



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية



قسم تربية حركية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : نشاط بدني رياضي تربوي

العنوان :

تأثير حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية والاجتماعية على  
العلاقة بين الاستاذ والتلاميذ  
دراسة ميدانية ببعض ثانويات المقاطعة الإدارية المغير

تحت اشراف :

أ/د بوعرووي جعفر

من إعداد :

- خضراوي فيصل

- شرقي عبد الرزاق

السنة الجامعية : 2020/2019





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية



قسم تربية حركية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : نشاط بدني رياضي تربوي

العنوان :

تأثير حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية والاجتماعية على  
العلاقة بين الاستاذ والتلاميذ  
دراسة ميدانية ببعض ثانويات المقاطعة الإدارية المغير

تحت اشراف :

أ/د بوعرووي جعفر

من إعداد :

- خضراوي فيصل

- شرقي عبد الرزاق

السنة الجامعية : 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# إِهْدَاء

الى من أفضّلها على نفسي، ولمّ لا؛ فلقد ضجّت من أجلي

ولم تدخر جهدًا في سبيل إسعادي على الدوام

"أُمِّي الحبيبة"

نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه

صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة.

"والدي العزيز" الذي كان سندي وظهري

إلى زوجتي وولدي إبراهيم الخليل وأصدقائي، وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما

يملكون، وفي أصدّة كثيرة

نقدّم لكم هذا البحث، ونتمنّى أن يحوز على رضاكم.

مرّة قاطرة البحث بكثير من العوائق، ومع ذلك حاولنا أن نتخطّاها بثبات بفضل من الله ومنه.

إلى أبويّنا وأخوتنا وأصدقائنا، فلقد كانوا بمثابة العُدّ والسند في سبيل استكمال البحث.

ولا ينبغي أن ننسى مؤطرننا البروفيسور جعفر بحروري وأساتذتنا ممن كان لهم الدور الأكبر في

مُساندتنا

نهدي لكم بحث تخرجي

داعيًا المولى - عزّ وجلّ - أن يُطيل في أعماركم،

ويبرزكم بالخيرات.



# شكر وتقدير

الحمد لله حمداً كثيراً على نعمه وُشكره على عونه لإتمام هذا البحث، وبعد

عملاً بقوله تعالى " و لئن شكرتم لأزيدنكم " نشكر المولى عز و جل الذي وفقنا للقيام بهذا

العمل المتواضع فلك الحمد و الشكر يا رب.

نتوجه بعظيم الشكر و التقدير.

إلى الأستاذ المشرف " البروفسور جعفر بعروري " الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيّمة

و الذي أفادنا وأجاد الله عليه من معلومات.

كما نتقدم بالشكر إلى اساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية على كل ما قدم لنا

من معلومات قيّمة وهامة.

إلى طاقم إدارة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية من رئيسه إلى كل أساتذته و إداريه.

إلى أسرة مكتبة المعهد.

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد و قدم لنا يد المساعدة لإنجاح هذا البحث.

لكم جزيل الشكر و العرفان.

# الفهرس

## قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	الفهرس
	قائمة الأشكال
أ.....	مقدمة
03	الإشكالية
05	الفرضيات
06	أهداف البحث
07	أهمية البحث
08	تحديد المصطلحات الأساسية
09	الدراسات السابقة والمشاهدة

### الجانب النظري

#### الفصل الأول

#### التربية العامة و النشاط البدني الرياضي

10 .....	تمهيد
11.....	1/ التربية العامة .....
11.....	1.1/ معني التربية .....
11.....	2/ مجالات التربية .....
11.....	1.2/ الأسرة .....
11.....	2.2/ المدرسة .....
12.....	3.2/ المجتمع .....
12.....	3/ أهداف التربية .....
12.....	1.3/ التربية الجسمية .....
13.....	2.3/ التربية العقلية .....
14.....	3.3/ التربية الاجتماعية .....
14.....	4/ أهمية التربية بالنسبة للفرد والمجتمع .....



