنشطة تساهم في تعزيز النهوض بالتفكير العلمي السليم.

- أنشطة تساعد على تعزيز القدرة على الحوار والنقاش في محتوى النشاط

- أنشطة تساهم في قدرة التلميذ على تحمل المسؤولية أنشطة تساعد على اكتشاف واختبار الحلول التي تساهم في الأداء الحركي

- أنشطة تساعد على إثارة المنافسة سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.

- أنشطة تعطي الفرصة الكافية للتلاميذ لاكتشاف جميع إمكانياتهم وقدراتهم الإبداعية.

ومما سبق يمكن تعريف الأنشطة الرياضية بأنها: "ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تساهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته ». إذا هي: استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا من النشاط، تمارس وتدار للحصول على العائد منها. ويجب أن تختار الأنشطة بحيث تتناسب وميول ورغبات وحاجات ممارستها في المراحل السنوية المختلفة مع مراعاة أن تكون في ضوء الأهداف والأغراض المطلوب تحقيقها. (فهيم، 2004، صفحة 23)

6-معايير اختيار الأنشطة الرياضية:

إن اختيار الأنشطة الرياضية لا يتم اعتباطا بل حسب بعض المعايير نذكرها:

6-1-المعايير الرئيسية

- * أن تتماشى مع الإمكانيات المتاحة
- * أن تتماشى مع قدرات الممارسين-
- * أن تتوفر فيها عوامل الأمن والسلامة
- * أن توضع بحيث تحقق أهداف التربية الرياضية
- * أن تتماشى مع الميول والرغبات والاستعدادات.
- * أن تتماشى مع فلسفة المجتمع الذي ستمارس فيه * أن تتماشى مع العمر الزمني للممارسين.

6-2-المعايير المحلية:

- * أن يكون النشاط مقبولا من جانب المجتمع
- * ألا تحتاج الأنشطة إلى تكاليف باهظة
- * وضع بعين الاعتبار وقت ممارسة الأنشطة
- * أن تكون الأنشطة مشوقة بوجه عام (فهم، 2004، الصفحات 73-74)

7- الأنشطة اللاصفية:

تعتبر الأنشطة اللاصفية نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام والهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى أدائهم كما يمنح لذوي الهواية والرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية ويمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم، لما كانت ساعات درس التربية البدنية والرياضية غير كافية 2 (سؤ أسبوعيا) لتحقيق أهداف هذا الدرس اكتساب مهارات أولية وأساسية وممارستها ممارسة فعالة كان للنشاطات اللاصفية دورها البارز في تغطية هذا النقص باعتبارها من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة. (حسن، 1990، صفحة 126)

وعلى ذلك فإن مجالات النشاطات اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات وتنظيم الدورات ما بين الفصول أو ما بين السنوات كما تحول المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية أو تنظيم الرحلات والمعسكرات، والتوقيت

النشاط اللاصفي لا ينبغي أن يتعارض وتوقيت برنامج الدراسة الرسمية حيث يمكن مزاولة النشاط اللاصفي صباحا قبل الدرس أو في أوقات الراحة وبعد نهاية دوام المدرسة.

8-أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية:

8-1-النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

8-1-1-مفهومه:

هو النشاط الداخلي بالمؤسسة والبرنامج الرياضي الذي تديره المؤسسة خارج المنهاج المدرسي لكل من تضمهم هذه المدرسة. (حسن، 1990، صفحة 126)

يعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية الرياضية. ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المؤسسة كل حسب ميوله وقدراته واحتياجاته كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية وإشراكهم في الإعداد والتنظيم والتحكم والتسجيل والإعلام. (سعيد، 1996، صفحة 127)

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدرس داخل المؤسسة التربوية والغرض منه إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحبب لهم ويتم عادة لأوقات الراحة القصيرة والطويلة في اليوم المدرسي، وينظم طبقا للخطة التي يصنعها المدرس، سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية.

(محمد، 1992، صفحة 127)

هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج أوقات الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي، وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي وإقبال التلاميذ على هذا النشاط مكمل للبرنامج المدرسي، ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية الرياضية. (عقيل، 1986، صفحة 65)

الإضافة إلى ذلك فإن النشاط الداخلي يوفر للتلاميذ جوا اجتماعيا من خلاله يلتقي عدد كبير من التلاميذ في المؤسسة التربوية ويكسب التلاميذ عنصر القيادة وتحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل إليهم عن طريق الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة المتنوعة .

9- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي

إضافة إلى أن النشاط اللاصفي الداخلي يعتبر تكملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فأهميته تكمن في أنه من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم عن طريق الممارسة، فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارسة فعالة في الدرس نفسه، ولكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط الداخلي. (حسن، 1990، الصفحات 26-29)

10- بعض المفاهيم المرتبطة بالرياضة المدرسية: يعتبر النشاط الداخلي حقلاً لتنمية المهارات التي يتعلمها التلميذ في المدرسة.

* إتاحة فرص النشاط للجميع.

* التعليم عن طريق الممارسة.

* التربية للوقت الحر.

* تنمية الصفات الاجتماعية (ضبط النفس، التعاون، احترام الغير وحسن المعاملة، ... الخ).

* تنمية روح الجماعة.

* العناية بالصحة الشخصية.

* يعتبر معمل لتفريغ اللاعبين.

* التدريب على القيادة والتبعية.

* اكتشاف ميادين جديدة لم يسبق للتلاميذ أن تطرقوا لها.

11- واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الداخلي

* وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة.

* اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول وخصائص التلاميذ.

* اشتراك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط اللاصفي الداخلي.

* تناسب الأنشطة والإمكانات المادية بالمدرسة.

* مراعاة أن تكون برامج النشاط اللاصفي الداخلي مكتملة لمنهاج الدروس التربوية.

(حسن ، صفحة 26-29 ، مرجع سابق)

12- أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:

تختلف الأنشطة الرياضية الداخلية حسب طبيعة الألعاب والأنشطة والأهداف والغايات المرجوة وهي كالآتي:

* منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة الطائرة-اليد-السلة. قدم... بين الفصول والسنوات الدراسية المختلفة).

* منافسات في الأنشطة الجماعية الاجتماعية (ألعاب صغيرة) بين هيئة التدريس والتلاميذ وأولياء الأمور

* منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة -ألعاب القوى السباحة الجمباز) ومنافسات فردية "جودو، ملاكمة، مصارعة،..."

* منافسات في اللياقة البدنية بين الفصول.

* عروض رياضية للتمرينات بين الفصول المختلفة *مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد القومية والاجتماعية (فهم، 2004، صفحة 238)

8-2- النشاط اللاصفي الخارجي

8-2-1- مفهومه:

هو ذلك النشاط الذي تتبارى فيه وحدات تمثل هذه الهيئة مع وحدات تمثل هيئات أخرى غالبا ما تكون هذه المباريات بين أفراد ينتمون إلى نفس الجنس، ويعتبر هذا البرنامج جزء متميز من البرنامج العام الشامل للتربية الرياضية إلا أنه يختص الممتازين في الأداء الرياضي وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بغرض معرفة الفائز أو الفائزين من بين المشتركين. (حسن، 1990، صفحة 142)، هذا الجزء الثالث لتحقيق أهداف خطة التربية الرياضية المدرسية والعمل على الخروج من نطاق المدرسة إلى التعامل مع البيئة المحيطة وذلك عن طريق الاشتراك في المسابقات التي تنظمها إدارة التعليم بين مدارس المنطقة أو إقامة أيام رياضية مع المدارس والهيئات المجاورة بهدف اكتشاف المواهب الرياضية وصقلها وتوجيهها لتكون ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في القطاع الأهلي كخدمات صالحة لتمثيل البلاد في المباريات المحلية والدولية أو إشراكهم في النوادي التي تعمل على رعايتهم وتنمية مهاراتهم وتقوم مديرية التعليم بوضع برامج هذا النشاط لكل مرحلة على حدا في الألعاب المختلفة للمنافسة مع باقي المناطق التعليمية أو الهيئات الأخرى وهذا النشاط يعمل على اكتشاف المواهب الرياضية والدفع بها إلى المستويات العليا لتعدها بدنيا ومهاريا واجتماعيا.

، صفحة 128، مرجع سابق)

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي، حيث يصب في خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار منتخب المدارس بمختلف المنافسات الإقليمية والدولية. (قاسم، 1990، صفحة 55)

كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنه يتمثل في نشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي يفرزها درس التربية البدنية والنشاط الداخلي. (بسيوني، 1992، صفحة 133، مرجع سابق)

8-2-2-أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

وعن أهمية النشاط الخارجي، يرى الدكتور هاشم الخطيب النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهج التربية الرياضية ودعامة قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول الدروس المنهجية.

إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضة المدرسية في بداية الموسم الدراسي وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث نصت (المادة 07) من التعليم الوزارية المشتركة رقم (15) أنه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة في أوساط التربية والتكوين. (هاشم، 1988، صفحة 689)

8-2-3-أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية، وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إنجازها فيما يلي:

8-2-3-1-الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي:

إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الآخرين في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد والتدريب المنظم

والصحيح، ووضع عال للمستويات المهارية، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن، وقد يكون هذا المستوى موضوعاً يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل، ويكون اعتبارياً نسبياً كما في الألعاب الجماعية. (حسن، صفحة 66، مرجع سابق)

8-2-3-2- تنمية التطبع الانفعالي:

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

8-2-3-3- الاعتماد على النفس:

إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات كل هذه ميزات وصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.

8-2-3-4- حسن قضاء وقت الفراغ:

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ، وإن قياس مدى تقدم الدول حديثاً مرهون بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجع الوسائل لقضاء وقت الفراغ. (حسن، 1990، صفحة 66)

8-2-4- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

يكتمل مفهوم النشاط الرياضي الخارجي بسائر أجزاء البرنامج، من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد له تحديات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي، ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الرياضي الخارجي يرى الدكتور محمد الحماحي في كتابه (أسس بناء التربية الرياضية. ص 180) أن من أهم هذه الأسس التي يجب مراعاتها ما يلي:

* مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء، الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية وبحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي.

* الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط، العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة

وعدم الاقتصاد على نوع أو نوعين من النشاط.

* الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقوانين وللروح الرياضية وللقيم التربوية، تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق.

وفي هذا السياق يرى الدكتور عباس أحمد صالح أنه يجب أن يكون تنافس بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس، حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى هدفين أساسيين:

* تنمية الصفات الأساسية عند الطلاب مثل القوى العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وهي صفات

يمكن تنميتها والتقدم بها في النشاطات اللاصفية حيث لا يسعنا الدرس في المدرسة إلى تنميتها

* ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصفية، مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها حيث يوجد

متسع من الوقت لذلك، وعلى ذلك يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية فيما يلي :

* أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة متقنة على مدار السنة.

* أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية.

* أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة.

* أن تحضأ بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب ومدربين مؤهلين.

(إبراهيم، 1981، صفحة 209)

8-2-5-أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

* إفساح المجال للفرق المدرسية للتنمية الاجتماعية والنفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.

* الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.

* إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها تحقق أدنى طموحات الطلاب وأن تحقق أهداف الرياضة المدرسية.

- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.

(بسيوني، صفحة 37، مرجع سابق)

8-2-6-واجب المدرس اتجاه النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي

- الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.

- تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وبرمجة لقاءات رياضية ودورية معها.
- الاهتمام بالنشاط الكشفى وخدمة البيئة المحلية. (حسن، 1997، صفحة 18)

8-2-7- مميزات النشاط الرياضي اللاصفى الخارجى

- * رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- * الكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي.
- * إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- * تنمية السلوك الاجتماعى لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- * تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والخلقة الاجتماعية والصحية.
- * الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- * تعلم النواحي الخططية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- * خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجى. (حلمي، 1999، صفحة 127)

8-2-8- معوقات النشاط الرياضي اللاصفى الخارجى:

- التكليف المستمر من قبل مديرية النشاط المدرسى لمدرسي التربية البدنية والرياضية في أمور التحكيم والتدريب والمرافقة مما يجعله يترك مدرسته وفرقه بدون رعاية.
- عدم صلاحية العديد من المدارس وعدم وجود ساحات رياضية في مدرسة تحد من نشاط المدرس، وتجعل العملية الإشرافية صعبة التحقيق.
- قلة عدد دروس التربية البدنية والرياضية وكثرة الدروس التي بعدهم مما يفوت عليه الفرصة في التدريب الذي يعتبر مهما في إعداد الفرق.
- قلة التجهيزات الرياضية، وعدم وجود محفزات لمدرسي التربية البدنية والرياضية وتكليفات عديدة من بعض الجهات تعطل الجزء الأكبر من عمل مدرس التربية البدنية (عقيل، صفحة 89، مرجع سابق)

8-2-9- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفى الخارجى:

- يكتمل مفهوم النشاط الرياضي الخارجى سائر أجزاء البرامج من حيث الواجبات التربوية، وبعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد اتحادات رياضية متخصصة

في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي ومن أجل إنجاح النشاط الرياضي الخارجي يرى (محمد الحماحمي): إن من أهم هذه الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها ما يلي:

* مراعاة المرحلة السنوية الطالب عند اختيار الفريق الرياضي، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة

* مراعاة اختيار الفريق الرياضي من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء.

* الاهتمام بتحديد فترات التدريب أعضاء الفرق الرياضية وبحيث لا يعوقهم التدريب عن تحصيل الدراسي

* الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط، العمل على فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع واحد أو نوعين من النشاط والاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقوانين وللروح الرياضية وللقيم التربوية.

* تخصيص جوائز الفائزين وأحسن فري مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق ومن هذا يجب أن يكون هناك تواصل بين برامج الرياضة الصفية والبرامج الرياضة اللاصفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس، حيث أن النشاط الرياضي اللاصفي يهدف إلى أساسين:

- تنمية الصفات الأساسية عند الطلاب مثل القوة العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وهذه الصفات يمكن تنميتها و التقدم بها في النشاطات اللاصفية، حيث لا يسعنا الدرس في المدرسة إلى تنميتها
-ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصفية مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها، حيث يوجد متسع من الوقت لذلك.

وعلى ذلك يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية فيما يلي:

- أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية، وتتبع خطة متقنة على مدار السنة.
- أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والتي تركز عليها.
- أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة وأن تغطي بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من الملاعب والمدرسين المؤهلين. وأن تتحقق أدني طموحات الطلاب وأن تتحقق أهداف الرياضة المدرسية.

9- الفرق الرياضية المدرسية:

كل مؤسسة تربوية يجب أن تنشئ جمعية رياضية، ويرى الأخصائيون إن الجمعية الرياضية تتكفل بإعداد الطلاب الرياضيين وكذلك الفرق المنافسة مع المؤسسات التربوية الأخرى، ويضيفون أنه لا توجد أي خطة رسمية أو مناشير عن كيفية الانتقاء والتدريبات، والاتحادات بالتنسيق مع الوزارة المعنية تسعى جاهدة لإنشاء هذه الخطة.

إن مهمة انتقاء وتشكيل وإعداد الفرق الرياضية المدرسية في الوقت الراهن توكل إلى الجمعية الرياضية، وهذا حسب ظروفها الخاصة، حيث تضع البرامج التدريبية الخاصة بها وفقا للملاعب والقاعات والأجهزة والعتاد المتوفر لديها. ولهذا أقرت النصوص الإجبارية إنشاء جمعيات رياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية حيث نصت المادة (05) أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية الرياضية المدرسية بضرورة على مستوى كل مؤسسة في قطاع التربية الوطنية.

إن الانضمام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هو عملية التي تسمح للجمعيات الرياضية | بتسجيل في الهيئات الرياضية المدرسية للنشاط في الرياضات المبرمجة لدى الاتحادية، و على ضوء القانون العام للاتحادية تعرف على كيفية الانضمام إلى الاتحادية فالجمعية التي تنشئ على مستوى الثانوية تكون ملف اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية المديرية بالأسماء والعناوين و المناصب الأعضاء ، ثلاثة نسخ من الاعتماد أعضاء الجمعية ومحضر الجمعية العامة، الاشتراكات السنوية، واللجنة المديرية هي مسئولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، والرابطة الولائية الرياضية المدرسية ترد على طلب انضمام أي جمعية في 15 يوم التي تلي والاتحادية تحد كل مصاريف الانضمام، البطاقات التأمينات، تصب هذه النفقات إلى الرابطة والسبيل الوحيد النشاط الجمعية الثقافية الرياضية هو الانضمام للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على كل مستوى ولاية من ولايات الوطن ، وتعتبر الرابطة الولائية للرياضة المدرسية.

خلاصة:

إن مهمات وأهداف النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه الداخلي والخارجي قد تعددت وشملت الكثير من النواحي التي روعيت فيها تنمية المواهب، القدرات البدنية، العقلية، والذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرات والتجربة وتعلم فنون الألعاب والمباريات وقوانينها وبذلك اكتسب الطالب القدرة في الحفاظ على صحته والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما يتناسب مع قابلياته الذهنية والبدنية، إلا أن الملاحظ أن مثل مرحلة التدريب النشاط بكافة جوانبه تفتقر إليه مؤسساتنا التربوية إذ لم توضع أهداف ولا أغراض ومستلزمات يكون المرجو منها هو تنمية الطالب بدنيا وذهنيا وترقية المدرس، إلى إن افتقار المنهج إلى هذا النشاط إضافة إلى عدم وجود الحوافز المادية من ترقية وعلاوات للمدرسين من جهة، وعدم تنظيم الدورات المدرسية والمشاركة الفعالة لجميع المؤسسات التربوية في كافة الولايات سواء كانت داخلية أو خارجية أفقدت هذا النشاط مضمونه الحيوي والأساسي.

الفصل الثاني:

المهارات

الاجتماعية

تمهيد:

تعد المهارات الاجتماعية من المهارات المهمة في حياة الفرد، إذ أنها تساعد على الاندماج مع الآخرين يتفاعل ويتعاون معهم فيعكس المؤشرات الدالة على صحته النفسية، وأي خلل أو افتقار لمثل هذه المهارات قد يكون عائق كبير من الممكن أن يحول بينه وبين إشباع حاجاته النفسية، لأن المهارات الاجتماعية هي من يهيئ للفرد الاندماج والتفاعل بالصورة الايجابية. وقد يكون تعلم المهارات الاجتماعية أكثر صعوبة بالنسبة للأفراد المعاقين سمعيا حيث يؤثر فقد حاسة السمع تأثيرا سلبيا على جوانب نمو الأصم المختلفة خاصة نموه الاجتماعي، لأنها تفقد الأصم وسيلة اتصاله بالعالم المحيط به وبالتالي يصبح أقل إدراكا لبيئته الاجتماعية المحيطة مما قد يدفعه للانطواء والانسحاب من حوله فيضعف مفهومه لذاته ولشخصيته ولتكوين اتجاهات سلبية اتجاه المجتمع المحيط سواء بالبيت أو المدرسة أو كافة مجالات حياته. وتتحدد المهارات الاجتماعية والتكيف النفسي والاجتماعي على ضوء قدرة الفرد في بناء علاقات شخصية موفقة والمحافظة عليها، والفوز بقبول الآخرين وبناء علاقات صداقة، وإنهاء العلاقات الشخصية السلبية.

- تعريف المهارات الاجتماعية:

ليس هناك تعريف محدد للمهارات الاجتماعية نظراً لاتساع هذا المفهوم من جهة، وما يطرأ على هذا المفهوم من تغيير، بسبب التغيير العلمي المستمر في هذا المجال من جهة أخرى فمن التعريفات التي تناولت المهارات الاجتماعية على أنها خبرات أو أنماط سلوكية متعلمة ومنها ما يلي:

تعرف جلييلة مرسى (2006) المهارات الاجتماعية على أنها " مجموعة من الأنماط السلوكية والمعرفية التي يتعلمها الفرد نتيجة الخبرات التي يكتسبها من المواقف التي يمر بها أثناء التفاعل الاجتماعي مع عناصر بيئته والتي يوظفها لحماية نفسه من التعرض للضغوط النفسية التي قد تنشأ من فشله في تحقيق التوافق السليم أثناء هذا التفاعل " ويعرف (Moos, 2000, p. 370) المهارات الاجتماعية على أنها مجموعة من السلوكيات التي تم تعلمها ، ويتم استخدامها من أجل تحقيق العديد من الأهداف المتنوعة ، والحصول على مصادر للتعزيز أثناء موقف بين شخصين " . ويعرفها على عبد السلام على أنها " مجموعه من الأنماط السلوكية التي تصدر كاستجابات إيجابية تفاعلية تظهر من خلال أداء الأدوار المتعددة في البيئة الخارجية ، وتتناسب مع طبيعة المواقف الاجتماعية التي يتم التعرض لها ، وتتفق مع القيم ، والمعايير الاجتماعية للمجتمع " . (السلام، 2001، الصفحات 121-122)، أما أحمد جاد يعرفها على أنها " مجموعة من السلوكيات الاجتماعية يكتسبها الفرد وعن طريقها يحقق التكيف والتفاعل الإيجابي مع الآخرين في إطار يرتضيه المجتمع " . (جاد، 2003، صفحة 26) بينما تعرفها نجلاء صوفي على أنها "مجموعه من الخبرات والأعمال المتعلمة والتي تمارس بشكل منتظم بحيث تسهم في تعديل السلوك، وذلك بالتخلي عن الاستجابات السلبية الغير مقبولة اجتماعياً، وممارسة الاستجابات الإيجابية المقبولة اجتماعياً كالتقليد، والتعاون، والمشاركة " . (صوفي، 2005، صفحة 94)

1-2-تعريفات تناولت المهارات الاجتماعية على أنها قدرة ومنها:

يعرف فاخر عاقل المهارة الاجتماعية على أنها " القدرة على اكتساب السمات الأساسية المطلوبة للتفاعل الاجتماعي الجيد مع الآخرين، مثل القدرة على التفهم والصدقة والصبر وعدم الأنانية التي تساعد على تقبل الآخرين للشخص، وذلك ضمن دائرة الأسرة أولاً والمدرسة ثانياً والعمل ثالثاً، والحياة الاجتماعية أخيراً " . (عاقل، 1976، صفحة 414)

بينما يعرفها محمد عبد الرحمن «علي أنها القدرة على المبادأة بالتفاعل مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر السلبية، والإيجابية إزاءهم وضبط انفعالاته في مواقف التفاعل الاجتماعي، وبما يتناسب مع طبيعة الموقف " . (محمد، 1998، صفحة 16)

أما السيد أبو هاشم فقد عرف المهارة الاجتماعية علي أنها " القدرة على القيادة والاتصال مع الأفراد الآخرين لإنجاز أهداف محددة " . (هاشم، 2002، صفحة 148)

ويعرفها شوقي " بأنها قدرة الفرد على أن يعبر، بصورة لفظية وغير لفظية، عن مشاعره وآرائه وأفكاره للآخرين، وأن ينتبه ويدرك في الوقت نفسه الرسائل اللفظية وغير اللفظية الصادرة عنهم، ويفسرها على نحو يسهم في توجيه سلوكهم حيالهم، وأن يتصرف بصورة ملائمة في مواقف التفاعل الاجتماعي معهم، ويتحكم في سلوكه اللفظي وغير اللفظي فيها ويعدله كداله لمتطلباتها على نحو يساعد على تحقيق أهدافه " . (شوقي، المهارات الاجتماعية والاتصالية ، دراسات وبحوث نفسية، 2003، صفحة 52)

كما تعرف " المهارات الاجتماعية على أنها" القدرة على قراءة وفهم كل من السلوك الاجتماعي، ومهارة المشاركة الاجتماعية، مثل التعبير اللفظي والانفعالي، والقدرة على لعب الدور الاجتماعي بكفاءة " . (ناشي، 2006، صفحة 60)

يتضح مما سبق صعوبة تحديد مفهوم المهارات الاجتماعية بدرجة كبيرة من الوضوح والدقة، نظراً لما قدمه العلماء والباحثون من تعريفات متعددة لمفهوم المهارات الاجتماعية، ويرجع ذلك إلى اختلاف المهارات الاجتماعية المطلوبة باختلاف الموقف وما يحدث فيه من تفاعلات وإدراك الفرد لذلك الموقف وطريقة أدائه واستجابته، مما يتطلب مستوي معيناً من التنظيم العقلي والانفعالي والمعرفي، وبالرغم من تعدد الآراء حول مفهوم المهارات الاجتماعية، إلا أنه يمكن أن نستخلص منها ما يلي:

أن المهارات الاجتماعية تتضمن سلوكيات لفظية وغير لفظية تؤكد هذه التعريفات على أهمية التعلم في اكتساب المهارات الاجتماعية سواء من خلال الملاحظة، أو النمذجة، أو التغذية الراجعة.

ويعرف الباحث المهارات الاجتماعية علي أنها قدرة الفرد على اكتساب أنماط مختلفة من السلوكيات الملاحظة، وإعطاء الاستجابة الملائمة للموقف، سواء بصورة لفظية أو غير لفظية أثناء التفاعل مع عناصر بيئته.

2-مكونات المهارات الاجتماعية:

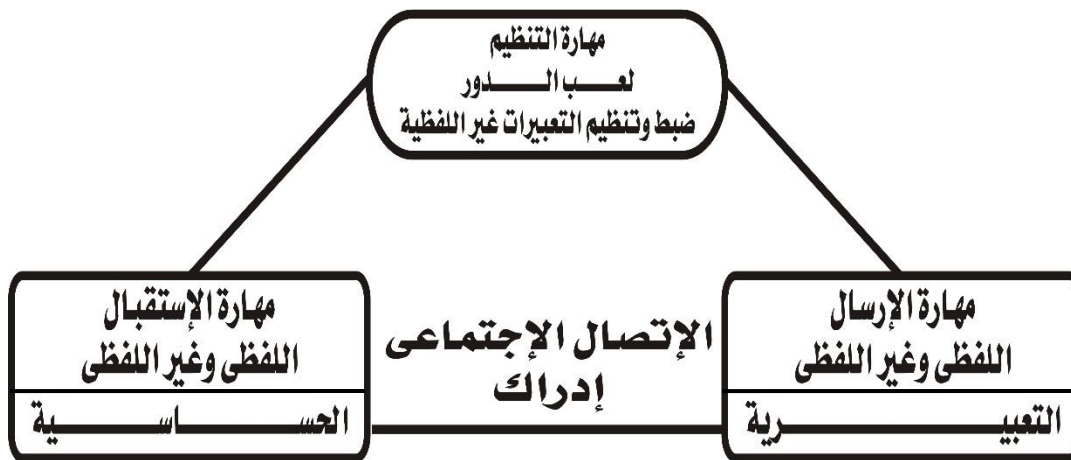
تمثل المهارات الاجتماعية بمكوناتها الفرعية المختلفة متغيراً نفسياً هاماً يفيد في أن يكون مؤشراً جيداً للصحة النفسية للفرد، وتوضح ما لدى الفرد من قدرة تعبيرية وكفاءة اجتماعية عالية، والتي تعكس نظاماً متناسقاً من

النشاط الذي يستهدف الفرد منه تحقيق هدف معين عندما يتفاعل مع الآخرين. (شقيير، 1997، الصفحات 123-149)، هذا وقد تناول العديد من الباحثين عناصر أو مكونات المهارات الاجتماعية من زوايا متعددة من بينها:

2-1- تصنيف ريجيو عام 1989 لمكونات المهارات الاجتماعية:

- والذي يرى أن المهارات الاجتماعية هي مهارات اتصال اجتماعي وتنقسم إلى ثلاثة أقسام هي:
- مهارات الإرسال أو ما يعرف بالتعبيرية وتُشير إلى المهارة التي يتصل بها الأفراد معاً.
 - مهارات الاستقبال أو ما يعرف بالحساسية وتعبر عن المهارة التي نفسر بها صيغ أو رسائل التواصل مع الآخرين.
 - مهارات التحكم والضبط والتنظيم أو ما يعرف بالضبط وتعبر عن المهارة التي بها يصبح الأفراد قادرين على تنظيم عملية التواصل في المواقف الاجتماعية. (السمادوني، 1994، صفحة 455)

ويوضح شكل رقم (1) نموذج ريجيو Riggio عام 1989 لمهارات الاتصال الاجتماعي



وهذه المهارات الاتصالية الثلاث تظهر في جانبين من جوانب السلوك هما:

الجانب الاجتماعي ويختص بالاتصال اللفظي.

الجانب الانفعالي ويختص بالاتصال غير اللفظي (الزيتوني، 2005، صفحة 88)

2-2-2- تصنيف بيلاك وآخرون للمهارة الاجتماعية إلى ثلاث مكونات هي:

2-2-1- مهارات المحادثة:

الفرد الذي لديه مهارات المحادثة هو الشخص الذي يستطيع أن يبدأ المحادثة ويستمر فيها وينهيها، وتشمل مهارة الاستمرار في المحادثة ثلاثة عناصر هي (إلقاء الأسئلة على الآخرين - إعطاء معلومات للآخرين - الاستماع الجيد).

2-2-2- المهارات التوكيدية:

الفرد الذي لديه المهارات التوكيدية هو الشخص الذي يستطيع أن يعبر بحرية عما يريد، وتقسم المهارات التوكيدية إلى نوعين هما:

2-2-3- مهارات التوكيد الموجب:

وهي المشاعر الايجابية نحو الآخرين مثل مهارات المجاملة من مدح وثناء على الآخرين لإنجازاتهم وما يمتلكونه من أشياء مادية، ومهارات التعاطف وهي المشاركة الوجدانية للآخرين في مواقف الفرح والألم، وتقديم مبررات للسلوك الذي يسلكه الشخص عندما يخطئ في حق الآخرين.

2-2-3- مهارات التوكيد السلبي:

وهي مشاعر الرفض والاستياء والدفاع عن النفس: مثل رفض الطلب غير المنطقي، والاحتجاج، وطلب سلوكيات جديدة، والتعبير عن الغضب، والتفاوض للوصول إلى الحل.

2-2-4- مهارات الإدراك الاجتماعي:

الفرد الذي لديه مهارات الإدراك الاجتماعي هو الشخص الذي يستطيع أن يعرف متى وأين وكيف يصدر الاستجابات المختلفة، وتشمل فهم الإشارات الاجتماعية، والانتباه، والتنبؤ أثناء التفاعل (الزيتوني، 2005، صفحة 87)

2-3- تصنيف أسامه أبو سريع في ضوء بعدين أساسيين للسلوك الاجتماعي والتفاعل بين الأفراد هما:

2-3-1- بعد السيطرة في مقابل الخضوع:

ويعكس قدرة الفرد على توكيد ذاته (مهارة توكيد الذات).

2-3-2- بعد الحب في مقابل الكراهية:

ويعكس القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين (مهارة الصداقة) ويتحدد السلوك الاجتماعي للفرد باعتباره محصله للتفاعل بين هذين البعدين.

2-4- تصنيف طريف شوقي:

2-4-1- مهارة توكيد الذات:

وتتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر والآراء والدفاع عن الحقوق وتحديد الهوية، وهمايتها، ومواجهة ضغوط الآخرين

2-4-2- مهارات وجدانية: وتسهم في تيسير إقامة علاقات وثيقة وودية مع الآخرين وإدارة التفاعل معهم على نحو يساعد على الاقتراب منهم والتقرب إليهم ليصبح الشخص أكثر قبولاً لديهم ومن المهارات الرئيسية في هذا السياق التعاطف، والمشاركة الوجدانية.

2-4-3- المهارات الاتصالية: وتنقسم بدورها إلى قسمين:

2-4-3-1- مهارات إرسال: وهي تعبر عن قدرة الفرد على توصيل المعلومات التي يرغب في نقلها للآخرين لفظياً أو غير لفظياً من خلال عمليات نوعية كالتحدث، والحوار، والإشارات الاجتماعية.

2-4-3-2- مهارات استقبال: وتعنى مهارة الفرد في الانتباه وتلقى الرسائل اللفظية وغير اللفظية من الآخرين، وإدراكها وفهم مغزاها، والتعامل في ضوءها. (شوقي، المهارات الاجتماعية والاتصالية، دراسات وبحوث نفسية، 2003، الصفحات 50-51)

2-4-4- مهارات الضبط والمرونة الاجتماعية والانفعالية:

وهي تُشير إلى قدرة الفرد على التحكم بصورة مرنة في سلوكه اللفظي وغير اللفظي خاصة في مواقف التعامل الاجتماعي مع الآخرين، وتعديله بما يتناسب مع ما يطرأ على تلك المواقف من مستجدات لتحقيق أهداف الفرد وقد حدد محمد عبد الرحمن مكونات المهارات الاجتماعية وفقاً لمقياس ناتسون وآخرون للمهارات الاجتماعية وذلك على النحو التالي:

2-4-4-1- المبادأة بالتفاعل: وهي تعنى القدرة على بدء التعامل مع الآخرين لفظي أو غير لفظي كالتعرف عليهم أو مد يد العون لهم أو زيارتهم أو تخفيف ألامهم أو إضحاكهم.

2-4-4-2- التعبير عن المشاعر السلبية: وتعنى القدرة على التعبير عن المشاعر لفظي أو غير لفظي كاستجابة مباشرة أو غير مباشرة لأنشطة وممارسات الآخرين التي لا تروق لهم.

2-4-4-3- الضبط الاجتماعي الانفعالي: وتعنى القدرة على التروي وضبط الانفعالات في مواقف التفاعل مع الآخرين وذلك في سبيل الحفاظ على روابطه الاجتماعية. (محمد، 1998، صفحة 16)

2-4-4-4- التعبير عن المشاعر الإيجابية: وتعنى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة من خلال التعبير عن الرضا عن الآخرين ومجاملتهم، ومشاركتهم الحديث. بعد عرض كثير من الباحثين لمكونات المهارات الاجتماعية كما ورد سلفاً، إلا أن الباحث سوف يتبنى تصنيف Riggio عام 1989 لمكونات المهارات الاجتماعية الثلاث والتي تظهر في جانبين من جوانب السلوك هما:

الجانب الاجتماعي ويختص بالاتصال اللفظي والجانب الانفعالي ويختص بالاتصال غير اللفظي (الزيتوني، 2005، صفحة 88) ، وفيما يلي سنتناول مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي بشيء من التفصيل:

2-4-4-1-الاتصال اللفظي: يتضمن هذا النوع من وسائل الاتصال كل أنواع الاتصال التي تستخدم اللفظ كوسيلة لنقل رسالة من مرسل إلى مستقبل، وهذا اللفظ في الأصل منطوقاً يصل إلى المستقبل فيدركه بحاسة السمع، وقد يكون هذا اللفظ مكتوباً فيدركه بحاسة الإبصار، إلا أن الكلام المنطوق دائماً ما يسبق الكلام المكتوب وهو أوسع انتشاراً، وأكثر استخداماً، وأكثر أهمية في تحقيق الاتصال الاجتماعي. (يحي، 2002، صفحة 65) أي أن الاتصال يقوم على استخدام اللغة المكتوبة أو المنطوقة، والتي تمثل أحد الثوابت العامة القليلة في كل الثقافات. فاللغة نشاط عقلي راق يعمل كشرط أساسي لتنظيم عملياتنا المعرفية وكوسيط حتمي للاتصال الإنساني، ونظام من الرموز تحقق اللغة وظيفتين متكاملتين هما:

الوظيفة الاتصالية حيث تعمل اللغة كوسيط للفاعل بين الأفراد لنقل واستقبال المعلومات للوظيفة التجريدية، فاللغة وسيلة لتكوين الأفكار التي تجرد الواقع وتحتله في شكل رموز تمكن الإنسان من فهمه وضبطه بدرجة أكبر. (فيجو، 1975، الصفحات 80-81)

وتعتمد لغة التحدث بين الأشخاص على ما لديهم من معلومات اجتماعية مشتركة في مواقف التفاعل ، ويؤدي ذلك إلى أن يصبح الاتصال أكثر اقتصاداً في التعبيرات ، والكلمات ، وأكثر اختصاراً وكلما كانت العلاقة بين المرسل والمستقبل وثيقة كلما أصبح تبادلها اللغوي أكثر نوعية واختصاراً ، فالمحبون ، والأصدقاء ، والأسر ، ينمو لديهم شفرات لغوية خاصة قد لا تكون مفهومة تماماً لمن هم خارج هذه الجماعات . (سلامة، 2000، صفحة 55)، وفي نظرية حديثة عن كيفية اكتساب اللغة يؤكد برونر على أن تعلم مهارات التفاعل الاجتماعي وتعلم اللغة يرتبطان معاً بشكل كبير، وأن الأطفال تعرف كيف تتفاعل قبل أن تعرف كيف تتكلم ، هذا التفاعل الاجتماعي السابق على ظهور اللغة هو المسئول عن سرعة اكتساب اللغة بمجرد نضج الاستعداد، والمعرفة التامة باللغة لا تنطوي فقط على معرفة المفردات اللغوية ومعانيها وتركيباتها الصوتية وقواعد الكتابة والنطق وإنما ينطوي على معرفة ما يقال وأين يقال وكيف يقال ولمن يقال، ويستلزم ذلك أن يمتلك الشخص عدة مهارات اجتماعية تلخص فيما يلي: المودة -الحفاظ على تقدير الذات لطرفا التفاعل -تجنب صيغة الإكبار - كيف تقول لا: التعبير عن عدم الموافقة - إصلاح الخطأ - عدم الخروج عن القواعد. (سلامة، 2000، الصفحات 73-74) .

ووفقاً لتصور ريجيو فإن مهارات الاتصال اللفظي تتمثل في الآتي:

* التعبير الاجتماعي .

* الحساسية الاجتماعية .

* الضبط الاجتماعي .

أ- التعبير الاجتماعي:

يشير إلى مهارة التعبير اللفظي، أي القدرة على الاتصال باستخدام الألفاظ وإشراك الآخرين والاشتراك معهم في المحادثات الاجتماعية والكفاءة في بدء وتوجيه الحوار. الأمر الذي يمكنهم من إقامة علاقات وصداقات متعددة. وقد أطلق عليها ريجيو Riggio عام 1987 مهارة الإرسال وأوجزها في العبارة الآتية (تحدث وسوف أنصت إليك) فإذا كانت القدرة على التعبير الانفعالي تنطوي على تلقائية وصدق المشاعر والتعبير غير اللفظي عنها ، فإن القدرة على التعبير الاجتماعي هي القدرة على التعبير اللفظي ، والقادرين على التعبير الاجتماعي هم من يمكنهم الحديث بطلاقة في أي موضوع ، ويُشير ريجيو إلى أنه ينبغي أن تتوافر تلك المهارة في توازن مع مهارة التعبير الانفعالي والحساسية الانفعالية ، والضبط الانفعالي ، وإلا قد ينشأ عنها آثار سلبية ، فالشخص الذي يجيد مهارة التعبير الاجتماعي هو المتحدث البار ذو الطلاقة اللغوية الذي يستطيع أن يسيطر على الحديث ، ولكن إذا كانت تنقصه مهارة التعبير الانفعالي فإن حديثه سيكون مملاً بلا حياة مهما كان مضمونه شيقاً ، حيث لا تكفي إجادة الحديث والطلاقة اللغوية لتخلق القدرة على التأثير في الآخرين ، فتوازن مهارات التعبير الانفعالي مع مهارات التعبير اللفظي والحساسية لانفعالات الآخرين هو ما يضيف الكثير للكفاءة الاجتماعية للأشخاص. (سلامة، 1993، الصفحات 96-97)

ب- الحساسية الاجتماعية:

وتعني القدرة على استقبال وفهم رموز الاتصال اللفظي ، والمعرفة العامة بالمعايير التي تحكم السلوك الاجتماعي الملائم، فهي بهذا المعنى وكما يذكر ريجيو 1987 تعني القدرة على فهم قواعد وآداب السلوك الاجتماعي ، وهي مهارة استقبال مثلها في ذلك مثل مهارة الحساسية الانفعالية ، ويقصد بها الوعي بالقواعد المستترة وراء أشكال التفاعل اليومي ، وتتوقف إجادة هذه المهارة على الانتباه الجيد للآخرين والإنصات لهم وملاحظة سلوكهم جيداً ، إذ أن ذلك يجعل الفرد أكثر حساسية لاستقبال الإشارات الصادرة في مواقف التفاعل الاجتماعي ، والتي قد يغفلها شخص آخر أقل في درجة الحساسية الاجتماعية وتنطوي هذه المهارة على الوعي بآداب السلوك الاجتماعي ، والاهتمام بالسلوك بالطريقة اللائقة في المواقف الاجتماعية ، وهذه المهارة تجعل الأشخاص الذين يجيدونها يبدون للأشخاص العاديين كعابرة اجتماعيين . (عتريس، 1997، صفحة 31)

ج-الضبط الاجتماعي:

من منظور ريجيو يعكس الحضور الاجتماعي للذات لمستوى مهارة الفرد في الضبط الاجتماعي. وأوجز ريجيو عام 1987 هذه المهارة في "عبارة العالم مسرح كبير" حيث مهارة لعب الأدوار ، وهي نوع من التمثيل الاجتماعي فالشخص الذي يتمتع بمستويات عالية من الضبط الاجتماعي هو من يمكنه أن يقوم بأدوار اجتماعية متنوعة بكل لباقة ، وهو من يمكنه أن يكيّف سلوكه الشخصي لكي يتناسب مع ما يعتبر لائقاً أو مناسباً في أي موقف اجتماعي (Riggio, 1986, p. 651) كما أن مهارة الضبط الاجتماعي تضيف الكثير إلى الثقة بالنفس التي يوحى بها الأشخاص الأكفاء اجتماعياً ، وذلك أن الوعي بأن الإنسان يستطيع أن يقوم بأي دور بطريقة جيدة في مختلف المواقف الاجتماعية والقدرة على الانسجام مع أشخاص من مختلف الخلفيات والاهتمامات يؤدي إلى نمو نوع من الثقة بالنفس أو تقدير الذات الاجتماعي ، وهو ما استطاع ريجيو أن يجد الدليل عليه من دراسات أمبير التي قام بها ووجد من خلالها علاقة طردية موجبة بين الضبط الاجتماعي (أجادة لعب الأدوار) وبين الثقة بالنفس . (ممدوحة، 1993، الصفحات 98-99)

2-4-4-2-الاتصال غير اللفظي (الانفعالي):

يذكر ريجيو Riggio عام 1987 أنه عبارة عن ثلاثة مهارات ضرورية عند فحص مكونات الكفاءة الاجتماعية ينتج عنها قوة التأثير في الآخرين من خلال مواقف التفاعل الاجتماعي ، فالاتصال الفعال يتم عادة من خلال وسائل غير لفظية ، والكلمات وحدها لا تكفي للتعبير عن الانفعالات ، بل أنه حين لا يتطابق ما يقوله الفرد بألفاظه مع ما يعبر عنه وجهه أو حركات يديه مثلاً فإننا نميل أن نصدق ما يصل إلينا من خلال حركاته وسكناته ، وتعبيرات وجهه ، أكثر مما نصدق ما تفعله لنا الكلمات ، فانفعالات الآخرين ، إنما تصل إلينا بفاعلية خلال أشكال الاتصال غير اللفظي . (ممدوحة، 1993، صفحة 90) .