14..... /1.4 بالنسبة للفرد

الصفحة

العناصر

14.....	/2.4 بالنسبة للمجتمع
15.....	/5 النشاط البدني والرياضي
15.....	/1.5 مفهوم النشاط البدني والرياضي
15.....	/6 أنواع النشاط البدني الرياضي
15.....	/1.6 ألعاب هادئة
16.....	/2.6 ألعاب بسيطة
16.....	/3.6 ألعاب المنافسة
16.....	/4.6 النشاط الداخلي
16.....	/5.6 النشاط الخارجي
17.....	/7 أثر النشاط البدني و الرياضي في حياة المراهق
19.....	/8 خصائص النشاط البدني الرياضي
19.....	/9 مفهوم التربية
20.....	/10 مفهوم التربية البدنية و الرياضية
20.....	/11 التربية البدنية و الرياضة في الجزائر
22.....	/12 أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية
22.....	/1.12 أهداف المجال الحسي الحركي
23.....	/2.12 أهداف المجال الاجتماعي العاطفي
23.....	/3.12 أهداف المجال المعرفي
23.....	/13 أهمية التربية البدنية للمراهق
24.....	/14 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة
25.....	الخلاصة

## الفصل الثاني

### مدرس و درس التربية البدنية و الرياضية

العناصر	الصفحة
تمهيد.....	27
1/ أستاذ التربية البدنية و الرياضية .....	28
2/ شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية .....	29
1.2/ الشخصية التربوية للمدرس .....	29
2.2/ الشخصية القيادية للمدرس .....	29
3/ السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية .....	30
1-3/ السمات الأساسية للأستاذ المعاصر .....	30
4/ مسؤوليات أستاذ التربية البدنية و الرياضية .....	31
14./ فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية .....	31
2.4/ تخطيط برنامج التربية البدنية و الرياضية .....	31
3.4/ توفير القيادة .....	32
5/ مسؤوليات أستاذ التربية البدنية و الرياضية اتجاه المادة التعليمية.....	32
6/ مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم .....	32
7/ مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي .....	33
8/ الخصائص و الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية .....	33
1.8/ الخصائص الشخصية .....	33
1.1.8/ الصبر والتحمل .....	34
2.1.8/ العطف واللين مع التلاميذ .....	34
3.1.8/ الحزم والمرونة .....	34
2.8/ الخصائص الجسمية .....	34
3.8/ الخصائص العقلية والعلمية .....	34
1.3.8/ الإلمام بالمادة .....	35
2.3.8/ الذكاء .....	35
4.8/ الخصائص الخلقية والسلوكية .....	36
5.8/ الخصائص الاجتماعية.....	36
9/ واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية .....	37
1.9/ الواجبات العامة .....	37

37.....	2.9 / الواجبات الخاصة .....
38.....	3.9 / واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المجتمع .....
38.....	4.9 / واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المهنة .....
39.....	10 / درس التربية البدنية والرياضية .....
39.....	1.10 / تعريف درس التربية البدنية والرياضية .....
40.....	11 / أهمية درس التربية البدنية والرياضية .....
40.....	12 / أغراض درس التربية البدنية والرياضية .....
41.....	1.12 / تنمية الصفات البدنية .....
41.....	2.12 / تنمية المهارات الحركية .....
42.....	3.12 / اكتساب الصفات الخلقية .....
42.....	4.12 / النمو العقلي .....
42.....	13 / الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية .....
43.....	14 / تقسيم درس التربية البدنية والرياضية .....
43.....	1.14 / درس التربية البدنية والرياضية .....
44.....	2.14 / النشاط الرياضي الداخلي .....
45.....	1.2.14 / مميزات النشاط الرياضي الداخلي .....
45.....	2.2.14 / أهداف النشاط الرياضي الداخلي .....
46.....	3.14 / النشاط الرياضي الخارجي .....
46.....	1.3.14 / برنامج النشاط الرياضي الخارجي .....
46.....	أ- نشاطات الفرق المدرسية .....
46.....	ب- النشاطات الخلوية .....
47.....	2.3.14 / مميزات النشاط الرياضي الخارجي .....
47.....	15 / طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية .....
47.....	1.15 / الطريقة الجماعية .....
48.....	2.15 / طريقة الأداء التتابعي .....
48.....	3.15 / طريقة المناوبة .....
48.....	4.15 / طريقة المجاميع .....
48.....	5.15 / الطريقة الفردية .....
48.....	16 / تقويم درس لتربية البدنية والرياضية .....

49.....	17/ استمرارية درس التربية البدنية والرياضية
50.....	الخلاصة

### الفصل الثالث

#### التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية (15-18 سنة)

52.....	التمهيد
53.....	1/تعريف المراهقة
53.....	1.1 / لغة
53.....	2.1/ اصطلاحا
54.....	2/ المراهقة حسب بعض العلماء
54.....	1.2/ المراهقة حسب دوييس -debesse
54.....	1.1.2/ تغيرات جسمية
54.....	2.1.2/ تغيرات نفسية
54.....	2.2/ المراهقة حسب كستمبورغ -kestemberg
55.....	3.2/ المراهقة حسب لوهاال -lehalle
55.....	3/ نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق
55.....	4/ مراحل المراهقة
55.....	4.1 / المراهقة المبكرة (11-14 سنة)
56.....	2.4/ مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة)
56.....	3.4/ المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)
57.....	5/ مظاهر النمو في المراهقة
57.....	5.1 / النمو الجسمي
57.....	2.5/ النمو العقلي و المعرفي
58.....	3.5/النمو الانفعالي
58.....	1.3.5/ مظاهر النمو الانفعالي
59.....	2.3.5/العوامل التي تؤثر في الانفعالات
60.....	4.5/ النمو الاجتماعي
60.....	5.5/ النمو الفسيولوجي
61.....	6.5/ النمو الحركي

61.....	7.5/النمو الحسي .....
61.....	8.5/النمو الديني .....
62.....	6/ بعض مشكلات المراهقة .....
62.....	1.6/ المشاكل النفسية .....
62.....	1.1.6/ الصراع الداخلي .....
62.....	2.1.6/ الاغتراب و التمرد.....
62.....	3.1.6/ السلوك المزعج .....
62.....	2.6/ المشاكل الاجتماعية .....
62.....	1.2.6/ تغيير تركيب الأسرة و أدوارها.....
63.....	2.2.6/ الانحراف .....
63.....	3.6/ المشاكل الدراسية .....
64.....	7/ أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة.....
64.....	1-7/ الأسباب الوراثية .....
64.....	2.7/ الأسباب الميلادية .....
64.....	3.7/ الأسباب البيئية .....
64.....	4.7/ مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية .....
65.....	5.7/ الخوف من مرحلة المراهقة.....
65.....	6.7/ الغضب في مرحلة المراهقة .....
65.....	8/ المراهقة في الطور الثانوي .....
65.....	9/ مميزات المراهق في الطور الثانوي .....
66.....	10/ مشاكل المراهق في الطور الثانوي .....
66.....	1.10/ المشاكل الأسرية .....
66.....	2.10/ المشاكل المدرسية .....
66.....	3.10/ المشاكل النفسية .....
66.....	4.10/ المشاكل الاجتماعية .....
66.....	5.10/ المشاكل الصحية .....
67.....	11/ متطلبات المراهقة في التطور الثانوي .....
67.....	12/ متطلبات المراهقة من الناحية البدنية .....
68 .....	الخلاصة .....