وتتمثل مهارات الاتصال غير اللفظي في:

* التعبير الانفعالي.

* الحساسية الانفعالية.

* الضبط الانفعالي.

أ-التعبير الانفعالي:

يذكر ريجيو Riggio عام 1987 أن التعبير الانفعالي هو عبارة عن مهارة الإرسال غير اللفظي حيث يعبر الأفراد على اختلافهم في كل مكان وزمان عن عدة انفعالات أساسية ، ويعبرون عنها خلال تعبيرات معينه تظهر

على وجوههم ، إلا أن الأفراد يختلفون كثيراً في الدرجة التي يعبرون بها عن انفعالاتهم ومشاعرهم تلقائياً من خلال ما يظهر من تعبيرات الوجه أو نبرات الصوت ، فهناك من الأشخاص من يتسم بالتلقائية والصدق في التعبير عن انفعالاته ومشاعره كما يتميز تفاعلهم مع الآخرين بلمسة من التعبير التلقائي عن الانفعالات ، ويتميز هؤلاء الأشخاص عن غيرهم بالتعبير الواضح المتنوع لتعابير الوجه ونبرات الصوت كما أنهم يتسمون بالحيوية والحركة . (ممدوحة ، 1993 ، صفحة 91) .

ومن ناحية أخرى يذكر ريجيو Riggio عام 1987 أن هناك من الأشخاص من لا يعبر وجوههم أو حركاتهم عما يمرون به من انفعالات، كما لا يمكنهم التعبير عن مشاعرهم بتلقائية حتى في أكثر المواقف إثارة للانفعال. مثل هؤلاء الأشخاص أكثر عرضه لمشكلات الاتصال البين شخصي، لذلك يؤكد ريجيو على أن القدرة على التعبير الانفعالي هي إحدى المكونات الأساسية للمهارة الاجتماعية الشاملة ، والأشخاص ذو التأثير الاجتماعي في الآخرين هم من يستطيعون جذب الآخرين لهم من خلال ما يعبرون به عنه من انفعالات صادقة ، فالشخص المعبر هو شخص يجذب انتباه الآخر وما يعبر عنه من انفعالات يمكن أن تنتقل للآخر وتؤثر فيه ، فهي مهارة لها أهميتها في حياتنا الاجتماعية اليومية ، فإليها يرجع كيفية إقامة الصلات الوجدانية بالآخرين والتعبير عن مشاعر الاهتمام والرعاية والمحبة ، وتؤدي عدم القدرة على التعبير الانفعالي بتلقائية وصدق إلى سوء الفهم بين أطراف التفاعل الاجتماعي الذي يؤدي في النهاية إلى تفكك الصلات الاجتماعية والروابط الوجدانية. (ممدوحة، 1993، صفحة 92).

ب-الحساسية الانفعالية:

يعبر ريجيو Riggio عام 1987 عن هذه المهارة في عبارة " أنا أشعر بما تشعر به " وتُشير إلى المهارة العامة في استقبال وفك رموز أشكال الاتصال غير اللفظي الصادرة عن الآخرين، أو هي القدرة على الوعي الجيد بالسلوك غير اللفظي للآخرين سواء كان هذا السلوك يعبر عن انفعالاتهم ومشاعرهم أو عن اتجاههم ومعتقداتهم أو عن مكانتهم ووضعهم أن القدرة على نقل المشاعر للآخرين والتعبير عنها تسير جنباً إلى جنب مع الحساسية لانفعالات الآخرين وسرعة التقاط وتفسير أشكال الاتصال غير اللفظي الصادرة عنها. فالمرسل الجيد للاتصال الانفعالي ينبغي أن يكون أيضاً مستقبلاً جيد له، فالأشخاص الذين يتميزون بزيادة حساسيتهم الانفعالية ربما يكونون عرضة لأن يصبحوا متأثرين عاطفياً بالآخرين فيتقمصون شخصيتهم ويعبرون تماماً عن حالاتهم الانفعالية. (وهبه، 2010، صفحة 55)

ج-الضبط الانفعالي:

هو المهارة المقابلة للتعبير الانفعالي و" يطلق عليه منظم حرارة الانفعال " وهو يُشير إلى القدرة العامة على التحكم في وتنظيم ما يظهر للآخرين من تعبيرات انفعالية أو غير لفظية ، ويتضمن الضبط الانفعالي القدرة على توصيل انفعالات جزئية خلال الأدوار التي يقوم بها الفرد وإخفاء مشاعره خلف قناع مفترض كالضحك على نحو مناسب للنكته ، أو كظم الغيظ عند التعرض لمواقف مؤسفة ، ويميل الأشخاص الذين لديهم درجة مرتفعة من هذه المهارة إلى التحكم في مشاعرهم الانفعالية ، كما يتضمن الضبط الانفعالي القدرة على التخلص من المشاعر المخزنة باستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي وقد وجد ريجيو (Riggio, 1986, p. 651) أن الشخص الماهر اجتماعياً ليس فقط ذو قدرة على التعبير الانفعالي ، ولكنه أيضاً يجيد التعبير الظاهر عن الانفعال الداخلي وخاصة إذا كان لا يتلاءم مع الموقف، أن هناك من الأشخاص من يعبرون عن انفعالاتهم ويبدون لنا في بداية التفاعل بشكل يفيض بالحياة والحياة ، لكن بمضي الوقت لا يمكنهم أن يتحكموا في هذا الفيض من الانفعالات بمعنى أنه تنقصهم مهارة تنظيم التعبير الانفعالي وبالتالي فإنه يرى أن الشخص الكفاء اجتماعياً هو من يمكنه التعبير الصادق عن انفعالاته الداخلية ، أي أنه يمتلك القدرة على التحفظ على التعبير الانفعالي في مواقف معينة ويكون باستطاعته أن يرسم وجهاً سعيداً رغم شعوره بالغضب أو الحزن أو القلق . (ممدوحة، 1993، صفحة 95).

ويدعم محمد عبد الرحمن هذا الرأي حيث يرى أن الشخص الذي لديه درجة عالية من المهارة التعبيرية ولكنه يفتقر إلى مهارة الضبط ربما يحقق في البداية لفت انتباه موجب واستجابة سريعة من الآخرين ولكنه بعد ذلك وعلى المدى البعيد للمعاملة قد ينظر إليه على أنه متهور أو ذو نمط سيئ من العادات ويذكر هيجن وزملائه أن الانفعالات التي يمكن أن تؤثر بشكل ما في حياتنا، والطريقة التي نقبض بها على انفعالاتنا باستطاعتها أن تحدد شخصيتنا. (محمد، 1998، صفحة 16)

وهكذا فالمهارات الاجتماعية هي منظومة سلوكيات اتصال لفظي وغير لفظي تؤثر في استجابات الآخرين في مواقف التفاعل الاجتماعي، مما يستلزم تعلماً جيداً لمهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي تلك المهارات التي تمكن الفرد من التعبير الدقيق عن الأفكار والمشاعر وتوطيد العلاقات بالآخرين (A. Markle, 1980, p. 108)

2-4-4-5-التشابه والاختلاف بين الاتصال اللفظي والاتصال غير اللفظي:

أن الرسائل غير اللفظية ليست مجرد بدائل لاستخدام اللغة المنطوقة، ولكنه كنظام للاتصال بين الأشخاص له خصائص تختلف عن تلك الخاصة باللغة. أن تفسيره والاستجابة لرسالة يتم على الفور كما يحدث بطريقة تلقائية، وعلى عكس ذلك فإن الرسائل اللفظية عادة ما تمر بمتتاليات من التحليل والتفسير كما تستغرق وقتاً أطول نسبياً

لفهمها وإعداد الرد عليها أن الرسائل غير اللفظية أقل عرضة لتفسيرها على المستوى الشعوري بالإضافة إلى أنها أقل خضوعاً للتحكم والسيطرة مقارنة باللفظية. أن الاتصال غير اللفظي أكثر كفاءة من اللغة في نقل المعلومات المتعلقة بالاتجاهات والانفعالات.

إن الرسائل غير اللفظية تلعب دوراً له أهميته خاصة في الحياة الاجتماعية إذ يتم من خلال نقل الاتجاهات والقيم والحب والكراهية والغضب. في حيث أن اللغة تناسب بالدرجة الأولى نقل المعلومات عن العالم الخارجي والمهام والمشكلات التي ينبغي حلها ومواجهتها. (Baron. R, 1984, p. 511)

3-أنواع المهارات الاجتماعية:

لقد قام علماء التربية وعلم النفس بإجراء دراسات تربوية ونفسية عديدة للتوصل إلى مهارات لابد من تعليمها للمراهقين ليواجهوا بها الحياة الدراسية، والمنزلية، المستقبلية، والأقران، وتتمثل هذه المهارات في:

- مهارات اجتماعية مبتدئة: مثل (الإصغاء أو الاستماع، البدء في الحوار، تشكيل الحوار طرح السؤال).
- مهارات اجتماعية متقدمة: مثل (طلب المساعدة، الاندماج مع الآخرين، إعطاء التوجيهات).
- مهارات لازمة للتعامل مع المشاعر مثل (اعرف مشاعرك، فهم مشاعر الآخرين).
- مهارات تشكل بدائل للحالة العدائية عند المراهقين مثل (طلب الإذن، المشاركة، المناقشة).
- مهارات لازمة للتعامل مع الضغط والإجهاد مثل (تقديم الشكوى، التعامل مع الأفراح).
- مهارات التخطيط مثل (التقرير لعمل شيء، تحديد سبب المشكلة، وضع هدف). (العيداني، 1996، الصفحات 11-13).

ويقدم موس أنواع أخرى للمهارات الاجتماعية تتمثل في:

- مهارات اجتماعية تساعد على بدء وتسهيل العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها بين الأشخاص مثل (تكوين صداقات، والعلاقات المتجانسة مع الأسر والتي تمثل مكافأة في حد ذاتها).
- مهارات اجتماعية تشجع وتدعم الالتزام بالعلاقات الهامة أو النظم الاجتماعية الهامة والشعور بالرضا من ذلك، مثل (التواصل الإيجابي، ومهارات حل الصراعات في نطاق العمل الجماعي أو دخل الأسرة).
- مهارات اجتماعية تساعد في الوقاية من تهديد الآخرين لحقوق المراهق أو تعوق التعزيز، مثل (القدرة على الإصرار أو الرفض).
- مهارات اجتماعية تؤدي إلى التعزيز وتقلل من التغذية الراجعة السلبي لأنها ترتبط بالمعايير والتوقعات الثقافية المرتبطة بالسلوك الاجتماعي. (Moos, 2000, pp. 370-371).

كما يقدم هايز أنواع أخرى للمهارات الاجتماعية تتمثل في:

- المهارة في إدراك تعبيرات الوجه والدلالات اللفظية.
- المهارة في فهم اللغة والأعراف الاجتماعية.
- المهارة في المتابعة اللفظية. (Hayes, 1994, pp. 3-4)
- المهارة في تقديم المساعدات للآخرين وتلقي ما يبذلون من ملاحظات.
- المهارة في استرجاع المعلومات.
- المهارة في إدراك البيئة المحيطة.
- المهارات التنظيمية. (J. Toood, 1998, p. 196)

4-خصائص المهارات الاجتماعية:

هناك عدة خصائص أساسية تميز مفهوم المهارات الاجتماعية أهمها ما يلي:

- * يشتمل مفهوم المهارة الاجتماعية على البراعة والكفاءة والخبرة في أداء الفرد لنشاطاته الاجتماعية، ومختلف أشكال تفاعلاته مع الآخرين.
- * العنصر الجوهري في أي مهارة اجتماعية هو القدرة على تحقيق نتيجة فعالة في الاختيارات من أجل الوصول إلى هدف مرغوب.
- * تشتمل المهارات الاجتماعية على قدرة الفرد على الضبط المعرفي لسلوكه.
- * يهدف الفرد من وراء سلوكه الحصول على التدعيم الاجتماعي من البيئة التي يعيش فيها بالشكل الذي يحقق له التوافق النفسي والاجتماعي.
- * تتحدد المهارات الاجتماعية في ضوء جوانب معينة من سلوك الفرد، وخصاله، وفي إطار الملائمة للموقف الاجتماعي. (معتر، 2000، الصفحات 252-253)

5-أهمية المهارات الاجتماعية في المراهقة:

المراهقة هي الفترة الواقعة بين نهاية الطفولة وبداية الرشد وتنفرد بتغيرات البلوغ وما يرتبط بها من طفرة في النمو الجسمي وبتغيرات في أبعاد الجسم ومقاييسه ومظهره علاوة على ما يشعر به المراهق من أحاسيس جديدة نتيجة النضج الجنسي.

أما في مجال النمو العقلي فتزداد قدراته على التفكير التجريدي ويبدأ في تجريب هذه القدرات وفحص أفكاره المتعلقة بمن هو وبالعالم الحالي وبما سيكون في المستقبل، وتتميز هذه المرحلة بكثير من الشدة والتوتر الانفعالي ، بل

وتزداد فيها تأرجح الحالات المزاجية ، كما يظهر أحياناً الشعور بعدم الأهمية وتحقير الذات ، ويشيع فيها القلق وأحياناً الاكتئاب ، وتظهر فيها الفوبيا الاجتماعية ، نظراً لشدة إحساس المراهق بذاته ، وزيادة حساسيته لنواحي قصوره من ناحية المظهر الجسمي ، أو فيما يتعلق بسلوكه (سلامة، 1985، صفحة 133)، كما أنها تعتبر فترة مليئة بالمشكلات بل هي بداية ظهور المشكلات في حياة الفرد ذلك أن المشكلات رهينة بتيقظ الشعور ، كما يُشير يونج عام 1982 إلى هذا الشعور بالذاتية ، أو الآنية ، وهذا الشعور يتم تيقظه حين يستطيع الفرد الربط الشعوري بين المحتويات النفسية بعضها البعض ، وهي العملية التي يطلق عليها يونج الميلاد النفسي.(حلمي، 1980، صفحة 16).

فالمراهق غالباً ما يكون في وضع غامض مبهم، وقد لا يعرف مركزه أو ماهية الأدوار التي يتحتم عليه القيام بها فيما يمر به، أو يفرض عليه من مواقف حياته، وقد يشهد استجابات متعارضة ومتناقضة لما يؤتیه، أو يصدر عنه من تصرفات وأفعال، فبعد أن كان المراهق يعد نفسه ويعده الآخرون طفلاً، أي ينتمي إلى جماعة الأطفال، أصبح لا يريد أن يعامل على أنه طفل وأصبح جدياً ينزع نفسه من الأمور الطفلية ويدخل حياة الراشدين في سلوكه ونظرته للحياة. (قشقوش، 1985، صفحة 77).

وهناك توقعات ومهام أساسية يؤدي النجاح في مواجهتها وأدائها إلى مزيد من النضج الاجتماعي والنفسي، وزيادة رضا الفرد عن نفسه واستحسان المجتمع له، وهذه المهام ليست قاصرة على مرحلة المراهقة بل تواجه الفرد في جميع مراحل حياته وتدور مهام وتحديات مرحلة المراهقة حول نجاحه في أداء أدواره المتعلقة بأداء الدور المناسب لجنسه وتلك المتعلقة بمستقبله المهني والتعليمي. (ممدوحة، 1985، صفحة 136).

أن أزمة المراهقة في صميمها هي أزمة البحث عن الهوية، أي يتبين إجابة عمليه لسؤال دائم الإلحاح من أنا؟ وأين أتجه؟ وما الذي تعنيه الحياة بالنسبة لي؟ وكل هذا ليس أمراً سهلاً، لذا ليس من الغريب أن يتذبذب المراهق دائماً بين مشاعر الفرح والحزن، والثقة بالنفس والشك فيها، فإذا لم يكن الفرد واثقاً من هويته (التخلي عن الذات)، في مواقف عدم الكلفة (الصدقة القوية، الزواج)، يصبح هذا تهديداً ينجم عنه الاعتزال. (مرسي، 1997، صفحة 324)

ويعتبر تكوين الإحساس بالهوية عملية متدرجة ومتبادلة تتضمن كل من الفرد والمجتمع، وخلال هذه الفترة يولي المراهق أهمية كبرى لانتمائه إلى جماعة معينة وقبوله ضمن أعضائها، ويزداد تقديره لذاته، وعلى ذلك فإن الأقران يعتبرون مكوناً فعالاً ومؤثر في العلاقة بين المراهقين، فالجماعات المرجعية تقوم بدور هام في حياة الفرد عن طريق ماكفله له، أو تزوده به من شعور بالأمن وإحساس بالهوية، أو الكينونة، (قشقوش، 1985، صفحة 88)

وتحتل الصداقات أهمية خاصة خلال مرحلة المراهقة لما تتيحه من حرية التعبير عن انفعالات الخوف، والغضب المحتبسة، ومشاعر الشك بما تهيئه من اطمئنان ينشأ عن وعى المراهق بأن الآخرين لديهم نفس المخاوف والشكوك والآمال، فالصداقات في هذه المرحلة تساعد المراهق في تحديد هويته، وكثير من العلاقات بالجنس الآخر في هذه المرحلة ما هي إلا محاولة لتحديد ذاته من خلال شخص آخر، كما تساعد على تعلم أنماط سلوكية جديدة أو تعديل سلوكهم. ومن ثم تؤدي صفات مثل انعدام الثقة بالنفس، التمرکز حول الذات والأنانية، والعصبية، والخجل، والانسحاب إلى إهمال الرفاق للمراهق وإلى عزله اجتماعياً. (ممدوحة، 1985، الصفحات 36-37) حيث يتأثر المراهق كثيراً بعدم قدرته على عقد الصداقات وقلة الأصدقاء، فشعوره بالقيمة والأهمية يبني على كيفية ردود فعل الآخرين كما يتوقف على استحسان رفاقه إلى حد كبير، فرفض الأقران أو عدم وجود صداقات في حياة المراهق يعد عامل خطورة ينبئ بمجموعة من الأعراض النفسية منها الوحدة النفسية. (مخير، 2003، صفحة 621)

فبعد التواصل والتفاعل الاجتماعي والقدرة على مشاركة الآخرين، عوامل مهمة وضرورية لنمو العلاقات الاجتماعية للفرد منذ المراحل المبكرة في حياته، لذا تعد المهارات الاجتماعية التي يستطيع الفرد توظيفها بالصورة الصحيحة، أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية، ويعد افتقارها عائقاً قوياً يحول دون إشباع حاجاته النفسية، لان هذه المهارات هي التي تؤهل الفرد للاندماج مع الآخرين والتفاعل معهم بصورة ايجابية. كما تمكنه من إظهار مودته للآخرين وتمكنه من بذل الجهد في مساعدتهم مع القدرة على تعديل السلوك في الاتجاه المرغوب، مما يؤدي إلى التأثير في الآخرين بطريقة ايجابية ومفيدة. (المطوع، 2001، صفحة 65)

فالتزود بالمهارات الاجتماعية يحقق درجة معقولة من الانفصال والاستقلال الذاتي والذي يمكن من تحقيق علاقات ناضجة بالجنس الآخر أو بالأقران كما تيسر للمراهق تحقيق التوجيه الذاتي فيما يتعلق بمستقبله التعليمي والمهني ويصبح من اليسير تحقيق إحساسه بالهوية الشخصية. (ممدوحة، 1985، صفحة 139).

بالإضافة إلى أن المهارات الاجتماعية تقوم بدور في تنمية القدرة على الاستعداد للدخول في علاقات بين شخصية مشبعة مع الطرف الآخر فتخفف من الشعور بالوحدة النفسية لأن تسلح المرء بالمهارات الاجتماعية تفيده في إقامة علاقات مع الآخرين كما تكسبه الثقة بالنفس وتكشف الذات وتجعله قادراً على تحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات وأعباء الحياة.

فالمهارات الاجتماعية تجعل التعامل مع الآخرين فعال، وهي التي تجعل المراهق قادراً على مواجهة الآخرين، وتساعدتهم على إقامة علاقات حميمة ناجحة، وعلى إقناع الآخرين والتأثير فيهم، وجعلهم راضين عن تصرفاتهم

فتمو المهارات الاجتماعية يساعد على تجنب العلاقات السلبية مع الرفاق، وتمكن المراهق من إقامة علاقات ودية مع الآخرين وتيسر إدارة علاقات العمل ومواجهة المواقف المخرجة، وتخفف من التوتر الشخصي الزائد. (Freeman, 2003, p. 132)

أن أهمية المهارات الاجتماعية تكمن في تحقيق احتياجاتنا المادية مثل الحصول على وظيفة والتواصل مع الزملاء، والرؤساء في العمل، وإيجاد مكان للمعيشة والاستفادة من التسهيلات الاجتماعية. وأيضاً إشباع الاحتياجات الاجتماعية والعاطفية مع الأصدقاء والأقارب)، فقد توصل علماء التربية وعلم النفس إلى أن قصور المهارات الاجتماعية يسهم في حدوث الخجل، والقلق الاجتماعي، في حين أن التزود بالمهارات الاجتماعية يؤدي إلى ضبط السلوك عند التفاعل الاجتماعي، فإجادة المهارات الاجتماعية يؤدي إلى الانبساطية، والقيام بالدور، وأيضاً القدرة على التوجه نحو الآخرين. (Librman, 1990, p. 204)

هذا ويوضح أحمد جاد أهمية المهارات الاجتماعية على مختلف المستويات على النحو التالي:

- على المستوى الأسرى يستطيع المراهق من خلال المهارات الاجتماعية أن يحظى بقبول الآباء والأخوة ويتفاعل معهم ويتفاعلون معه بشكل مثمر في جو من الألفة والمودة.
- على المستوى التعليمي في المدرسة حيث يخرج المراهق إلى العالم الأوسع المختلف عن الأسرة، فلا يستطيع أن يجبر أحداً في هذا المجتمع الجديد أن يحترمه أو يحبه إلا من خلال فن التعامل مع الآخرين، فن المهارات الاجتماعية والتي يستطيع المراهق من خلالها أن يفهم معلمه وأن يستجيب له.
- على المستوى العام فإن المهارات الاجتماعية هي الأداة التي تمكن الفرد من التعامل مع الآخرين. (جاد، 2003، صفحة 27)

ويرى الباحث أن أهمية المهارات الاجتماعية تكمن في أنها تساعد المراهق على اكتساب الثقة بالنفس وتنمية التفاعلات الاجتماعية والبين شخصية لديهم والمشاركة والإبداع في الأعمال التي تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم.

6-القصور في المهارات الاجتماعية:

انطلاقاً من استحالة أن يعيش الإنسان بمفرده وحاجته المستمرة إلى الآخر في سد حاجاته وفي تحقيق تكيفه ، والشعور بالأمن والانتماء ، ومع ما يتوفر للإنسان من قنوات اتصال عديدة بشقيها اللفظي وغير اللفظي ، فإن نجاح الفرد في تحقيق علاقات اجتماعية سليمة ، يعد قدرة من القدرات الإنسانية التي تختلف من فرد لآخر ، وذلك لوجود الفروق الفردية بينهما ، فنجد بعض الأفراد لا يجيدون فن تكوين علاقات صداقة مع الآخرين ويفضلون البقاء بمفردهم ، وقد نجد البعض الآخر يفتقر إلى الحس المرهف الذي يجعلهم يراعون مشاعر الآخرين ،

فلا يختارون كلماتهم بعناية ، وقد يجرحون الغير دون قصد ، ويتعاملون معهم بخشونة وأنانية وعدوانية دون أي مراعاة لمشاعرهم . ويرجع ذلك كله إلى نقص المهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع الآخرين . (يحي، 2002، صفحة 79)، فانخفاض مستوى المهارات الاجتماعية يجعل الفرد غير قادر على إقامة علاقات ودية مع المحيطين به وعدم الحصول على الموقع المناسب في العمل والمكانة الملائمة بين الزملاء ، وصعوبة في الإفصاح عن مشاعرهم ، وصعوبة في فهم وتفسير سلوك ومقاصد الآخرين ، على نحو يستدعي ردود أفعال دفاعية قد تؤثر سلباً على العلاقة معهم ، كان من الممكن تجنبها في حالة الفهم الدقيق لسلوكهم ، وكذلك تفاقم الشعور بالفشل ، وصعوبة الاندماج مع جماعة الأقران . (شوقي، المهارات الاجتماعية والاتصالية ، دراسات وبحوث نفسية، 2003، الصفحات 18-19)، هذا وقد وضع جريشام عام 1981 تصوراً عقلياً لمظاهر قصور المهارات الاجتماعية يتضمن ما يلي :

7-مظاهر القصور في المهارات الاجتماعية:

وتعني أن الأفراد ذوي القصور في المهارات الاجتماعية لا يستطيعون التفاعل بشكل ملائم مع الآخرين، وأن التدريب على المهارات الاجتماعية لهؤلاء يتم تحقيقه من خلال التعلم بالملاحظة أو تشكيل النموذج.

7-1-مظاهر القصور في الأداء: أما الأفراد الذين يملكون مظاهر قصور في الأداء فقد يكون لديهم المهارات الاجتماعية اللازمة للتفاعل الاجتماعي ولكنهم لا يؤدونها بسبب القلق أو الخوف من قلة الدافع، وقد أكد ستيفنز عام 1978 أن الأساليب الفنية المبنية على التدعيم هي أفضل مساعدة لزيادة المحافظة على استمرار المهارة الاجتماعية من خلال تشكيل النموذج.

7-2-مظاهر القصور في التحكم الذاتي: وهؤلاء غالباً ما يفتقرون إلى ضوابط سلوكية ملائمة لقمع السلوك الاجتماعي العدواني المشوش المندفع، حيث أنهم يؤدون سلوكاً يعتبر غير ملائم لظروف البيئة أو يؤدون سلوكاً بدون تفكير في عواقب استجاباتهم.

أن ضعف المهارات الاجتماعية المتعلقة بقدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة يؤدي إلى الإحباط ومشاعر الفشل والتعاسة. (إبراهيم، 1998، صفحة 126)).

8-طرق اكتساب المهارات الاجتماعية:

المهارات الاجتماعية الفعالة عبارة عن مجموعة من السلوكيات التي تم تعلمها، ويتم استخدامها من أجل تحقيق العديد من الأهداف المتنوعة، والحصول على مصادر للتعزيز أثناء موقف بين شخصية ويتم اكتسابها بشكل طبيعي وتلقائي في مراحل الحياة المختلفة منذ الطفولة ثم النضوج والوصول لمرحلة المراهقة، وحتى سن البلوغ. (Roussalov, 2000, p. 371)

- ويذكر ريجيو Riggio عام 1987 أن المهارات الاجتماعية ليست فطرية أو موروثية، إنما هي مهارات متعلمة نكتسبها عبر التفاعل الاجتماعي. هذه المهارات إذا اجتمعت معاً وبشكل متوازن نشأ عنها نجاح الفرد الاجتماعي. وقوة التأثير التي نلاحظها لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، فالمهارات الاجتماعية ليست خاصة أو سمة واحدة بعينها ولكنها زملة مهارات أساسية محددة حين تجتمع مع بعضها البعض وتوازن تكون معامل التأثير والفاعلية الاجتماعية، ويرى الباحثون أن المهارات الاجتماعية يمكن اكتسابها بموجب مبادئ التعلم الاجتماعي (النمذجة، لعب الدور، التدعيم، التغذية الراجعة، التدريب) (Borgatta, 1994, p. 200)

8-1- النمذجة:

يرجع إسهام النمذجة إلى جهود ألبرت باندورا في صياغته لنظرية التعلم الاجتماعي التي استفاد فيها من نظريتي التشريط الكلاسيكي، والتشريط الأدائي. ويطلق على النمذجة كذلك التعلم بالعبء، والتقليد، التعليم الشهودي، وغيرها، والنمذجة هي جزء رئيسي من التدريب التوكيدي التي تعلم الفرد كيفية التفاعل مع الآخرين بشكل أكثر راحة وفاعلية وفيها يتم مراقبة نماذج سلوكية مرغوبة، لكي يتعلمون بطريقة بديلة مهارات التعلم بدون الدخول في عملية تشكيل طويلة. (فايد، 2005، الصفحات 80-81).

والنماذج التي يتم استخدامها قد تكون أفراد آخرين، أو صور كتابية، أو فيلم، أو شرائط فيديو. والتي تمثل المهارات التي يجب تعلمها والتي يكافأ المتدرب على أدائها، كما يمكن عرض بعض أشكال السلوك غير المناسب حتى يتمكن المتدربون من التمييز بين أشكال السلوك المرغوب وغير المرغوب (Borgatta, 1994, p. 443)

8-2- لعب الدور:

يرجع الفضل في إرساء الأساس النظري لأداء الأدوار إلى مورينو، الذي افترض أنه يمكن علاج العديد من المشكلات الانفعالية إذا فعل الأشخاص المواقف وحلواها ومارسوا حلولاً لها. ويستند مورينو لتأثير أداء الأدوار في تغيير السلوك على أساس التلقائية، ويعرفها بأنها الاستجابة المناسبة لموقف جديد، أو استجابة جديدة ومناسبة لموقف قديم، ويتم اللجوء إلى أداء الدور بعد أن يكون المتدربون قد تعرضوا لأمثله من النماذج الاجتماعية أثناء النمذجة (معتر، 2000، صفحة 266)، فيعطوا الفرصة للتدريب على أشكال السلوك التي تعرضوا لها، ويقوم المتدربون بأداء الدور في ظل استجابات صريحة وضمنية مع توقع أن الممارسة الفردية تؤدي إلى زيادة المهارات الاجتماعية للمتدربين في مواقف الحياة الواقعية. ونظراً لأن أداء معظم المهارات الاجتماعية يرتبط بالتفاعلات

والمواقف البين شخصية، فأن المدرب أو بعض المتدربين، يعملون كمساعدين ويقومون بدور الأشخاص المهمين في حياة المتدرب، ويقوم المدربون غالباً بدور المخرج المسرحي أثناء لعب الدور لكي يضمنوا أن محاولات التدريب سيكتب لها النجاح، فهم يدرّبون ويعزّزون السلوك، حتى يمكن النجاح في تكرار السلوك المرغوب. (Borgatta, 1994, p. 444)

8-3-الدافعية:

تؤدي الدافعية دوراً رئيسياً في التعلم واكتساب الكائن الحي كثيراً من أنماط السلوك التي يمارسها في حياته اليومية، وتحقق الدافعية ثلاث وظائف رئيسية في التعلم هي:

- أنها تحرر الطاقة الانفعالية الكامنة للكائن الحي، والتي تثير نشاط معين سواء كانت الدوافع فطرية أو مكتسبة
- أنها تملئ على الكائن الحي أن يستجيب لموقف معين ويهمل المواقف الأخرى، ولذلك فإنها تؤدي دوراً هاماً في توجيه سلوك الكائن الحي إلى أساليب معينة من السلوك دون الأخرى.
- أنها توجه السلوك وجهة معينة حتى يستطيع الكائن الحي إشباع حاجته.

كما يلاحظ أن دوافع التعلم إنما تعتمد على مجموعة عوامل أخرى تتأثر بها الحالة الدافعية مثل عمر الكائن الحي، ومستوى ذكائه، واهتماماته. كما أن تنوع الدوافع في التعلم أمر جوهري لتحقيق فاعلية التعلم، لأن ما يصلح في موقف معين قد لا يصلح في موقف آخر (عوف، 1989، الصفحات 266-267) ووفقاً للإنسانيين من علماء النفس فإن القوة الدافعة الأساسية لسلوك الإنسان هي الميل باتجاه النمو والسواء لتحقيق الذات. فكل منا لديه حاجة أساسية لأن ينمي إمكاناته إلى أقصى درجه وأن يتقدم بأبعد مما هو عليه الآن، ورغم أنه قد تعترضنا كل أنواع العقبات البيئية والثقافية إلا أن ميلنا الطبيعي هو باتجاه تحقيق إمكاناتنا. (سلامة، 2009، صفحة 19).

8-4-التعزيز أو التدعيم:

يؤدي دوراً ملحوظاً في التعلم واكتساب الفرد لكثير من أنماط السلوك، ويظل المتعلم يستجيب إلى المثيرات والموضوعات الموجودة في الموقف التعليمي عدة مرات حتى يصل إلى الاستجابة الصحيحة التي تؤدي به إلى حل المشكلة والوصول إلى الهدف، وبالتالي يعزز ويدعم هذا النمط من السلوك.

8-5-تكرار الاستجابة:

يستمر المتعلم في إصدار الاستجابات ويكررها حتى يصل إلى الاستجابة الصحيحة، وقد يصل إليها ويربط بين عوامل النجاح في محاولة واحدة، أو قد يحدث في إطار سلسلة من المحاولات ويتوقف طول هذه المحاولات

ومدى تطورها على صعوبة الخبرة أو المهارة المطلوب تعلمها، ويتوقف كذلك على المهارات التي قد تكون لدى المعلم، وكذلك على مستوى نضجه. (عوف، 1989، صفحة 168).

8-6-الممارسة:

بعد أن يصل المتعلم إلى الاستجابة الصحيحة نتيجة تعزيز، فإنه يبدأ في اكتساب مهارة وسهولة الأداء من خلال ممارسة هذه الاستجابة، ويؤدي ذلك إلى تقوية الاستجابات المنتقة حتى تصبح عادات قوية لدى المتعلم، وتختلف الممارسة عن التكرار في أن الممارسة هي تكرار معزز وموجه، مما يجعل الممارسة أكثر جدوى وأشد فاعلية من التكرار في مواقف التعلم المختلفة. ويلاحظ أمرين بالنسبة للممارسة هما:

إذا تم التكرار أو الممارسة بطريقة آلية دون اهتمام يصبحان بلا جدوى، بل قد يؤديان أحياناً إلى أن يفقد الكائن الحي الدوافع التي يبدأ بها عملية بذاتها.

لقد تبين أن بعض الأساليب الممارسة قد أثبتت فاعليتها أكثر من غيرها، فمثلاً الممارسة الموزعة أي التي تكون على فترات أفضل من الممارسة المركزة التي تحدث على فترة واحدة، لأن فترة التوقف عن الممارسة ثم العودة إليها باهتمام أكبر يؤدي إلى استمرار الأداء وفاعليته. (عوف، 1989، صفحة 168)

8-7-الملاحظة:

يتم اكتساب كثير من أنماط السلوك المرغوب وغير المرغوب من خلال مراقبة وملاحظة أفعال الآخرين ، فمن خلال الملاحظة يتبنى الفرد معايير ومستويات لأدائه ، ومن خلال الملاحظة أيضاً قد يكتسب مخاوف واعتقادات خرافية ، ففي بعض الثقافات أو بعض الثقافات الفرعية داخل المجتمع يتوقع أن يدخل الذكور من الأبناء مهنة آبائهم حينما يكبرون ، لذا يقوم الصبية بملاحظة آبائهم أثناء قيامهم بالعمل في الحقول مثلاً مقلدين ما يمكنهم تقليده من أنشطة ، وبالتدرج فإنهم يكتسبون المعرفة والمهارات اللازمة للقيام بهذا العمل ، ومن خلال تلك العملية فإن التعلم بالملاحظة يتم تدعيمه بإثابة الاستجابات والسلوك المرغوب ومعاقبة السلوك غير المرغوب . (سلامة، 2000، الصفحات 151-152) فنحن نتعلم المهارات الاجتماعية مثلما نتعلم القراءة والكتابة ، مثل أي سلوك ، فأنثناء النمو نتعلم طرق السلوك في المواقف المختلفة بملاحظة وتقليد سلوك الآخرين (والوالدين ، المدرسة ، الرفاق) ، الذين يعدون بمثابة نماذج نقتدي بها ونحاكيها ، وعند تجريب هذه السلوكيات تحدد التغذية الراجعة أي هذه السلوكيات يستمر ، وأياً يجب تغييره أو تعديله (عتريس، 1997، صفحة 10) فالمهارات الاجتماعية هي سلوكيات بين شخصية تساعد الأشخاص في زيادة التعزيز أثناء المواقف البينشخصية ، وتقليل العقاب الاجتماعي ، والتغذية الراجعة السلبية، كما أن اكتساب المهارات الاجتماعية والتدريب عليها أمر لا يتوقف أهميته عند حد

تحقيق المزيد من التكيف والتوافق مع الآخرين ، بل يعد اكتساب المهارات الاجتماعية أمراً وقائياً يحول دون الوقوع في الاضطرابات (Moos, 2000, p. 371)

9-المهارات الاجتماعية والكفاءة الاجتماعية:

يرى أغلب الباحثين أن المهارة الاجتماعية والكفاءة الاجتماعية مفهومان مترادفان ، فالمهارة هي نظام متناسق من النشاط الذي يستهدف تحقيق هدف معين ، وتصبح المهارة اجتماعية متى يتفاعل الفرد مع آخر في نشاط اجتماعي وتتطلب منه مهارة حتى يوائم بين ما يفعله هو ما يقوم به الآخر ليصحح مسار نشاطه لتحقيق التكيف (السيد، 1981، صفحة 244)، بينما يرى معظم الباحثين الكفاءة الاجتماعية على أنها تفاعل عدد من العوامل التي تشكل علاقات الفرد بالآخرين ، مع غياب السلوكيات التي تظهر عدم التكيف أو عدم القبول الاجتماعي وظهور السلوكيات التي تدعم أو يتم تعزيزها وكذلك ظهور السلوكيات التي تركز على القبول الاجتماعي وفاعلية المهارات الاجتماعية (M. Dianne, 2002, p. 88) ، فالكفاءة الاجتماعية هي نتاج للعلاقات الديناميكية الصادرة عن تفاعل الإنسان بمهاراته الاجتماعية وميوله وحاجاته وحوافزه واتجاهاته نحو العمل الاجتماعي مع إمكانيات البيئة التي تؤثر بدورها في استعداد الإنسان للأعمال والأنشطة الاجتماعية .

أما كافل 1982 يميز بمزيد من التفصيل التصور الخاص بالمهارات الاجتماعية مقابل الكفاءة الاجتماعية ، فالمهارات الاجتماعية هي ببساطة سلوكيات محددة يقوم بها الفرد حتى يؤدي مهمة بكفاءة ، في حين تمثل الكفاءة الاجتماعية مصطلح تقييمي يتعلق بالحكم على مدى كفاءة الفرد في أداء المهمة ، هذا الحكم قد يقوم على آراء الآخرين ذوي الأهمية (الوالدين – المدرسين) ، أو مقارنة وفقاً لمعايير محددة ، عدد المهام الاجتماعية التي يتم أدائها بشكل صحيح أو مقارنات ببعض النماذج والأمثلة المعيارية ويضيف ماكفل أن الكفاءة الاجتماعية لا تعني أداء استثنائياً وإنما تُشير فقط إلى أن الأداء كان على نحو ملائم .

10-النظريات المفسرة للمهارات الاجتماعية:

10-1-النظرية السلوكية:

تنظر إلى السلوك على أنه وحدة معقدة يمكن تحليلها إلى وحدات أبسط منها وهذه الوحدات هي الاستجابات الأولية التي ترتبط بمثيرات محددة، والعلاقة التي تربط بين المثيرات واستجاباتها هي علاقة موروثية أي سابقة على الخبرة والتعلم (عوف، 1989، صفحة 245)

ويرى أصحاب هذه النظرية بأن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين العقل وهي قوى الكف وقوى الاستشارة اللتان تسييران مجموعة

الاستجابات الشرطية، ويعززون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد. وتدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته، ولذا فإن أكثر السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة.

10-2- نظرية التعلم الاجتماعي:

يرى باندورا أن كل من البيئات الخارجية والداخلية للفرد تعمل في صورة مترابطة يعتمد بعضها على البعض الآخر ويحدث التعلم كنتيجة للتفاعلات المتبادلة بين كل من البيئتين الداخلية والخارجية والعمليات المعرفية وهو ما أطلق عليه باندورا عملية التحديد المتبادل والأفراد لا يندفعون بفعل القوى الداخلية (الدوافع أو الحاجات) ولا بفعل البيئة (مثيرات البيئة) وإنما يمكن تفسير الأداء النفسي في صورة تفاعل متبادل بين المحددات الشخصية والبيئة وهنا نجد أن عمليات الترميز والاعتبار والتنظيم الذاتي يكون لها دور كبير وافترض باندورا أن التعلم بالعبارة أو النمذجة هو أساس عملية الاكتساب .

كما قدم ماهوني وثوريسون عام 1974 نموذجاً آخر للتعلم الاجتماعي مؤداه أن سلوك الأفراد يقع بين حدثين رئيسيين هما الأحداث السابقة (المقدمات) والأحداث اللاحقة (النتائج) فالمقدمات تسبق السلوك والنتائج تعقب السلوك. وهناك علاقة وظيفية بين الجوانب الثلاثة من سلسلة المقدمات والسلوك والنتائج. فأحداث المقدمة والنتائج تؤثر على ما يفعله الفرد. وضبط أحد هذين الحدثين أو كليهما يساعد على حل مشكلات الأفراد. ويعتمد التعلم الاجتماعي أيضاً على المجال الذي تقع فيه هذه الأحداث (معتز، 2000، الصفحات 260-261)

10-3- النظرية المعرفية:

ويفترض أصحابها أن العوامل المعرفية مثل التوقعات السلبية والتقويم الذاتي هي الأسباب الأساسية لقصور المهارات الاجتماعية.