#### الفصل الرابع

## الانفعالات النفسية و الاندماج الاجتماعي

70.....	تمهيد
71.....	1/ مفهوم الانفعالات
71.....	2/ أقسام الانفعالات
71.....	1.2/ القسم الايجابي
71.....	2.2/ القسم السلبي
72.....	3/ الاضطرابات النفسية عند المراهق
72.....	4/ تعريف القلق
72.....	1.4/ لغة
72.....	2.4/ اصطلاحا
73.....	5/ تعريف العلماء للقلق
73.....	1.5/ تعريف سيجموند فرويد " S. Freud "
73.....	2.5/ تعريف ماي "May"
73.....	3.5/ تعريف كارل يونغ "K.Young"
73.....	4.5/ تعريف شيلر "Shiler"
73.....	5.5/ تعريف هورني "K.Horny"
73.....	6.5/ تعريف حامد عبد السلام زهران
74.....	6/ القلق كحالة أو كسمة
74.....	1.6/ حالة القلق "State Anxeity"
74.....	2.6/ سمة القلق "trait-anxiety"
75.....	7/ أعراض القلق
75.....	1.7/ الأعراض الجسمية
75.....	2.7/ الأعراض النفسية
75.....	3.7/ الأعراض السلوكية
75.....	8/ مستويات القلق
75.....	1.8/ المستوى المنخفض للقلق
75.....	2.8/ المستوى المتوسط للقلق
75.....	3.8/ المستوى العالي للقلق

76.....	9/ أسباب القلق
76.....	1.9/ الرفض أو النبذ " rejection "
76.....	2.9/ عدم الثقة "Uncerainly"
76.....	3.9/ الاستعداد الوراثي
76.....	4.9/ مواقف الحيات الضاغطة
76.....	10/ مصادر القلق في الرياضة
76.....	1.10/ الخوف من الفشل
76.....	2.10/ الخوف من عدم القدرة
77.....	3.10/ فقد السيطرة على الموقف
77.....	11/ تعريف الاكتئاب
77.....	1.11/ لغة
77.....	2.11/ اصطلاحا
77.....	1.2.11/ يعرفه محمد الحجار
77.....	12/ عوامل الاكتئاب
78.....	1.12/ العوامل المهيئة أو الاستعدادية
79.....	2.12/ العوامل النفسية المفجرة و المغيرة
79.....	3.12/ العوامل الكيميائية
79.....	13/ أعراض الاكتئاب
79.....	1.13/ أعراض المزاج
80.....	2.13/ الأعراض الدافعية
80.....	3.13/ الأعراض البدنية
80.....	1.3.13/ الإرهاق
80.....	2.3.13/ فقدان الشهية
80.....	3.3.13/ حالات الألم
80.....	4.3.13/ اضطرابات صدرية
80.....	4.13/ الأعراض المعرفية
81.....	14/ أنواع الاكتئاب
81.....	1.14/ الاكتئاب العادي "Normal dépression"
81.....	2.14/ الاكتئاب العصبي (النفسي) Neurotic dépression

81	3.14 / الاكتئاب الذهني (العقلي) "Psychotic Dépression"
82	15 / مفهوم الجماعة
82	16 / التفاعل الاجتماعي
84	17 / أنواع التفاعل الاجتماعي
85	18 / مراحل التفاعل الاجتماعي
85	1.18 / المرحلة الأولى
85	2.18 / المرحلة الثانية
85	3.18 / المرحلة الثالثة
85	4.18 / المرحلة الرابعة
85	5.18 / المرحلة الخامسة
85	6.18 / المرحلة السادسة
85	19 / الأنماط
85	1.19 / النمطان 6-7
85	2.19 / النمطان 5-7
85	3.19 / النمطان 9-4
85	4.19 / النمطان 10-3
85	5.19 / النمطان 5-11
85	6.19 / النمطان 1-15
86	20 / مبادئ التفاعل الاجتماعي
86	1.20 / الأدوار الاجتماعية
86	2.20 / الاتصال
86	3.20 / التوقع
86	4.20 / الإدراك الاجتماعي
86	21 / أهمية التفاعل الاجتماعي
87	22 / شروط التفاعل الاجتماعي
88	الخلاصة



الجانب التطبيقي  
الفصل الأول  
إجراءات البحث

91	تمهيد .....
92	1/ منهج البحث .....
93	2/ عينة البحث .....
93	3/ مجالات البحث .....
94	1_3-1..المجال الزمني .....
94	1-3-2 المجال المكاني .....
94	4/ أدوات البحث .....
94	5/ الدراسة الاحصائية .....
94	6/ صعوبات البحث .....
95	الخلاصة العامة .....
96	الاقتراحات .....