ويؤكد امري Emery عام 1988 أن لكل منا عدة افتراضات تنطوي على اعتقادات محبطة للذات مثل " ينبغي أن أكون محبوباً من الجميع «، أو " يجب أن أكون الأفضل دائماً «. وتظل هذه الاعتقادات قابعة في الخلفية حتى تحدث واقعة فشل أو نكسة معينة وهنا تنشط هذه الاعتقادات بشدة مؤدية إلى تحريف التفكير في الاتجاه السالب. ولا يقف الأمر عند هذا الحد وإنما تقوم هذه الأعراض بتغذية راجعة لهذه الاعتقادات السلبية مرة أخرى الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من تحريف التفكير وقصور المهارات. (سلامة، 1993، صفحة 133)

خلاصة:

يتضح مما سبق أهمية المهارات الاجتماعية؛ حيث تساعد الفرد على التفاعل مع الآخرين داخل سياق محدد وبأساليب تلقى قبولاً واستحساناً اجتماعياً وتكسبه كذلك الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة مشاكل الحياة ومواقفها المختلفة، والقدرة على تحمل المسؤولية، وأي إخفاق في هذه المهارات يجعله يتصف بالحساسية الزائدة وضعف القدرة على التعبير اللفظي، كما تقل قدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، ويكون أقل مكانة بين الرفاق وأقل تعاوناً وتواصلاً معهم. ومن الممكن أن يكون القصور في المهارات الاجتماعية من أهم المقدمات لكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية لدى الفرد، والتي يمكنها أن تعوقه في أن يحيا حياة مشبعة

الفصل الثالث:

المقدرات

العقلية

تمهيد:

تعني القدرات العقلية مقدرة الفرد العقلية على إنجاز عمل ما أو التكيف مع العمل بنجاح، وهي تتحقق بأفعال حسية أو ذهنية، وقد تكون فطرية أو مكتسبة (عن طريق التعلم)، كما أن هناك قدرات عامة تمثل عاملاً مشتركاً بدرجات متفاوتة مع جميع القدرات الخاصة أو مع مجموعة منها ويعد مفهوم القدرة العقلية الذي يعبر عن الأداء العقلي أو الذكاء مصطلحاً حديث الظهور نسبياً، نشأ في ميدان علم النفس التطبيقي في نهاية القرن التاسع عشر، وفي بداية القرن العشرين بحيث يمكن ملاحظة القدرة العقلية وقياسها من خلال ما ينتج من الأداء العقلي، كالقدرة العددية، والقدرة اللغوية والقدرة العملية والمكانية وغير ذلك، وهذا يعني التخلص من المفهوم الفلسفي للقدرة العقلية، والنظر إلى الاستجابة التي تظهر عند مواجهة المواقف الحياتية والتعليمية المختلفة مؤشراً واضحاً ومعبراً عن مقدار ما يمتلكه الفرد من هذه القدرة وقد كانت هذه النظرة للقدرة العقلية وراء ظهور عدد كبير من مقاييس واختبارات تتصدى للكشف عن القدرات العقلية بمختلف أنواعها، وباختلاف نظرة معديها للذكاء وللقدرات العقلية وتنوعها.

1-تعريف القدرات العقلية

- يرى العالم ثرستون أن "القدرات العقلية هي صفات يحددها سلوك الفرد أي بمعنى إنها صفات تتحدد بما يمكن أن يؤديه الفرد أو ما يقوم به، وهي صفات تظهر نتيجة لأداء معين وهذا فإنها تمثل سلوكيات ظاهرة يمكن ملاحظته وبالتالي قياسها"

- صنف الكيلاني القدرات العقلية فوضعها في عدة صور منها قدرة العقل وقدرة التأويل ويرى أن تنمية القدرات العقلية في حاجة إلى مراعاة عدد من الأمور منها أن القدرات العقلية تولد كامنة في الإنسان وتنمو وتشتد بالرعاية والتدريب. وتضعف وتموت بالإهمال وسوء الاستعمال أو سوء التربية. (زاكار، 2003، صفحة 66)

- إن القدرات العقلية هي من أهم المواضيع التي لها علاقة بالأداء المهاري، إذ أن إعداد اللاعب الجيد لأي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والفسولوجية والتشريحية وغيرها والتي لا بد من توافرها لدى اللاعب حتى تستطيع أن تقوم بالجهد المطلوب منها على أكمل وجه، إذ تعد عاملا حاسما في وصولها لأعلى مستوى في الأداء المهاري. (حنان، 2004، صفحة 18)

وتعد القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص. (الزهيري، 2001، صفحة 24)

2-خصائص القدرات العقلية في المجال الرياضي:

أظهرت نتائج الدراسات وبشكل عام للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها أن القدرات العقلية لها خصائص عامة ومفيدة هي: (جبار، 2000، صفحة 20)

- أن هذه القدرات تظهر بوضوح وخاصة عند الصراع الحاد، ويرتبط مستوى ظهورها بدرجة الاستنفار للقوى النفسية.

- في ظروف الاستنفار الأقصى تصل القدرات العقلية إلى أقصى ثقتها وتحسنها في أداء الوظيفة.

- إن حدة استمرار نشاطها يتوقف على نوع النشاط الممارس.

- سهولة ارتفاع ترددها ، وربما تتغير بشكل حاد عند ظهور بعض العوامل الانفعالية المؤثرة، و تتطور هذه القدرات وتحسن خلال الإعداد التكتيكي والتكتيكي ، وذلك باستخدام طرق ووسائل خاصة وتكمن الصعوبة في كيفية ربطها بالقدرات الأخرى مع مراعاة الفروق الفردية ويمكن تحديد اتجاهات القدرات العقلية كما يأتي :

* **الاتجاه النظري:** ويتضمن إلمام اللاعبين بالقدرات العقلية ووظيفة كل منها وديناميكتها وعلاقتها بالنشاط الحركي بشكل عام.

* **الاتجاه العملي:** وتنقسم إلى ثلاثة أقسام:

- القسم الأول: ويشتمل على التدريب العقلي لمختلف المهارات باستخدام القدرات العقلية الموجهة لسير الحركة - القسم الثاني: ويشتمل على التدريب العملي باستخدام الأجهزة وكذلك الاختبارات الورقية.

- القسم الثالث: ويتضمن التدريب على القدرات العقلية المرتبطة بالمهارات على ارض الملعب الخاص بكل لعبة

3- القدرات العقلية التي وردت في البحث كالتالي:

3-1- التصور العقلي: يقصد باستخدام التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معينا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التي يمكن أن تحدث، ويعرف التصور العقلي بأنه " تحسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن". (حماد، 1997، صفحة 246)

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة. والتصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور

ويعرف " E-HILL " التصور الذهني بأنه "تحة يق لنشاط حركي بصفة رمزية، أي غياب حركة عضلية حقيقية..." فهي إذن عملية ببيكولوجية تسمح بتذكير الشكل أو المظهر الفيزيائي النشاط حركي وكل التحولات التي تطرأ عليها. (العربي، 2002، صفحة 199)

3-1-1- أنواع التصور العقلي:

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما: التصور الخارجي والتصور الداخلي. وربما من المناسب أن نلقي الضوء على كل منهما: (راتب، 1994، صفحة 78)

أ-التصور العقلي الخارجي: تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية الأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي. فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب

ب-التصور العقلي الداخلي: تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية الأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة المشاهدة لأشياء خارجية، وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة. فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة الإرسال يمكنه أن يوجه وينتقي ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية. فهو يرى منافسه يتابع قذف الكرة، وفي نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين وتحدد الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي.

3-1-2-طريقة استعمال التصور العقلي: يمكن استعمال التصور الذهني أن يتحقق من خلال: -نظرة خارجية وتعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر صور ذهنية لأداء شخص آخر، مثلاً لاعب متميز، بطل رياضي وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصور كما هي نظرة داخلية وبحيث يعتمد هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصور الذهنية التي سبق اكتسابها، في هذه الحالة ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة بحيث يشعر بكل الإحساسات المرتبطة بالأداء الحركي.

3-1-3-تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه، وكيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح وتوضيح ظاهرة التصور العقلي، وهي مبينة فيما يلي:

أ- النظرية العضلية العصبية النفسية:

وضع واينبرق وقولد مرادفا لهذه النظرية وهو برمجة العضلات للقطعة، كما ذكر كارينتر 1894 بأن هذه النظرية تعتبر بأن التصور قد يساهم في التعلم الحركي. أكدت أعمال جاكبسن 1931 بأن مجرد القيام بتصوير حركة الذراع ينتج عنه تقلصات خفيفة لعضلات الذراع، أما سوين 1976-1972 فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربائية لعضلات أرجل المرحلقين على الثلج وهم يقومون بتصوير أدائهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال التصور، إذ اشتد عمل العضلات في المسالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى. (swienberg 2000 -P 294)،

من خلال هذه البحوث وأخرى ل هال 1982 ، هاريس و روبنسون 1986 توصلت هذه النظرية لتفسير بأنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ يثقل دفعات عصبية للعضلات أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية يحدثها المخ للعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي لها فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين. في ضوء ذلك فإن من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته.

ب-نظرية التعلم الرمزي:

يؤكد ساكت 1934 أنه بإمكان التصور العقلي مساعدة اللاعبين على فهم حركاتهم. نظريته للتعلم بالرموز تدل على أن التصور العقلي يسير على طريقة الترميز التي تساعد الأشخاص على فهم واكتساب بعض الحركات. (. هذه النظرية حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد لتحسين الأداء الحركي، وأشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، وبالتالي فإن الحركات قد تبدوا أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين والأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير. (علاوي، 1992، صفحة 251)

ج -نظرية تحديد التركيز والوعي:

هذه النظرية تعتمد على الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفيزيولوجية للنظرية العضلية العصبية النفسية، التصور العقلي يهدف لتطوير النتائج بطريقتين: من الناحية الفيزيولوجية فإن التصور العقلي يمكن

أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج، أما من الناحية المعرفية بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضي على التركيز في المهام الذي سيقوم به، في حالة ما إذا قام الرياضي بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه، فإنه يصبح أقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن أدائه من خلال هذه النظريات الثلاثة و تفسيراتها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة الرياضي بدنيا و عقليا، وكل نظرية لها أسس علمية، و بهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، و هذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجع القرارات بسرعة، و ثقة أحسن في نفسه، و تركيزا معتبرا. دون أن ننسى بأن النشاط العصبي-حركي يجعل الحركة أكثر رشاقة وآلية. (Weinberg, 2000 p29)

3-1-4-أهداف عامة للتصور العقلي:

- إن استعمال التصور الذهني يسمح ب:
- تعلم جيد للحركة، تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي، المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة، لا يسهل عملية التنشيط بعد المنافسة.
- عدم فقدان فائدة التدريب بعد الإصابة، فالتصور الذهني يسمح بالحفاظ على القدرات الحركية ويسرع الشفاء من الإصابة.
- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات، والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة، إن تحقيق أهداف التصور الذهني مرتبط بقدرة الرياضي على التصور، فهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية والمعرفية، لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ

3-1-5-استخدامات التصور العقلي:

- يستخدم التصور العقلي في المجال الرياضي في عدة حالات ومن بين هذه الاستخدامات ما يلي:
- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها: يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها. (علاوي، 1992، صفحة 145)

إن الاستعمال المعروف للتصور العقلي هو تكرار التقنيات الخاصة بالرياضة مثلاً: رمية حرة في كرة السلة، ضربة مخالفة في كرة القدم، رمي الجلة، الوثب العالي. خلال تكرار تصور هذه التقنيات تصحيح الأخطاء وتتنقن المهارات. (العربي، 2002، صفحة 53)

- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها: يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة، والتدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة.

- بإمكان التصور العقلي تكرار استراتيجيات خطوية فردية أو جماعية مثل: طريقة دفاع المنطقة، أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في كرة الطائرة. كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين تمكنوا من سرعت تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي.

- المساعدة في حل مشكلات الأداء: حسب نفس المرجع السابق لعلاوي، فإنه يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد بجوانب الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذ أن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة ومبتكرة للعديد من مشكلات الأداء.

- المران على بعض المهارات النفسية: يستخدم التصور العقلي للتمرن على بعض المهارات النفسية أو العقلية كمهارة التحكم في الانتباه ومهارات الاسترخاء، مهارات التنشيط وغيرها، المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بما يدور في داخله ومن حوله، وكذلك التحكم في الضغط والقلق واستشارة وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفزيولوجية : إن مجرد التفكير في أحد الأحلام المفزعة مثلاً أن تكون متبوعاً بكلب ضخم أثار خوفك فإن هذا يتبع بتغيرات فزيولوجية كارتفاع دقات القلب و ظهور العرق رغم أن ذلك غير موجود حقيقة بل في تصور عقلي فقط و لقد أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقلياً مثل دقات القلب و التنفس وضغط الدم و درجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نضراً لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفزيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية. (علاوي،

1992، صفحة 256) كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستشارة الفزيولوجية سواء العمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستشارة الأفضل المناسبة للاعب. يمكن للاعب استرجاع المواقف السابقة التي أثارت الغضب والإحباط، والتصور العقلي الإيجابي للتعامل مع هذه الأحداث

- الاستعداد للأداء في ظروف معينة: يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعنيين. (مروش، 2008، صفحة 55)

كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب والتي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب.

3-1-6- أهمية التصور العقلي:

- تعلم وإتقان المهارات الحركية.
- الارتقاء بالمستوى وتحصيل نتائج أفضل.
- التحكم في التوتر وتقوية درجة اليقظة. (التدريب على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، تركيز الانتباه، الاسترخاء وغيرها.
- تصحيح الأخطاء بتحليل التقنيات بصورة بطيئة، الاسترجاع السريع من الإصابة.
- تحمل آلام التعب في الأداء الرياضي، تطوير القدرات الخطية إن فعالية التصور العقلي مرهونة بقدرة الرياضي على التصور، وهذا يتوقف على مستوى قدراته العقلية المعرفية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صوراً أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ. (العربي، 2002، صفحة 54)

3-1-7- كيفية تطوير نجاعة التصور العقلي:

قام تيل وفلورانس بإحصاء بعض الظروف التي تسمح للرياضي بتحسين نجاعة التصور العقلي وهي كالآتي: (P42، THILL, 1998) البحث عن حالة نفسية ملائمة لتشكيل صور عقلية حية ومحكمة، لا بدا أن يبحث اللاعب عن ظروف نفسية مريحة باستعمال مثلاً طرق الاسترخاء والتأمل. استعمال كل ما هو يساعد في استحضار الصور العقلية:

معظم المبتدئين يجدون صعوبات في استحضار صور عقلية بصرية أو حركية، ففي هذه المرحلة يستحسن القيام بالأداء الحركي الحقيقي للمهارة التي يراد تصورها، بعدها يجب غلق العينين والقيام بالتصور، يمكن مساعدة اللاعب بنموذج للأداء الحركي ليتمكن التصور بسهولة كمشاهدة أداءه في الشاشة أو أداء أحد نجومه المفضل كما يمكن دمج هذه الصور النموذجية بمقاطع موسيقية، قدم وينبرق Weinberg بعض النصائح للرياضيين قصد تطوير التصور العقلي:

- اختيار مكان هادئ يسمح للاعب بالتركيز.
- عند القيام بعملية التصور العقلي يجب محاولة استعمال كل الحواس.
- تركيز الانتباه في تصورك حتى تتمكن من تكوين مهارة حركية جيدة.
- استعمال التصور العقلي للاستراتيجيات التي تريد تطبيقها في اللعب. (Weinberg 1994, p109)

3-1-8- مبادئ التصور العقلي:

- يتوقف الاستعمال الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ: (مروش، 2008، صفحة 60)
- * تصور أخطاء الأداء: للتخلص منها الكشف عنها ثم استدعاء الصورة للأداء المهاري والتركيز على معرفة نواحي القصور في الأداء لغرض ومحاولة تصحيحها.
 - * التركيز على الإيجابيات: يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على خبرات النجاح لان ذلك يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء
 - * سرعة الأداء: غالبا ما يميل اللاعب لأداء التصور العقلي بصورة أسرع من الأداء الفعلي، وبصورة عامة يجب أن يكون التصور بنفس سرعة الأداء الفعلي، كمثال على ذلك السباح الذي يقطع مسافة (100) م في الدقيقة يؤدي التصور لمدة دقيقة ويمكن أن تتم عملية التصور العقلي بسرعة أبطأ من الأداء الفعلي في بعض الحالات منها عند بداية تعلم المهارة الجديدة عند استعمال طريقة جديدة لأداء المهارة محاولة تصحيح الأخطاء إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء ويعتبر التصور العقلي بسرعة أبطأ من الأداء الفعلي خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي بنفس سرعة الأداء الفعلي في المسابقة
 - * الممارسة المنتظمة: يحتاج التصور العقلي إلى التدريب من خلال الممارسة والتكرار بصورة منتظمة بحيث يستطيع اللاعب ممارسة التصور في أي مكان أو زمان والمهم في ذلك الاحتفاظ بالهدوء وعدم وجود مصادر تشتت الانتباه.

* الممارسة باستمتاع: يجب أن يكون التدريب على التصور العقلي مصدرا للاستمتاع والنجاح، عندما يشعر اللاعب بأنها أصبحت مصدرا للملل أو التوتر أو الإحباط يجب أن يتوقف فوراً ويمارس أي نشاط آخر في المنهج

التدريبي

* الاسترخاء: قبل التدريب على التصور العقلي يفضل أداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة أفضل

* الأهداف الواقعية: يجب ألا يكون التصور الأداء في مستوى أعلى من مستوى أداء اللاعب الفعلي بل يجب أن يكون بصورة واقعية وفي حدود ومستوى أداء اللاعب.

* الأهداف النوعية: من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل وأهداف نوعية مثال على ذلك لاعب كرة طائرة مهارة الضربة الساحقة فعليه أن يستحضر الصورة العقلية من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما هو الموقع الذي يؤدي عنده الضربة الساحقة ؟ - هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها ؟ - ما هو المكان المقترح لسقوط الكرة ؟ - ما مقدار القوة المطلوبة لأداء الضربة الساحقة ؟ - من المنافس الذي يؤدي معه الضربة الساحقة ؟

* تعدد الحواس: كلما استطاع اللاعب استعمال أكبر عدد من الحواس أثناء التصور العقلي كان ذلك أفضل وكلما استطاع التعرف على ما هي الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء سوف يحقق التصور العقلي أكبر فائدة ممكنة،

3-2- الانتباه:

بعد الانتباه إحدى العمليات العقلية التي تلعب دوراً مهماً في حياة الإنسان فهو يساعدنا على معرفة الأشياء وسرعة فهمها كما أنه يعتبر من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من أداء المخ عن طريق النشاط وإن ضعفه يعد من الحالات السلبية قبيل بداية الأداء إذ لا يمكن أداء رد فعل سريع دون الانتباه الجيد، والانتباه من حيث معناه العام هو حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين وهو بهذا المعنى العام : عملية وظيفية تحري فيها بؤرة الشعور على بعض الأجزاء في المجال الإدراكي. (رزوقي، 1987، صفحة 74).

فالانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة وهو اختيار عقلي نحو شيء أو موضوع معين لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه، بأنه تركيز الذهن تركيزة شعورية على شيء موضوعي أو تركيز على فكرة محددة فهو عملية عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري لشيء معين.

إن هذه التعاريف تنطبق على الانتباه من وجهة نظر علماء النفس العام بينما علماء النفس الرياضي فقط أعطوا الانتباه خصوصية بتعاريفهم حيث أخذ الأداء الحركي جانبا مهما في التعاريف بأنه قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث

3-2-1- أنواع الانتباه من حيث مثيراته:

يقسم الانتباه من ناحية مثيراته إلى ثلاثة أقسام: (سفيان، 2003، صفحة 194)

أ- **الانتباه الإرادي:** وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيرة، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حما نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من سأم أو شروذ ذهني، ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الانتباه وعلى وضوح الهدف من الانتباه

ب- **الانتباه اللاإرادي:** وهو اتجاه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد، وهنا يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات.

ج- **الانتباه التلقائي:** وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهد بل يمضي سهلا.

- كما قيم الانتباه من حيث مصدره: (لطفي، 1997، صفحة 29)

أ- **الانتباه الداخلي:** هو الانتباه المكنون في داخل الفرد والذي يستخدمه الفرد من اجل الاستعداد النفسي والتعبوي للتهيئة الكاملة لوضع الحلول التنفيذية كالانتباه لمسار حركة الكرة أو حركات قدمي المنافس.

ب- **الانتباه الخارجي:** هو إستراتيجية التنفيذ وأسلوب التصرف، كما أنه يعد عزل للانتباه عن جميع التغيرات المحيطة باللاعب كالجمهور والحكم والأصوات العالية... الخ.

- أما من حيث ثباته فان الانتباه يقسم إلى:

أ- **الانتباه المتحرك او الديناميكي:** هو الذي يتميز بالشدة المنخفضة في بداية النشاط الرياضي وكلما ارتفعت شدته في الدقائق الأولى من النشاط قلت كفاءة الأداء.

ب- **الانتباه الثابت (الستاتيكي):** هو ذلك الانتباه الذي تثبت عنده الشدة المرتفعة نتيجة التهيئة المسبقة في عملية الإحماء.

3-2-2-مظاهر الانتباه:

أ-انتقاء الانتباه: القدرة على اختيار المثيرات او الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

ب-تحويل الانتباه: عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف، ويمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف، ويجب أن يتعامل مع التغيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو المنافسة، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه.

ويشير " اسامة كامل راتب " (1997) إلى أنه من الأهمية بمكان أن يتعلم الرياضي متى يقوم بتحويل الانتباه من حيث المجال (الواسع -الضيق) أو من حيث الاتجاه (الخارجي -الداخلي)

ج-شدة الانتباه: تمثل إحدى مهارات الانتباه الهامة، حيث ان بعد اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه، يجب على اللاعب أن يكون لديه القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة وتتضمن شدة الانتباه بعدين هما:

- البعد الاول: تركيز الانتباه

البعد الثاني: اليقظة.

د-ثبات الانتباه: يقصد بثبات الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير او مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا. (كنبار، 2009، صفحة 58)

هـ-توزيع الانتباه: هو قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد.

و-تشثيت الانتباه: تشثيت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبيا وانتقال الانتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت

ويحتاج اللاعب إلى اتقان كافة المهارات السابقة من انتقاء وتوزيع وشدة وتركيز، وذلك من اجل تنمية مهارة الانتباه في النشاط الرياضي التخصصي الممارس، حيث إن كل رياضة لها متطلبات انتباه خاصة مختلفة عن أي رياضة أخرى. ويعد تركيز الانتباه من اهم المهارات التي تساعد اللاعب على التركيز في ممارسة الرياضة التخصصية وعزل جميع العوامل المشتتة التي تشتت اللاعب وتمنعه من الاداء الجيد.

3-2-3- أنواع الانتباه من حيث النوع:

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى عنصرين أساسيين: (خالد، 1989، الصفحات 26-27)

أ-سعة الانتباه: وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

ب-اتجاه الانتباه: ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة وللتعرف على متطلبات الانتباه للأنشطة الرياضية يجب أن يوضع في الاعتبار هذان البعدان معا، وينقسم الانتباه من حيث الاتجاه إلى:

أ-الانتباه الداخلي: وهو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور؛ أي أن الانتباه غير موجه إلى ما يدور في المجال الرياضي

ب-الانتباه الخارجي: وهو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة، أهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من حركات المنافسين، الجمهور، المدرب وغيرها وفي بعض الأنشطة التي يكون فيها الانتباه الداخلي هو أهم المتطلبات، وفي أنشطة أخرى من أهم العوامل المؤثرة في تحقيق الأهداف.

- كما يقسم الانتباه من ناحية مثيراته إلى ثلاثة أقسام:

أ-الانتباه الإرادي: وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيرة، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حما نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من سأم أو شروء ذهني، ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الانتباه وعلى وضوح الهدف من الانتباه

ب-الانتباه اللاإرادي: وهو اتجاه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد، وهنا يفرض المثير نفسه فرضا فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات.

ج-الانتباه التلقائي: وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهد بل يمضي سهلا.

3-2-4- مظاهر الانتباه في تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها لدى الناشئين:

* مراعاة درجة تركيب التمرين أي فصل كل عملية في المهارات المختلفة عن الأخرى وذلك عن طريق تعلم أداء المهارة نفسها وبعد ذلك أدائها تحت ضغط خصم (لطفی، 1997، صفحة 31)

* مراعاة تناسب عدد الناشئين الذين يؤدون التمرين الواحد، ويتم ذلك من خلال اشتراك اثنين أو ثلاثة في التمرين الواحد في لعبة من الألعاب فكلما زاد عدد الناشئين كان على الناشئ الانتباه لعدد كبير من المتغيرات، وكلما تطور الناشئين إلى مراحل سنية أعلى أمكن زيادة عدد الناشئين المشاركين في التمرين.

* مراعاة تناسب عدد النقاط الفنية المقدمة للناشئين مع المرحلة السنية فكلما صغر سن الناشئين كان من المهم أن يكون عدد النقاط الفنية قليلا وأن يكون محتواها مركزة وكلما كبر السن أمكن زيادة عدد النقاط الفنية للمهارة الحركية المعلمة، وأمكن كذلك زيادة تفاصيلها الفنية. تعليم الناشئين الانتباه للمؤثرات الأكثر أهمية أثناء تعلم المهارة الحركية. إن انتباه الناشئين للعناصر الأكثر أهمية في مواقف تعلم المهارات الحركية سوف يقلل من الجهد المطلوب للانتباه وبالتالي فإن ذلك سيؤدي إلى أفضل نتيجة للإدراك مثال، عندما يقوم لاعب كرة اليد بالمراوغة بالكرة فإن عليه التركيز على مواقف المنافسين أكثر من النظر على مواقف جميع من في الملعب. العوامل التي تؤثر على تشتت الانتباه يوجد هناك العديد من العوامل التي تؤثر في عملية الانتباه لدى الفرد وتعمل على تشتيت انتباهه بحيث يصبح عاجزا على الانتباه لفترة وجيزة ومن ثم يتوجه انتباهه إلى شيء آخر ومن ثم يعيد انتباهه إلى الموضوع نفسه ويعود ذلك إلى عوامل عدة بعضها يرجع إلى الفرد نفسه وبعضها عوامل خارجية

3-2-5-العوامل المؤثرة على الانتباه: (لطفي، 1997، صفحة 33)

3-2-5-1-عوامل داخلية: من بينها:

* **العوامل الجسمية:** قد يرجع شهود الانتباه إلى التعب والإرهاق الجسمي وعدم أو عدم الانتظام في وجبات الطعام أو سوء التغذية، هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيوية الفرد أو تضعف قدرته على المقاومة بما تشتت انتباهه.

* **العوامل النفسية:** كثيرا ما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية والميل إلى المادة أو عدم اهتمامه بما أو انشغال فكره أو سبب القلق أو الاضطهاد.

3-2-5-2-العوامل الخارجية: من بينها نذكر:

* **العوامل الاجتماعية:** مثل المشكلات، أو نزاع مستمر في العائلة أو صعوبة مالية أو صعوبة العلاقات الاجتماعية وغيرها.

* **العوامل الطبيعية:** (مثل عدم كفاءة الإضاءة، سوء التغذية، ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة والضوضاء، وهنا تجدر الإشارة إلى ما يصرح به بعض الناس واللاعبين والطلاب من أن إنتاجه يزداد في الضوضاء عنه في مكان هادئ وهذا

كان مثار كبير من التجارب في علم النفس، وقد أسفرت هذه التجارب عن إن تأثير الضوضاء من حيث هي عامل مشتت للانتباه على حسب نوع الضوضاء، نوع العمل ووجهة نظر الفرد في الضوضاء. فالضوضاء المتواصلة أثرها دون الضوضاء المتقطعة أي أن الضوضاء الناتج عن جماعة يكتبون على الآلة الكاتبة ليس لها أثر المشتت كما عن الضوضاء الناتجة عن أبواق السيارات.

كما أثبتت بأن الأعمال العقلية بوجه عام تتأثر بالضوضاء أكثر مما كما الأعمال الحركية البسيطة. كما تتوقف على وجه نظر الفرد ودلائلها عنده. فان كان يرى أنها شيء ضروري لابد منه ولا يتم العمل بدونه كضوضاء آلات المصانع بالنسبة للعمال لم تكن إزعاج كبير له في إنتاجه أو اللاعب في ملاعب كرة السلة فان ضوضاء التشجيع له أثر على مستواه في اللعب بل العكس قد يكون حافزا مشجعا له.

3-2-6- الانتباه عند الرياضيين:

إن النجاح التكتيكي للرياضيين في المستويات المتقدمة يحدده إلى درجة كبيرة المستوى المرتفع لنمو خاصية الانتباه ولقد درست الخاصية في أعمال كل من "أركاديف، كامتشالين، ماكانيز ولطفي طه" وآخرين والذين أوضحوا الأهمية الكبيرة لهذه الخاصية ولقد أوضح "فيدياتوف" أن الاختلاف في المستوى التكتيكي المرتفع يرجع بكيفية تتبع اللعب بانتباه حيث يتمكن اللاعب فعلا أن يحدد مكانه على أرض الملعب وما يجب أن يفعل. والانتباه أثناء المباراة له طبيعة إرادية بحيث يركز اللاعب انتباهه على عمليات اللعب ويعزل نفسه عن كل المؤثرات المحيطة وخاصية الانتباه دائمة التغيير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها فترة تتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيته على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية.

وأهم خاصية من هذه الخصائص شدة الانتباه والتي يتطلب لها لحظات كثيرة وهامة من اللعب ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى ، وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن اللاعب بشكل سليم أن يستوعب الموقف ويتجاوب مع الكرة واللاعبين وانخفاض مستوى شدة الانتباه ضرورة الدفاع اللاعب عن نفسه ، والتوقع السليم لنوايا المنافس ثم التنظيم الواعي الموجه للدفاع ضد الهجمات وأخيرا الحساب الدقيق لنشاط اللاعب بصفة عامة، وتحذر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وفي أثناء المباراة وخاصة في بداية المباراة أي في الخمسة عشر (15) دقيقة الأولى بالنسبة لمباراة كرة القدم وخمسة دقائق في كرة السلة وكرة اليد ، وهكذا بالنسبة البقية الألعاب الرياضية. (لطفي، 1997، صفحة 34).

3-2-7-مشكلات الانتباه:

يقر الكثير من اللاعبين أن لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة وعادة فإن هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة ولكن نظرا لتشتت انتباههم بالأفكار والحوادث الأخرى والانفعالات وسنرى الآن بعض تلك المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين الانشغال بالأحداث الماضية، الانشغال بالأحداث المستقبلية، الانشغال بالكثير من المثيرات (الرموز) (زيدان، 1990، صفحة 265)

3-2-8-أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية:

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه و الذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دورا فعالا في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات ، إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساسا مهما للنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية الأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية .

خلاصة:

من خلال ما سبق اتضح ان القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عمل وتعلم وتدريب المهارات الخططية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي الغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص ، وكما أن العمليات العقلية تتضمن سرعة اكتساب المهارات الخططية ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباريات وتحت ظروف الحمل العالي أثناء التدريب والمنافسات حيث إن العمليات العقلية التي ترتبط مع بعضها البعض في الوصول إلى التفكير (الإحساس، الانتباه ، الإدراك ، التذكر ، التصور، التفكير) كل منها تلعب دورا مهما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد الأسس في الانجاز الرياضي فالقدرات العقلية مكون مهم لأفكار كثير من الرياضيين وهذا يعني استخدام التفكير الموجه وحل للمشكلة من اجل الوصول إلى الهدف بأقصر الطرق الصحيحة ، وان هدف القدرات العقلية سواء كانت خلال التصرف الرياضي أو بعده تعد توجيه واتجاهها للشخصية الكاملة للوصول إلى الانجاز الرياضي العالي .

الفصل الرابع:

المراجعة

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة لاعتبارات علمية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهمه من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشتمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم، وقلة التوافق العصبي العضلي إضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل، حيث وصفها " ستانلي هول " أنها فترة عواصف وتوتر وشدة وتكتنفها الأوهام النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق.

وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق، وكذا ما يحدث من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية، فهذه المرحلة تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل أو يتمم تكامل شخصيته في ظل الخبرات الديناميكية الجديدة في حياته.

1- مفهوم المراهقة:

يرى "عبد الرحمان العيساوي" أن مصطلح المراهقة يطلق على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي في النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (خالد، 2008، صفحة 112)

ويعرف "شادلي مول" المراهقة أنها فترة عواطف تؤثر بشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق. (زهران، 1995، صفحة 56)

كما عرفها "ستانلي هول" أن المراهقة هي فترة عواطف وتوتر وشدة، تتميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسود المعاناة الإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق. (الخولي، 2005، صفحة 66)

أما حسب "دورتي روجر" فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (فاخر، 1972، صفحة 97)

أما عبد العالي الجسماني فيرى أن من السهل تحديد بداية فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (عمار، 2003، صفحة 78)

2- تعريف المراهقة لغة واصطلاحاً:

يمكن تعريف المراهقة لغة واصطلاحاً وتوقيتاً بغية فهمها فهما دقيقاً على النحو التالي:

2-1- المراهقة في اللغة:

قال ابن منظور في لسان العرب) في مادة رهق: "ومنه قولهم: غلام مراهق. أي: مقارب للحلم، وراهق الحلم: قاربه. وفي حديث موسى والخضر: "فلو أنه أدرك أبويه لأرهقهما طغيانا وكفرا" أي: أغشاهما وأعجلهما، وفي التنزيل: أن يرهقهما طغيانا وكفرا. ويقال: طلبت فلانا حتى رهقته. أي: حتى دنوت منه، فرما أخذه وربما لم يأخذه. ورهق شخص فلان أي: دنا وأزف وأفد. والرهق: العظمة، والرهق: العيب، والرهق: الظلم. وفي التنزيل: فلا يخاف بخساً ولا رهقاً أي: ظلماً، وقال الأزهري: في هذه الآية الـرهق اسم من الإرهاق، وهو أن يحمل عليه ما لا يطيقه. ورجل مرهق إذا كان يظن به السوء. " ويعني هذا أن المراهقة كلمة مشتقة من فعل رهق، بمعنى قارب فترة الحلم والبلوغ. وقد تدل المراهقة على العظمة والقوة والظلم. ومن جهة أخرى، تعني المراهقة (Adolescence)، في

المعاجم الغربية، الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة. ومن ثم، فهي مسافة زمنية فاصلة بين عهدين أو بين فترتي 12 و 17 سنة. وتعني المراهقة (منظور، 2003، صفحة 235)، في قاموس لاروس (Larousse) الفرنسي، تلك الفترة الزمنية الفاصلة بين حياة الطفولة وحياة الرجولة، وتتميز خاصية البلوغ. ومن ثم، تبدأ المراهقة في فرنسا من السنة العاشرة عند البنات، وفي السنة الثانية عشرة عند الذكور.

2-2- المراهقة في الاصطلاح:

تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة. وبالتالي، فهي مرحلة الاهتمام بالذات والمرأة والجسد على حد سواء، ومرحلة اكتشاف الذات والغير والعالم. ومن ثم، تتخذ المراهقة أبعادا ثلاثة: بعدا بيولوجيا (البلوغ)، وبعدا اجتماعيا (الشباب)، وبعدا نفسيا (المراهقة). ومن ثم، تبدأ المراهقة "مظاهر البلوغ، وبداية المراهقة ليست دائما واضحة، وقاية المراهقة تأتي مع تمام النضج الاجتماعي، دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي." بيد أن هناك من لا يميز بين هذه المصطلحات بتاتا، بل يعتبرها مترادفة، ولاسيما مصطلحي المراهقة والشباب، كما يتضح ذلك جليا عند إريكسون، وإلدر، وأوسوبيل (على الرغم من الفوارق الدقيقة بينهما، كما يتبين ذلك واضحا عند نيومان (معوض، 1981، صفحة 28) والباحث المغربي أحمد أوزي -مثلا.

فالمراهقة مفهوم سيكولوجي بامتياز. في حين، يعد مفهوم الشباب مصطلحا اجتماعيا بالتحديد. وهناك من يقسم المراهقة إلى ثلاث مراحل، مثل: سوليفان، أو خمس مراحل، مثل: بلوس... والمراهقة مفهوم اصطلاحى حديث، ونتاج الثورة الصناعية والعلمية والتقنية في القرن التاسع عشر الميلادي، ونتاج التقدم الحضاري الحالي. وفي هذا، يقول أحمد أوزي: "نعتبر المراهقة اكتشافا جديدا مرتبطا بالتقدم الصناعي والتطور الحضاري، فالغرب نفسه لم يعرف المراهقة علميا، إلا في بداية هذا القرن. ففي سنة 1904م ظهر أول مؤلف عن سيكولوجية المراهق للعالم الأمريكي ستانلي هول (أوزي، 1989، الصفحات 12-13)

3- أقسام المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة من حيث بدايتها ومدة دوامها وسنة نهايتها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات وإنما أحضعوها لمجالات دراستهم وتسهيلاتهم فهناك من اتخذ أساس النمو الحسي كمعيار وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، ولكن اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي وتنتهي باكتمال النمو الجسمي للراشد وتنقسم إلى ثلاثة أقسام:

3-1- المراهقة المبكرة:

يرى حامد عبد السلام زهران أن هذه المرحلة تمتد من النمو السريع أي من بداية السنة 12 والذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد أي مع السن 15 وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال والخروج من التبعية والاعتماد على الغير والتخلص من السلطات التي تحيط به ويظهر لديه إحساس بذاته وكيانه، ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي. (الخولي، 2005، صفحة 113)

3-2- المراهقة المتوسطة:

يطلق عليها المرحلة الثانوية حيث تبدأ من 15 إلى 18 ويميزها بطء في سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية من الزيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره، كما تتميز هذه المرحلة بتفهم المراهق للغير وتقديره وجهات نظرهم وإقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين كما ينمو عنده الضمير الذاتي بشكل أكبر وعيا من ذي قبل. (الواقي، 2004، صفحة 49)

3-3- المراهقة المتأخرة:

وتبدأ من 18 إلى 21 سنة ويطلق عليها مرحلة الشباب وتعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النمو الجسمي ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتلور بعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي، طريقة الكلام، الاعتماد على النفس، البحث عن المكانة الاجتماعية، والميول إلى العواطف نحو الجماعات الطبيعية. (الخولي، 2005، صفحة 113)

4- أنواع المراهقة:

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص به حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر فهي كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

4-1- المراهقة المتكيفة:

هي المرحلة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية. (عيساوي، 1992، صفحة 87)

4-2- المراهقة الإنسحابية:

تتميز بالانطواء والعزلة والتمرد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي يصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله والتفكير في الجانب الديني، والتأمل في القيم الروحية الأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة، وخيالات مرضية يؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة.

4-3- المراهقة العدوانية:

والتي يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته ويظهر السلوك العدواني أما بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء.

4-4- المراهقة الجانحة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانحيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي. (زيدان، 1990، صفحة 155)

5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة المتوسطة:

يعتبر النمو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال عملية النمو، والنمو عملية مستمرة في الحياة والحياة عملية مستمرة، ومعنى الحياة هو النشاط، فالنمو عبارة عن تغيرات تقدمية متجهة نحو تحقيق غرض ضمني وهو النضج ومعنى ذلك أن التغيرات تسير إلى الأمام.

5-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي:

يعتبر البعد الجسمي أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو، وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية أثناء البلوغ وما بعده، ويشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيتمثل في نمو

الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول والعرض والوزن والتغيير في ملامح الوجه وغيره من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو. (بهادر، 1980، صفحة 141)

5-2-النمو النفسي:

في هذه المرحلة نلاحظ تعاقب المراحل بين الإثارة النفسية ومن الإحباط النفسي، حيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر بعض الباحثين المراهقة سن الدقة والفضول ويمكن أن تسيطر الأفكار على العقل.

5-3-النمو العقلي:

إن النمو في هذه المرحلة لا يقتصر على التغيرات الجسمية فحسب وإنما يرافق ذلك نمو التفكير في القدرات العقلية المرتبطة به إذ تظهر عليه مختلف القدرات الخاصة والميول المتعددة كالميول إلى الرياضات بالإضافة إلى رغبة معرفة نفسية وكذا معرفة الآخرين أيضاً، كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة بالجمال الأدبي والشعري والفنون ثم الموسيقى، ويغدوا قادراً على تطوير العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي، وفي جميع الميادين يصبوا إلى منظومات من الحقائق تمنحه مهذا للشعور بشخصيته الخاصة. (زهران، 1995، صفحة 143)

5-4-النمو الانفعالي:

يرى محمد عماد الدين إسماعيل إن التغيرات السريعة التي تتميز بها فترة المراهقة وكذلك الدوافع المتفرقة التي يجد المراهق نفسه أمامها عاجزاً عن الفهم والمواجهة ستوقع المراهق في حالات إحباط جديدة وشديدة ويكون رد الفعل انفعالي عليها بنفس الدرجة من القول أو العنف التي تتناسب مع الإحباط نفسه فإذا أضفنا إلى ذلك ما يمكن أن يشغل بال المراهق في هذه الفترة الانفعالية من القلق على مستقبله ويمكن أن نتصور الحياة الانفعالية للمراهق خاصة مما يميزها عن غيرها من المراحل وخاصة المرحلة التي تسبقها مباشرة حيث كان الطفل يتمتع بالهدوء والاستقرار إلى حد كبير. (منى، 2009، صفحة 157)

5-5-النمو الحركي:

يرى محمد حامد الأفندي أن المراهق يتميز بفقدان الدقة والتوازن في الحركات، نتيجة النمو الغير المتوازن في العظام والعضلات كما تظهر لديهم تغيرات شكلية كقصر الملابس بالمقارنة بالنمو الجسمي و تغير الهيئة العامة، كما يكون المراهق أكثر حساسية وأكثر تأثراً لتعليقات أفراد المجتمع، وفي هذا الصدد يؤكد الأستاذ محمد حامد

الأفندي "بأنه لا يوجد أساس للفكرة بأن الطفل يفقد أثناء المراهقة شيئاً من قدرته الحركية أو توافق حركاته بل على القبض من ذلك تستمر في التحسين، ولكن هذا التحسين لا يحدث بالسرعة التي تحدث فيها أثناء الطفولة الأولى، إذن النمو في القدرة الحركية يؤخذ في البطء ابتداءً من مرحلة المراهقة وبالرغم من البطء النمو فإنه يستمر دون اضطرابات إذا رافقنا المراهق في اللعب فإننا نجده يتقدم في حركات لاعبيه.

(علاوي، 1979، صفحة 93)

6-أهم حاجات المراهق في مرحلة المراهقة:

كما أن المراهق لا يختلف كثيراً عن الطفل والراشد من حيث الحاجات الأولية البيولوجية أما الحاجات الثانوية (النفسية) فتختلف في هذه المرحلة عن الطفولة من حيث تغيراتها الانفعالية وأثرها السلوكية وكذلك لا بد من استعراض الحاجات النفسية للمراهق ومن أهمها ما يلي: (ناصر، 2008، صفحة 92)

6-1 الحاجة إلى المكانة:

يرغب المراهق أن يكون شخصاً هاماً، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذو قيمة فنجد أنه يسمى إلى أن يكون له مكانة الراشدين.

6-2 الحاجة إلى الاستقلال:

في هذه الفترة من العمر يرغب المراهق أن يتخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولاً عن نفسه وهو حريص على أن يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتماداً عليها.

6-3 الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية

6-4 الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الشعبية والحاجة إلى الانتماء إلى جماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد، معرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق من المراهقين بشكل جيد. (ناصر، 2008، صفحة 92)

6-5 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتحتاج إلى توسيع قاعدة الفكر والسلوك وإلى اكتساب الخبرات الجديدة، والحاجة إليها وإلى تنوعها، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، فتظهر هذه الحاجة بالرغبة في الكشف ومعرفة حقائق الأمور وحب الاستطلاع.

6-6 الحاجة إلى الانتماء:

إن التعارض بين الحاجة المختلفة التي يعيشها المراهق يؤدي إلى الشعور بعدم الأمن والطمأنينة وبذلك تزداد رغبته إلى الانتماء والحاجة إلى الجماعة والبحث عن المساعدة لحل المشاكل الشخصية ويمكن إشباعها.

(الشافعي، 2003، صفحة 10)

7-7 مشاكل مرحلة المراهقة:

إن مشكلات المراهقة من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة وغيرها، ومن أهم المشاكل التي يواجهها المراهق في حياته هي:

7-1 المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة فيتطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع وقيمه الاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله، عندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تشجع إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يثبت نفسه بثورته وتمرده وعناده. (عوض، 1975، صفحة 72)

7-2 المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وإن صوته أصبح خشناً، فيشعر بالفخر وكذلك في نفس الوقت يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها.

7-3 المشاكل الاجتماعية:

إن معظم مشاكل المراهقة الاجتماعية تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والمدرسة كمصدر للسلطة، فالمراهق يميل إلى الحرية والاستقلالية من عالم الطفولة ولا يريد أن

يعامل معاملة الصغار لذلك نجده ينقد ويناقش كل ما يعرض عليه من أفكار وآراء.

(عوض، 1975، صفحة 73)

7-4- مشكلة الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر، ولكن أحيانا تقف التقاليد حائلا أمام رغباته الداخلية، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهقين اتجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وسلوكات لا أخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهق طرق ملتوية لا يقرها المجتمع.

7-5- المشاكل الصحية:

من المتاعب التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، فقد تكون السمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا ازدادت وكانت كبيرة يجب الاعتماد على نظام الحمية باستشارة أخصائي فقد تكون وراءها اضطرابات هرمونية للغدد كما يجب عرض المريض على طبيب نفسي (رفعت، 1974، صفحة 220).

7-6- مشاكل النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة العدوانية على الآخرين من زملائهم وتختلف أشكالها مثل الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء (العدوان الجسدي اللفظي)، الاعتداء بالسرقة وإلقاء التهم على الآخرين، ويرى الدكتور " عزت محمد راجح " أن غالبية المراهقين يعانون من صراعات متعددة من بينها صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة، بين شعوره الشديد بذاته وشعوره بالجماعة، صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره، صراع عائلي بين التحرر من سلطة الأسرة وبين رغبته في الاعتماد على الأسرة في قضاء حاجاته. (راجح، 1989، صفحة 273)

8- المراهقة بين التنظير والتطبيق:

هناك مجموعة من النظريات العلمية والمقاربات المنهجية التي حاولت دراسة المراهقة فهما وتفسيرها وتأويلها، سواء في المجتمعات البدائية أم في المجتمعات المتحضرة، ويمكن حصرها فيما يلي:

8-1- النظرية التاريخية والثقافية:

تهدف هذه النظرية إلى دراسة المراهقة في ضوء التحقيق التاريخي والثقافي، بتتبعها في مسارها النشوي والارتقائي قصد فهم سيرورتها الزمانية والمكانية، ورصد أبعادها الثقافية. ومن أهم الأمثلة في هذا المجال كتاب (تحرير المراهق) لجيرار لوت الذي يقدم فيه صاحبه نقدا لسيكولوجية المراهقين والشباب. كما استعرض فيه مختلف النظريات التي اهتمت بالمراهقة، مع تقديم فهم تاريخي وثقافي للمراهقة في مختلف محطاتها السياقية. ومن ثم، فجاك لوت لا يعتبر

المراهقة مرحلة تطويرية مهمة في نمو شخصية الإنسان كما في المفهوم الكلاسيكي للمراهقة، بل يعدها فترة التبعية والخضوع والتهميش في مجتمع اللامساواة والريح المادي الذي يغيب فيه مبدأ احترام الإنسان. ومن هنا، فالمراهقة هي فترة عنيفة بامتياز، تعيد لنا إنتاج الأفراد بالمواصفات نفسها: اختلاف بين الجنسين سيكولوجيا واجتماعيا، واختلاف الطبقات الاجتماعية، واختلاف بين الأفراد الأصليين والمهاجرين والمعوقين... بمعنى أنها فترة الاستعداد للاختلافات أثناء مرحلة الرشد. هذا، وتركز مقارنة جيرار لوت على ثلاثة مستويات متضافرة هي: المستوى العام للمراهقة، والمستوى الوسيط الأصناف المراهقة، والمستوى الحسي للأفراد. علاوة على رصد مختلف تحارب المراهقة الواقعية (المراهقة الحسية والملموسة)، باستعراض بعض القصص والتجارب والمقتطفات المعاصرة من حياة المراهقين. ومن المعلوم أن مؤلف الكتاب قد كرس ثلاثين سنة من حياته العلمية والعملية لفهم المراهقة وتفسيرها، في ضوء مجموعة من الدراسات التجريبية والنظرية، بغية إدراك أسرار المراهقة وتعليلها. لذا، فهذا الكتاب عصارة النتائج التي توصل إليها الباحث في مختلف دراساته وأبحاثه المنجزة سابقا. (Lutte, 1988, p. 14)

8-2- النظرية العضوية أو البيولوجية:

يعد ستانلي هول أول من قارب المراهقة من وجهة نظر بيولوجية وعضوية في علاقتها بالمقرب السيكولوجي، اعتمادا على أفكار داروين ولامارك وروسو التطورية والبيولوجية. وقد خصص المراهقة بكتاب رائد، في جزأين كبيرين، سنة 1904م، حيث اعتبر المراهقة فترة عصبية من فترات الإنسان. وبالتالي، فهي بمثابة عاصفة أو أزمة وقلق وتوتر واضطراب، تترك آثارا سلبية في نفسية المراهق. وأكثر من هذا، فهي ولادة ثانية أو ميلاد نفسي جديد؛ بسبب التغيرات العضوية والنفسية والانفعالية التي يمر بها المراهق. ولم يهتم ستانلي هول بالمؤثرات الاجتماعية أو البيئية المكتسبة، بل ركز بالخصوص على ماهو عضوي في علاقة تامة بما هو نفسي. لذا، تقترب أفكاره كثيرا من آراء فرويد الذي ألف بحثا حول المراهقة سنة 1905م، حينما يشير إلى البلوغ والنضج الجنسي. هذا، ويرتبط ستانلي هول بنظرية التلخيص والاستعادة. بمعنى أن الفرد المراهق يعيد -أثناء نموه الشخصي وتطوره الارتقائي - التراث الثقافي، واختبارات الجنس البشري، ومختلف مراحل تطوره ونموه، ولكن بشكل ملخص (أوزي، 1989، الصفحات 29-30).

وبتعبير آخر، يتمثل ملخص هذه النظرية في أن الإنسان خلال مراحل نموه وتطوره يعيد تاريخ الجنس البشري. فالطفل الصغير إلى حدود سن الرابعة عشر تقريبا يجتاز طورا من النمو شبيه بالمرحلة البدائية في تاريخ الإنسانية. وهو أيضا قريب من الحيوان كنوع، لكن معظم المهارات الحسية -الحركية في هذا الطور تسعى إلى حفظ ذاته. وفترة المراهقة بدورها فترة مماثلة للفترة التاريخية من ماضي الإنسان، وهي الفترة التي كان يعمل من خلالها للارتقاء بنفسه

من الحياة البدائية إلى صور وأشكال الحياة المجتمعية الأكثر تحضرا. " ويعني هذا أن الإنسان منذ ميلاده إلى اكتمال نضجه يميل إلى المرور بالأدوار التي مر بها تطور الحضارة البشرية منذ ظهور الإنسان إلى الآن. ويمر الإنسان في هذه الأدوار مروراً تلخيصياً عاماً. " وما يؤخذ على ستانلي هول أنه درس المراهقة اعتماداً على خصائصها الذاتية والعضوية والبيولوجية، دون دراسة المراهق في وسطه المجتمعي والمادي لمعرفة مختلف تصرفاته وسلوكياته تجاه الآخرين، وتجاه المدرسة، وتجاه المجتمع. ومن الباحثين الفرنسيين الذين تمثلوا المقاربة العضوية أو البيولوجيا التطورية نذكر: ميندوس، ودويس، وجيزل. (القوصي، 1988، صفحة 232)

8-3- النظرية المعيارية:

ارتبطت النظرية المعيارية بالسيكولوجيا الألمانية ما بين الحربين العالميتين، إذ سخرت هذه السيكولوجيا الجامعية أو الأكاديمية كل أدواتها لتتويع المراهقين عقائدياً، وتعديهم دينياً، وتوعيتهم فكرياً وإيديولوجياً وهوياتياً، بغية إبعادهم عن مؤثرات الفكر الاشتراكي، وإزالة الأفكار الثورية من رؤوسهم، وخاصة بعد انتشار الأزمات السياسية والاقتصادية والاجتماعية. ولكن مع تولية هلتر الحكم في ألمانيا، أصبحت سيكولوجيا المراهقة في خدمة الإيديولوجيتين: النازية والفاشية. وقد استخدمت من أجل ذلك مقاربات وظيفية وإيديولوجية، بعيدة عن حقائق المجتمع والتاريخ، بل كانت تتعامل مع الفرد بطريقة مجردة. ومن أهم أعلام هذه الفترة نذكر: بوهلر وسيرانجر، وكاتز، وبوزمان، وجاينش (حمداوي، 2010، صفحة 55)

8-4- نظريات التحليل النفسي:

تشكلت نظريات التحليل النفسي في ألمانيا منذ منتصف القرن التاسع عشر الميلادي، ويعد فرويد من السباقين إلى تناول المراهقة بالتحليل النفسي، ضمن كتابه (خمسة مقالات حول النظرية الجنسية) الذي نشره سنة 1905م، إلا أن فرويد لا يستعمل مصطلح المراهق إلا قليلاً، ويستخدم مصطلح البالغ عوض ذلك. ومن ثم، يرى فرويد بأن المراهقة فترة من فترات الارتقاء النمائي التي يمر بها الإنسان، منذ أن كان طفلاً حتى اسوائه راشداً وبالغا. ومن ثم، فليست مرحلة المراهقة فترة مستقلة بنفسها أو ميلاد نفسي جديد كما يقول ستانلي هول ويونغ وجان جاك روسو، بل هي فترة متصلة بالفترات السابقة. أي: مرتبطة بمرحلة الطفولة. ومن هنا، فالبلوغ الجنسي لدى المراهق هو تطوير للمراحل الجنسية التي كانت من قبل. بمعنى أن الطفل يمر، في العموم، بثلاث مراحل جنسية كبرى: المرحلة الجنسية الطفولية الأولى المعروفة بالفمية، والشرجية، والقضيبيية، والمرحلة الثانية التي تعرف بمرحلة الكمون الجنسي، ثم مرحلة البلوغ التناسلي. ويعني هذا أن فترة الكمون هي التي ساهمت في ظهور الفترة التناسلية بعد نماء الأعضاء الجنسية

لدى المراهق والمراهقة. ومن ثم، ليست هناك قطيعة بين مختلف المراحل التي يمر بها الطفل. لذا، قيل: إن الطفل أبو الرجل. (Erikson, 1982, p. 152)

أما من قال بولادة ثانية، فقد وظف بلاغة غير مفيدة. وقد عمق كثير من الباحثين أفكار فرويد، أمثال: دوتش وهوريني بيد أن أول دراسة منظمة حول المراهقة قامت بها أنا فرويد التي تعتبر برنفيلد المكشفت الحقيقي للشباب والمراهقة... كما تطورت آراء فرويد مع الفرويديين الجدد الذين تأثروا بالتصورات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، أمثال: بلوس الذي استفاد من العوامل النفسية والاجتماعية في دراسة المراهقة، وقد تناول بالدراسة مجموعة من المواضيع الجديدة، مثل: الاستملاء، والحب الأفلاطوني، ومجالات المراهقين، والرغبات الاستهوائية، والتكوين الذاتي؛ وريدل الذي ركز على العوامل الاقتصادية والاجتماعية في دراسة المراهقة؛ وميلنر الذي راجع نظريات فرويد، واعتبر أن مشكل المراهقين ليس هو المشكل الجنسي، بل هو المشكل المعرفي؛ وإريكسون الذي درس المراهقة في خضم العوامل النفسية والبيولوجية والاجتماعية، ويرى بأن فترة المراهقة هي فترة الإحساس بالهوية مقابل اضطرابها. بمعنى أن المراهق يسعى جاهدا لإثبات هويته وشخصيته المستقلة داخل (حمداوي، 2010، صفحة 57)

8-5- النظرية الإثنولوجية والثقافية:

تنطلق الباحثة الأمريكية مارغريت ميد من مقارنة ثقافية واجتماعية وإثنوغرافية في دراستها لظاهرة المراهقة، فقد اعتبرت هذه الظاهرة نتاجا للبيئة والمجتمع وطبيعة الثقافة السائدة. معنى إذا كانت المراهقة في المجتمعات الصناعية المتحضرة فترة أزمة واضطراب وقلق وتوتر، فإنها فترة طبيعية وعادية، وليست أكثر اضطرابا من الفترات السابقة أو اللاحقة التي يمر بها الطفل في المجتمعات البدائية، ولا سيما جزر ساموا). أي: تختلف المراهقة من بيئة اجتماعية وثقافية إلى أخرى، فالمراهقة التي تعرفها الولايات المتحدة الأمريكية ليست هي المراهقة التي يعيشها أفراد المجتمعات التقليدية؛ لأن الحياة في هذه المجتمعات بسيطة وعادية وغير معقدة، على عكس الحياة في المجتمعات الصناعية الرأسمالية التي تستوجب من المراهق أن يعيش فترة طويلة من القلق والاضطراب والتوتر ريثما يحصل على العمل؛ مما يولد لديه مشاكل عضوية ونفسية واجتماعية خطيرة، هي نتاج هذا الانتظار والترقب والبحث عن المستقبل المنشود. ويعني هذا أن الدراسات الثقافية الأمريكية كانت تقارن بين المجتمعات البدائية التي تخلو من المراهقة والمجتمعات المعاصرة التي تفرض على المراهق تكوينا بيروقراطي وعلميا وتقنيا وإعلاميا عميقا، بغية الحصول على مكانة اجتماعية مناسبة. وليس المهم هنا هو البلوغ الفيزيولوجي، بل كيف ينظر المجتمع إلى المراهق. وثمة باحثون أمريكيون آخرون اهتموا بمقارنة المراهقة من الوجهة الثقافية، أمثال: هورلوك، وكول، وجيرسيلد. (حمداوي، 2010، صفحة 60)

8-6- النظرية الماركسية:

لقد تركت الماركسية السوفياتية تأثيرا كبيرا في سيولوجية المراهقة، كما نجد ذلك عند بوليتزر الذي تمثل المقاربة المادية الجدلية في تفسير التطور النمائي لدى المراهق. وقد تحدث فيكوتسكي كذلك عن تطور الفرد نفسيا في علاقة بمنتجاته الثقافية التي يحققها في حياته عبر العمل. ويمكن الحديث عن شخصيات أخرى أثرت في هذه النظرية، مثل: ليونتييف وباقي أعضاء المدرسة السوفياتية الماركسية. ومن هنا، تدرس هذه النظرية المراهقة في ظل عواملها السوسيوثقافية والسياسية والاقتصادية، برصد صيرورتها التطورية في ظل أجواء الصراع الطبقي والاجتماعي.

8-7- السيكولوجيا التكوينية:

ظهرت السيكولوجيا التكوينية في منتصف القرن العشرين، متأثرة في ذلك بالبنوية اللسانية، ومؤثرة في البنوية التكوينية التي تمثلها لوسيان كولدمان في سنوات الستين من القرن الماضي. يرى جان بياجيه؛ وشريكته إنييلدر، ضمن مقارنته النفسية التكوينية، أن فترة المراهقة تتسم بالتجريد على الصعيد الذهني والمنطقي والذكائي والمعرفي. بمعنى أن جان بياجيه قد ركز، في مختلف دراساته، على تبيان كيف يتطور التفكير عند الطفل، من خلال مروره بمجموعة من المراحل العمرية المختلفة، وكيف يحقق نوعا من التوازن مع الخارج، عبر التفاعل البنوي التكويني بين الذات والموضوع، أو بين الذكاء والبيئة!!! هذا، وقد تمثل جان بياجيه الملاحظة العلمية المنظمة في تجاربه العلمية، حين رصد مختلف المراحل التي كان يمر بها طفله إلى أن وصل إلى فترة المراهقة. كما استرشد أيضا بتعاليم فلسفة كانط الألماني، حينما بين بأن الطفل، في تعلمه، لا يعتمد فقط على حواسه، بل يشغل أيضا قدراته العقلية والفطرية والمنطقية في اكتساب المعرفة. وبالتالي، يعرف مجموعة من العمليات المنطقية البديهية؛ مثل: السببية، والزمان، والمكان، وديمومة الأشياء... ومن ثم، يرى بياجيه بأن الذكاء ناتج عن الترابط البنوي بين الخبرة والنضج. ومن ثم، فالذكاء عبارة عن عمليات عقلية ناضجة، تساعد الطفل على التكيف والتأقلم إيجابيا مع بيئته. ويعني هذا أن الطفل الذكي هو الذي يستعمل مجموعة من الإستراتيجيات العقلية والمنطقية للتعامل مع بيئته تكيفا، عبر طريقتين هما: التمثيل الاستيعاب والملاءمة (المشابهة). ويقصد بالتمثيل استيعاب خبرات البيئة عن طريق التحكم فيها أو تغييرها جزئيا أو كليا، لتحقيق نوع من التوازن مع الواقع الخارجي، وهو بمثابة تعلم جديد. علاوة على ملاءمة الخبرات القديمة والمتشابهة مع الوقائع الجديدة أثناء التعامل مع البيئة. ويعني التوازن عند بياجيه انسجام الطفل عقليا وجسديا مع متطلبات المحيط وبيئته. وينضاف إلى هذا أن جان بياجيه حدد أربع مراحل نفسية وتربوية، هي: المرحلة الحسية الحركية، وتمتد من لحظة الميلاد حتى السنة الثانية، ومرحلة ما قبل العمليات، وتبتدئ من السنة الثانية حتى

السنة السابعة، ومرحلة العمليات المادية أو الحسية، وتبتدئ من السنة السابعة حتى السنة الحادية عشرة، ومرحلة التفكير المجرد، وتبتدئ من السنة الثانية عشرة إلى بداية فترة المراهقة. ويعني هذا أن الطفل، في تعلمه ونموه العقلي والجسدي، ينتقل من المستوى المحسوس إلى المستوى المجرد وإذا كان الطفل ميالا، في تعلمه، إلى ماهو حسي وحركي ومشخص ومجسد، فإن الفرد، في فترة المراهقة، يميل إلى التجريد والخيال والإبداع والابتكار. ويعني هذا أن السيكولوجيا التكوينية قد قاربت فترة المراهقة من منظور عقلي وذهني ومعرفي، وركزت كثيرا على السيورة النمائية الذكائية والعقلية. وبذلك، كانت من المدارس الأولى التي مهدت للسيكولوجيا المعرفية في منتصف القرن العشرين. (حمداوي، 2010، صفحة 63)

8-8- النظريات السوسولوجية:

لقد هيمنت السيكولوجيا الكلاسيكية على حقل المراهقة إبان منتصف القرن العشرين، سواء أكانت نظريات بيولوجية أوروبية أم نظريات اجتماعية وضعية أمريكية، فإن المشكل القائم هو أن هذه النظريات لم تدرس مشاكل الشباب داخل المجتمع بشكل تطبيقي. لذا، سارعت ألمانيا إلى تمويل البحوث الاجتماعية التي تعنى بدراسة الشباب داخل المجتمع، في ضوء مقاربات سوسولوجية مشخصة وتاريخية. ومن أهم الباحثين الذين تبنا المقاربة السوسولوجية في دراسة المراهقين والشباب نستحضر: رالف لينتون، وإيزنشتات، وكولمان، وماتزا، وكودمان... وقد أضحت المقاربات السوسولوجية، إلى غاية سنوات الستين من القرن الماضي، ذات منظور بنيوي ووظيفي، هدفها هو إدماج الشباب في حضان المجتمع، مع الأخذ بعين الاعتبار الصراعات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والإيديولوجية التي يعج بها المجتمع.

8-9- نظرية اللاتمرکز:

ترتبط نظرية اللاتمرکز بأوسوبيل، الذي ركز على تطور الأنا، والانطلاق من العوامل المتعددة التي تتحكم في تطور المراهقة، وتبدأ أول مرحلة من مراحل المراهقة بالتمركز على الأسرة ابتداء من الطفولة الأولى، من خلال البحث عن الأنا بموافقة الوالدين. وبعد ذلك، ينسلخ المراهق عن تمركز الأنا، عندما ينتقل من الطفولة إلى مرحلة الرشد، والميل نحو اللاتمرکز بالاعتماد على الذات، والميل نحو الاستقلالية الشخصية. ويعني هذا ضرورة الانتقال من التبعية إلى الاستقلالية، وبالتالي فثمة مجموعة من العوامل التي تتحكم في هذا التطور والتحول، مثل: عامل البلوغ، والعامل الاجتماعي، والعامل المعرفي، والعامل النفسي، والعامل الثقافي... (حمداوي، 2010، صفحة 64)

8-10- سيكولوجية دورة الحياة:

تدرس هذه النظرية المراهقة في ارتباطها بدورة الحياة الكاملة للإنسان، بمراعاة الطفولة، والرجولة، والشيخوخة. بمعنى أن المراهقة لا يمكن فصلها عن باقي المراحل الحويوية الأخرى، ولا سيما مرحلة الشيخوخة والموت. أي: لابد من الانطلاق من فكرة كلية شاملة لحياة الفرد من الميلاد إلى الموت. ومن أهم ممثلي هذا التوجه نجد: تيتينس، وكارو، وكوتيليه الذي ألح على دراسة الفرد في وجوده الكلي، وهولينورث، وبوهرلر، وبريسي، وجاني، وكوهلن...

9- موقف علم النفس من المراهقة:

يمكن الحديث عن موقفين إزاء المراهقة باعتبارها مشكلة حادة: موقف يعتبر المراهقة فترة أزمة واضطراب وتوتر، وموقف يرى المراهقة فترة عادية. ومن جهة أخرى، هناك موقفان آخران يتعلقان بمدى اتصال المراهقة بالمراحل السابقة وانفصالها عنها، فهناك من يثبت انفصالها، وهناك من يؤكد اتصالها البنيوي والنسقي.

9-1- المراهقة فترة أزمة وتوتر واضطراب:

يرى علم النفس التقليدي أن المراهقة هي فترة أزمة واضطراب وتوتر بامتياز. لذا، سميت هذه الفترة بأزمة المراهقة. وقد ذهب ستانلي هول إلى أن المراهقة هي فترة أزمة واضطراب وتوتر وقلق، فهي أشبه بعاصفة حادة تؤثر سلبا في المراهق. وفي هذا الصدد، يقول بأن المراهقة "مولد جديد للفرد، وهي فترة عواصف وتوتر وشدة، تظهر فيها إلى الوجود أعلى السمات الإنسانية وأقواها". ويرى يونج بأن المراهقة فترة الميلاد النفسي المصحوب بتغيرات جسمية تبرز الأنا، بالرغم من جهل المراهق بها، وعند سوييف فترة تنبيه الشعور بالذات. ويرى الباحث المصري خليل ميخائيل معوض بأن "مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات يمكن تشبيهها بعاصفة تحمل الكثير من الأتربة والرمال أو بثورة بركان هو مزيج من عوالم متعددة، يمكن تحليلها إلى عناصر أربعة، تتفاعل بعضها مع بعض وهي: العنصر الانفعالي، والعنصر الاجتماعي، والعنصر العقلي، والعنصر الجنسي". ويرى الدكتور سيد خير الله بأن هذه الفترة تتميز بأنها فترة تغير شامل في جميع جوانب النمو. ففيها يحدث تغير في أهداف المراهق في مجالات "النضج الانفعالي العام، والاهتمام بالجنس الآخر، والنضج الاجتماعي العام، والنزوع نحو الاستقلال، والنضج العقلي، واختيار المهنة، واستخدام أوقات الفراغ، وفلسفة الحياة، والتعرف على الذات. ومن ثم، يضطرب اتزان الشخصية، ويرتفع مستوى توترها، بحيث تصبح معرضة للانفجارات الانفعالية المتتالية، وتختل علاقاتها الاجتماعية بأعضاء الأسرة وأصدقاء المدرسة. فيصبح المراهق حساسا بصفة خاصة لنقد زملائه الأصغر منه سنا، مستعدا لأن يتخذ اتجاهات متطرفة، خجولا ذا نزعات عدوانية، في صراع دائم بين الاتجاهات والقيم والمثل العليا وأساليب الحياة المختلفة." ده وهكذا،

يتبين لنا بأن فترة المراهقة عند كثير من الباحثين والدارسين هي فترة أزمة وتوتر وقلق واضطراب. (سيد، 1981، صفحة 151)

9-2- المراهقة فترة طبيعية وعادية:

ينفي علم النفس الحديث أن تكون المراهقة بهذا التوصيف المبالغ فيه، بل هي مرحلة طبيعية يمر بها الإنسان في نموه الجسدي والنفسي والاجتماعي والانفعالي، استعدادا للانتقال إلى مرحلة الرجولة. وفي هذا النطاق، يقول محمد أيوب شحيمي: يرفض علم النفس الحديث مقولة أن المراهقة ثورة وعاصفة، غالبا ما تكون مصحوبة بمظاهر سلوكية تدل على الانحراف أو سوء التوافق، ويرى أنها حالات عارضة (شحيمي، 1996، صفحة 211)، وما يلاحظ من تمرد وثوراة ليس سوى نتيجة لما يصادفه الفتى من مواقف صلبة من الأهل والمدرسين، تصطدم برغباته، وتحول دون تحقيقها، وبذلك تكون هذه العاصفة نتيجة مواقف إحباطية من البيت والمدرسة والمجتمع. ولقد كشف علم النفس الحديث على أنه يمكن استغلال طاقة النمو في هذه المرحلة لصالح المراهق نفسه، واستخدامها في تنمية قدراته وكيانه وشخصيته. "وقد بينت الأبحاث الأنثروبولوجية بأن فترة المراهقة عند الشعوب البدائية - «سهلة وخالية تقريبا من المشكلات، وهذا ما يشير إلى أن الأزمات الناتجة عن المراهقة في مجتمعاتنا هي نتاج القيود التي تفرضها الحضارة. علم النفس القديم كان ينظر إلى المراهقة باعتبارها بالفعل عاصفة هوجاء، يجب العمل على تجنبها بإقامة الحواجز المضادة، وكان يراها مستقلة عن باقي مراحل العمر. في حين، ينظر علم النفس الحديث إلى المسألة نظرة أخرى، فيراها غير مستقلة، بل هي مرتبطة تماما بالمرحلة التي سبقتها وتلك التي تليها، وينظر إليها على أنها صلة الوصل أو القنطرة أو المعبر ما بين عالم الطفولة وعالم الرشد. (شحيمي، 1996، الصفحات 212-213) وتبقى دراسة مارجريت ميد من أهم الدراسات الأنثروبولوجية في هذا المجال، وقد أجرت بحثها في غينيا الجديدة، بالتركيز على قبائل (الماناس)، وقد اعتبرت المراهقة فترة عادية وطبيعية مقارنة بمجتمعاتنا المتحضرة التي تتأزم فيها المراهقة. بيد أن هذه المراهقة البدائية تمر بطقوس معينة. وفي هذا، تقول ميد: "عند بلوغ الفتى سن المراهقة يقام له حفل، يثقب فيه أذناه، ويجري استعداد كبير لإجراء هذا الحفل، ويعلم المراهق بذلك فيثور، ويرفض، فيحاول والده إقناعه بأن هذه التجربة عادية، وقد مر بها جميع أترابه وأقربائه، والأقارب يحضرون هذه الحفلة، وتقام وليمة تقدم فيها الأطعمة، ويلبس الفتى أفخر ماعنده من ملابس ويزين رقبته بأسنان الكلب، ويجلس بجوار أبيه بجدية واستقامة مصحوبة ببعض الخجل والفخر، وهذا الحفل مقصور على الكبار، لا يسمح بحضوره لرفاقه من هم في سنه، ويسمح للأطفال بحضوره." ويعني هذا أن ثمة مجتمعات تعرف المراهقة، ومجتمعات أخرى لا تعرفها. ومن ناحية أخرى، قد تكون المراهقة فترة عادية في حياة الإنسان. وبالتالي، لا تصل إلى ذروة القلق والأزمة والاضطراب. (شحيمي، 1996، صفحة 270)

9-3- المراهقة فترة أزمة وتوتر، ولكن ليست عامة:

يرى أحمد عزت راجح بأن فترة المراهقة، عند الشعوب المتحضرة، هي فترة أزمة وقلق وتوتر، وتبدأ شديدة في بدايتها حتى تخفت بشكل تدريجي، حينما يصل المراهق السوي إلى نهايتها، وبالضبط مع فترة الاستعداد للدخول في مرحلة الرجولة. وتتمثل أسباب هذه الأزمة في شعور المراهق بالخوف والقلق؛ لأنه قادم إلى عالم يجهله كثيرا، تنقصه التجربة والحكمة والخبرة، ويخاف على نفسه من الضغوطات الجنسية، ورغبته العارمة في التحرر من رباط الأسرة؛ ناهيك عن تقلبات مزاجية ظاهرة، كتأرجحه بين الحماس والفتور، والرحمة والقسوة، والمحافظة والتطرف، والروية والاندفاع، والضحك والبكاء، والسيطرة والخضوع... كما تظهر مشكلات سلوكية من أخطرها: التمرد، والعنف، والشغب، والعدوان، والانسحاب، والانطواء، والعزلة، والحرب المادي أو النفسي من العالم... وتنشأ هذه الأزمة عن تضافر مجموعة من العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية المختلفة... ومن هنا، يرى أحمد عزت راجح بأن أزمة المراهقة عند الشعوب المتحضرة ليست عامة، فهناك من المراهقين من يمر بها بشكل عاد وطبيعي. وفي هذا السياق، يقول هذا الباحث: "ولا نريد أن نقول: إن كل مراهق يمر بأزمة على هذه الدرجة من الشدة. فمن المراهقين من يستجيب لمرحلة المراهقة استجابة واقعية موفقة لا إفراط فيها ولا تفريط. إنما يتوقف نوع الأزمة وشدتها على عوامل كثيرة منها الاستعداد الفطري للمراهق، ونوع تربيته في الطفولة، وما ارتطم به من صدمات في مطلع المراهقة، وما يلقاه من مساندة وتوجيه إبان هذه المرحلة، ويعني هذا أن المراهقة ليست دائما فترة أزمة واضطراب وتوتر في المجتمعات الحديثة المعقدة والمركبة، بل قد يجتازها المراهقون بشكل عاد وطبيعي. (عوض، 1975، صفحة 45)

9-4- المراهقة فترة نمائية مستقلة:

يرى بعض الدارسين أن المراهقة مرحلة نمائية ونفسية جديدة أو بمثابة ميلاد جديد، مثل: ستانلي هول، ويونغ، وجان جاك روسو... بمعنى أن المراهقة تنفصل عن المراحل الطفولية السابقة، ولا علاقة لها بها، والدليل على ذلك أن المراهق يحس بتغيرات عضوية ونفسية واجتماعية مختلفة، تجعل منه كائنا يتأمل ذاته وجسده والعالم الذي يحيط به بشكل مستمر ودائم، بل يمكن القول بأن المراهقة فترة ميلاد وانبعاث جديد، وانتقال حقيقي من عالم الطفولة إلى عالم الرجولة.

9-5- المراهقة فترة نمائية متصلة:

إذا كان هناك بعض الدارسين الذين يعتبرون المراهقة مرحلة نمائية ونفسية جديدة أو بمثابة ميلاد جديد، مثل: ستانلي هول ويونغ وروسو، فإن هناك من يعتبرها مرحلة غير مستقلة، بل هي تكملة طبيعية وعادية للمراحل النمائية

السابقة. وأكثر من هذا، فهي عند فرويد امتداد للطفولة، إذ لا يمكن فهم كثير من المشاكل النفسية (راجع أ.، 1980، صفحة 436)

خلاصة:

وخلاصة القول، يتبين لنا مما سبق ذكره، بأن المراهقة هي اقتراب من البلوغ والرشد، أو هي مرحلة انتقال من الطفولة نحو الرجولة، وقد اختلف الباحثون حول التحديد الزمني لهذه الفئة، لكن يمكن تحديدها في الفترة التي تمتد من 13 إلى 24 سنة على وجه التقريب والاحتمال، بل يمكن القول إنها تنتهي مع لحظة الزواج والإنجاب وتحمل مسؤولية الأسرة. وعليه، فالمراهقة نتاج المجتمع الصناعي الحديث؛ بسبب تعقد الحياة المعاصرة، وامتداد إيقاع الدراسة الذي يستلزم من المراهق أو المراهقة نفساً طويلاً من البحث والجد والكد والعمل المتواصل الدؤوب، بالإضافة إلى فترات التعمق العلمي والتخصص المهني والحرفي. ويؤثر هذا كله في معاناة المراهق على جميع المستويات. وثمة دراسات ونظريات ومقاربات تناولت المراهقة من وجهات متباينة ومتعارضة، كل دراسة تنطلق من تصور مختلف، ومن منهج علمي خاضع لحمولات إبستمولوجية وإيديولوجية معينة. وينضاف إلى ذلك أن المراهقة لها خصائص عضوية، نفسية، وجنسية، وانفعالية، وجنسية، وحاجيات ومتطلبات ورغبات عدة ومتنوعة.

الجانبة

التطبيقات

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا يستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية دراستنا، لذا وجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لان كل بحث يشترط تاييده ميدانيا.

وللقيام بالبحث الميداني وجب علينا القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية من خلال معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للمنهج المتبع في الدراسة.

- منهج البحث:

المنهج التجريبي والذي يعرفه عطاء الله احمد وبوداود عبد اليمين على انه " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد قياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة". (اليمين، 2009، صفحة 137)

2- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ السنة الثالثة متوسط - ذكور- من متوسطة خالد بن الوليد - ولاية بشار - والبالغ عددهم 167 تلميذ - ذكور - .

3- عينة البحث:

اعتمدنا في بحثنا على العينة المقصودة وقد بلغت 40 تلميذا (ذكور) بنسبة 23% من مجتمع البحث مقسمة بالتساوي على عينة تجريبية عددها 20 تلميذ وأخرى ضابطة عددها 20 تلميذ.

4-مجالات البحث:

4-1-المجال المكاني: أنجزت هذه الدراسة بمتوسطة خالد بن الوليد-ولاية بشار

4-2-المجال الزمني: أنجزت هذه الدراسة ابتداء من ديسمبر 2020 إلى غاية أبريل 2022

4-3-المجال البشري: تمثل في تلاميذ السنة الثالثة متوسط -ذكور-من متوسطة خالد بن الوليد

5-ضبط متغيرات البحث:

5-1-المتغير المستقل: تمثل في النشاط الرياضي اللاصفي.

5-2-المتغير التابع: تمثل في المهارات الاجتماعية، والقدرات العقلية

6-ضبط إجراءات البحث الرئيسية:

6-1-تنفيذ البرنامج: تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين، مجموعة تجريبية يطبق عليه برنامج النشاط الرياضي اللاصفي ومجموعة ضابطة لم تتلقى أي برنامج، وتم تنفيذ البرنامج لمدة (12) أسابيع، وبمجموع (12) حصّة، بواقع حصّة في الأسبوع.

6-2-الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة من خلال توزيع استبيان المهارات الاجتماعية ومقياس

التصور العقلي وإجراء اختبار تركيز الانتباه على عينيّ البحث (الضابطة والتجريبية) في شهر جانفي 2022

6-3-الاختبارات البعديّة: بعد انتهاء من مدة البرنامج تم إجراء الاختبارات البعديّة واستخراج بيانات العينة الضابطة والتجريبية ضمن المقاييس الموزعة في شهر افريل 2022.

7- أدوات البحث:

7-1- استبيان المهارات الاجتماعية: (الملحق 1)

- بهدف التعرف على مستوى المهارات الاجتماعية لدى عينة الدراسة وبعد الاطلاع على عدد من الدراسات النظرية الخاصة بالمهارات الاجتماعية ومجموعة من المقاييس من بينها:
- مقياس رونالد ريجيو 1990 للمهارات الاجتماعية
- مقياس المهارات الاجتماعية / إعداد قاسم المندلاوي 1991
- مقياس المهارات الاجتماعية للصغار / إعداد مایسون - ترجمة عبد الرحمن السيد 1998
- اتضح للباحث عدم ملائمة أبعاد المقاييس السابقة الذكر مع الدراسة المراد إجرائها وعليه قام بإعداد انطلاقا من المقاييس السابقة الذكر حيث قام الطالب بأخذ بعض العبارات من هذه المقاييس وإعادة صياغتها وتكييفها بما يتناسب مع قدرات التلاميذ الإدراكية وخصائصهم الاستيعابية، هذه الاستبانة المتكون من 4 أبعاد وهي:
- البعد الأول: التواصل مع الآخرين: يتكون من 16 عبارة، وهي العبارات (1-5-9-13-17-21-25-33-37-41-45-49-53-57-61)
- البعد الثاني: العمل الجماعي والتعاون: يتكون من 15 عبارة، وهي العبارات (2-6-10-14-18-22-26-30-34-38-42-46-50-54-58)
- البعد الثالث: العلاقة مع الأقران: يتكون من 15 عبارة، وهي العبارات (3-7-11-15-19-23-27-31-35-39-43-47-51-55-59)
- البعد الرابع: إدارة الذات: يتكون من 16 عبارة، وهي العبارات (4-8-12-16-20-24-28-32-36-40-44-48-52-56-60-62)

طريقة تصحيح الاستبيان:

جميع عبارات الاستبيان موجبة، وتكون الإجابة عليه باختيار أحد البدائل التالية: (دائما-غالبا-أحيانا-نادرا-أبدا)، حيث تعطى 5 درجات عند الإجابة ب (دائما)، و4 درجات عند الإجابة ب (غالبا)، و3 درجات عند الإجابة ب (أحيانا)، و2 درجة عند الإجابة ب (نادرا)، ودرجة واحدة (1) عند الإجابة ب (أبدا).

7-2- مقياس التصور العقلي: (الملحق 2)

اعد هذا المقياس " لوينو مارتينز " سنة 1993 لقياس التصور العقلي، وقام " أسامة راتب كامل " سنة 2000 بتعريب هذا المقياس، ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية وهي: الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المسابقة. كما يتضمن هذا المقياس أربعة محاور وهي:

- **المحور البصري:** لقياس قدرة الرياضي على رؤية الصورة عقليا والتي يشاهدها أثناء الأداء الفعلي (كيف ترى الصورة)

- **المحور السمعي:** لقياس قدرة الرياضي على سماع الأصوات عقليا والتي تحدث أثناء الأداء الفعلي (ما مدى سماعك للأصوات)

- **المحور الحسي حركي:** لقياس عضلات الجسم على الإحساس بالحركة عقليا (كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الأداء)

- **المحور الانفعالي:** لقياس انفعال الرياضي ومشاعره مثل القلق، الغضب، الألم أثناء الأداء عقليا (كيف تميز حالتك الانفعالية)

تصحيح المقياس:

- يتم التقويم وفقا لميزان تقدير من (5) أبعاد وعلى النحو التالي:

- 1- عدم وجود صورة عقلية للنشاط (لا يوجد) 1 2 3 4 5
- 2- وجود الصورة لكن غير واضحة (غير واضحة) 1 2 3 4 5
- 3- صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط) 1 2 3 4 5
- 4- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح) 1 2 3 4 5
- 5- صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا (واضح جدا) 1 2 3 4 5

- تنحصر درجة كل محور ما بين (4) درجات كحد أدنى (20) كحد أعلى، ويكون تقدير الدرجات الكلية كالآتي:

- **المحور البصري:** جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة =
- **المحور السمعي:** جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة =
- **المحور الحسي حركي:** جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة =
- **المحور الانفعالي:** جميع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة =

- **فقرات مقياس التصور العقلي:**

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي أن يتذكر بان التصور العقلي هو ليس مجرد رؤية لشيء وانما يتطلب استعمال الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط.