## الملخص:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من أكثر المواضيع التي تطرق إليها العديد من المربين وأساتذة التربية البدنية والرياضية، ويعود ذلك إلى أهميتها الكبيرة في توجيه الناشئ وتطوير العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة، وتأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من جميع النواحي، حيث أصبحت الدولة في السنوات الأخيرة تهتم بالتربية البدنية والرياضية باعتبارها أحد ركائز العملية التربوية وجعلها مادة أساسية مثل المواد الأخرى. من هذا المنطلق جاءت دراستنا التي تهدف إلى معرفة "تأثير حصة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية والاجتماعية على العلاقة بين الاستاذ والتلاميذ في مرحلة الثانوي حيث حاولنا الإجابة على بعض التساؤلات التي تتمحور لحصة التربية البدنية والرياضية وفعاليتها في تطوير العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ المرحلة الثانوية، وهل تساهم أيضا في ترسيخ القيم الاجتماعية لدى التلاميذ، ولتحقيق هذه الدراسة طبقنا المنهج الوصفي وقد أجرينا هذه الدراسة على عينة تتكون من 210 تلميذ و15 أستاذ من ثانويات المقاطعة الإدارية المغير، تجدر الإشارة انه كان لازاما علينا القيام بدراسة عينة من المبحوثين عن طريق توزيع الاستبانة عليهم لكن تعذر علينا القيام بذلك جراء الحالة الوبائية للبلاد بفعل تفشي فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 .

**الكلمات المفتاحية:** التربية العامة - التربية البدنية - الحالة الاجتماعية والنفسية .

## Abstract:

The physical education and sports class is one of the topics discussed by many educators and professors of physical education and sports, and this is due to its great importance in guiding the youth and developing social relations at this stage, and confirming the motor gains and psychological and social behaviors, and this is through a variety of physical and sports activities aimed at To crystallize the student's personality and refine it in all respects, as the state in recent years has become interested in physical education and sports as one of the pillars of the educational process and making it an essential subject like other subjects. From this point of view came our study that aims to know the psychological and social impact of the physical education and sports class on the relationship between the teacher and students in the secondary stage, where we tried to answer some questions that revolve around the physical education and sports class and its effectiveness in developing social relations between high school students, and whether It also contributes to the consolidation of social values among students, and to achieve this study we applied the descriptive approach and we conducted this study on a sample consisting of 210 students and 15 professors from the secondary schools of the administrative district of Mughayer, it should be noted that we had to study a sample of the respondents by distributing the questionnaire to them, but We were unable to do this due to the epidemiological situation in the country due to the outbreak of the new Corona virus, Covid 19.

**Key words:** General Education - Physical Education - Social and Psychological Status.

# المقدمة

ان التربية البدنية جزء من التربية العامة لكونها تعنى برعاية الجسم و صحته و إن أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين و صحتهم في كل مراحل النضج ، التأكيد على أن العناية بصحة الجسم و تأدية أجهزته و وظائفه تؤثر على الفرد ، فهي تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا و عقليا و اجتماعيا و انفعاليا ، فهي من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد الفرد الصالح جسميا عقليا و خلقيا ، و جعله قادرا على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه و وطنه .

لقد دخلت التربية البدنية و الرياضية المجال المدرسي ، و وجدت نفسها ضمن البرامج التربوية ، و الجزائر كغيرها من الدول التي خطت خطوة فعالة في هذا المجال ، إلا انه بالرغم من تخطينا عقبة القرن العشرين و في الوقت الذي ترى فيه الكثير من الدول طموحات أكثر و أرقى للتربية البدنية و الرياضية ، لا زلت هذه المادة في منظومتنا التربوية لا تحظى باهتمام كثير ، و لا يزال أساتذة هذه المادة يعانون من الإقصاء و التهميش و الاستهزاء بالمهام النبيلة ، و الدور الفعال الذي يقوم به .