أولا: تصور الممارسة بمفردك:

اختر مهارة محددة من لعبة الكرة الطائرة مثل مهارة الإرسال وأنت تؤديها في الملعب الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من دون وجود أحد معك، ثم أغمض عينيك لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي مهارة الإرسال في هذا

المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالملعب أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي الإرسال فعلا وان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضحة	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت تؤدي الإرسال					
2	هنالك أصوات موجودة في الملعب أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها					
3	هل شعرت بجسمك يؤدي الإرسال وعضلاتك تتقلص					
4	هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الاداء					

ثانيا: تصور الممارسة مع الآخرين:

الآن تصور نفسك تؤدي الإرسال أيضا مع الزملاء والمدرّب في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا أثناء الإرسال، أغلق عينيك لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرّب بعد ذلك.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضحة	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بالإرسال					
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء					
4	هل كان مزاجك بحالة فرح أم حزن أم خوف					

ثالثا: تصور مشاهدة الزميل:

فكر الآن في زميل يؤدي التصويب ولكنه يرتكب خطأ ويفشل في تحقيق هدف في لحظات حاسمة من المباراة، أغلق عينيك لمدة دقيقة وتصور زميلك وهو يفشل في الإرسال.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضحة	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك					
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ					
3	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج					

4	هل تمكنت من تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب زميلك للخطأ				
---	---	--	--	--	--

رابعاً: تصور الأداء في المسابقة:

تصور نفسك تلعب في مباراة مهمة وأنت تؤدي المهارة التي تعلمتها بشكل رائع وهنالك جمهور كبير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك، الآن أغلق عينيك لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضحة	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت في هذه الحالة					
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات					
4	هل استطعت أن تمييز إحساسك بالفرح أثناء المباراة					

7-3- مقياس بوردن - أنفيمون لقياس الانتباه: (الملحق 3)

مقياس الانتباه الذي يعرف باسم (بوردن- أنفيمون) ويعد هذا الاختبار من الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمتقدم لقياس مظاهر خمسة من مظاهر الانتباه وهي (الحدة- التركيز- التوزيع- التحويل- الثبات)

مكونات المقياس

إن المقياس عبارة عن ورقة تحتوي على (32) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات مجموع أرقامها (40) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (1240) رقماً. وقد وضعت أرقام هذا الاختبار تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منظمة في توزيعها وغير متساوية لتفادي احتمالات الحفظ.

- طريقة تطبيق المقياس

يتم شرح الاختبار للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس على مرحلتين كالآتي:

- المرحلة الأولى: لقياس حدة الانتباه:

- انظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص، وعلى المختبر إن يراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار (دقيقة واحدة) فقط بحيث بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقمين (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين.

- يبدأ الاختبار بكلمة (استعد) وعند سماعها يأخذ (المختبر) ورقة الاختبار الموضوعية إمامه بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (أبدأ) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحد) تعطى كلمة (قف) ثم يقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل إليها.

- طريقة تطبيق المقياس واحتساب النتائج:

من اجل التوصل إلى درجة تركيز الانتباه قام الباحث بالإجراءات الآتية:
- استخراج الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار أي (كمية الأرقام التي تم رؤيتها) من البداية وحتى كلمة قف ويرمز لها بالرمز (ع).

- استخراج عدد الأرقام التي تنتهي ب(97) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ط) والتي يتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار.

- العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ) ويرمز لها بالرمز (خ).

- معدل صحة العمل بالمعادلة ويرمز لها بالرمز (ق) حيث $ق = \frac{(ع-ط)}{ط}$

- بعدها يتم استخراج حدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية: $ق \times ع = 1$

- المرحلة الثانية: لقياس تركيز الانتباه:

في هذه المرحلة يؤدي الاختبار بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي مقنن، وانه في الوقت الذي تعطى فيه كلمة (ابدأ) يقوم الباحث بتشغيل جهاز كهربائي مشتمل للانتباه فيه مصباح ضوئي يعطي ومضة كل (5) ثوان علماً إن الجهاز موضوع على منضدة بحيث يكون المصباح في مجال رؤية المختبر وعلى مسافة (1 م) من مكان العمل وكذلك يوجد في الجهاز مشتمل صوتي يعطي (60) دقة في الدقيقة الواحدة.

- بعد احتساب الحدة بالاختبارين بنفس الطريقة السابقة بحيث نحصل على:

- صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتمل (مثير) ويرمز لها بالرمز (ها1).

- صافي إنتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز لها بالرمز (ها2).

- فإن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة: $(ت = ها2 - ها1)$

7-4- وحدات خاصة بالتصور العقلي مدمجة مع النشاط الممارس: (الملحق 4)

هي مجموعة من الوحدات التعليمية تمثل برنامج مصغر لتطوير قدرة التصور العقلي للتلاميذ يتم استخدامها قبل الشروع في وحدات النشاط اللاصفي وهي مرتبطة بها ارتباطاً وثيقاً من حيث الاهداف والمحتوى، بحيث يسبق تطبيق التمرين استحضار ذهني وتصور عقلي لمحتوى هذا التمرين وتحليل ممارسته عقلياً قبل تجسيدها في الواقع.

7-5- وحدات تعليمية خاصة بالنشاط اللاصفي: (ملحق 5)

- هي مجموعة من الوحدات التعليمية تمثل برنامج رياضي لاصفي مصغر يضم حوالي 12 وحدة في نشاط الكرة الطائرة
- تم بنائها استنادا لتوجيهات الأساتذة ذوي الاختصاص في النشاط بحيث مرت بعدة مراحل أهمها:
- تحديد الهدف العام من هذه الوحدات او ما يعرف بالكفاءة المرجو تحقيقها او الوصول اليها بعد نهاية التطبيق
 - تحديد الهدف من كل حصة والذي هو جزء من الكفاءة العامة.
 - تحديد الخصائص النفسية والاجتماعية لعينة الدراسة للتمكن من وضع الهدف الاجرائي لكل حصة.
 - وضع التمارين او المواقف التعليمية حسب قدرات افراد العينة وحسب الأهداف المرجو تحقيقها
 - مراعات توفر الوسائل المادية والمرافق المناسبة للعمل بكل أريحية (ملعب، كرات، وسائل تعليمية.....)

8- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهر لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث إذ من خلالها يقوم الباحث من معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة وتحديد عينة بحثه وكذا التأكد من صدق وثبات أدواته المستعملة في البحث لضمان دقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية.

فبعد تحديد الموضوع وبعد الإطلاع على جميع حيثياته، وبعد الانتهاء من إعداد وجمع أدوات الدراسة من اختبارات ومقاييس وبناء مجموعة من الوحدات التعليمية وعرضها على أساتذة ذوي خبرة في هذا المجال بغية تحكيمها وتعديل النقائص وتصحيح الأخطاء، توجه الطالب الباحث نحو متوسطة احمد زبانه مقر سكنه وبعد التسهيلات التي تلقاها من مدير المؤسسة، قام بإجراء دراسة استطلاعية من اجل تحديد مجتمع بحثه وضبط عينة البحث، و توزيع أدوات البحث السابقة الذكر على مجموعة من التلاميذ والبالغ عددهم 11 تلاميذ والذين تم استبعادهم من الدراسة الرئيسية وبعد أسبوع قام بإعادة توزيع المقاييس على نفس المجموع وفي نفس التوقيت ونفس الظروف وذلك للتأكد من مدى ثبات إجابات التلاميذ ومدى وضوح فقرات المقياس لديهم.

9- الأسس العلمية لأداة البحث:

9-1- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين (ملحق 6) وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات المقاييس خاصة استبانة المهارات الاجتماعية التي تم اعدادها من طرف الباحث من حيث السهولة، الوضوح، علاقة الفقرة بال محور، وعلاقة المحور بالمقياس، والمضمون والصياغة واللغة، ومدى مناسبة الفقرات للمهارات التي تندرج تحت: «مهاراة الاتصال والتواصل» و«مهاراة العمل الجماعي»، «العلاقة مع الاقران»، «ادارة الذات» وحذف أي

فقرة غير مناسبة، واقتراح ما يرويه مناسباً من أجل إثراء هذه الدراسة من جهة، وإيجاد الأسلوب الواضح والأقرب إلى مدارك العينة من جهة أخرى.

وتم اقتراح على المحكمين ثلاث إجابات على النحو التالي: مناسبة، غير مناسبة، التعديل، وبعد جمع البيانات وتفرغها، مع قبول العبارات (الفقرات) التي حققت نسبة قبول 90% أو أكثر (خاص باستبيان المهارات الاجتماعية)، أما فيما يخص المقاييس الأخرى فهي مقاييس معتمدة محكمة من قبل ولا تحتاج إلى تعديل وتم استعمالها كما هي وهذا بإجماع جميع الأساتذة المحكمين

9-2- ثبات المقياس:

لغرض التأكد من ثبات المقاييس اعتمد الباحث على مجموعة من الطرق والأساليب الإحصائية التي من الممكن أن تعطي دقة كبيرة نوعاً ما في درجة ثبات المقاييس المستعملة في هذه الدراسة ومن بينها نذكر:

- طريقة الاتساق الداخلي لأبعاد المقاييس:
- بالنسبة لاستبانة المهارات الاجتماعية:

جدول (1) يبين معامل الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية

		اتصال وتواصل	عمل جماعي	علاقة مع الأقران	إدارة الذات	الدرجة الكلية للمقياس
اتصال وتواصل	Corrélation de Pearson	1	0.30	0.70	0.71	0.91
	N	11	11	11	11	11
عمل جماعي	Corrélation de Pearson	0,30	1	0,62	0,51	0,60
	N	11	11	11	11	11
علاقة مع الأقران	Corrélation de Pearson	0,71	0,62	1	0,24	0,63
	N	11	11	11	11	11
إدارة الذات	Corrélation de Pearson	0,71	0,51	0,24	1	0,82
	N	11	11	11	11	11
الدرجة الكلية للمقياس	Corrélation de Pearson	0,91	0,60	0,63	0,82	1
	N	11	11	11	11	11

مستوى الدلالة عند 0.05

- من الجدول السابق نلاحظ أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية كانت قوية بحيث كانت، درجة ارتباط بعد الاتصال والتواصل مع الدرجة الكلية 0.61، وبعد العمل الجماعي مع الدرجة الكلية 0.60، وبعد العلاقة مع الأقران 0.63 أما بعد إدارة الذات فبلغت 0.82، وعليه فانه يمكننا القول ان ثبات المقياس ذو درجة قوية وبالتالي يمكننا الوثوق به .

• بالنسبة لمقياس التصور العقلي:

جدول (2) يبين معامل الاتساق الداخلي لأبعاد التصور العقلي

		محور بصري	محور سمعي	محور حسي حركي	محور انفعالي	الدرجة الكلية للمقياس
محور بصري	Corrélation de Pearson	1	0,52	0,59	0,53	0,69
	N	11	11	11	11	11
محور سمعي	Corrélation de Pearson	0,52	1	0,41	0,45	0,80
	N	11	11	11	11	11
محور حسي حركي	Corrélation de Pearson	0,59	0,41	1	0,64	0,64
	N	11	11	11	11	11
محور انفعالي	Corrélation de Pearson	0, 53	0,45	0,64	1	0,65
	N	11	11	11	11	11
الدرجة الكلية للمقياس	Corrélation de Pearson	0,69	0,80	0,64	0,65	1
	N	11	11	11	11	11

مستوى الدلالة عند 0.05

- من الجدول السابق نلاحظ أن جميع معاملات ارتباط المحاور مع الدرجة الكلية كانت قوية بحيث كانت، درجة ارتباط المحور البصري مع الدرجة الكلية 0.69، و المحور السمعي مع الدرجة الكلية 0.80، في حين بلغت درجة ارتباط المحور الحسي حركي مع الدرجة الكلية 0.64 أما درجة المحور الانفعالي فبلغت 0.65، وعليه فانه يمكننا القول ان ثبات المقياس ذو درجة قوية وبالتالي يمكننا الوثوق به

- طريقة التجزئة النصفية:
- بالنسبة لاستبانة المهارات الاجتماعية:

جدول (3) يبين معامل سبيرمان للتجزئة النصفية لمقياس المهارات الاجتماعية

المحور	معامل سبيرمان للتجزئة النصفية	المستوى
الاتصال و التواصل	0.68	قوي
العمل الجماعي	0.52	متوسط
العلاقة مع الأقران	0.51	متوسط
إدارة الذات	0.88	قوي جدا
المقياس ككل	0.80	قوي جدا

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن جميع درجات معامل التجزئة النصفية لسبيرمان براون كالتالي :
بلغ معامل التجزئة النصفية لمحور الاتصال و التواصل 0.68 (قوي)، في محور العمل الجماعي 0.52 (متوسط) ،
في حين بلغ معامل سبيرمان في محور العلاقة مع الأقران 0.51 (متوسط) أما محور إدارة الذات فبلغ 0.88 (قوي)
في حين بلغ معامل سبيرمان للدرجة الكلية للمقياس 0.80 وهو ذو مستوى قوي وعليه يمكننا القول ان ثبات هذا
المقياس قد تحقق وبالتالي فانه يمكننا الوثوق في نتائج هذا الاختبار.

- بالنسبة لمقياس التصور العقلي:

جدول (4) يبين معامل سبيرمان للتجزئة النصفية لمقياس التصور العقلي

المحور	معامل سبيرمان للتجزئة النصفية	المستوى
البصري	0.61	قوي
السمعي	0.66	قوي
الحسي حركي	0.51	متوسط

الانفعالي	0.61	قوي
المقياس ككل	0.78	قوي جدا

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن جميع درجات معامل التجزئة النصفية لسبيرمان براون كانت كالتالي:
بلغ معامل التجزئة النصفية للمحور البصري 0.61 (قوي)، وفي المحور السمعي 0.66 (قوي) ، في حين بلغ معامل سبيرمان في المحور الحسي حركي 0.51 (متوسط) أما الانفعالي فبلغ 0.61 (قوي) في حين بلغ معامل سبيرمان للدرجة الكلية للمقياس 0.78 وهو ذو مستوى قوي وعليه يمكننا القول ان ثبات هذا المقياس قد تحقق وبالتالي فانه يمكننا الوثوق في نتائج هذا الاختبار.

● بالنسبة لاختبار تركيز الانتباه:

جدول (5) يبين معامل سبيرمان للتجزئة النصفية لمقياس تركيز الانتباه

المقياس	معامل سبيرمان للتجزئة النصفية	المستوى
تركيز الانتباه	0.92	قوي جدا

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن معامل سبيرمان للدرجة الكلية للمقياس 0.92 وهو ذو مستوى قوي وعليه يمكننا القول ان ثبات هذا المقياس قد تحقق وبالتالي فانه يمكننا الوثوق في نتائج هذا الاختبار.

● معامل الفاكرونباخ:

● بالنسبة لمقياس المهارات الاجتماعية:

جدول (6) يبين معامل الفاكرونباخ لمقياس المهارات الاجتماعية

المحور	معامل الفاكرونباخ	المستوى
الاتصال و التواصل	0.86	قوي جدا
العمل الجماعي	0.53	متوسط
العلاقة مع الأقران	0.55	متوسط
إدارة الذات	0.63	قوي
المقياس ككل	0.75	قوي

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن جميع درجات معامل الفاكرونباخ لأبعاد مقياس المهارات الاجتماعية جاءت كالتالي :

بلغ معامل الفاكرونباخ لمحور الاتصال و التواصل 0.86 (قوي جدا)، وفي محور العمل الجماعي 0.53 (متوسط) في حين بلغ معامل الفاكرونباخ في محور العلاقة مع الأقران 0.55 (متوسط) أما محور إدارة الذات فبلغ 0.63 (قوي) في حين بلغ معامل الفاكرونباخ للدرجة الكلية للمقياس 0.75 وهو ذو مستوى قوي وعليه يمكننا القول أن ثبات هذا المقياس قد تحقق وبالتالي فإنه يمكننا الوثوق في نتائج هذا الاختبار

● بالنسبة لمقياس التصور العقلي:

جدول (7) يبين معامل الفاكرونباخ لمقياس التصور العقلي

المحور	معامل الفاكرونباخ	المستوى
البصري	0.54	متوسط
السمعي	0.62	قوي
الحسي حركي	0.53	متوسط
الانفعالي	0.60	قوي
المقياس ككل	0.54	متوسط

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن جميع درجات معامل الفاكرونباخ لأبعاد مقياس التصور العقلي جاءت كالتالي :

بلغ معامل الفاكرونباخ للمحور البصري 0.54 (متوسط)، وفي المحور السمعي 0.62 (متوسط) في حين بلغ معامل الفاكرونباخ في المحور الحسي حركي 0.53 (متوسط) أما المحور الانفعالي فبلغ 0.60 (قوي) في حين بلغ معامل الفاكرونباخ للدرجة الكلية للمقياس 0.54 وهو ذو مستوى متوسط وعليه يمكننا القول أن ثبات هذا المقياس قد تحقق وبالتالي فإنه يمكننا الوثوق في نتائج هذا الاختبار

● بالنسبة لاختبار الانتباه:

جدول (8) يبين معامل الفاكرونباخ لاختبار تركيز الانتباه

المقياس	معامل الفاكرونباخ	المستوى
تركيز الانتباه	0.79	قوي جدا

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن معامل الفاكرونباخ للدرجة الكلية للمقياس 0.79 وهو ذو مستوى قوي وعليه يمكننا القول ان ثبات هذا المقياس قد تحقق وبالتالي فانه يمكننا الوثوق في نتائج هذا الاختبار

9-3- موضوعية المقياس :

إن فقرات المقاييس و الاختبارات المستعملة في هذه الدراسة مفهومة، سهلة وواضحة، خاصة أن المختبرين تلقوا شرحا شاملا للاختبار ومواصفاته وشروطه (تكون الإجابة شخصية، الالتزام بالإجابة على جميع العبارات) مع الالتزام بعدم التدخل أو الإيحاء بالإجابة، مع طرح اي سؤال ان كان هنالك فقرة غير واضحة، وبعد تفريغ البيانات ، اتضح بان العينة استجابة لكل الفقرات وبسهولة، وهذا ما يشير الى موضوعية الاستجابة.

10- الوسائل الإحصائية المستعملة:

المتوسط الحسابي:

الانحراف المعياري:

معامل الارتباط بيرسون:

اختبار "t" ستيودنت :

معامل سبيرمان

معامل الفاكرونباخ

اختبار « F » للتحانس

الأعمدة البيانية

11- صعوبات البحث:

- تأخر بعض الأساتذة المحكمين من إرجاع الاستمارة إلينا مما اخر نوعا ما من بداية التجربة الرئيسية.

- عدم توفر مراجع حديثة خاصة بالنشاط الرياضي اللاصفي.

- تسجيل بعض الغيابات من طرف التلاميذ في الحصص مما اجبرنا إلى تقليص عدد الحصص في الأسبوع من حصتين إلى حصة واحدة .

- جائحة كورونا التي تسببت في غلق المدارس ومنع التجمعات مما شكل صعوبة في انجاز العمل التطبيقي

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث حيث قمنا فيه بتوضيح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية كتحديد المنهج المناسب ومجتمع وعينة البحث إضافة عرض إجراءات الدراسة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية، ثم قمنا بالتأكد من صدق وثبات أداة البحث ومدى صلاحيتها لتطبيقها في التجربة الرئيسية .

المفصل الثاني:

عرض

و تحليل

ومناقشة النتائج

1- عرض النتائج وتحليلها:

1-1- عرض نتائج الاختبار القبلي بين العينتين التجريبية و الضابطة ومدى تجانسها:

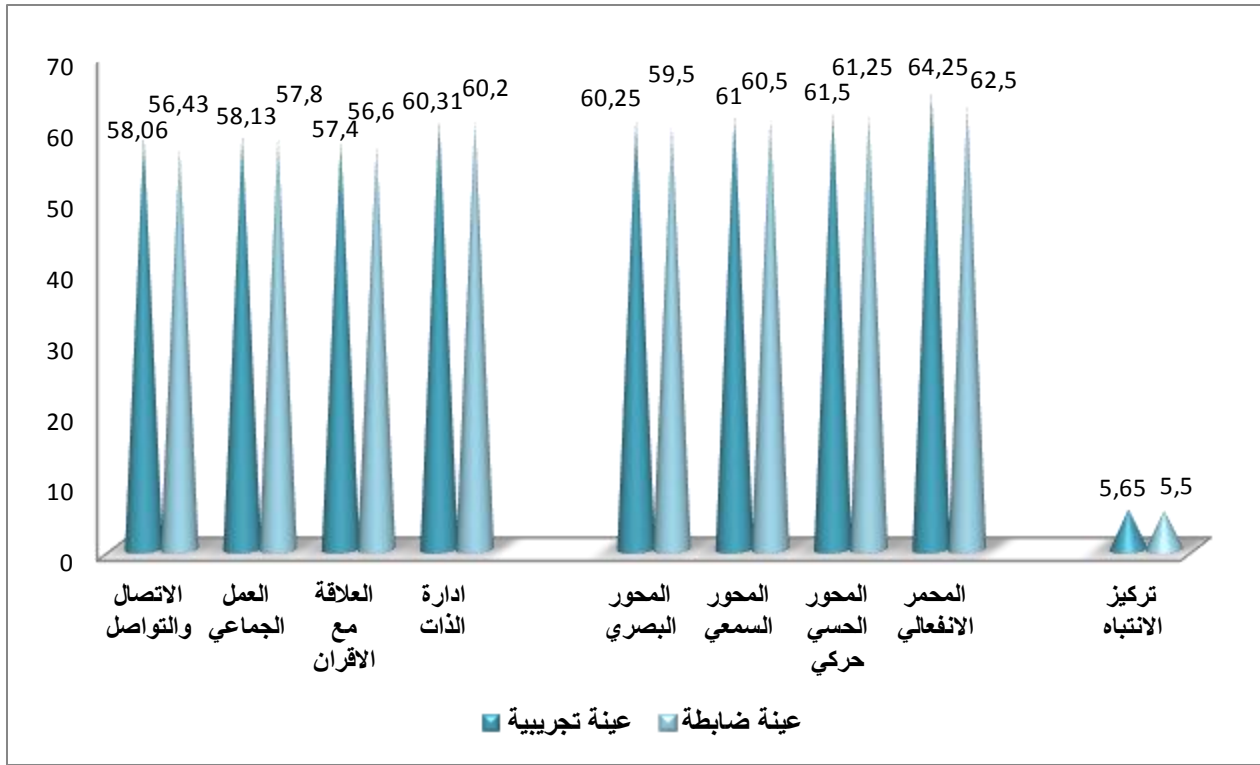
جدول (09) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في المهارات المدروسة

المعالم الإحصائية المحور	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة "ف" المحسوبة	قيمة "ف" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
إستبيان المهارات الاجتماعية									
الاتصال والتواصل	58.06	27.3	56.43	15.86	1.72	2.16	0.98	2,024	غير دال
	58.13	25.5	57.8	22.6	1.12		0.14		
	57.4	27.4	56.6	30.6	1.10		0.40		
	60.31	27.5	60.2	26.7	1.03		0.03		
العمل الجماعي									
العلاقة مع الاقران									
ادارة الذات									
مقياس التصور العقلي									
المحور البصري	60.25	14.9	59.5	17.6	1.18	2.16	0.26	2,024	غير دال
	61	54.6	60.5	72.3	1.32		0.08		
	61.5	13.6	61.25	14.91	1.09		0.09		
	64.25	14.9	62.5	27	1.81		0.54		
المحور السمعي									
المحور الحسي حركي									
المحور الانفعالي									
اختبار الانتباه									
تركيز الانتباه									
	5.65	0.76	5.5	0.36	2.07	2.16	0.62	2,024	غير دال

مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: 38

شكل بياني رقم (2) يمثل فرق المتوسطات بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار القبلي في كل من المهارة المدروسة



- تحليل النتائج: من خلال الجدول أعلاه، والشكل البياني رقم (02) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي بين العينة الضابطة والعينة التجريبية نلاحظ أن:

- بالنسبة للمهارات الاجتماعية:

فان مهارة الاتصال والتواصل للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي فيها (58.06)، و الانحراف المعياري (27.3)، أما بالنسبة للعينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي فيها (56.43)، و الانحراف المعياري (15.56)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.98) عند درجة حرية (38) وبلغت قيمة "ف" المحسوبة (1.72) وهي أصغر من القيم الجدولية والتي جاءت بالترتيب (2.024) و (2.16) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في مهارة الاتصال والتواصل في الاختبار القبلي.

أما مهارة العمل الجماعي بالنسبة للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (58.13)، و الانحراف المعياري (25.5)، و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (57.8)، و الانحراف المعياري (22.6)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.14) و قيمة "ف" المحسوبة (1.12) عند درجة حرية (38) وهي أصغر من القيم الجدولية التي

جاءت بالترتيب (2.024) و (2.16) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة العمل الجماعي الاختبار القبلي.

وفي محور العلاقة مع الأقران للعيننة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (57.4)، والانحراف المعياري (27.4)، و في العيننة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (56.6)، والانحراف المعياري (30.6)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.40) و قيمة "ف" المحسوبة (1.10) عند درجة حرية (38) وهي أصغر من القيم الجدولية التي جاءت بالترتيب (2.024) و (2.16) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في محور العلاقة مع الأقران في الاختبار القبلي.

أما بالنسبة لمحور إدارة الذات للعيننة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (60.31)، والانحراف المعياري (27.5)، و في العيننة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (60.2)، والانحراف المعياري (26.7)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.03) و قيمة "ف" المحسوبة (1.03) عند درجة حرية (38) وهي أصغر من القيم الجدولية التي جاءت بالترتيب (2.024) و (2.16) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في محور إدارة الذات في الاختبار القبلي.

– بالنسبة للتصور العقلي:

في المحور البصري بلغ المتوسط الحسابي (60.25)، و الانحراف المعياري (14.9) للعيننة التجريبية و في العيننة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (59.5)، والانحراف المعياري (17.6)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.26) و قيمة "ف" المحسوبة (1.18) عند درجة حرية (38) وهي أصغر من القيم الجدولية التي جاءت بالترتيب (2.024) و (2.16) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في المحور السمعي في الاختبار القبلي.

أما بالنسبة للمحور السمعي للعيننة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (61)، والانحراف المعياري (14.6)، وفي العيننة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (60.5)، و الانحراف المعياري (72.3)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.08) و قيمة "ف" المحسوبة (1.32) عند درجة حرية (38) وهي أصغر من القيم الجدولية التي جاءت بالترتيب (2.024) و (2.16) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في المحور السمعي في الاختبار القبلي.

بالنسبة للمحور الحسي حركي للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (61.5)، والانحراف المعياري (13.6)، و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (61.25)، والانحراف المعياري (14.91)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.09) و قيمة "ف" المحسوبة (1.09) عند درجة حرية (38) وهي أصغر من القيم الجدولية التي جاءت بالترتيب (2.024) و (2.16) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في المحور الحسي حركي في الاختبار القبلي.

في المحور الانفعالي بلغ المتوسط الحسابي (64.25)، و الانحراف المعياري (14.9) للعينة التجريبية و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (62.5)، والانحراف المعياري (27)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.54) و قيمة "ف" المحسوبة (1.81) عند درجة حرية (38) وهي أصغر من القيم الجدولية التي جاءت بالترتيب (2.024) و (2.16) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في المحور الانفعالي في الاختبار القبلي.

– بالنسبة لتركيز الانتباه:

بالنسبة تركيز الانتباه للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (5.65)، و الانحراف المعياري (0.76)، و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (5.5)، و الانحراف المعياري (0.36)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.62) و قيمة "ف" المحسوبة (2.07) عند درجة حرية (38) وهي أصغر من القيم الجدولية التي جاءت بالترتيب (2.024) و (2.16) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في تركيز الانتباه في الاختبار القبلي.

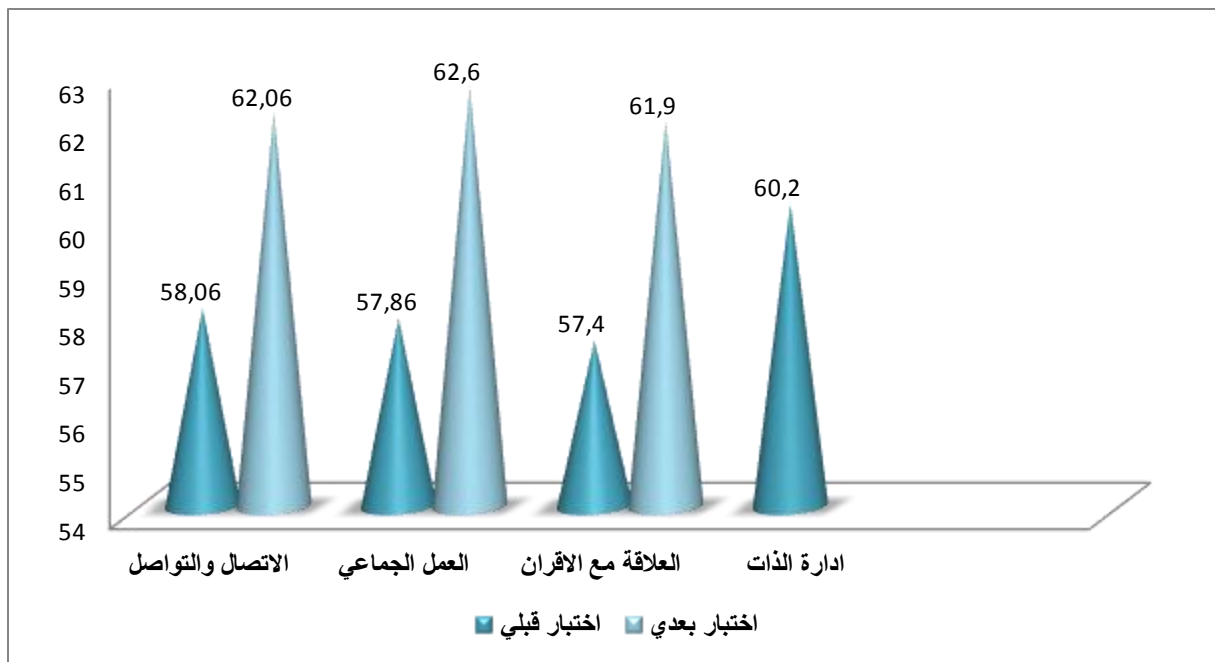
ومنه نستنتج أن كلتا العينتين متكافئتين في درجة امتلاك كل من المهارة المهارات الاجتماعية و القدرات العقلية، وهذا راجع لأن العينتين تنتميان لنفس المجتمع ومن نفس الجنس والعمر ومن نفس المستوى الدراسي، وعليه فإنه لا يوجد تفاوت في درجة امتلاك المهارات قيد البحث في الاختبار القبلي.

1-2- عرض نتائج العينة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في المهارات المدروسة :

جدول (10) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في المهارات الاجتماعية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	اختبار	المعالم الإحصائية المحاور
غير دال	0.05	2,09	1.14	15.8	56.4	19	قبلي	الاتصال و
				29	57.6		بعدي	التواصل
			0.21	22.6	57.8		قبلي	العمل الجماعي
				18.3	58.33		بعدي	
			0.14	30.6	56.6		قبلي	العلاقة مع الأقران
				16.3	56.7		بعدي	
			0.81	26.7	60.20		قبلي	إدارة الذات
				26.7	59.8		بعدي	

شكل بياني رقم (3) يمثل فرق المتوسطات بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في المهارات الاجتماعية



- تحليل النتائج: من خلال الجدول أعلاه، والشكل البياني رقم (03) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للينة الضابطة في المهارات الاجتماعية نلاحظ أن:

أن المتوسط الحسابي في مهارة الاتصال والتواصل في الاختبار القبلي بلغ (56.6)، و الانحراف المعياري (15.8)، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي فيها (57.6)، و الانحراف المعياري (29)، فبالرغم من الزيادة الطفيفة في الاختبار البعدي إلا أنها لم تكن ذات تأثير كبير بحيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.14) عند درجة حرية (19) وهي أصغر من القيمة الجدولية والتي بلغت (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الاتصال و التواصل للينة الضابطة

أما في مهارة العمل الجماعي بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (57.8) و الانحراف المعياري (22.6)، و في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (58.33)، و الانحراف المعياري (18.3)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.21) عند درجة حرية (19) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي بلغت (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة العمل الجماعي للينة الضابطة.

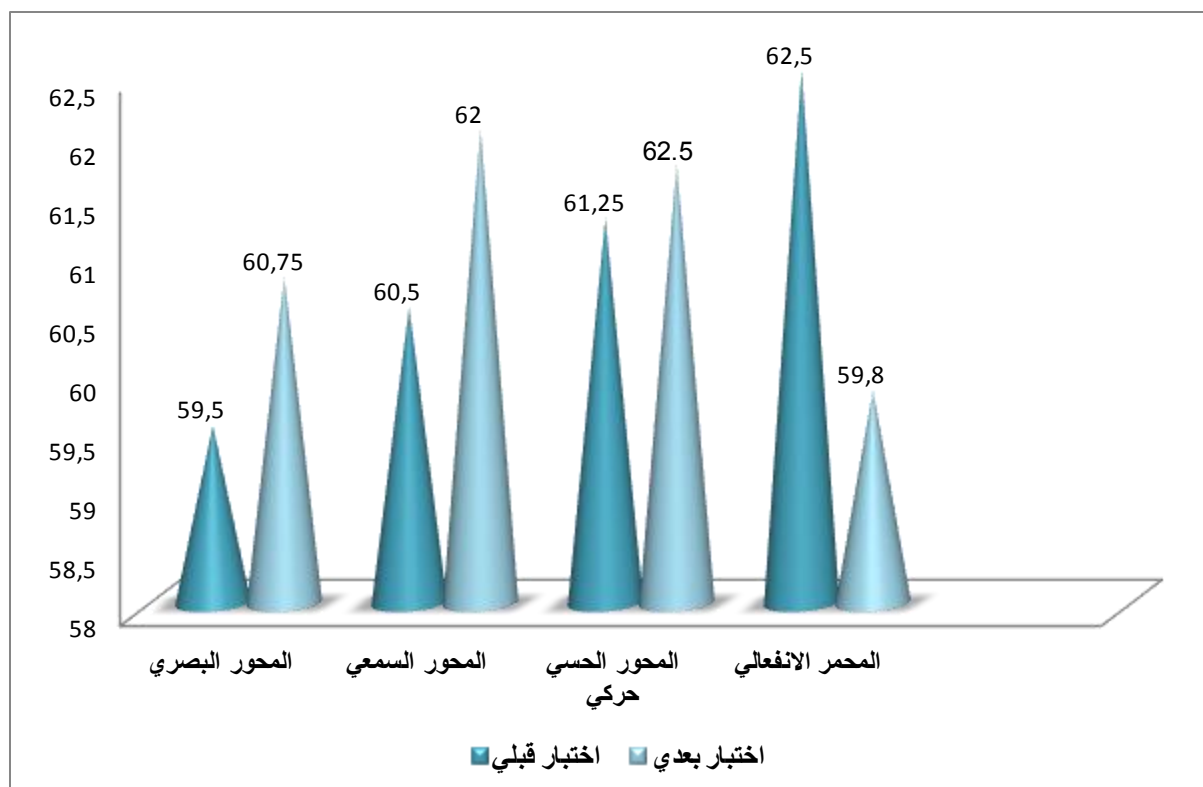
وفي محور العلاقة مع الأقران في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (56.6)، و الانحراف المعياري (30.6)، و في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (56.7)، و الانحراف المعياري (16.3)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.14) عند درجة حرية (19) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي جاءت (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في محور العلاقة مع الأقران للينة الضابطة.

أما بالنسبة لمحور إدارة الذات بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (60.2)، و الانحراف المعياري (26.7) في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (59.8) و الانحراف المعياري (26.7) وعليه فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.81) عند درجة حرية (19) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي قدرت ب (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في محور إدارة الذات بالنسبة للينة الضابطة.

جدول (11) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في التصور العقلي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	اختبار	المعالم الإحصائية المحاور
غير دال	0.05	2,09	1.01	17.6	59.5	19	قبلي	المحور البصري
				12.9	60.75		بعدي	
			1.03	72.3	60.5		قبلي	المحور السمعي
				52.6	62		بعدي	
			1.12	14.9	61.2		قبلي	المحور الحسي حركي
				9.58	61.7		بعدي	
			0.23	27	61.25		قبلي	المحور الانفعالي
				17.3	62.5		بعدي	

شكل بياني رقم (4) يمثل فرق المتوسطات بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في التصور العقلي



تحليل النتائج: من خلال الجدول أعلاه، والشكل البياني رقم (04) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في التصور العقلي نلاحظ أن:

أن المتوسط الحسابي في المحور البصري في الاختبار القبلي بلغ (59.5)، و الانحراف المعياري (17.6)، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي فيها (60.75)، و الانحراف المعياري (12.9)، فبالرغم من الزيادة الطفيفة في الاختبار البعدي إلا أنها لم تكن ذات تأثير كبير بحيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.01) عند درجة حرية (19) وهي أصغر من القيمة الجدولية والتي بلغت (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المحور البصري للعينه الضابطة

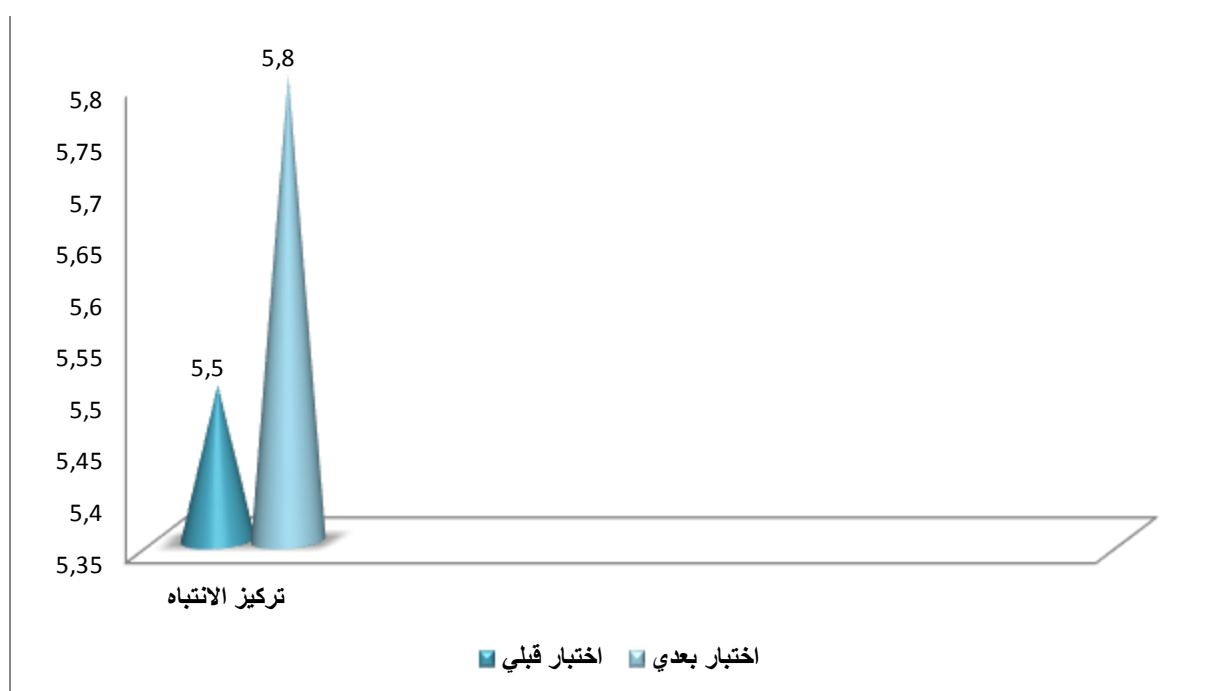
أما في المحور السمعي بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (60.5) و الانحراف المعياري (72.6)، و في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (62)، و الانحراف المعياري (52.6)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.03) عند درجة حرية (19) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي بلغت (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المحور السمعي للعينه الضابطة. وفي المحور الحسي حركي في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (61.2)، و الانحراف المعياري (14.9)، و في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (61.7)، و الانحراف المعياري (9.58)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.12) عند درجة حرية (19) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي جاءت (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المحور الحسي حركي للعينه الضابطة.

أما بالنسبة للمحور الانفعالي بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (62.5)، و الانحراف المعياري (27) في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (63) و الانحراف المعياري (17.3) و فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (0.23) عند درجة حرية (19) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي قدرت ب (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المحور الانفعالي بالنسبة للعينه الضابطة.

جدول (12) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في تركيز الانتباه

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	اختبار	المعالم الإحصائية / المحاور
غير دال	0.05	2,09	1.37	0.36	5.5	19	قبلي	تركيز الانتباه
				0.97	5.8		بعدي	

شكل بياني رقم (5) يمثل فرق المتوسطات بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في تركيز الانتباه



تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول أعلاه و من الشكل البياني (5) الذي يمثل يمثل فرق المتوسطات بين

الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في تركيز الانتباه نلاحظ ان:

تركيز الانتباه في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (5.5)، و الانحراف المعياري (0.36)، و في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (5.8)، و الانحراف المعياري (0.97)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (1.37) عند درجة حرية (19) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي جاءت بالترتيب (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في تركيز الانتباه في .