و باعتبار الرياضة نوع من أنواع التربية إرتأينا الى معرفة دور الأستاذ و تأثيره على الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ الثانويين و من خلال احتكاكه بهم وكذلك خلق انسجام و تفاعل اجتماعي فيما بينهم . لذلك ارتأينا في بحثنا تسليط الضوء على الدور الفعال لأستاذ التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الاندماج الاجتماعي و الارتياح النفسي للتلاميذ ، و بعث روح التعاون و تحسين العلاقة فيما بينهم . سنحاول التطرق لهذا في الجانب النظري من دراستنا إذ نتطرق في الفصل الأول إلى التربية العامة و التربية البدنية مفهومها ، مجالاتها ، أهدافها .

من حيث هي احد المواد التعليمية التربوية و في الفصل الثاني إلى الأستاذ و الدرس . الأستاذ الذي يكسب تلاميذه القدرات و المهارات الحركية و العلاقات الاجتماعية و الصحة العضوية و النفسية و الاتجاهات الايجابية ، و نشير كذلك إلى الدرس الذي يعتبر همزة وصل بين الأستاذ و التلميذ . تعريفه و أهميته .

و في الفصل الثالث نتطرق إلى ركيزة هامة و هي تلاميذ المرحلة الثانوية الذي أهم ما يميزهم هو مرورهم بمرحلة المراهقة و من هنا سنتطرق لكل ما يتعلق بهذه الفئة من خصوصيات و علاقتهم مع الأطراف الأخرى .

وفي الفصل الرابع و الأخير سنتطرق إلى الانفعالات النفسية و الاندماج الاجتماعي باعتبارهما احد خصوصيات و مشاكل فئة المراهقة .

و لغرض حصر موضوع بحثنا هذا ، و تحديد جوانب الدراسة قمنا بتوزيع استبيانين احدهما إلى تلاميذ المرحلة الثانوية و الآخر إلى أساتذة النشاط البدني بالثانويات ، و بعد استرجاعها قمنا بجمع و عرض المعطيات و النتائج و إعطاء التحليل و التفسيرات الممكنة مما يتوافق مع طبيعة كل سؤال ، و مع الأخذ بعين الاعتبار الفرضيات المقترحة و كذلك الدراسة النظرية .

## 1 / إشكالية الدراسة

سلكت التربية البدنية و الرياضية مسار الدروس التعليمية في إطار المنظومة التربوية ، حيث تهدف إلى تكوين فرد قوي من الجوانب الفكرية و الجسمية و العقلية ، لهذا أدخلت المجال المدرسي و وجدت لنفسها منهاج و برامج خاصة بها ، فكان الهدف الأسمى لأستاذ هذه المادة هو تنمية الصفات الخلقية كالطاعة و الشعور بالصدقة و الزمالة و المحبة و إقتسام الصعوبات مع زملاء هذا من الجانب النفسي .

أما من الجانب الاجتماعي يلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق ، حيث يمكن زيادة أواصر الأخوة ، الاحترام التعاون التسامح ، و كيفية اتخاذ القرارات الجماعية و كذلك مساعدة الفرد في الاندماج و التكيف مع الجماعة .

فعلاقة المدرس بتلاميذه و تبادل المحبة معهم و مقدار إخلاصه في عمله و نجاحه فيه يتوقف إلى حد كبير على الكيان النفسي و ما هو محمل به من اثر الماضي و الحاضر . فهذه كلها عوامل خارجية عن إرادته و لكنها تتحكم في عمله إلى حد بعيد و تكون عناصر شخصية و تؤثر في سلوكه نحو تلاميذه و بالجملة تؤدي إلى نجاح المدرس في عمله أو فشله فيه .