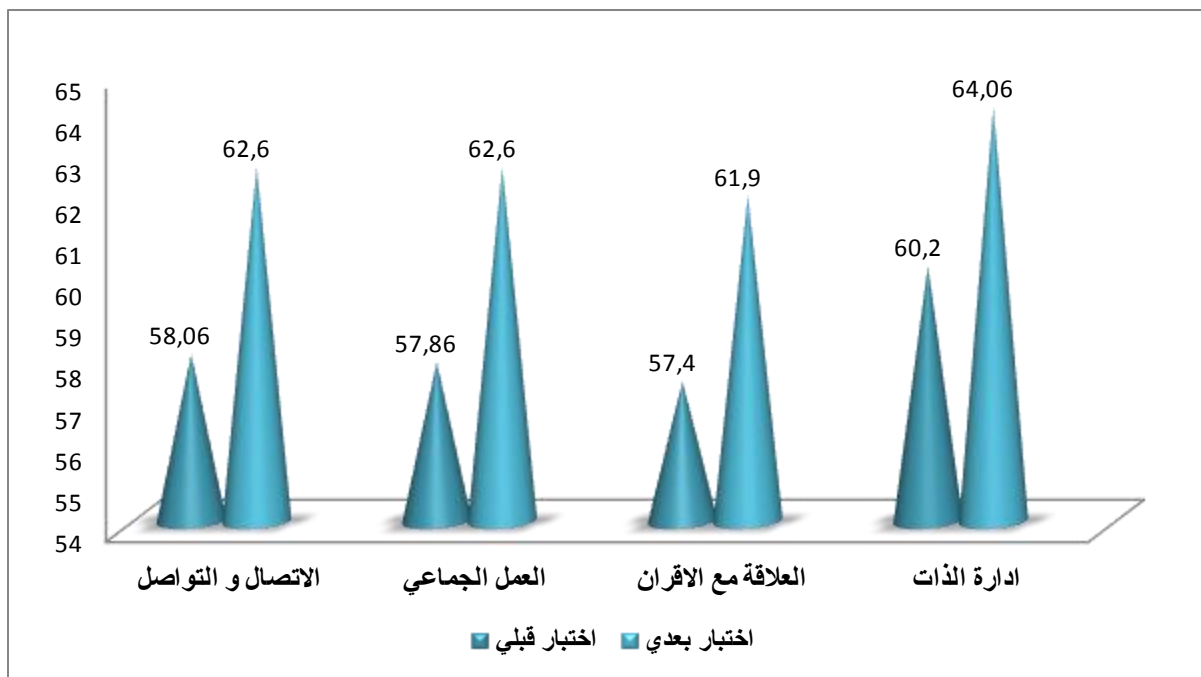
ومنه نستنتج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في المهارات الاجتماعية و القدرات العقلية المدروسة، بالرغم من وجود بعض التحسن في الاختبار البعدي في بعض المحاور إلا أن هذا الفرق لم يكن مؤثراً بحث من نشهد دلالاته الإحصائية أثناء دراسة الفروق بين الاختبارين وعليه فإنه لا يوجد تفاوت في درجة امتلاك المهارات قيد البحث بالنسبة للعينة الضابطة.

1-3- عرض نتائج العينة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي في المهارات المدروسة :

جدول (13) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في المهارات الاجتماعية

المعالم الإحصائية المحاور	اختبار	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الاتصال و التواصل	قبلي	19	58.06	27.3	2.91	2,09	0.05	دال
	بعدي		62.06	29.26				
	قبلي		57.86	22.6	3.18			
	بعدي		62.6	11.6				
	قبلي		57.4	27.6	3.49			
	بعدي		61.9	17.06				
	قبلي		60.2	26.73	3.88			
	بعدي		64.06	20.72				

شكل بياني رقم (6) يمثل فرق المتوسطات بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في المهارات الاجتماعية



- **تحليل النتائج:** من خلال الجدول أعلاه، والشكل البياني رقم (06) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في المهارات الاجتماعية نلاحظ أن:

أن المتوسط الحسابي في مهارة الاتصال والتواصل في الاختبار القبلي بلغ (58.06)، و الانحراف المعياري (27.3)، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي فيها (62.06)، و الانحراف المعياري (29.26)، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.91) عند درجة حرية (19) وهي أكبر من القيمة الجدولية والتي بلغت (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مهارة الاتصال و التواصل لصالح الاختبار البعدي.

أما في مهارة العمل الجماعي بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (57.86) و الانحراف المعياري (22.6)، و في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (62.6)، و الانحراف المعياري (11.6)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.18) عند درجة حرية (19) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة العمل الجماعي لصالح الاختبار البعدي.

وفي محور العلاقة مع الأقران في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (57.4)، و الانحراف المعياري (27.6)، و في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (61.9)، و الانحراف المعياري (17.06)، وبلغت

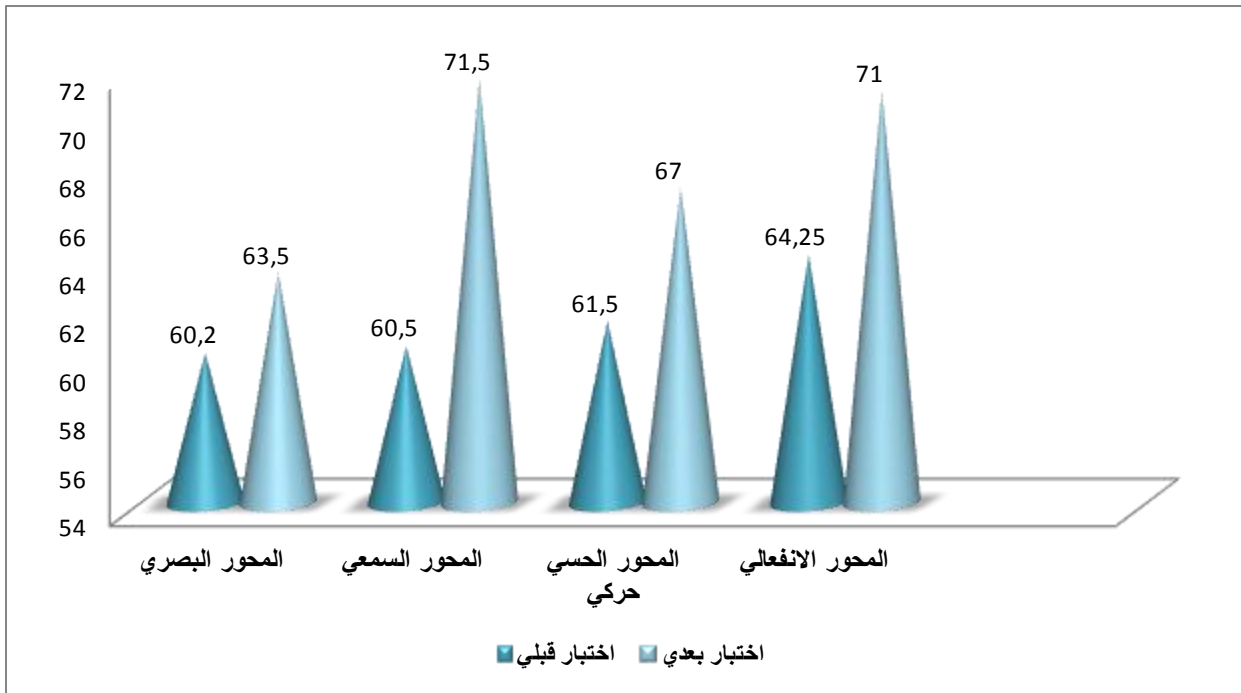
قيمة "ت" المحسوبة (3.49) عند درجة حرية (19) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في محور العلاقة مع الأقران لصالح الاختبار البعدي.

أما بالنسبة لمحور إدارة الذات بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (60.2)، و الانحراف المعياري (26.7) في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (64.06) و الانحراف المعياري (20.72) وعليه فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.88) عند درجة حرية (19) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في محور إدارة الذات لصالح الاختبار البعدي

جدول (14) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في التصور العقلي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	اختبار	المعالم الإحصائية المحاور
دال	0.05	2,09	2.43	14.9	60.2	19	قبلي	المحور البصري
				14.3	63.5		بعدي	
			3.66	46.33	60.5		قبلي	المحور السمعي
				10.33	71.5		بعدي	
			3.62	13.6	61.5		قبلي	المحور الحسي حركي
				20.15	67		بعدي	
			3.57	14.9	64.25		قبلي	المحور الانفعالي
				26.52	71		بعدي	

شكل بياني رقم (7) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في التصور العقلي



تحليل النتائج: من خلال الجدول أعلاه، والشكل البياني رقم (07) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في التصور العقلي نلاحظ أن:

أن المتوسط الحسابي في المحور البصري في الاختبار القبلي بلغ (60.2)، و الانحراف المعياري (14.9)، وفي الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي فيها (63.5)، و الانحراف المعياري (14.3)، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.43) عند درجة حرية (19) وهي أكبر من القيمة الجدولية والتي بلغت (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المحور البصري لصالح الاختبار البعدي

أما في المحور السمعي بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (60.5) و الانحراف المعياري (46.33)، و في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (71.5)، و الانحراف المعياري (10.33)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.66) عند درجة حرية (19) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المحور السمعي لصالح الاختبار البعدي

وفي المحور الحسي حركي في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (61.5)، و الانحراف المعياري (13.6)، و في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (67)، و الانحراف المعياري (20.15)، وبلغت قيمة "ت"

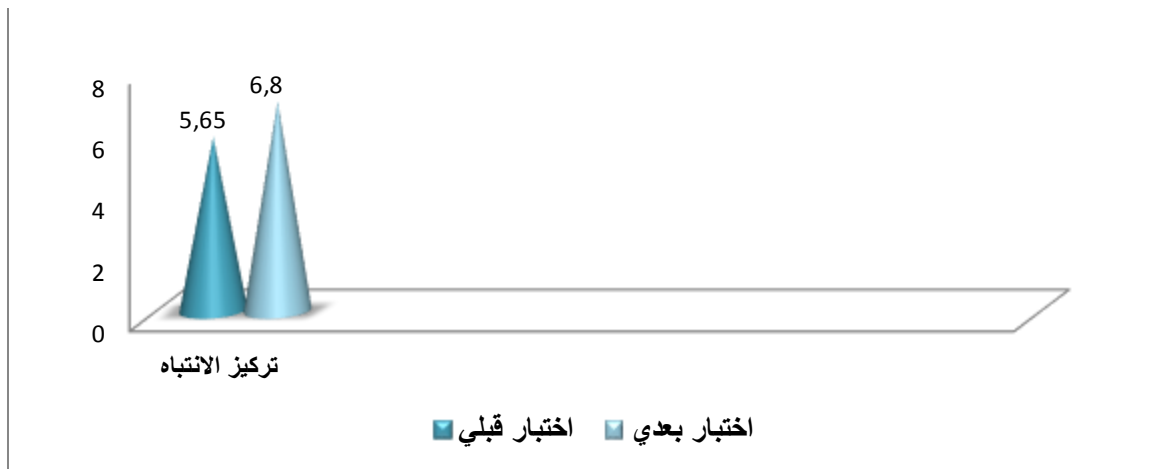
المحسوبة (3.62) عند درجة حرية (19) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي جاءت (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في المحور الحسي حركي لصالح الاختبار البعدي.

أما بالنسبة للمحور الانفعالي بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (64.25)، و الانحراف المعياري (14.9) في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (71) و الانحراف المعياري (26.52) و فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.57) عند درجة حرية (19) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في المحور الانفعالي لصالح الاختبار البعدي.

جدول (15) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تركيز الانتباه

المعالم الإحصائية المحاور	اختبار	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
تركيز الانتباه	قبلي	19	5.65	0.76	5.20	2,09	0.05	دال
	بعدي		6.8	0.58				

شكل بياني رقم (8) يبين مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تركيز الانتباه



تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول أعلاه و من الشكل البياني (8) الذي يمثل يمثل فرق المتوسطات بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تركيز الانتباه نلاحظ ان:

تركيز الانتباه في الاختبار القبلي بلغ المتوسط الحسابي (5.65)، و الانحراف المعياري (0.76)، و في الاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (6.8)، و الانحراف المعياري (0.58)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (5.20) عند درجة حرية (19) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي جاءت بالترتيب (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي ومما سبق نستنتج وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في المهارات الاجتماعية و القدرات العقلية المدروسة لصالح الاختبار البعدي نتيجة تطبيق البرنامج الرياضي الالاففي وكذا برنامج التصور العقلي الذي ساهم في تطوير هذه المهارات والقدرات وكانت فعاليته واضحة في الاختبار البعدي .

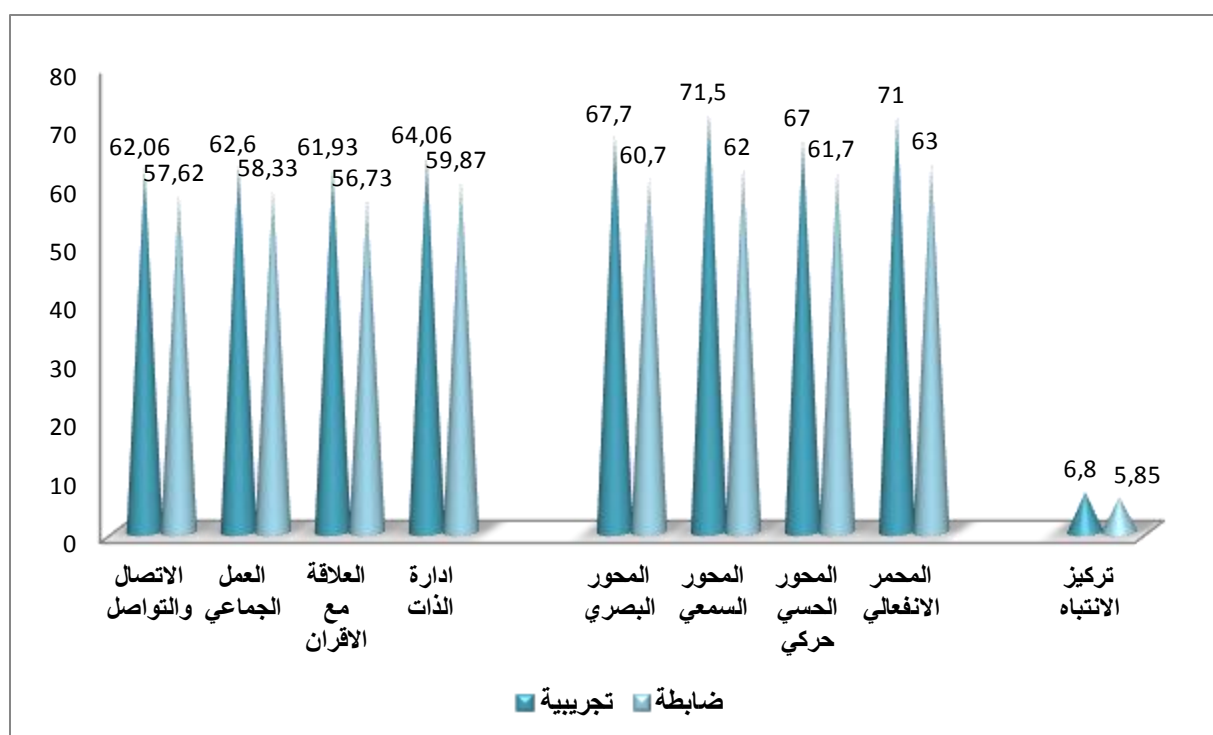
1-4- عرض نتائج الاختبار البعدي بين العيتين التجريبية و الضابطة في المهارات قيد الدراسة :

جدول (16) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في المهارات المدروسة

المعالم الإحصائية / المحور	العينة التجريبية		العينة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	المخاور الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المهارات الاجتماعية							
الاتصال و التواصل	2,024	3.01	2.30	29.8	57.62	29.26	62.06
			18.3	58.33	11.68	62.6	
			3.48	16.3	56.73	17.06	61.93
			3.88	20.7	59.87	20.72	64.06
التصور العقلي							
المحور البصري		3.85	12.9	60.7	0.25	67.7	

دال	2,024	2.59	52.6	62	10.33	71.5	المحور السمعي
		3.08	9.58	61.7	20.15	67	المحور الحسي حركي
		4.75	17.33	63	26.52	71	المحور الانفعالي
الانتباه							
دال	2,024	3.39	0.97	5.85	0.58	6.8	تركيز الانتباه

شكل بياني (09) يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في المهارات المدروسة



تحليل النتائج: خلال نتائج اعلاه والشكل البياني رقم (09) الذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في المهارات المدروسة نلاحظ ان:

- بالنسبة للمهارات الاجتماعية:

ان مهارة الاتصال والتواصل للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي فيها (62.06)، و الانحراف المعياري (29.26)، أما بالنسبة للعينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي فيها (57.62)، و الانحراف المعياري (29.8)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.30) عند درجة حرية (38) وهي أكبر من القيمة الجدولية والتي قدرت ب (2.024) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة الاتصال و التواصل في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

أما مهارة العمل الجماعي بالنسبة للعيينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (62.6)، و الانحراف المعياري (11.68)، و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (58.33)، و الانحراف المعياري (18.3)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.01) عند درجة حرية (38) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب (2.024) و عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مهارة العمل الجماعي في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

وفي محور العلاقة مع الأقران للعيينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (61.93)، و الانحراف المعياري (17.06)، و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (56.73)، و الانحراف المعياري (16.3)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.48) عند درجة حرية (38) وهي أكبر من القيمة الجدولية قدرت ب (2.024) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في محور العلاقة مع الأقران في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

أما بالنسبة لمحور إدارة الذات للعيينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (64.06)، و الانحراف المعياري (20.72)، و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (59.87)، و الانحراف المعياري (20.7)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.88) عند درجة حرية (38) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب (2.024) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في محور إدارة الذات في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

- بالنسبة للتصور العقلي:

في المحور البصري بلغ المتوسط الحسابي (67.7)، و الانحراف المعياري (0.25) للعيينة التجريبية و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (60.7)، و الانحراف المعياري (12.9)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.85) عند درجة حرية (38) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (2.024) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في المحور السمعي في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

أما بالنسبة للمحور السمعي للعيينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (71.5)، و الانحراف المعياري (10.33)، و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (62)، و الانحراف المعياري (52.6)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.59) عند درجة حرية (38) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (2.024) و عند

مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في المحور السمعي في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

بالنسبة للمحور الحسي حركي للعينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي (67)، والانحراف المعياري (20.15)، و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (61.7)، والانحراف المعياري (9.58)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.08) عند درجة حرية (38) وهي أكبر من القيم الجدولية التي بلغت (2.024) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في المحور الحسي حركي في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

في المحور الانفعالي بلغ المتوسط الحسابي (71)، و الانحراف المعياري (26.52) للعينة التجريبية و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (63)، والانحراف المعياري (17.33)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (4.75) عند درجة حرية (38) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت (2.024) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في المحور الانفعالي في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

– بالنسبة لتركيز الانتباه:

بلغ المتوسط الحسابي لتركيز الانتباه للعينة التجريبية (6.8)، و الانحراف المعياري (0.58)، و في العينة الضابطة فقد بلغ المتوسط الحسابي (5.85)، و الانحراف المعياري (0.97)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.39) عند درجة حرية (38) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي قدرت ب (2.024) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في تركيز الانتباه في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

ومما سبق نستنتج أن كلتا العينتين غير متكافئتين في درجة امتلاك كل من المهارة المهارات الاجتماعية و القدرات العقلية في الاختبار البعدي، وهذا راجع لتطبيق البرنامج الرياضي وكذا برنامج التصور العقلي على العينة التجريبية مما ساهم في زيادة اكتساب أفراد العينة درجات أكبر في القدرات و المهارات المدروسة ، وعليه فإنه يمكننا القول ان فعالية هذه البرنامج هي التي ساهمت في تفاوت درجة امتلاك المهارات قيد البحث في الاختبار البعدي.

2- الاستنتاجات العامة:

من خلال عرض وتحليل نتائج البحث أستنتج الباحث مايلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في المهارات الاجتماعية بجميع أبعادها (الاتصال و التواصل- العمل الجماعي- العلاقة مع الأقران- إدارة الذات).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في القدرات العقلية بجميع محاورها (سمعي-بصري حسي حركي-انفعالي) و في اختبار تركيز الانتباه.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في المهارات الاجتماعية بجميع أبعادها (الاتصال و التواصل- العمل الجماعي- العلاقة مع الأقران- إدارة الذات) لصالح الاختبار البعدي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في القدرات العقلية بجميع محاورها (سمعي-بصري حسي حركي-انفعالي) و في اختبار تركيز الانتباه لصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينه الضابطة والعينه التجريبية في الاختبار البعدي في المهارات الاجتماعية بجميع أبعادها (الاتصال و التواصل- العمل الجماعي- العلاقة مع الأقران- إدارة الذات) لصالح العينه التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينه الضابطة والعينه التجريبية في الاختبار البعدي في القدرات العقلية بجميع محاورها (سمعي-بصري حسي حركي-انفعالي) و في اختبار تركيز الانتباه لصالح العينه التجريبية.
- للبرنامج الرياضي اللاصفي فاعلية كبيرة في تنمية مهارات الاجتماعية و القدرات العقلية المدروسة
- برنامج التصور العقلي المطبق على العينه التجريبية ساهم كثيرا في زيادة اكتساب مهارة التصور العقلي

3- مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات:

3-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة ومقابلتها بالفرضية الأولى:

من خلال نتائج الجداول (10) و (11) و (12) تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في كل المهارات و القدرات المدروسة ، بالرغم من التحسن الطفيف في الاختبار البعدي الذي يرى الباحث أنه جاء نتيجة تعود أفراد العينه على الاختبارات والمقاييس المطبقة وكذا

اختلاطهم بزملائهم من العينة التجريبية خارج الحصص المطبقة بحيث ربما تلقوا شروحات حول البرنامج المطبق على زملائهم من العينة التجريبية مما زاد من استعابهم للمقاييس ، إلا أن هذا التحسن الحاصل لم يعطي دلالة إحصائية ويعزي الباحث هذا لعدم تطبيق البرنامج على العينة الضابطة وهذا ما يفسر عدم ارتفاع درجة امتلاك المهارات الاجتماعية و القدرات العقلية لدى أفراد العينة.

وعليه فانه يمكن القول أن الفرضية الأولى التي كان مفادها ، أنه لا يوجد فرق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في المهارات الاجتماعية وبعض القدرات العقلية قد تحققت.

3-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية ومقابلتها بالفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجداول (13) و (14) و (15) تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في كل المهارات و القدرات المدروسة ولصالح الاختبار البعدي ويعزي الباحث هذا الارتفاع في درجة اكتساب المهارات قيد البحث المتمثلة في المهارات الاجتماعية وبعض القدرات العقلية (التصور العقلي - تركيز الانتباه)، ويرجع ذلك إلى البرنامج الرياضي اللاصفي وكذا برنامج التصور العقلي المطبق على العينة و الذي أتاح الفرصة لتنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ بسبب التواصل المستمر بين أفراد العينة و التركيز على العمل الجماعي لفرض الأفضلية والتغلب على الفريق الآخر في المنافسة، هذا ما يؤكد "إسماعيل مقران" وآخرون حين توصل إلى أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي ينمي عمليتي التعاون والتنافس وهما عمليتان مكوّنتان لبعضهما وتكاملها يجعل أفراد المجتمع تعيش في علاقات تفاعلية وروابط وطيدة تساعد على استمرار وبقاء تماسكه، إضافة أن التعاون و التنافس ينميان الشعور الجماعي بين التلاميذ ويدفعهم للعمل سويا لتحقيق أهدافهم المشتركة، و يساهم في إكساب الفرد التحكم الانفعالي والتواصل الاجتماعي الجيد مع الآخرين وممارسة العمل ضمن الفريق الواحد، وتزويده بالمعلومات والخبرات المتعلقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية.

وهذا ما أشارت إليه بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة من أن تنمية المهارات الاجتماعية يساعد في التغلب على المشكلات التي يعاني منها الفرد وتؤكد على ذلك دراسة " ميرفت محمد عبده احمد مشهور " (2016) حين توصلت الى وجود فرق دالّ إحصائيا بين قوائم تقدير التفاعلات الاجتماعية في التطبيقين القبلي و البعدي لصالح التطبيق البعدي، مما يؤكد فاعلية برنامج أنشطة اللعب الجماعي في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الطفل عينة الدراسة وذلك على محوري الدراسة: التواصل البصري، وتنفيذ الأوامر البسيطة، والتفاعل الاجتماعي والمشاركة. فاكتمتساب الطفل او المراهق لمهاراته الاجتماعية يساعده على تزايد قدراته على إقامة العلاقات والتفاعلات

الاجتماعية الناجحة والاندماج مع جماعات الأقران والكبار في طمأنينة وألفة وزيادة ثقته بنفسه وتوكيده لذاته وتزيد من تعاونه مع أقرانه ووالديه مما يؤدي إلى المزيد من التقدم في اكتساب الخبرات الاجتماعية وتحقيق النمو الاجتماعي بصورة سليمة والذي من شأنه حل أي صراع أو مشكلة يقع فيها الطفل خلال تفاعلاته اليومية مع الآخرين.

فالفرضية الجزئية التي تتمحور في شقها الثاني حول فكرة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي، وهذا حسب مقياس "مارتنز" للتصور العقلي الذي جاءت نتائجه باتجاه تحقق هذه الفرضية، أي أن النتائج لم تكون وليدة الصدفة بل راجع الفعالية بروتوكول التصور العقلي الذي استفادت منه المجموعة التجريبية، وهذا ما يتفق مع العديد من البحوث السابقة، إذ نجد " رافع النصير الزغول" و"عماد عبد الرحيم الزغول" في كتابهم علم النفس المعرفي يقول: "أن التصور العقلي هو إحدى الاستراتيجيات المعرفية في التفكير والتذكر التي لا يمكن الاستغناء عنها" (الزغول، 2007، صفحة 198)،

كما أظهرت بعض الدراسات أن الأفراد عندما يطلب منهم تشكيل صور ذهنية، فإن عملية استرجاع المفردات تكون سهلة وسريعة على نحو دراماتيكي، وتعتمد سرعة تذكرها على الوسائل والأساليب التي يستخدمها الأفراد في التصور، لان المخططات العقلية بمثابة بني معرفية تنظيمية، تعمل على تنظيم المعرفة حول عدد من المفاهيم والمواقف والأحداث، وتعمل هذه البني كدليل يوجه عمليات الفهم والإدراك لمفهوم أو حدث أو مهارة ما وفقا لطبيعة العلاقة بينها (جبار الضمد، 2000، صفحة 65)، وهذا بالضبط ما وقفنا عنده من خلال نتائج بحثنا، إذ بعد إخضاع أفراد العينة التجريبية لبروتوكول التصور العقلي الذي يبدأ بالاسترخاء بهدف تنمية القدرة على الارتخاء من خلال الضبط والتحكم في درجة التقلص العضلي وضبط التنشيط التنفسي، بالإضافة إلى دعم التركيز وتوجيه الانتباه نحو المثيرات الخارجية، و يتفق الباحث في هذا مع الدراسات السابقة و منها دراسة (الأطرش، 2008) و دراسة (بجيت، 2002) و دراسة (الرحاحلة، 2001) من أن التدريب العقلي يسهم إلى حد كبير في تحسين مهارة تركيز الإنتباه حسب استنتاجاتهم من خلال البرامج العقلية المطبقة على اللاعبين و هذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها و تنميتها من خلال التدريب و بذل الجهد المتواصل (شمعون، 1996، ص 258).

وعليه يمكن القول أن الفرضية الثانية التي كان مفادها، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في المهارات الاجتماعية وبعض القدرات العقلية لصالح الاختبار البعدي قد تحققت.

3-3 مناقشة نتائج الاختبار البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة ومقابلتها بالفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الجدولين (16) تبين دلالة الفروق بين العيتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية المدروسة لصالح العينة التجريبية ويرجع هذا إلى ممارسة النشاط

الرياضي اللاصفي المطبق على العينة التجريبية دون العينة الضابطة، وهذا لتنوع المواقف التي تضمنها البرنامج فكانت مواقف عامة من الممكن أن يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وكانت تعبر عن صعوبات قد يتعرض لها الفرد ولا تستطيع التعامل معها وكانت هذه المواقف توضح للتلميذ كيفية التعامل مع أي موقف صعب أو مخرج يتعرض له دون أن يسبب أي ضرر لنفسه أو للآخرين مما شجع التلاميذ إلى الانتباه والانجذاب لهذه المواقف. كما أن تقسيم تلاميذ العينة إلى مجموعات أدى إلى انتشار سلوك التعاون والتفاعل فيما بينهم والذي أدى بدوره إلى إزالة أي حاجز نفسي بين التلاميذ وبعضهم والذي سينعكس أيضا على تفاعلهم مع المحيطين خارج المدرسة، كما أكدته دراسة " نخلا امجد فرحان حداد " (2010) حين توصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر البرنامج التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية المهارات الاجتماعية ككل، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر البرنامج التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية مفهوم الثقة بالنفس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر البرنامج التدريبي ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي

ومن هنا يتضح أن البرنامج التدريبي لتنمية المهارات الاجتماعية وما تضمنه من مواقف وفتيات قد ساعد التلاميذ على استخدام تلك المهارات في التغلب على المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية. وقد ظهر أثر استخدام تلك المهارات في عملية التواصل بين الأفراد، وهذا ما أدى إلى التعاون والعمل الجماعي بين أفراد الفريق الواحد كما أدت إلى تبادل الأفكار أو المعلومات بين الأفراد من خلال الاندماج مع الآخرين باحترام والتعاون. و يعزي الباحث التحسن في النتائج للتصور العقلي إلى أن البرنامج المقترح ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي بنوعيه الداخلي والخارجي ، و بأبعاده السمعية ، البصرية ، الحس حركية ، الانفعالية، و الأخذ بما بالاعتبار حتى يتمكن اللاعب من تحسين مهارة التصور و قدرته على تكوين صورة صحيحة داخل العقل و القدرة على إستدعائها متى دعت الضرورة لذلك، و يوافق هذا ما أشار إليه العربي شمعون (1996) في أن التصور العقلي يساعد اللاعب على إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل ، و تركيز الانتباه وهذا ما أكدته دراسة " محمد سعيد أبو بشارة " (2016) حين توصل الباحث إلى أن التدريب على التصور العقلي المقرون بالتعلم المهاري، له اثر فعال في تطوير المهارات الأساسية المختلفة، كما انه يساهم في الحصول على المعلومات بشكل فعال مما ينعكس على تطور الأداء ويقلل من الأخطاء ويزيد سرعة التعلم وتحسين المهارة.

وعليه فإن الفرضية الثالثة التي كان مفادها، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في الاختبار البعدي في كل من المهارة الاجتماعية و القدرات العقلية لصالح العينة التجريبية قد تحققت.

– خلاصة عامة:

تعتبر ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي من أهم مقومات العملية التعليمية التي تساهم في تربية النشء تربية سليمة و متكاملة في جميع مراحل الدراسة، وهي من أهم الوسائل التي تهدف إلى بناء الجانب البدني والنفسي والاجتماعي والأخلاقي لدى التلاميذ، وبهذا أصبح هذا النشاط التربوي بنظمه وقواعده محط اهتمام كل الشعوب، إذ لا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من شكل من أشكاله لأنها تشكل بنظمها وقواعدها ميدانا هاما وواسعا من ميادين التربية العامة وعنصرا أساسيا لإعداد الفرد في بناء المجتمع كما انه يساعد في نمو قدرات الطفل البدنية والعقلية.

فمن خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار أثر ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وبعض القدرات العقلية (التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدى التلاميذ المراهقين ما بين سن 12 و 15 سنة ، فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصتها استنادا على الدراسة التطبيقية التي أجريت على تلاميذ المرحلة المتوسطة وبالاعتماد على مجموعة من المقاييس و الاختبارات (استبيان المهارات الاجتماعية ، مقياس التصور العقلي، واختبار تركيز الانتباه) وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تزيد من نسبة امتلاك التلاميذ للمهارات و القدرات المدروسة ، التي من شأنها أن تساعد المراهق من الخروج من عزله ووحدته مما يخفف من حدة اضطراباته النفسية ويجعله مقبلا على الجماعة بعدما كان منعزلا عنها.

ومن خلال المعطيات النظرية والتطبيقية، توصلنا في هذا البحث إلى الكشف عن فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي (عينة تجريبية) والتلاميذ غير الممارسين لهذا النشاط (عينة ضابطة) في المهارات المدروسة لصالح العينة الممارسة للنشاط اللاصفي، وهذه النتائج تبين لنا تحقق و صحة الفرضية العامة والتي كان مفادها أن للبرنامج الرياضي اللاصفي المقترح أثر في تنمية المهارات الاجتماعية وبعض القدرات العقلية (التصور العقلي، وتركيز الانتباه) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 12-15 سنة.

وفي الختام نؤكد أن ممارسة التربية البدنية والرياضية بصفة عامة، والأنشطة الرياضية اللاصفي خاصة تساعد الفرد (المراهق) على تكييف سلوكه مع المواقف الصعبة، وتجعله يبتعد بصفة ايجابية عن السلوكات المنحرفة فيكون مثالا وقدوة في المؤسسة والمجتمع ككل.

– أهم الاقتراحات والتوصيات :

- وضع برنامج خاص بالنشاط الرياضي اللاصفي لا يتعارض مع أوقات الدراسة والإمكانيات المتاحة وعدد التلاميذ المشاركين و تشجيعهم على ممارسة هذه الأنشطة خاصة المتميزين منهم في نشاط.
- محاولة لفت انتباه مسؤولي القطاع لأهمية النشاط الرياضي اللاصفي وذلك لإعادة تفعيله داخل المؤسسات التربوية.
- بناء برامج رياضية تتماشى مع تنمية هذه المهارات الاجتماعية واستعمال التصور العقلي في هذه البرامج لما له من دور في تسريع عملية التعلم المهاري خاصة .
- إجراء بحوث مشابهة لهذه المهارات الاجتماعية والقدرات العقلية ومحاولة دراسة علاقتها بمتغيرات أخرى كالجنس، التحصيل الدراسي، العزف المدرسي وغيرها مع مختلف شرائح الأطوار التعليمية .
- حث المدرسين والمعلمين خاصة في الأنشطة الرياضية على التطبيق الفعلي لبرامج التصور العقلي مع توفير الإمكانيات والوسائل الضرورية في أماكن مخصصة مجهزة بوسائل سمعية بصرية للمساعدة على التطبيق الجيد للمهارة
- العمل على تطوير تركيز الانتباه لدى تلاميذ الأطوار التعليمية الثلاثة فهو أهم العمليات العقلية التي تلعب دورا هاما في النمو المعرفي فمن خلاله ينتقي المنبهات الحسية التي تساعد على اكتساب المهارة و التكيف مع البيئة المحيطة به
- الاهتمام بالألعاب الصغيرة ذات الاهداف الاجتماعية و الذهنية والعقلية أثناء بناء البرامج الخاصة والتي تؤكد على تركيز الانتباه لهذه الفئة العمرية 12-15 سنة

Abstract :

The effect of a proposed extra-curricular sports program in developing social skills and some mental abilities (mental perception - concentration of attention) among middle school students 12-15 years

The current study aims to identify the impact of a proposed extra-curricular sports program in volleyball in developing social skills and mental abilities among middle school students. The average of Khaled bin Al-Waleed in the Wilayat of Bashar was divided equally into an experimental and a control sample, each of which numbered (20) students, the researcher used a questionnaire for social skills prepared by him, a scale and a test of mental abilities, and a set of educational units for extra-curricular sports activity and another for a mental visualization program, in order to collect and analyze the data, the researcher relied on the statistical program spss (arithmetic mean, standard deviation, "t" test, Pearson correlation coefficient, Cronbach's alpha coefficient...), for the statistical treatment of the raw results.

The researcher found that there were statistically significant differences between the experimental group and the control group in social skills and mental abilities (mental perception, focus of attention) in favor of the experimental sample, which confirmed the effectiveness of the programs applied to the experimental sample, the researcher recommended the necessity of paying attention to extra-curricular sports activities and preparing special programs concerned with developing social skills and including mental visualization skills in sports programs because of their importance in the rapid learning process..

Keywords: extracurricular sport activity, social skills, mental abilities, adolescence

Résumé

L'effet d'un programme sportif parascolaire proposé sur le développement des compétences sociales et de certaines capacités mentales (perception mentale - concentration de l'attention) chez des collégiens de 12 à 15 ans

La présente étude vise à identifier l'impact d'un programme sportif parascolaire proposé en volley-ball sur le développement des compétences sociales et des capacités mentales chez les collégiens du C.E.M de Khaled ben Al-Walid dans la Wilayat de Bechar a été divisée également en une un échantillon de contrôle, dont chacun comptait (20) étudiants, le chercheur a utilisé un questionnaire d'habiletés sociales préparé par ses soins, une échelle et un test d'habiletés mentales, et un ensemble d'unités pédagogiques pour une activité sportive parascolaire et une autre pour un programme de visualisation mentale. Afin de collecter et d'analyser les données, le chercheur s'est appuyé sur le programme statistique spss (moyenne arithmétique, écart-type, test "t", coefficient de corrélation de Pearson, coefficient alpha de Cronbach...), pour le traitement statistique des résultats bruts.

Le chercheur a constaté qu'il existait des différences statistiquement significatives entre le groupe expérimental et le groupe témoin dans les compétences sociales et les capacités mentales (perception mentale, concentration de l'attention) en faveur de l'échantillon expérimental, ce qui a confirmé l'efficacité des programmes appliqués à l'échantillon expérimental, le chercheur a recommandé la nécessité de prêter attention aux activités sportives parascolaires et de préparer des programmes spéciaux concernant le développement des habiletés sociales et l'inclusion des habiletés de visualisation mentale dans les programmes sportifs en raison de leur importance dans le processus d'apprentissage rapide.

Mots-clés : activité sportive parascolaire, habiletés sociales, capacités mentales, adolescence

قائمة

المراجع

والمصادر

المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم قشقوش. (1985). سيكولوجية المراهقة. القاهرة: الطبعة 2 ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 2- إبراهيم ياسين الخطيب. (2002). التنشئة الاجتماعية للطفل. الأردن: دار الثقافة.
- 3- ابن منظور. (2003). لسان العرب، مادة رهق، حرف الراء. لبنان: دار صادر، بيروت، طبعة 2 .
- 4- أبو بكر مرسى. (1997). أزمة الهوية والاكتئاب النفسي لدى الشباب الجامعي. القاهرة: مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد 7 ، العدد 3 .
- 5- أحمد أوزي. (1989). سيكولوجية المراهقة. منشورات مجلة الدراسات النفسية والتربوية، الرباط، المغرب، الطبعة الاولى.
- 6- أحمد جاد. (2003). المهارات الاجتماعية وعلاقتها باضطراب الانتباه لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. مصر: رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة حلوان.
- 7- أحمد زكي بدوي. (1997). معجم العلوم الاجتماعية. مكتبة لبنان.
- 8- أحمد عزت راجح. (1980). أصول علم النفس. المكتب المصري الحديث، الإسكندرية، مصر، الطبعة الثامنة.
- 9- احمد عزت راجح. (1989). اصول علم النفس. بيروت - لبنان: دار القلم .
- 10- أسامة الغريب. (2003). اضطراب مهارات الكفاءة الاجتماعية لدى ذوي التعاطي □ المتعددة والكحوليين. جامعة المنيا- كلية الآداب: رسالة دكتوراه غير منشورة.
- 11- أسامة كامل راتب. (1994). التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي- الطبعة الاولى.
- 12- اسعد رزوق. (1992). موسوعة علم النفس. عمان - الاردن : دار فارس - الطبعة الرابعة.
- 13- البهى فؤاد السيد. (1978). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري . دار الفكر العربي.

- 14- السيد أبو هاشم. (2002). سيكولوجية المهارات . القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- 15- السيد السمدوني. (1994). مفهوم الذات لدى أطفال ما قبل المدرسة في علاقته بالمهارات الاجتماعية للوالدين. القاهرة: مجلة دراسات نفسية - رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد 4 ، العدد 3.
- 16- السيد حسن شتلوت. (1990). التنظيم والإدارة في التربية الرياضية . بغداد - العراق: دار الفكر العربي.
- 17- أمل حسونه، منى أبو ناشي. (2006). الذكاء الوجداني. القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- 18- أمنة سعيد المطوع. (2001). المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتئبات. القاهرة مصر: رسالة ماجستير منشورة .
- 19- آمنة المطوع. (2001). المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى تلاميذ أبناء الأمهات المكتئبات. مصر: رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد البحوث والدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- 20- أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة، العدد 216.
- 21- أمين أنور الخولي ، محمد الحماحمي. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 22- امين انور الخولي. (2005). اصول التربية البدنية والرياضية . مصر : دار الفكر العربي .
- 23- امين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية والرياضية (المهنة والإعداد المهني والنظام الأكاديمي. الكويت.
- 24- أمين أنور الخولي، كمال درويش. (1990). أصول الترويح و أوقات الفراغ. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- 25- تسكي فيجو. (1975). التفكير واللغة ، ترجمة طلعت منصور . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- 26- جبار الضمد ، عبد الستار. (2000). فسيولوجيا العمليات العقلية. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر - الطبعة الأولى.
- 27- جميل حمداوي. (2010). المراهقة خصائصها و مشاكلها و حلولها. الرباط - المغرب .

- 28- حامد عبد السلام زهران. (1995). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. القاهرة : عالم الكتاب - جامعة عين شمس.
- 29- حسن احمد الشافعي. (2003). الإعلام في التربية البدنية والرياضية . الإسكندرية : دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر .
- 30- حسن شحاتة و زينب النجار -المراجعة حامد عمار. (2003). معجم المصطلحات التربوية النفسية . القاهرة : الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى.
- 31- حسين علي كنبار. (2009). تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم للاعبين الناشئين. اطروحة دكتوراه .
- 32- حسين فايد. (2005). مدخل إلى العلاج النفسي. طنطا: دار التركي للنشر .
- 33- خضراوي خالد. (2008). مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم اكابر. مسيلة: قسم الإدارة والتسيير الرياضي -جامعة المسيلة .
- 34- خليل ميخائيل معوض. (1981). مشكلات المراهقين في المدن والريف. دار المعارف بمصر، القاهرة، طبعة 7.
- 35- خير الله سيد. (1981). بحوث نفسية وتربوية. دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى .
- 36- رافع النصير الزغلول. (2007). علم النفس المعرفي . الاردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 37- زاهر زاكار. (2003). القدرات العقلية وعلاقتها الجدلية بالتحصيل الدراسي . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 38- زياد سعيد وعبد الرحمان الوافي. (2004). النمو من الطفولة الى المراهقة. الخنساء للنشر.
- 39- زينب شقير. (1997). تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينتين من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والسعودية. الكويت: مجلة العلوم الاجتماعية ، العدد 21.

- 40- سبهان محمود ، احمد شهاب الزهيري. (2001). بناء مقياس التصرف الخططي للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس الأرضي في اللعب الفردي وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه. جامعة الموصل: أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية.
- 41- سعد جلال محمد حسن علاوي. (1979). علم النفس التربوي الرياضي . مصر : دار المعارف - الطبعة الرابعة .
- 42- سعد رزوقي. (1987). موسوعة علم النفس . بيروت: الموسوعة العربية للدراسات والنشر - الطبعة الاولى.
- 43- سعد رياض. (2010). تنمية المهارات الاجتماعية والقدرات القيادية . جرير .
- 44- سعدية محمد علي بهادر. (1980). سيكولوجية المراهقة. دار البحوث العلمية - ط.1
- 45- شمعون محمد العربي. (2002). التدريب العقلي في المجال الرياضي. مصر : دار الفكر العربي - الطبعة الأولى.
- 46- طريف شوقي. (2003). المهارات الاجتماعية والاتصالية ، دراسات وبحوث نفسية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 47- طريف شوقي. (2003). المهارات الاجتماعية والاتصالية - دراسات وبحوث نفسية. القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 48- عاقل فاخر. (1972). علم النفس التربوي. بيروت: دار العلم للملايين - الطبعة الثانية .
- 49- عباس احمد صالح السمرائي. (1981). طرق تدريس التربية الرياضية. بغداد.
- 50- عبد الحليو مني. (2009). مدخل للصحة النفسية في مجال الرياضي - مفاهيم وتطبيقات. الإسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر - الطبعة الثانية .
- 51- عبد الحميد سعيد حسن. (2009). دراسة مقارنة بالمهارات الاجتماعية بين الأطفال ذوي صعوبات التعلم والعاديين (المجلد المجلد الأول). سلطنة عمان: مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية.

- 52- عبد الرحمان عيساوي. (1992). دراسات في علم السلوك الإنساني . مصر: منشأة المعارف.
- 53- عبد الرحمان عيساوي. (1998). مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس. مكتبة دار الفكر - ج 2 - ط. 2
- 54- عبد الرحمن محمد. (1998). دراسات في الصحة النفسية والمهارات الاجتماعية والاستقلال النفسي والهوية. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع - الجزء 2 .
- 55- عبد الستار إبراهيم. (1998). الاكتئاب - اضطراب العصر الحديث. الكويت: سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، .
- 56- عبد الستار جبار الضمد. (2000). فيسولوجية العمليات العقلية في الرياضة. الاردن: دار الفكر للنشر والطباعة.
- 57- عبد العال يحي. (2002). تقدير الشخصية والمهارات الاجتماعية وارتباطهما بالاضطرابات السيكوسوماتية. القاهرة: اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق.
- 58- عبد العزيز القوصي. (1988). علم النفس اسسة وتطبيقاته التربوية. معتبة النهضة العربية، القاهرة، مصر، طبعة 1 .
- 59- عبد الكريم عفاف. (1989). طرق التدريس في التربية الرياضية. مصر: منشأة المعارف.
- 60- عبد الكريم عفاف. (1989). طرق التدريس في التربية الرياضية. مصر: منشأة المعارف.
- 61- عبد الله عقيل. (1986). الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية . بغداد.
- 62- عبد الله معتز. (2000). بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية. القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- 63- عبد المجيد خالد. (1989). تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة . جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية: اطروحة دكتوراه غير منشورة ، .

- 64- عدنان هادي موسى ، بولص حنان. (2004). : علاقة بعض القدرات العقلية بفن الأداء المهاري ومستوى الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى. جامعة الموصل: اطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية.
- 65- عطاء الله احمد و بوداود عبد اليمين. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية . بن عكتون - الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
- 66- علي سليمان. (1989). مدى فاعلية أسلوب العلاج النفسي الجمعي غير الموجه في تخفيف معاناة الوحدة النفسية. بحوث المؤتمر الخامس لعلم النفس في مصر ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، .
- 67- علي عبد السلام. (2001). السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات. القاهرة: مجلة علم النفس - ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، المجلد 3 ، العدد 57 .
- 68- عماد مخيمر. (2003). الرفض الوالدي ورفض الأقران والشعور بالوحدة النفسية في المراهقة . مصر: مجلة دراسات نفسية ، القاهرة ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، المجلد 13 ، العدد 1 .
- 69- فاخر عاقل. (1976). علم النفس التربوي . بيروت: دار العلم للملايين - الطبعة 3 .
- 70- فؤاد السيد. (1981). علم النفس الاجتماعي . مصر: الطبعة 3 ، القاهرة ، دار الفكر .
- 71- قاسم المندلاوي. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية . الموصل - العراق.
- 72- كريمة العيداني. (1996). مدى فاعلية برنامج لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقات في دولة الإمارات . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- 73- كريمه محمود. (1986). دراسة لأزمة الهوية في المراهقة . كلية الآداب ، جامعة عين شمس: رسالة دكتوراه غير منشورة .
- 74- لورنيق يوسف. (2015). الأنشطة الرياضية اللاصفية ودورها في تحقيق بعض العلاقات الإجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . مسيلة : مجلة الإبداع الرياضي - العدد 17.

- 75- ماجدة محمود وأحمد علي. (2009). الوحدة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى كل من ذوي التخلف العقلي وذوي التوحد "دراسة مقارنة" (المجلد المجلد 19). الجمعية المصرية للدراسات النفسية - القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية .
- 76- محمد البحيري. (2007). تنمية الذكاء الوجداني لخفض حدة بعض المشكلات لدى عينة من الأطفال المضطربين سلوكياً (المجلد المجلد 17). رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية - القاهرة: مجلة دراسات نفسية.
- 77- محمد الشحات. (2007). تدريس التربية الرياضية. القاهرة: دار العلم للنشر والتوزيع.
- 78- محمد العربي شمعون. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. القاهرة - مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 79- محمد أيوب شحيمي. (1996). دور علم النفس في الحياة المدرسية. دار الفكر اللبناني، بيروت، الطبعة الأولى.
- 80- محمد بوغربي. (2005). الرياضة المدرسية الجزائرية في جانبها التكويني بين الواقع والمأمول. الجزائر: مذكرة ماجستير.
- 81- محمد حسن حمص. (1997). المرشد في تدريس التربية البدنية . الإسكندرية - مصر: منشأة المعارف.
- 82- محمد حسن علاوي. (1992). علم النفس الرياضي . الاسكندرية: دار المعارف - الطبعة 8.
- 83- محمد رفعت. (1974). المراهقة وسن البلوغ. بيروت - لبنان: دار المعارف للطباعة والنشر.
- 84- محمد سعيد عزمي. (1996). اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي.
- 85- محمد صبحي حسانين، معاني احمد كسرى. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي (المجلد الطبعة الأولى). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 86- محمد عبدو مرموش. (2008). دور الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض القدرات العقلية (التصور العقلي - الانتباه) لدى تلاميذ مرحلة المتوسط. مسيلة - الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة.

- 87- محمد عوض بسيوني. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية - الطبعة الثانية .
- 88- محمد لطفي. (1997). خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعبين ومركزه . جامعة حلوان - القاهرة: أطروحة دكتوراه.
- 89- محمد مصطفى زيدان. (1990). النمو النفسي للطفل والمراهق - اسس الصحة النفسية . جدة: دار الشروق .
- 90- محمد مصطفى زيدان. (1990). دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام. جدة: دار الشروق.
- 91- محمد ناصر. (2008). اثر النشاط الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين . جامعة الجزائر: مذكرة ماجستير في منهجية التربية الرياضية - علم النشاط الرياضي .
- 92- محمود ابراهيم وجيه. (1985). القدرات العقلية . القاهرة مصر: دار المعارف - الطبعة الثالثة .
- 93- محمود سعد نيللي، ناهد رمزي فهيم. (2004). طرق التدريس في التربية الرياضية. القاهرة - مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 94- مفتي إبراهيم حماد. (1997). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- 95- مكارم حلمي أبوهجرة. (2002). مدخل التربية الرياضية. القاهرة - مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 96- مكارم حلمي. (1999). مناهج التربية البدنية والرياضية . القاهرة - مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 97- ممدوحة سلامة. (2000). علم النفس الاجتماعي "أنا وأنت والآخرين" . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 98- منذر هاشم الخطيب. (1988). تاريخ التربية البدنية . بغداد.
- 99- منى الزيتوني. (2005). اختلاط المراهقين في التعليم وأثره على مهاراتهم الاجتماعية. القاهرة: دار الكتاب الجامعي العين .
- 100- منيرة حلمي. (1980). مشكلات الفتاة المراهقة وحاجتها الإرشادية. القاهرة: دار النهضة العربية .

101- ميخائيل خليل عوض. (1975). مشكلات المراهقين في المدن و الريف. القاهرة - مصر: دار المعارف.

102- نبيل صالح سفيان. (2003). المختصر في الشخصية و الارشاد النفسي. مصر: مركز الكتاب للنشر-

ط 1.

103- نجلاء صوفي. (2005). تصميم برنامج أنشطة لعب لإكساب أطفال الرياض الصم بعض المهارات الاجتماعية. اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية.

104- هاني عتريس. (1997). المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق.

105- هدى ابراهيم عبد الحميد وهبة. (2010). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين. كلية الآداب- جامعة حلوان: رسالة ماجستير في الآداب.

106- هدى إبراهيم عبد الحميد وهبه. (2010). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين. القاهرة: اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب ، جامعة حلوان .

107- يوسف لورنيق. (2015). الانشطة الرياضية اللاصفية و دورها في تحقيق بعض العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. المسيلة: مجلة الابداع الرياضي.

- 1- A. Markle, A. R. (1980). *Modification of social skills deficits in children*. In A. Bellack. New York: research and practice in social skills training , plenum, M. Hersen (Ed.),.
- 2- Baron. R, D. B. (1984). *Social psychology*. boston: understanding human interaction. 4th ed. allyn & baconinc.
- 3- Borgatta, F. .. (1994). *Social skills training*. In R. Corsini. USA: (Ed.) Encyclopedia of psychology, Vol. 3, New York: Academic press.
- 3- Erikson, E. .. (1982). *Adolescence et crise, enquête de l'identité*. paris: Flammarion,.
- 4- Freeman, G. (2003). *Effects of creative drama on self–concept, social skills, and problem behavior*. . Journal of Educational Research, Vol. 96, No. 3.
- 5- Hayes, M. (1994). *Social skills*. New York: national center for learning disabilities.
- 6- J. Tood, A. B. (1998). *Foundation of clinical and counseling psychology*, Dominguez Hills. New York.
- 7- Librman, R. D. (1990). *Social skills training for psychiatric patients*. United States of American: psychology practitioner guide books. Allyn & Bacon. A division of Simon & Schuster, Inc.
- 8- Lutte, G. (1988). *Libérer l'adolescence*. Pierre Mardaga, éditeur, Liège, n: 78.
- 9- M. Dianne, P. .. (2002). *Cooperative learning and social stories: Effective social skills strategies for reading teachers*. . Journal of Personality and Individual Differences, Vol. 18.
- 10- Moos, R. (2000). *Social skills training in a Kazdin* . Washington: ed Encyclopedia of psychology- Oxford University Press-Vol. 7.
- 11- Norbert, S. &. (1983). *dictionnaire usuel de psychologie*. paris- france: Ed Bordas.
- 12- Riggio, R. (1986). *Assessment of basic social skills*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 5, No. 3.
- 13- Roussalov, V. .. (2000). *Loneliness*. In A. Kazdin. usa: (Ed.) Encyclopedia of psychology, Vol. 7. Washington: Oxford University Press.

الملاحق

استبانة المهارات الاجتماعية

عزيزي التلميذ اليك مجموع من العبارات التي تمثل مجموعة من المهارات الاجتماعية و أخرى لتصور العقلي، كل ما هو مطلوب منك ان تضع علامة " X " في الخانة المناسبة حسب ما يتلاءم معك وحسب موقفك منها

ملاحظة:

- لا توجد عبارة صحيحة وعبارة خاطئة
- لا يجب عليك وضع علامتين امام العبارة
- حاول الإجابة على جميع العبارات دون ترك عبارة فارغة

***** شكرا على تعاونكم *****

العبارات	دائما	غالبا	احيانا	ناذرا	ابدا
1- عندما يتحدث الناس معي أراقب حركاتهم وتصرفاتهم بقدر ما أستمع إليهم.					
2 - يعد وجودي مع الناس من أعظم الأشياء التي تسعد حياتي.					
3- أقوم بمعاملة أصدقائي ومدحهم والثناء عليهم					
4- أستطيع أن أواجه المشكلات بهدوء وأتحكم في انفعالاتي وقت الغضب					
5- أجد صعوبة بالغة في التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس					
6- أفضل الأعمال التي تتطلب الاشتراك مع اكبر عدد ممكن من الناس.					
8- اتبع القواعد والقوانين ولا أتعدى حدودي.					
7- أعرض مساعدتي على أصدقائي عند الحاجة					
9- عادة ما أكون الشخص الذي يبادر بمحادثة الآخرين.					

					10-أشارك زملائي في ممارسة الأنشطة المختلفة.
					11-أدعو أصدقائي لمشاركتي في اللعب
					12-أمتلك القدرة على فض النزاعات والتصالح مع الآخرين.
					13-عندما أكون في مناقشة مع الآخرين، أجد نفسي أشارك بنصيب كبير في الحديث
					14-لا أفضل أن أكون بمفردي بعيدا عن الآخرين.
					15-أشارك أصدقائي في النقاشات والأحداث
					16-أقبل انتقادات الآخرين عن طيب خاطر
					17-لا أحب أن أتحدث مع الغرباء، إلا إذا بادروا هم بالتحدث معي
					18-أحب الآخرين وأحاول الاقتراب منهم.
					19-أقف مع أصدقائي وقت الشدة وأدافع عن حقوقهم
					20-أتجاهل الإغاضة وأتصرف مع الأمور بحكمة
					21-يمكنني أن أتحدث لساعات مع الآخرين في أي موضوع.
					22-أشعر غالباً بالارتياح عندما أكون مع مجموعة من الأشخاص الذين يختلفون عني في المستوى الاجتماعي
					23-أنا محبوب من أصدقائي و الجميع يريد أن أنضم لأشاركتهم أنشطتهم و يكونوا معي
					24-أعاون مع الآخرين في العديد من المواقف
					25-أتواصل مع الآخرين بشكل واثق.
					26-لا أتردد في مساعدة الآخرين الذين يجدون صعوبة في معالجة عدد من المواقف
					27-أمتلك مهارات وقدرات تجعل أصدقائي معجبين بي ونتشارك فيها معًا
					28-نادرا ما أشعر بالضيق من النقد أو التوبيخ.
					29-أقبل آراء الآخرين بانفتاح.

					30- أحب أن أشارك في الأنشطة الجماعية التي تسمح لي بالالتقاء بأشخاص لم أكن أعرفهم من قبل.
					31- أبادر بالمشاركة في الحديث و الحوار مع أصدقائي
					32- أستطيع بسهولة فهم طبيعة أي شخص من خلال تعامله مع الآخرين
					33- أنصت بدقة لمن يتحدث معي لأفهم وجهة نظره بوضوح.
					34- أفضل الوظائف التي تتطلب العمل مع عدد كبير من الناس
					35- أنا شديد الإحساس بمشاعر أصدقائي فأتعاطف معهم وأفهمهم جيداً
					36- غالباً ما أنشغل وأشعر بالقلق من أن يسيء الآخرون فهم شيء قلته لهم
					37- أفأوض الآخرين لإقناعهم بوجهة نظرية حول موضوع معين
					38- أدعو أصدقائي لمشاركتي في اللعب والترفيه.
					39- أمتلك مهارات قيادية تؤهلني للقيام بدور القائد بين أصدقائي
					40- من السهل علي أن أخفف على شخص مهموم
					41- أظهر اهتمام بدرجة كبيرة لمن يتحدث معي
					42- لا أمانع في مشاركة أصدقائي لي في أدواتي وألعابتي والأشياء الخاصة بي.
					43- أستطيع تكوين صداقات بسهولة ولدي العديد من الأصدقاء
					44- أتوتر إذا اعتقدت أن شخصاً ما يراقبني
					45- أستطيع أن أعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح أمام الناس مهما كثر عددهم.

					46-أتحلى بروح الانتماء للجماعة
					47-أتمتع بروح الفكاهة وأشارك الآخرين المرح والضحك
					48-أميل دائماً إلى إضفاء جو من المرح على السهرات والمناسبات الاجتماعية والعائلية
					49-أستطيع بسهولة أن أفهم ما يريد أي شخص من خلال تصرفاته
					50-أقوم بالمبادرة في تقديم العون للآخرين
					52-كثيراً ما أجد نفسي محرجاً، في المواقف الاجتماعية
					51-يمكنني أن أتوافق وأتكيف مع كل الناس الصغار والكبار، الأغنياء والفقراء
					53-أتحدث بصوت مناسب وواضح أثناء النقاش مع الآخرين.
					54-أحرص على بناء أواصر الثقة مع أفراد الجماعة
					56- لا أصبح و لا أصرخ عندما أغضب.
					55-عندما أكون مع مجموعة من الأصدقاء، فغالبا ما أكون أنا المتحدث باسمهم
					57-أقاطع من يتحدث معي بشكل متكرر
					58-أقدم مصلحة الجماعة على مصلحتي الفردية
					59-أحب أن أشارك في الأنشطة الاجتماعية التي تسمح لي بالالتقاء بأشخاص لم أكن أعرفهم من قبل
					60- أستطيع بسهولة أن أتكيف وأنسجم مع أي موقف اجتماعي
					61-من السهل علي تكوين صداقات عندما أريد ذلك.
					62- لدي القدرة على المحافظة على هدوئي، حتى لو كنت قلقاً أو مضطرباً

الملحق رقم 02

فقرات مقياس التصور العقلي

العبارة	لا يوجد	غير واضحة	وسطا	واضح جدا	واضح جدا
1- هل تمكنت من تصور نفسك و أنت تؤدي الإرسال.					
2 - هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بالإرسال					
3- هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك					
4-هل تمكنت من تصور نفسك و أنت في هذه الحالة					
5-هناك أصوات موجودة في الملعب أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها					
6-هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء					
8-هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب					
7-هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ					
9-هل شعرت بجسمك يؤدي الإرسال وعضلاتك تتقلص					
10-هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء					
11-هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج					
12-هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات.					
13-هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الاداء					
14-هل كان مزاجك بحالة فرح أم حزن أم خوف					
15-هل تمكنت من تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب زميلك للخطأ					
16-هل استطعت أن تمييز إحساسك بالفرح أثناء المباراة					

الملحق رقم 03

اختبار بوردن للانتباه

عزيزي التلميذ إليك مجموعة من الأرقام لمدة دقيقة واحدة حاول شطب جميع الأرقام التي تنتهي ب

97 حاول أن تحافظ على تركيز متجاهلا جميع المثيرات و المشوشات البصرية والسمعية

2497	6942	583	64279	2749	2496	385	62479	6492	2947	ورقة
92476	538	2496	2947	583	6493	2946	2974	2497	67429	
385	2497	6492	67249	2496	2947	385	2749	2947	29476	اختبار
2492	2496	583	2497	67429	2947	2492	2947	2946	2497	
6497	7249	2497	2749	2947	64279	6492	385	2496	385	بوردن
62479	2947	6492	583	2497	92476	385	2496	583	67429	
583	2496	67249	3492	2946	583	64279	385	2497	92476	للانتباه
6492	2947	6942	67429	583	2497	358	2974	67249	2946	
385	2496	583	64279	385	67249	92476	62479	385	2492	
67429	583	6492	583	62479	2947	385	62479	64279	375	
6942	385	64279	2947	6492	583	2497	2496	2947	62479	
68429	1974	538	92476	2496	2946	2947	583	2497	6429	
385	2749	2947	2492	67249	583	2496	2492	92476	2947	
2946	2629	385	2496	2497	6492	2497	67429	2947	2496	
2946	2629	385	2496	2497	6492	2497	67429	2947	2496	
7496	67249	2497	2947	2749	64279	385	6492	385	2497	
62476	2496	6492	583	2947	67429	385	2496	62479	583	
538	67249	2496	6492	583	2497	64279	2947	385	92476	
67429	6492	2947	2942	2946	67249	2974	385	2497	583	
2416	285	62479	62479	385	2497	583	92476	67249	385	
2947	62479	6492	358	67429	385	583	62479	583	64379	
6492	2947	62479	385	2496	2749	64279	583	6429	2497	
67429	2497	2974	2946	6492	583	2947	2496	538	92476	
385	3947	2496	67249	6492	2497	583	92476	2947	2749	
2496	2946	2497	2492	2947	67429	2497	583	2496	6492	
358	2496	385	6492	64279	2947	2749	2496	67249	2497	
67429	583	2496	385	92476	2497	583	6492	2947	62479	
92476	2497	385	62479	583	2947	6492	67249	2496	583	
2946	67249	2974	358	2497	583	67429	6942	2947	6492	
2497	385	62479	92476	67249	385	64279	583	2469	385	
583	64279	62479	358	2947	62479	583	6492	385	67429	
62476	2947	2496	2497	583	6492	2947	64279	385	6942	

الملحق رقم 04

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة + الكرات الطائرة + صافرة + أقماع + ميقاتي		
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية بناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية		
الكفاءة التعليمية رقم 01	أن يتعلم إبراز علاقات التواصل في إطار عمل جماعي منظم ومفيدو القدرة على الاسترخاء العقلي		
الهدف التعليمي رقم 01	التعود على الكرة - منافسة كشف المستوى		

تحضير عقلي:

- شرح هدف الحصة
- مع عرض مقاطع فيديو و صور خاصة بالمهارة و بالنشاط المراد تطبيقه
- شرح كيفية عمليات التصور العقلي وما معنى الاسترخاء العقلي عضلي و أهميتها في تعلم المهارات الحركية.
- تعليم عمليات التنفس بحيث يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم
- تعليم الاسترخاء

طريقة التنفيذ: (المدة 20د مقسمة على مراحل الوحدة التعليمية)

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام
- خد شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل ببطء
- ضاعف التنفس من خلال الأفكار واسترخ ودع جسمك في حلة استرخاء (كرر ذلك مرات ممتتابة)
- راحة
- اغمض عينيك، وحاول تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح
- تتصور نفسك تنقل الكرة من يد أخرى و انت تتحسس سطحها وثقلها كلما تلامست مع أصابع يديك
- تصور نفس تقذفها عاليا ثم تركض نحوها لتلتقطها ثم تعيدها لزميلك الذي يقابلك على شكل رمية تماس في كرة القدم
- اربط تصور المهارة أو الأداء عقليا مع الحقيقة
- تصور مرة أخرى نفسك وانت تقوم بلف الكرة حول جسمك ثم تتناقلها بأصابع يديك وبساعديك
- يتم اتباع نفس الخطوات التصور العقلي السابقة حسب مضمون كل تمرين قبل التنفيذ بشرط أن تسبق كل عملية تصور
- تمارين استرخاء، تمارين تركيز الانتباه ثم الراحة

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي		
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية بناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية		
الكفاءة التعليمية رقم 02	أن يتعلم الرغبة في تقاسم اللعب مع الآخرين ومشاركتهم الحديث واكتساب القدرة على التصور العقلي .		
الهدف الإجرائي رقم 02	الاستقبال في منطقة الدفاع		

تحضير عقلي:

- شرح هدف الحصة مع عرض مقاطع فيديو و صور خاصة بالمهارة و بالنشاط المراد تطبيقه
- شرح كيفية عمليات التصور العقلي وما معنى الاسترخاء العقلي عضلي و أهميتها في تعلم المهارات الحركية.
- تعليم عمليات التنفس بحيث يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم
- تعليم الاسترخاء

طريقة التنفيذ: (المدة 20د مقسمة على مراحل الوحدة التعليمية)

- خذ نفسا عميقا عن طريق الأنف ثم احبس الهواء لمدة 10 ثواني بعد ذلك اخرج الهواء عن طريق الفم
- اقبض عضلات البطن إلى الداخل وحافظ على هذا الوضع (توتر) لمدة 10 ثواني ثم استرخي وارجع عضلات البطن إلى الوضع الطبيعي (استرخاء) ثم راحة قصيرة
- عرض مهارة استقبال الكرة مرة أخرى في مقاطع فيديو
- غلق العينين و الاسترخاء وتكوين شاشة بيضاء في العقل
- تصور المهارة بشكل بطيء لكامل أجزاء النموذج الحي (الفيديو)
- تصور نفسك تمدد ذراعيك نحو الكرة لاستقبال الإرسال لتلامس عضلات العضد في الذراعين
- تصور إحساسك باليدين ممدودتين والكفين مترابطين وراحة اليدين للأسفل عند ملامسة الكرة
- تصور ميلان الجسم نحو الكرة واخذ خطوة للأمام مع انثناء بسيط للركبتين و مرجحة الذراعين ببطء لتأمين استقبال الكرة للأعلى برفق وعدم ضياعها
- فتح العينين ثم استرجاع التصورات العقلية وتطبيقها بالشكل الصحيح
- يتم اتباع نفس الخطوات التصور العقلي السابقة حسب مضمون كل تمرين قبل التنفيذ بشرط أن تسبق كل عملية تصور تمارين استرخاء، تمارين تركيز الانتباه ثم الراحة

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي		
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية بناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية		
الكفاءة التعليمية رقم 03	أن يتعلم المشاركة الجماعية النشيطة مع تنظيم العمل و التحكم في الانفعالات وفي حدة التركيز قبل و أثناء اللعب		
الهدف التعليمي رقم 03	التمرير بمختلف أنواعه (الأمامية - الخلفية)		

تحضير عقلي:

- شرح هدف الحصة مع عرض مقاطع فيديو و صور خاصة بالمهارة و بالنشاط المراد تطبيقه
- شرح كيفية عمليات التصور العقلي وما معنى الاسترخاء العقلي عضلي و أهميتها في تعلم المهارات الحركية.
- تعليم عمليات التنفس بحيث يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وإن يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم
- تعليم الاسترخاء

طريقة التنفيذ: (المدة 20د مقسمة على مراحل الوحدة التعليمية)

- ارفع يديك على الجانب وأنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعدهما لوضعهما السابق من الوقوف
- اقبض كف اليد اليمنى واضغط عليها بشدة لمدة 10 ثواني ثم ابسطها واطرحها مسترخية ولاحظ الفرق بين التوتر و الاسترخاء
- غلق العينين و الاسترخاء وتكوين شاشة بيضاء والاسترجاع البصري في العقل للمهارة
- تصور أنك تقوم بتمريرة جيدة بالكرة لأحد زملاء على خط الهجوم
- تصور الذراعين تشكلان زاوية قائمة عن المرفق وانك تقوم برفع الكرة عاليا مع امتداد ذراعيك في اتجاه الكرة
- تصور إحساسك وشعورك بكامل أطراف جسمك وعضلاتك عند ملامسة الكرة بأصابع اليدين دون مسكها ورفعها عاليا اتجاه الزميل

- تصور حركة الرجلين للخلف عند رفع الكرة عاليا واندفاع الجسم للأمام خلف الكرة
- الآن تصور نفسك في حالة انفعالية وأنت تؤدي مهارة التمرير من على مستوى الكتف، لاحظ أن هذه الحالة المزاجية تؤثر على دقة ونجاح تمريرك
- تصور نفسك في وضعيات مختلفة أثناء التمرير كان تسقط تم تنهض، انك تستدر وترجك للمكان الذي كنت فيه وفي كل وضعية تقوم بتمرير الكرة نحو الزميل بالطريق الصحيحة الموضحة في الفيديو
- فتح العينين ثم استرجاع التصورات العقلية وتطبيقها بالشكل الصحيحة
- اتباع نفس الخطوات التصور العقلي السابقة حسب مضمون كل تمرين قبل التنفيذ بشرط أن تسبق كل عملية تصور تمارين استرخاء، تمارين تركيز الانتباه ثم الراحة

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي		
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية بناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية		
الكفاءة التعليمية رقم 04	ان يتعلم خلق الفرص التي تسمح بالاندماج و تقبل انتقادات الآخرين والمحافظة على تركيز الانتباه		
الهدف التعليمي رقم 04	الإرسال من أسفل المواجه- من أعلى المواجه		

تحضير عقلي:

- شرح هدف الحصص مع عرض مقاطع فيديو و صور خاصة بالمهارة و بالنشاط المراد تطبيقه
- شرح كيفية عمليات التصور العقلي وما معنى الاسترخاء العقلي عضلي و أهميتها في تعلم المهارات الحركية.
- تعليم عمليات التنفس بحيث يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم- تعليم الاسترخاء

طريقة التنفيذ: (المدة 20د مقسمة على مراحل الوحدة التعليمية)

- خذ نفسا عميقا عن طريق الأنف ثم احبس الهواء لمدة 10 ثواني بعد ذلك اخرج الهواء عن طريق الفم
- احني ظهرك للأمام وحاول أن تلمس بأصابع اليدين أصابع القدمين، لا حظ التوتر الحاصل والاشتداد في عضلات الظهر لمدة 10 ثواني ثم استرخي وارجع جسمك لوضعيته الطبيعية (الاسترخاء)
- أغلق عينيك و استرخي وكون شاشة بيضاء وتصور كامل أطراف ملعب الكرة الطائرة ثم قم بتحديد مناطق محددة في الملعب ولونها بالأزرق في عقلك
- تصور نفسك واقفا عند خط الإرسال وأنت حامل للكرة وفي استعداد لإرسالها في المناطق التي قمت بتحديدتها سابقا في عقلك مع التركيز الجيد على إصابتها واحدا تلو الأخرى.
- استرجع عقليا الأداء الفني الصحيح لمهارة الإرسال الذي شاهدته في الفيديو
- وجه انتباهك للقدمين عند الخط واستشعر بكامل أطرافك عند التنفيذ
- قم برمي الكرة عاليا واحرص على متابعتها بحواسك حتى بلوغها أعلى نقطة، قم برفع الذراع ومرجحها للأمام
- تصور نفسك تنحني للحلف وتستجمع قوة ضرب الكرة من الرجين إلى الظهر إلى الذراع الضاربة للكرة
- تصور نقطة التقاء يدك بالكرة فوق راسك وتحسس ملازمة كامل راحة يدك و أصابعك يملئون أكبر جزء من الكرة ثم اضربها بأقصى قوى في اتجاه المناطق التي حددتها في مخيلتك باللون الأزرق
- تصور حالك المزاجية عند إصابة الهدف أو عند إخفاقك فيه، ثم دع هاذ الشعور يتلاشي وتذكر لقطة طريفة أسعدت، استجمع تركيزك مرة أخرى وحاول إصابة الأهداف التي أخفقت فيها،
- فتح العينين ثم استرجع التصورات العقلية وتطبيقها بالشكل الصحيحة في مختلف مراحل الوحدة التعليمية حسب مضمون كل تمرين بشرط تتبع نفس الطريقة السابقة (استرخاء- تركيز انتباه- الراحة)

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي		
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية بناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية		
الكفاءة التعليمية رقم 05	ان يتعلم تنظيم العمل الجماعي والقدرة علىفضالنزاعاتوالتصالحمعالآخرين والقدرة على الاسترجاع العقلي.		
الهدف التعليمي رقم 05	محاولة تمرير الكرة للموزع بعد استقبالها		

تحضير عقلي:

- شرح هدف الحصة مع عرض مقاطع فيديو و صور خاصة بالمهارة و بالنشاط المراد تطبيقه
- شرح كيفية عمليات التصور العقلي وما معنى الاسترخاء العقلي عضلي و أهميتها في تعلم المهارات الحركية.
- تعليم عمليات التنفس بحيث يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم- تعليم الاسترخاء

طريقة التنفيذ: (المدة 20د مقسمة على مراحل الوحدة التعليمية)

- خذ شهيقا عميقا عن طريق الأنف والفم مغلق واحبسه لمدة 5 ثواني ثم اتبعه بزفير طويل وببطء
- اقبض كف اليد اليسرى واضغط عليها بشدة 10 ثوان ثم ابسطها ودعها ترتخي ثم لاحظ الفرقين التوتر والاسترخاء
- بعد مشاهدة الفيديو والصور التوضيحية للمهارة، اغلق العينين وحاول تكوين شاشة بيضاء في عقلك الداخلي وحافظ على تركيز انتباهك
- الآن تصور نفسك في ملعب الكرة الطائرة رفقة زميلين لك، الأول في وضعية الإرسال، الثاني في دور موزع لإعداد الهجوم، وأنت في استقبال الكرة من الإرسال
- حافظ على تركيزك أكثر، استرجع صور الحصص السابقة في عقل وقم بتصور مهارة استقبال الكرة بشكل بطيء لأجزاء المهارة ومتفاديا الأخطاء التي ارتكبتها سابقا
- بعد استحضارك للأداء الفتي الصحيح للمهارة السابقة، خذ وضعية الاستقبال وتصور عقليا زميلك الذي يرسل لك الكرة
- حاول أن تستشعر البيئة المحيطة بك باستخدام حواسك، دون تشتيت انتباهك عن مسار الكرة المرسله
- تصور نفس في وضعيات مختلفة و أنت تتبع الكرة (تتقدم للأمام- ترجع للخلف- تتحرك على الجانبين) حسب مسار الكرة
- تصور لحظة اقتراب الكرة منك وأنت على جاهزية لاستقبالها، وبعد استقبال كرة تصور انك تسمع صوت زميلك في الملعب الذي يطلب منك الكرة عند الشبكة
- تصور ذلك الصوت يسري بداخلك إلى مختلف عضلاتك ، ثم قم بتمرير الكرة نحوه بكل هدوء نحوه متفاديا الخطأ
- فتح العينين ثم استرجع التصورات العقلية وتطبيقها بالشكل الصحيحة في مختلف مراحل الوحدة التعليمية حسب مضمون كل تمرين بشرط تتبع نفس الطريقة السابقة (استرخاء- تركيز انتباه- الراحة)

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي		
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية بناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.		
الكفاءة التعليمية رقم 06	ان يتعلم التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي العلاقات الإيجابية في الجماعة والمجتمع والقدرة على توزيع الانتباه		
الهدف التعليمي رقم 06	التركيز على عمل الموزع واختيار المهاجم (الإعداد للهجوم)		

تحضير عقلي:

- شرح هدف الحصة مع عرض مقاطع فيديو و صور خاصة بالمهارة و بالنشاط المراد تطبيقه
- شرح كيفية عمليات التصور العقلي وما معنى الاسترخاء العقلي عضلي و أهميتها في تعلم المهارات الحركية.
- تعليم عمليات التنفس بحيث يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم- تعليم الاسترخاء

طريقة التنفيذ: (المدة 20د مقسمة على مراحل الوحدة التعليمية)

- ارفع يديك عاليا وأنت تتنفس بعمق و بشكل طبيعي ثم اعد يديك لوضعها الطبيعي
- بعمق ثم اقبض عضلات البطن إلى الداخل ثم حافظ على الوضع لمد 10 ثواني ثم استرخ وارجع عضلات البطن لوضعها الطبيعي
- لاحظ الفيديو جيدا وتمعن جيدا في جزئيات الأداء الفني الصحيح لعمل الموزع في إعداد الهجمة
- الآن أغلق عينيك وقم بتجسيد ما رأيته بعدما قمت بتكوين شاشة بيضاء في ذهنك، تصور نفسك في وضعية موزع و صانع الهجمة و معك 3 زملاء، الأول في استقبال وتحضير الكرة لك، الآخرين في وضعية هجوم على يمينك ويسارك
- تصور البيئة المحيطة بك وتحسس جميع المثيرات الخارجية من أصوات الزملاء في الملعب والمتابعين لكم في الخارج، حاول عدم تشتيت انتباهك وحافظ على تركيزك ولتجعل من هذه المثيرات قوة داخلية تشعر بيهي في كامل أطراف جسم وعضلات
- الآن الكرة في الاسال باتجاه زميلك لاستقبالها وتحضيرها لك، تصور هذه اللحظة متابعا اتجاه نحو الزميل
- تصور الكرة المحضرة من زميلك في الاستقبال، بعد أن توقعت جهتها وعلوها وقمت باسترجاع الصور السابقة في ذهن عن مهارة التمرير وطريقة الأداء الصحيحة.
- قم الآن باتخاذ الوضعية المناسبة حسب جهة الكرة وارتفاعها، وحاول تركيز انتباهك على الكرة وعلى وضعية اللاعبين المهاجمين
- ثم قم باستقبال الكرة بأصابع اليدين والركبتين مثنيتين مع تقدّم احد الرجلين للأمام وبعدها أرسل الكرة عاليا في اتجاه المهاجم الموجود في الوضعية المناسبة إليك مراعي قدراته (علو الكرة - قرب الكرة من الشبكة ..)
- بعد توزيعك للكرة بشكل جيد ومراقبتك للهجمة حتى نهايتها، استشعر هذا الإحساس بعد مدح زميلك المهاجم على التوزيعة الجيدة ولتجعله حافزا لك في المهارات القادمة
- افتح عينيك ثم استرجع التصورات العقلية وطبقها بالشكل الصحيح في مختلف مراحل الوحدة التعليمية حسب مضمون كل تمرين بشرط تتبع نفس الطريقة السابقة (استرخاء- تركيز انتباه- الراحة)

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي		
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية لبناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.		
الكفاءة التعليمية رقم 07	أنيتعلم تنمية قدرات التواصل والاندماج و الإصغاء وفهم الآخرين والقدرة على الإحساس الحركي اتجاه المثيرات المختلفة		
الهدف التعليمي رقم 07	الهجوم و تعلم السحق		

تحضير عقلي:

- شرح هدف الحصة مع عرض مقاطع فيديو و صور خاصة بالمهارة و بالنشاط المراد تطبيقه
- شرح كيفية عمليات التصور العقلي وما معنى الاسترخاء العقلي عضلي و أهميتها في تعلم المهارات الحركية.
- تعليم عمليات التنفس بحيث يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم- تعليم الاسترخاء

طريقة التنفيذ: (المدة 20د مقسمة على مراحل الوحدة التعليمية)

- خد شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل ببطء
- ضاعف التنفس من خلال الأفكار واسترخ ودع جسمك في حلة استرخاء (كرر ذلك مرات ممتتابة)
- اغمض عينيك، وحاول تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح
- بعد ملاحظة الصور والفيديو، تصور نفسك تقف عند خط 3 أمتار في وضعية مهاجم وبجانبك زميل لك في دور معد وموزع للكرة لك، حاول الربط بين تصور المهارة و الحقيقة
- الكرة الآن عند الموزع يرفعها عاليا بغرض توزيعها إليك لأداء الهجوم الساحق، راقب وضعيتك مع لخط 3 أمتار ومع الشبكة
- تصور وضعية الكرة عند خروجها من الموزع ولتتوقع ارتفاعها وسرعتها واتجاهها جيدا ولتأخذ وضعية القفز عند بلوغ الكرة لأعلى نقطة في السماء
- تصور نفسك بشكل بطيء وانت في وضعية القفز مستشعرا قوة الدفع في عضلات أطرافك السفلى
- تصور مرجحة الذراع وانحناء الجسم أثناء القفز وعينك وتركيزك على الكرة الساقطة نحوك
- تصور نقطة التقائك بالكرة وملامسة كل راحة اليد والأصابع تشغل أكبر حيز من الكرة وبعدها اضربها بكل قوتك نحو جهة الخصم
- بعد الانتهاء من السحق، تصور نفسك وأنت في حالة النزول وملامستك للأرض بعد نجاح الهجوم وإعجاب زملاء بأدائك
- افتح عينيك ثم استرجع التصورات العقلية وطبقها بالشكل الصحيح في مختلف مراحل الوحدة التعليمية حسب مضمون كل تمرين بشرط تتبع نفس الطريقة السابقة (استرخاء- تركيز انتباه- الراحة)

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل
الثالثة متوسطة	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي		
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية بناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.		
الكفاءة التعليمية رقم 08	أن يتعلم خبرات تؤهله للاندماج في الجماعة و ممارسة حق العضوية و مواجهة المشكلات والتحكم في الانفعال و التوتر وعدم تشتيت الانتباه		
الهدف التعليمي رقم 08	الصد وتغطية الدفاع		

تحضير عقلي:

- شرح هدف الحصة مع عرض مقاطع فيديو و صور خاصة بالمهارة و بالنشاط المراد تطبيقه
- شرح كيفية عمليات التصور العقلي وما معنى الاسترخاء العقلي عضلي و أهميتها في تعلم المهارات الحركية.
- تعليم عمليات التنفس بحيث يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم- تعليم الاسترخاء
- طريقة التنفيذ: (المدة 20د مقسمة على مراحل الوحدة التعليمية)
- حذ نفسا عميقا عن طريق الأنف ثم احبس الهواء لمدة 10 ثواني بعد ذلك اخرج الهواء عن طريق الفم
- اقبض عضلات البطن إلى الداخل وحافظ على هذا الوضع (توتر) لمدة 10 ثواني ثم استرخي وارجع عضلات البطن إلى الوضع الطبيعي (استرخاء) ثم راحة قصيرة
- أغمض عينيك، وحاول تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح
- تصور نفسك في تمارين تدريبية رفقة 4 زملاء لك، اثنان في الهجوم (موزع مع مهاجم)، وأنت والزميل المتبقي في الدفاع مشكلان حائط صد لتغطية منطقتكما من الهجمة
- ركز جيدا وابق عينيك على الكرة وعلى حركة المهاجم أثناء الارتقاء
- الكرة الآن عند الموزع يرفها عاليا اتجاه المهاجم، تصور كل تحركات المهاجم ومسار الكرة واسترجع جميع التصورات السابقة في مخيلتك التي مررت بها عند تعلمك مهارة الهجوم لتستطيع التنبؤ بتحركات المهاجم قبل السحق وضرب الكرة
- قف عند خط 3 أمتار واستجمع تركيزك وقواك استشعر بعضلاتك عند الارتقاء، فليكن ارتقاؤك متناسقا مع حركة زميلك في الدفاع عندما يلتقي المهاجم بالكرة لا قبل و لا بعد، تصور هذه اللحظة وانت في مواجهة زميلك لمنعه من التسجيل عليك وإبراز مهارتك له في الصد
- تصور الكرة ترتطم بيديك المضمومتين لبعضهما البعض وتخرج خارج الملعب، تصور الحالة المزاجية لك بعد أن صدت الكرة بطريقة جيدة وحلتك زميلك بعد تفوقك عليه
- افتح عينيك ثم استرجع التصورات العقلية وطبقها بالشكل الصحيح في مختلف مراحل الوحدة التعليمية حسب مضمون كل تمرين بشرط تتبع نفس الطريقة السابقة (استرخاء- تركيز انتباه- الراحة)

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي		
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية بناء سلوكات جيدة وتربيتها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية..		
الكفاءة التعليمية رقم 09	ان يتعلم مقاومة الضغوطات والمضايقة بالتعاون على رفض الغش والمغالطة و عزل العقل عن المشوشات الخارجية.		
الهدف التعليمي رقم 09	تعلم مختلف أنواع التشكيل البسيط (خطط الدفاع والهجوم)		

تحضير عقلي:

- شرح هدف الحصة مع عرض مقاطع فيديو و صور خاصة بالمهارة و بالنشاط المراد تطبيقه
- شرح كيفية عمليات التصور العقلي وما معنى الاسترخاء العقلي عضلي و أهميتها في تعلم المهارات الحركية.
- تعليم عمليات التنفس بحيث يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم- تعليم الاسترخاء

طريقة التنفيذ: (المدة 20د مقسمة على مراحل الوحدة التعليمية)

- خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل ببطء
- ضاعف التنفس من خلال الأفكار واسترخ ودع جسمك في حلة استرخاء (كرر ذلك مرات ممتتابة)
- اغمض عينيك، وحاول تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح
- بعد ملاحظة الصور والفيديو الذي يشر مختل الخطط الهجومية والدفاعية ، تصور نفسك في الملعب في مباراة للكرة الطائرة بين زملائك وكل منكم يريد الفوز على الآخر، تحسس هذا الشعور ولا تدع رغبتك للفوز تشتت انتباهك
- تصور نفسك تتولى قيادة فريقك وتشرح لهم طريقة اللعب التي تراها مناسبة لطريقة لعبكم وبعد توزيع المهام والأدوار على زملائك اتبعتهم خطة ما في الشوط الأول لجس نبض الفريق المنافس (خطة 4-2) وانت احد الممررين في الفريق ثم اختر الممر الآخر ثم شرحت لهم تحركات المهاجمين وعلو الكرات عند الشبكة لاستغلال نقط ضعف الفريق الآخر
- تصور حالتك النفسية والضغط الملقاة على عاتقك حول التغلب عليها ولا تجعلها تفقدك تركيز في المباراة
- بعد انقضاء الشوط الأول تصور نفسك تلعب دور المدرب مع زملائك وتغير من طريقة اللعب من الدفاع الى الهجوم (5-1) أو (4-2) في كل مرة ولتجعلها عن طريق رموز واشارات لا يفهما إلا زملائك في الفريق حسب ظروف المباراة (فوز - خسارة)
- بعد نهاية المباراة وفوزكم بالمباراة، تصور لحظة فرحتكم وإشادة زملائك بدورك الكبير في الفوز
- افتح عينيك ثم استرجع التصورات العقلية وطبقها بالشكل الصحيح في مختلف مراحل الوحدة التعليمية حسب مضمون كل تمرين بشرط تتبع نفس الطريقة السابقة (استرخاء- تركيز انتباه- الراحة)

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي		
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية بناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.		
الكفاءة التعليمية رقم 10	أنيتعلم إنتاج حركة منسقة والاستغلال الكامل و الجيد لمختلف الحواس لضمان قدرة المخاطبة الجيدة مع تقلد أدوار إيجابية ضمن فوج العمل		
الهدف التعليمي رقم 10	الحفاظ على المنطقة واستغلال الفضاء الحر للخصم.		

تحضير عقلي:

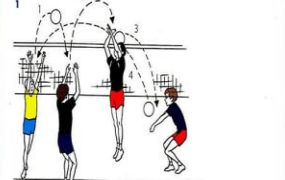
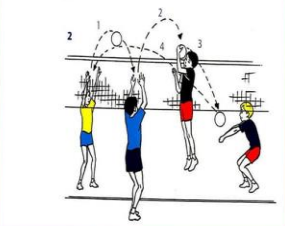
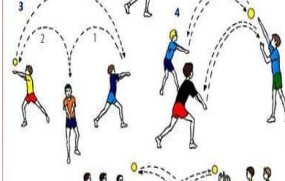
- شرح هدف الحصة مع عرض مقاطع فيديو و صور خاصة بالمهارة و بالنشاط المراد تطبيقه
- شرح كيفية عمليات التصور العقلي وما معنى الاسترخاء العقلي عضلي و أهميتها في تعلم المهارات الحركية.
- تعليم عمليات التنفس بحيث يكون الشهيق عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج الزفير من الفم- تعليم الاسترخاء

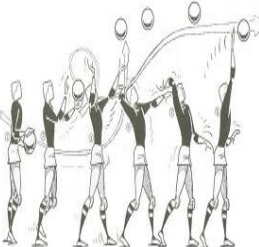
طريقة التنفيذ: (المدة 20د مقسمة على مراحل الوحدة التعليمية)

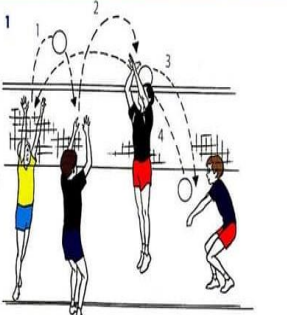
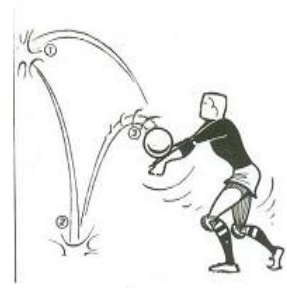
- خذ نفسا عميقا عن طريق الأنف ثم احبس الهواء لمدة 10 ثواني بعد ذلك اخرج الهواء عن طريق الفم
- احني ظهرك للأمام وحاول أن تلمس بأصابع اليدين أصابع القدمين، لا حظ التوتر الحاصل والاشتداد في عضلات الظهر لمدة 10 ثواني ثم استرخي وارجع جسمك لوضعيته الطبيعية (الاسترخاء)
- بعد ملاحظتك للفيديو الذي يوضح بعض طرق استغلال الفضاء الحر في الملعب، حافظ على تركيزك و اغمض عينيك وتصور نفسك في تمرين تدريبي على شكل مباراة مصغرة مكونة من 3 لاعبين في كل فريق متكون من جميع المهارات المدروسة سابقا مع تغيير الأدوار واللاعبين كل فترة
- استرخي واستمع للأصوات المحيطة بك واشعر بها تسري في أطراف جسمك وعضلاتك
- تصور نفسك تنتقل من مكان لآخر رفقة زملائك وتتبعون الكرة لمنعها من السقوط على الأرض والفريق المنافس يحاول تعصيب المهمة عليكم في كل مرة بارسالها في أماكن فارغة وبعيدة عنكم
- تصور هذا الشعور وأنت في كل مرة تتحداهم وترجع لهم الكرة في مناطق يصعب عليهم ردها إليكم - افتح عينيك ثم استرجع التصورات العقلية وطبقها بالشكل الصحيح في مختلف مراحل الوحدة التعليمية حسب مضمون كل تمرين بشرط تتبع نفس الطريقة السابقة (استرخاء- تركيز انتباه- الراحة)

الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية وبعض القدرات العقلية لبناء سلوكيات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.	
الوحدة التعليمية	الكفاءات التعليمية	الأهداف التعليمية
01	أن يتعلم إبراز علاقات التواصل في إطار عمل جماعي منظم ومفيد و القدرة على الاسترخاء العقلي	التعود على الكرة - منافسة كشف المستوى
02	أن يتعلم الرغبة في تقاسم اللعب مع الآخرين ومشاركتهم الحديث واكتساب القدرة على التصور العقلي .	الاستقبال في منطقة الدفاع
03	أن يتعلم المشاركة الجماعية النشيطة مع تنظيم العمل و التحكم في الانفعالات وفي حدة التركيز قبل و اثناء اللعب	التمرير بمختلف أنواعه (الامامي - الخلفي)
04	ان يتعلم خلق الفرص التي تسمح بالاندماج و تقبل انتقادات الآخرين والمحافظة على تركيز الانتباه .	تعلم الإرسال بكل أنواعه (من اعلى المواجه- من اسفل المواجه)
05	ان يتعلم تنظيم العمل الجماعي و القدرة على فض النزاعات والتصالح مع الآخرين والقدرة على الاسترجاع العقلي.	محاولة تمرير الكرة للموزع بعد استقباله
06	ان يتعلم التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي العلاقات الإيجابية في الجماعة والمجتمع والقدرة على توزيع الانتباه	التركيز على عمل الموزع واختيار المهاجم (الإعداد للهجوم)
07	ان يتعلم تنمية قدرات التواصل والاندماج و الإصغاء وفهم الآخرين والقدرة على الإحساس الحركي اتجاه المثيرات المختلفة	الهجوم و تعلم السحق
08	ان يتعلم خبرات تؤهله للاندماج في الجماعة و ممارسة حق العضوية و مواجهة المشكلات والتحكم في الانفعال و التوتر وعدم تشتيت الانتباه	الصد وتغطية الدفاع
09	ان يتعلم مقاومة الضغوطات والمضايقة بالتعاون على رفض الغش والمغالطة و عزل العقل عن المشوشات الخارجية.	تعلم مختلف أنواع التشكيل البسيط (الدفاع والهجوم)
10	ان يتعلم إنتاج حركة منسقة والاستغلال الكامل و الجيد لمختلف الحواس لضمان قدرة المخاطبة الجيدة مع تقلد أدوار إيجابية ضمن فوج العمل	الحفاظ على المنطقة واستغلال الفضاء الحر للخصم.
11		

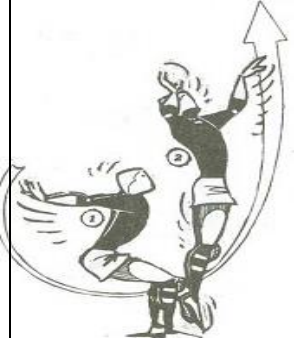
المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة + الكرات الطائرة + صافرة + أقماع + ميقاتي		
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية وبعض القدرات العقلية لبناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.		
الكفاءة التعليمية رقم 01	أن يتعلم إبراز علاقات التواصل في إطار عمل جماعي منظم ومفيد و القدرة على الاسترخاء العقلي		
الهدف التعليمي رقم 01	التعود على الكرة - منافسة كشف المستوى		
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	التوصيات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ- تسجيل الحضور- شرح هدف الحصة. - إحماء عام (جري خفيف حول الميدان- حركات تسخينية لأطراف الجسم عامة...) - إحماء خاص (تمارين باستعمال الكرة- تمارين تسارع- تمارين ارتكاز وقفر مع الشبكة...)	15 د	المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري لتجنب الإرهاق. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات.
	التدريب 01 : تقسيم التلاميذ إلى فوجين وإجراء لعبة التمريبات العشر مع وضع شروط للعبة كعدم الخروج من المساحة المحددة، عدم سقوط الكرة، عدم إرجاع الكرة لنفس الزميل مع وضع عقوبات للفريق الخاسر. التدريب 02: تقسيم التلاميذ إلى فوجين بحيث يتوزع أعضاء الفوج الأول على حدود منطقة محددة و الفوج الثاني بداخل هذه المنطقة، يحاول الفوج الأول إصابة أفراد الفوج الآخر بالكرة مع إقصاء كل فرد أصابته الكرة والفريق الفائز من يستطيع إصابة كامل أفراد الفوج المنافس قبل انقضاء الزمن المحدد. التدريب 03: بنفس طريقة التمرين السابق لكن في هذه المرة يقوم الفريق الذي بداخل المنطقة المحددة بنقل الكرات من منطقته إلى منطقة الفريق الآخر لكن بشرط أن يتم نقل الكرة بتمريرها بين أعضاء الفوج ولا تحتسب أي كرة منقولة فرديا مع الغاء الكرة في حالة إصابة حاملها بكرة الخصم ويعتبر الفريق فائزا اذا تمكن من نقل جميع كراته إلى منطقة الخصم. منافسة: يتم تقسيم التلاميذ إلى ثلاث افواج (أ ، ب ، ج) حيث يتواجه فريقان في مباريات تنافسية لكشف المستوى مدتها شوط من 25 نقطة بتطبيق طريقة خروج المغلوب	5 د 5 د 5 د 30 د	عدم الخروج من المنطقة المحددة الحرص على عدم سقوط الكرة القيام بأكثر عدد ممكن من التمريبات الصحيحة. التحكم الجيد في الكرة وعدم اضعافها تناقل الكرة بين جميع أفراد الفوج الكشف عن القدرات الفردية في الأداء احترام القوانين اللعبة - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب.
المرحلة الانجازية			
المرحلة الختامية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية عبر القيام ببعض تمارين الاطالة - تحفيز التلاميذ بذكر ايجابيات الاداء	10 د	- الحث على الانتباه أثناء النشاط وفهم الهدف. - التلقائية في التحدث و الكلام.

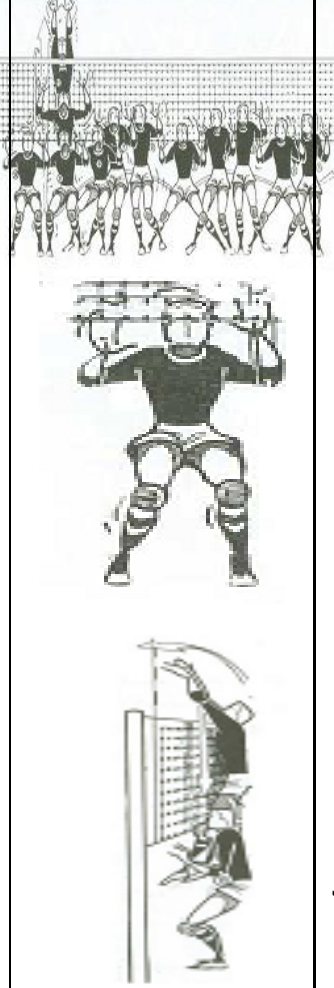
المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل			
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة			
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي					
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية وبعض القدرات العقلية لبناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.					
الكفاءة التعليمية رقم 02	أن يتعلم الرغبة في تقاسم اللعب مع الآخرين ومشاركتهم الحديث واكتساب القدرة على التصور العقلي.					
الهدف الإجرائي رقم 02	الاستقبال في منطقة الدفاع					
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	التشكيلات	مؤشرات النجاح	التوصيات	
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ- تسجيل الحضور- شرح هدف الحصة. - إحماء عام (جري خفيف حول الميدان- حركات تسخينية لأطراف الجسم عامة...) - إحماء خاص (تمارين باستعمال الكرة- تمارين تسارع- تمارين ارتكاز وقفر مع الشبكة ...)	10 د		المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري لتجنب الإرهاق. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات.	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد.	
	المرحلة الانجازية	التمرين 01 : يتوزع التلاميذ على طول الشبكة بحيث يقابل كل تلميذ زميلا له من الجهة الأخرى ثم يقومان بتناقل الكرة باستعمال الساعدين مع زيادة المسافة بينهما في كل مرة التمرين 02: يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تتكون كل مجموعة من 3 تلاميذ بحيث يقومون بتشكيل فينتاقلون الكرة بينهم بالساعدين مع الحرص على أن يتبع التلميذ الممر اتجاه الكرة مغيرا مكانه نحو الزميل المستقبل للكرة التمرين 03: نفس التمرين السابق لكن هذه المرة يتم توجيه الكرة بالساعدين نحو الزميل دون النظر إليه بحيث يكون التلاميذ الثلاثة متقابلين بالظهر التمرين 04: يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات (أ، ب، ج، د) تقابل المجموعة (أ) المجموعة (ب) و المجموعة (ج) المجموعة (د) بحيث التلميذ من المجموعة (أ) بتوجيه الكرة بالساعدين نحو احد تلاميذ المجموعة (ج) مع التنقل في اتجاه الكرة إلى المجموعة (ج) بنفس الطريق يقو التلميذ الذي استلم الكرة من المجموعة (ج) بتمريرها إلى المجموعة (ب) مع تغيير المكان في اتجاه الكرة ثم تمرر الكرة من المجموعة (ب) إلى المجموعة (د) بنفس الطريقة منافسة: يتم تقسيم التلاميذ إلى ثلاث أفواج (أ، ب ، ج) حيث يتواجه فريقان في مباريات تنافسية مدتها شوط من 25 نقطة بتطبيق طريقة خروج المغلوب	5 د 5 د 5 د 30 د	   	إستقبال الكرة في وضعيات مختلفة الإلتقان الجيد مع الربط بين مختلف أطراف الجسم	اللعبة الجماعي المنظم الحرص على تفادي الإصابات بكرات الخصم المشاركة الفعالة داخل الفوج إبراز التلميذ لمهاراته الفنية
المرحلة الختامية		- الرجوع الى الحالة الطبيعية عبر القيام ببعض تمارين الاطالة - تحفيز التلاميذ بذكر ايجابيات الاداء	10 د		الحث على الانتباه أثناء النشاط و فهم الهدف.	التلقائية في التحدث و الكلام

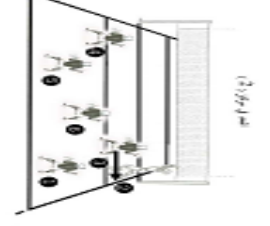
المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل		
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة		
وسائل العمل الضرورية		ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي			
الكفاءة المستهدفة		تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية لبناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.			
الكفاءة التعليمية رقم 04		ان يتعلم خلق الفرص التي تسمح بالاندماج و تقبل انتقادات الآخرين والمحافظة على تركيز الانتباه			
الهدف التعليمي رقم 04		الإرسال بكل أنواعه (من اسفل المواجه- من اعلى المواجه)			
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	التشكيلات	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ- تسجيل الحضور- شرح هدف الحصة. - إحماء عام (جري خفيف حول الميدان- حركات تسخينية لأطراف الجسم عامة....) - إحماء خاص (تمارين باستعمال الكرة- تمارين تسارع- تمارين ارتكاز وقفر مع الشبكة...)	10 د		المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري لتجنب الإرهاق. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات.	- احترام تعليمات قائد الفوج. - العمل الجماعي الموحد.
	المرحلة الانجازية	التمرين 01: يتوزع التلاميذ على طول خط الإرسال بحيث يقومون بالإرسال من اسفل المواجه واحدا تلو الآخر في مناطق محددة باقماح.	5 د		إرسال الكرة نحو مناطق مختلفة من الملعب
التمرين 02: نفس التمرين السابق لكن هذه المرة يكون الإرسال من اعلى المواجه في المناطق المحددة		5 د		تحسين الإرسال الوضعية المناسبة للجسم	المحافظة على علو الكرة وعدم ملاستها للشبكة عند الإرسال
التمرين 03: يشك التلاميذ قاطرة عند خط الإرسال عدا تلميذين يتركز احدهما في منطقة الخصم لاستقبال الكرة من الإرسال وتمريرها للزميل الآخر يقابله في الجهة الأخرى ثم يقوم التلاميذ بالإرسال اسفل المواجه واحدا بعد الآخر.		5 د		رفع الكرة نسبيا قبل الإرسال.	المتعة في اللعب بالتعاون بين أفراد الجماعة
التمرين 04: بنفس طريقة التمرين السابق يتم فقط تغيير طريقة الإرسال إلى إرسال من اعلى المواجه مع تغيير الأماكن في اتجاه الكرة بحيث يصبح التلميذ المرسل هو المستقبل والمستقبل هو الموزع		5 د		إعطاء القوة اللازمة لإرسال الكرة.	التنظيم الجيد فوق أرضية الميدان .
	منافسة: يتم تقسيم التلاميذ إلى ثلاث أفواج (أ ، ب ، ج) حيث يتواجه فريقان في مباريات تنافسية مدتها شوط من 25 نقطة بتطبيق طريقة خروج المغلوب	30 د		التحلي بروح الجماعة	إحترام قوانين اللعبة
المرحلة الختامية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية عبر القيام ببعض تمارين الاطالة - تحفيز التلاميذ بذكر ايجابيات الاداء	10 د		- الحث على الانتباه أثناء النشاط و فهم الهدف.	-التلفانية في التحدث و الكلام.

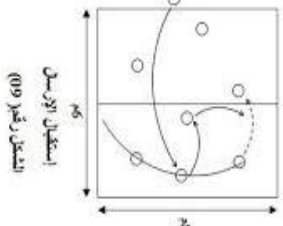
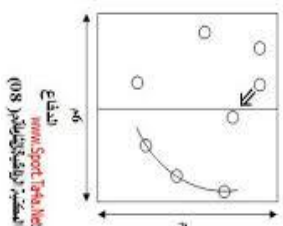
المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل		
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة		
وسائل العمل الضرورية					
ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي					
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية لبناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.				
الكفاءة التعليمي رقم 05	ان يتعلم تنظيم العمل الجماعي و القدرة على فض النزاعات والتصالح مع الآخرين والقدرة على الاسترجاع العقلي.				
الهدف التعليمي رقم 05	محاولة تمرير الكرة للموزع بعد استقبالها				
فترات التعلم	ظروف الإيجاز	المدة	مؤشرات النجاح	التوصيات	
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ- تسجيل الحضور- شرح هدف الحصة. - إحماء عام (جري خفيف حول الميدان- حركات تسخينية لأطراف الجسم عامة....) - إحماء خاص (تمارين باستعمال الكرة- تمارين تسارع- تمارين ارتكاز وقفر مع الشبكة...)	10 د		المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري لتجنب الإرهاق. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات.	- احترام تعليمات قائد الفوج. - العمل الجماعي الموحد.
	التمرين 01: يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات تتكون من 3 أو 4 تلاميذ يشكلون مثلثا يقوم التلميذ الاول بارسال الكرة لاحد الزملاء الذي بدوره يستقبلها بالساعدين نحو الزميل الآخر التمرين 02: من على خط الارسال يقوم التلاميذ بارسال الكرة نحو احد التلاميذ (لاعب محوري) الذي يستقبل الكرة مباشرة نحو التلميذ الموزع الذي بدوره يمررها لاحد المهاجمين التمرين 03: على شكل مباريات يتكون كل فريق فيها من 3 تلاميذ وبدون شبكة وباحتساب مبدأ 3 تمريرات تتواجه المجموعات بشرط أن يتكون اللعب من ارسال واستقبال و تمرير نحو اللاعب مباشرة مع احتساب نقطة لكل مجموعة اسقطت الكرة او تجاوزت الشروط التمرين 04: يصطف التلاميذ على بعد 3م من الجدار حيث توضع علامة امام (تعتبر كلاعب موزع) يحاول كل تلميذ اصابة العلامة باستعمل الساعدين (استقبال وتمرير نحو الموزع) منافسة: يتم تقسيم التلاميذ إلى ثلاث أفواج (أ، ب ، ج) حيث يتواجه فريقان في مباريات تنافسية مدتها شوط من 25 نقطة بتطبيق طريقة خروج المغلوب	5 د 5 د 5 د 5 د	  	تمرير الكرة للموزع من مختلف الوضعيات التحكم الجيد في الكرة الإستقبال بوجه الساعدين. التحرك للكرة	رفع الكرة عالياً عند التمرير. تفادي التمرير العشوائي. عدم التكتل حول الكرة لتفادي الاصطدام المحافظة على النظام . إحترام قوانين اللعبة
المرحلة الختامية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية عبر القيام ببعض تمارين الاطالة - تحفيز التلاميذ بذكر ايجابيات الاداء	10 د		- الحث على الانتباه أثناء النشاط و فهم الهدف.	- التلقائية في التحدث و الكلام.

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة
ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي			
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية وبعض القدرات العقلية لبناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.		
الكفاءة التعليمية رقم 06	ان يتعلم التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي العلاقات الإيجابية في الجماعة والمجتمع والقدرة على توزيع الانتباه		
الهدف التعليمي رقم 06	التركيز على عمل الموزع واختيار المهاجم (الإعداد للهجوم)		
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ- تسجيل الحضور- شرح هدف الحصة. - إحماء عام (جري خفيف حول الميدان- حركات تسخينية لأطراف الجسم عامة...) - إحماء خاص (تمارين باستعمال الكرة- تمارين تسارع- تمارين ارتكاز وقفر مع الشبكة...)	10 د	التوصيات - احترام تعليمات قائد الفوج. - العمل الجماعي الموحد.
	التشكيلات 		مؤشرات النجاح المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري لتجنب الإرهاق. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات.
المرحلة الانجازية	التمرين 01: يقف التلاميذ على خط الارسال يقوم بعملية ارسال الكرة لاحد الزملاء الذي يستقبلها ويوجهها نحو الموزع الذي يقوم بإعادها لاحد المهاجمين للقيام بالسحق	5 د	تميرير الكرة للموزع بشكل جيد.
	التمرين 02: يشكل التلاميذ قاطرتين متناظرتين قطريا عند خط 3 امتاز بالجهتين في الملعب ويوضع تلميذ كموزع لكل قاطرة تحت الشبكة حيث يقوم كل تلميذ من القاطرة بتمرير الكرة للموزع الذي يعيدها و يهيأها له من اجل الهجوم.	5 د	إعطاء الصبغة الجمالية للعبة بتتبع مراحل الهجمة (مستقبل، موزع ، مهاجم) .
	التمرين 03: يقف كل تلميذين بمحاذات الجدار يقوم احدهما بارسال الكرة ليستقبلها التلميذ الثاني نحو الزميل المرسل الذي يمررها له عاليا ليرتقى التلميذ التلميذ الثاني للسحق	5 د	إنتباه الموزع لإختيار المهاجم الاحسن.
	التمرين 04: يقف 3 تلاميذ متباعدين و على خط واحد الأوسط فيهما يكون موزع بحيث يرسل التلميذ الذي خلف الموزع الكرة ليستقبلها التلميذ الأول نحو الموزع الذي بدوره يمررها بتمريرة خلفية مع الارتقاء نحو التلميذ الذي خلفه	5 د	تميرير الكرة للموزع للملكة فوق الشبكة.
المرحلة الختامية	مناقشة: يتم تقسيم التلاميذ إلى ثلاث أفواج (أ ، ب ، ج) حيث يتواجه فريقان في مباريات تنافسية مدتها شوط من 25 نقطة بتطبيق طريقة خروج المغلوب	30 د	تميرير الكرة عاليا
	- الرجوع الى الحالة الطبيعية عبر القيام ببعض تمارين الاطالة - تحفيز التلاميذ بذكر ايجابيات الاداء	10 د	ملاسة الكرة للجميع والحرص على اللعب الجماعي النظيف
			الحث على الانتباه أثناء النشاط وفهم الهدف.

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل		
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة		
وسائل العمل الضرورية					
ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي					
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية لبناء سلوكيات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.				
الكفاءة التعليمية رقم 07	ان يتعلم تنمية قدرات التواصل والاندماج و الإصغاء وفهم الآخرين والقدرة على الإحساس الحركي اتجاه المثيرات المختلفة				
الهدف التعليمي رقم 07	الهجوم و تعلم السحق				
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	مؤشرات النجاح	التوصيات	
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ- تسجيل الحضور- شرح هدف الحصة. - إحماء عام (جري خفيف حول الميدان- حركات تسخينية لأطراف الجسم عامة...) - إحماء خاص (تمارين باستعمال الكرة- تمارين تسارع- تمارين ارتكاز وقفر مع الشبكة...)	10 د		المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري لتجنب الإرهاق. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات.	- احترام تعليمات قائد الفوج. - العمل الجماعي الموحد.
المرحلة الانجازية	التمرين 01: يشكل التلاميذ قاطرة عند خط 3 امتار لأداء الضرب السحق (الهجوم) في حين يوضع تلميذ في الارسل وآخر محوري لاستقبال الكرة و موزع وتلميذ آخر في منطقة الخصم للدفاع ورد الهجمة	5 د	  	التزامن الجيد بين الارتقاء وضرب الكرة	الارتقاء جيداً
	التمرين 02: يقف تلميذ موزع تحت الشبكة والباقيون عند خط 3 امتار يقوم الموزع برفع الكرة عاليا واعدادها للهجوم في ترتقي التلميذ من على خط 3 امتار في اللحظة المناسبة للقيام بالسحق في منطقة الخصم	5 د		تفادي ضرب الكرة خارج الملعب اثناء الهجمة	عدم ملامسة الشبكة بعد ضرب الكرة
	التمرين 03: بنفس طريقة التمرين السابقة لكن هذه المرة توضح مجموعتين على يمين وعلى يسار الموزع ترتقي التلميذان الأولان من المجمعتين لأداء الهجوم في حين يختار الموزع احدهما والآخر للتصويه فقط	5 د		إنتباه الموزع لإختيار المهاجم الأحسن.	تتبع المهاجم للكرة.
	التمرين 04: على شكل مباراة صغيرة يتكون كل فريق فيها من 3 أو 4 لاعبين وعلى شكل هجوم ودفاع وخروج الفريق الخاسر ب 5 نقاط ودخول الفريق الآخر	5 د		سرعة الإستجابة	تقدير مسار سقوط الكرة
	منافسة: يتم تقسيم التلاميذ إلى ثلاث أفواج (أ، ب ، ج) حيث يتواجه فريقان في مباريات تنافسية مدتها شوط من 25 نقطة بتطبيق طريقة خروج المغلوب	30 د		التعامل مع الكرة حسب وضعها	التحرك السريع إلى الكرة البعيدة
				المحافظة على النظام و المشاركة الفعالة من اجل انجاح الفريق	إحترام قوانين اللعبة
المرحلة الختامية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية عبر القيام ببعض تمارين الاطالة - تحفيز التلاميذ بذكر ايجابيات الاداء	10 د		- الحث على الانتباه أثناء النشاط وفهم الهدف.	- التلقائية في التحدث و الكلام.

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل		
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة		
وسائل العمل الضرورية					
ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي					
الكفاءة المستهدفة					
تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية لبناء سلوكات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.					
الكفاءة التعليمية رقم 08					
ان يتعلم خبرات تؤهله للاندماج في الجماعة و ممارسة حق العضوية و مواجهة المشكلات والتحكم في الانفعال و التوتر و عدم تشتيت الانتباه					
الهدف التعليمي رقم 08					
الصد وتغطية الدفاع					
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	التشكيلات	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ- تسجيل الحضور- شرح هدف الحصة. - إحماء عام (جري خفيف حول الميدان- حركات تسخينية لأطراف الجسم عامة...) - إحماء خاص (تمارين باستعمال الكرة- تمارين تسارع- تمارين ارتكاز وقفر مع الشبكة...)	10 د		المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري لتجنب الإرهاق. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات.	- احترام تعليمات قائد الفوج. - العمل الجماعي الموحد.
	التمرين 01: كل فوجين في نصف الملعب بشكل قاطرة على حافظته حيث يقوم التلميذ بالجري الخفيف وعند الوصول على منطقة الهجوم يحاول الإرتقاء أمام الشبكة والتصفيق مع زميله المقابل ويكرر العمل ثلاث مرات على عرض الملعب التمرين 02: كل فوج بشكل قاطرة من خط 03 م يقابله زميل حاملاً للكرة من خط 03 م للجهة المقابلة محاولاً رفع الكرة فوق الشبكة ليقوم أحد عناصر الفوج بمحاولة الإرتقاء وصددها بالكفين معاً. ثم تغيير الأدوار. التمرين 03: كل فوج بشكل قاطرة من خط 03 م يقابله زميل حاملاً للكرة من خط 03 م للجهة المقابلة محاولاً رفع الكرة فوق مستوى صد زميله ليحاول التلميذ الموالي إستقبال الكرة وتغطية زميله الذي قام بالصد. - تغيير الاموار التمرين 04: فوجان يلاحظان وآخران يقومان بلعب شبه مقابلة مع وجود مرسلين وعند سماع الصافرة يقوم المرسلان بالإرسال ، كما يقوم لاعبي الهجوم بالغرتقاء والتصفيق مع المهاجم المقابل ، أما لاعبي الدفاع يقومون بتغطيتهم . منافسة: يتم تقسيم التلاميذ إلى ثلاث أفواج (أ ، ب ، ج) حيث يتواجه فريقان في مباريات تنافسية مدتها شوط من 25 نقطة بتطبيق طريقة خروج المغلوب	5 د 5 د 5 د 30 د		المتعة في اللعب. الشعور بالمسؤولية. تنمية المكتسبات. الإرتقاء الشاقولي لتفادي ملامسة الشبكة. توجيه الكفين إلى الأسفل . مسايرة المدافعين لحائط الصد.	الصد باليدين مضمومتين. على الممرر تمرير الكرة إلى زملائه بشكل جيد عملية الصد خاصة بالمهاجمين. إحترام قوانين اللعبة
المرحلة الختامية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية عبر القيام ببعض تمارين الاطالة - تحفيز التلاميذ بذكر ايجابيات الاداء	10 د		- الحث على الانتباه أثناء النشاط و فهم الهدف.	- التلقائية في التحدث و الكلام.

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل			
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة			
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + ميقاتي					
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية لبناء سلوكيات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية..					
الكفاءة التعليمية رقم 09	ان يتعلم مقاومة الضغوطات والمضايقة بالتعاون على رفض الغش والمغالطة و عزل العقل عن المشوشات الخارجية.					
الهدف التعليمي رقم 09	تعلم مختلف أنواع التشكيل البسيط (خطط الدفاع والهجوم)					
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	التشكيلات	مؤشرات النجاح	التوصيات	
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ- تسجيل الحضور- شرح هدف الحصة. - إحماء عام (جري خفيف حول الميدان- حركات تسخينية لأطراف الجسم عامة...) - إحماء خاص (تمارين باستعمال الكرة- تمارين تسارع- تمارين ارتكاز وقفر مع الشبكة...)	10 د		المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري لتجنب الإرهاق. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات.	- احترام تعليمات قائد الفوج. - العمل الجماعي الموحد.	
	المرحلة الانجازية	التمرين 01: طريقة اللعب دون ضرب هجومي تستعمل هذه الطريقة مع الناشئين و المبتدئين يعتمد على مبدأ 3 تمريرات وارسال الكرة إلى الخصم دون ضربات هجومية او حائط صد التمرين 02: طريقة اللعب (2-4) / (4-2) على شكل مباريات يتم الاعتماد فيها على معدين إثنين لكي يتسنى لكل معد التواجد في المنطقة الأمامية حيث عند تنقل احدهما للمنطقة الخلفية يكون المعد الآخر قد شغل مكانه في اعداد الكرة للمهاجمين، ثم من بعدها يتم تغيير نظام اللعب من معدين وأربع مهاجمين إلى 4 معدين و مهاجمين التمرين 03: طريقة اللعب (3-3): على شكل مباريات يتم الاعتماد فيها على 3 مهاجمين و 3 معدين بحيث يكون المهاجمين عند الشبكة اما المعدين فيتوزعون على المراكز الفردية في ارضية الملعب (1-3-5) او المراكز الزوجية (2-4-6) بحيث في دوران يتواجد على الأقل مهاجمين عند الشبكة التمرين 04: طريقة اللعب (1-5) في شكل مباريات يتم الاعتماد فيها على معد واحد و 5 لعبين مهاجمين وهي طريق مستخدمة في معظم الفرق كل ما تتطلبه أن يكون المعد قريب من اللاعبين وعلى دراية بمستوى كل لاعب لاعداد الكرة جيدا للهجوم منافسة: يتم تقسيم التلاميذ إلى ثلاث أفواج (أ ، ب ، ج) حيث يتواجه فريقان في مباريات تنافسية مدتها شوط من 25 نقطة بتطبيق طريقة خروج المغلوب	5 د 5 د 5 د 5 د 30 د	   	المحافظة على النظام . الشعور بالمتعة في إكتساب التقنيات . الإستقبال بوجه الساعدين. التحرك للكرة . توجيه الكرة الواردة من الإستقبال إلى الموزع . إختيار الخطة المناسبة للعب . تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات	تقدير مسار إرسال الكرة الإستعداد الجيد قبل إستقبال الكرة. رؤية المهاجمين لمنطقة الخصم . تظافر الجهود أثناء اللعب . احترام قوانين اللعبة
المرحلة الختامية		- الرجوع الى الحالة الطبيعية عبر القيام ببعض تمارين الاطالة - تحفيز التلاميذ بذكر ايجابيات الأداء	10 د		- الحث على الانتباه أثناء النشاط و فهم الهدف.	- التلقائية في التحدث و الكلام.

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان العمل		
الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة ونصف	ملعب المؤسسة		
وسائل العمل الضرورية	ملعب الكرة الطائرة+ الكرات الطائرة+ صافرة + أقماع + مقياتي				
الكفاءة المستهدفة	تنمية المهارات الاجتماعية و بعض القدرات العقلية لبناء سلوكيات جيدة وترتيبها في إطارها المحدود من خلال الممارسة الرياضية.				
الكفاءة التعليمية رقم 10	ان يتعلم إنتاج حركة منسقة والاستغلال الكامل و الجيد لمختلف الحواس لضمان قدرة المخاطبة الجيدة مع تقلد أدوار إيجابية ضمن فوج العمل				
الهدف التعليمي رقم 10	الحفاظ على المنطقة واستغلال الفضاء الحر للخصم.				
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	المدة	مؤشرات النجاح	التوصيات	
المرحلة التحضيرية	تنظيم التلاميذ- تسجيل الحضور- شرح هدف الحصة. - إحماء عام (جري خفيف حول الميدان- حركات تسخينية لأطراف الجسم عامة...) - إحماء خاص (تمارين باستعمال الكرة- تمارين تسارع- تمارين ارتكاز وقفر مع الشبكة...)	10 د		المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري لتجنب الإرهاق. -التسخين الجيد لتفادي الإصابات.	- احترام تعليمات قائد الفوج. - العمل الجماعي الموحد.
المرحلة الانجازية	التمرين 01: يتم توزيع مجموعة من التلاميذ داخل الملعب على شكل حرف "W" في الدفاع عن المنطقة واستقبال الكرة المرسلة من المجموعة الأخرى بحث يكون المعد امامي في المركز 2 بينما صاحب المركز 6 يكون في الخلف عى اليمين	5 د		المحافظة على النظام . الشعور بالمتعة في إكتساب التقنيات .	تقدير مسار إرسال الكرة
	التمرين 02: يتوزع التلاميذ في الملعب على شكل قوس في الدفاع عن المنطقة واستقبال الكرات المرسلة من المجموعة الأخرى واستغلال المساحات الشاغرة التي يتركها المنافس	5 د		الإستقبال بوجه الساعدين . التحرك للكرة .	الإستعداد الجيد قبل إستقبال الكرة.
	التمرين 03: كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات , ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال .	5 د		توجيه الكرة الواردة من الإستقبال إلى الموزع .	رؤية المهاجمين لمنطقة الخصم .
	التمرين 04: في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03 تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم فيما يحاول الفريق الآخر سقوط الكرة في منطقة وارجاعها للفريق الآخر منافسة يتم تقسيم التلاميذ إلى ثلاث أفواج (أ، ب، ج) حيث يتواجه فريقان في مباريات تنافسية مدتها شوط من 25 نقطة بتطبيق طريقة خروج المغلوب	30 د		إختيار الخطة المناسبة للعب . تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات	تظافر الجهود أثناء اللعب . إحترام قوانين اللعبة
المرحلة الختامية	- الرجوع الى الحالة الطبيعية عبر القيام ببعض تمارين الاطالة - تحفيز التلاميذ بذكر ايجابيات الأداء	10 د		- الحث على الانتباه أثناء النشاط وفهم الهدف.	- التلقائية في التحدث و الكلام.



جامعة العلوم والتكنولوجيا - محمد بوضياف - وهران
معهد التربية البدنية والرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي للطفل و المراهق



قائمة الأساتذة المحكمين

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة الأصلية	التوقيع
أ. د. طاهر طاهر	أستاذ تخطيط عالي	مستغانم	
د. أحمد مجباري	أستاذ مرافق	جامعة صفاقس	
أ. د. بومس عبد القادر	أستاذ دكتور	مستغانم	
د. د. زيتوني عبد القادر	أستاذ دكتور	مستغانم	
د. حريش بن ابراهيم	دكتوراه	مستغانم	
د. جبوري بن عمر	أستاذ مرافق	مستغانم	