و من الملاحظ أن تلاميذ المرحلة الثانوية يتعرضون إلى مشاكل نفسية قد تتطور إلى تغيرات و اضطرابات في سلوكياتهم و التي تنعكس على الناحية النفسية ، الاجتماعية ، و الفكرية . و في ضوء المتغيرات التي يمر بها الطالب في هذه المرحلة سواء المتعلقة بنموه الذاتي أو بالنسبة للمجتمع المدرسي الذي يتميز بطابع خاص في المدرسة و كذلك الانحرافات القائمة ، و ما لم تقابل احتياجات طلاب هذه المرحلة فمن المنتظر أن تواجه المدرسة مشاكل حادة سواء في داخلها أو خارجها ، بعضها قد يصل إلى مستوى الانحراف كالعدوان ، الاعتداء ، العنف ، و عدم احترام الأنظمة ، و ربما يصل ذلك إلى المجتمع المحلي .

أيضا لذلك فطلاب المدرسة الثانوية أكثر حاجة من أي مرحلة تعليمية إلى نوع خاص من العلاقات الاجتماعية التي تحقق رغباتهم ، و في نفس الوقت تحقق احتياجاته . و لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور هام في ذلك عن طريق إقامة التنظيمات التي تهيب للطلاب فرص المساهمة في الحياة المدرسية ، و كلما إزداد النشاط الرياضي كثر إعداد الجماعات المدرسية .

و لكن هل كل الأساتذة لهم علاقة جيدة مع التلاميذ ؟ و ما هي أهم الصفات و السمات التي يجب توفرها في الأستاذ الناجح في مهامه ؟

و بناء على هذا نطرح الإشكالات التالية :-

هل العلاقة بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ لها آثار من الناحية النفسية الاجتماعية ؟

ما مدى تأثير كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الأهداف المسطرة لحصته ؟

كيف يؤثر الوسط الاجتماعي على ممارسة المراهق للنشاط البدني الرياضي من خلال (المؤسسة ، الشارع، النادي) ؟

## 2/ الفرضيات :

على ضوء المعلومات المنتقاة من معارفنا الخاصة و من خلال المعارف المكتسبة و الإطار النظري المعروف في علوم التربية و علم النفس التربوي و استنادا إلى بعض البحوث و الدراسات التي لها علاقة بالجانب النفسي الاجتماعي و بموضوع بحثنا هذا و تماشيا مع الإشكالية سابقا اقترحنا وضع الفرضية العامة و منها تندرج و تنفرع إلى فرضيات جزئية .

### ❖ الفرضية العامة :

نقص فعالية تدريس التربية البدنية و الرياضية تؤثر على العلاقة الموجودة بين الأستاذ و التلاميذ فيما بينهم من الناحية النفسية و الاجتماعية .

### ❖ الفرضيات الجزئية :

- كفاءة ودور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الأهداف المسطرة لخصته .
- محتوى برنامج التربية البدنية و الرياضية و نقص الإمكانيات له تأثير على ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- تأثير الوسط الاجتماعي على ممارسة المراهق للنشاط البدني الرياضي من خلال :- المؤسسة ، الشارع ، النادي .
- الأسس النفسية التي تقوم عليها التربية البدنية و الرياضية لها دخل في تكون و اختلاف الاتجاهات النفسية للتلاميذ .

## 3/ أهمية الدراسة :

إن الإهمال الذي نشهده من بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية لبعض المشاكل التي نرى بأنها مشاكل بسيطة لا تؤثر على التلميذ ، و هذا الإهمال أو عدم المعرفة يمكن إرجاعه إلى عدة عوامل مختلفة و متعددة و كذا المعرفة الخاطئة لمفهوم التربية البدنية و الرياضية و أهدافها في الوسط المدرسي ، و نظرا للمشاكل و الصعوبات النفسية التي يتعرض لها التلميذ في الثانوية .

لذلك نحاول الكشف عن الدور الهام الذي يلعبه الأستاذ من الناحية النفسية الاجتماعية و كذا خلق علاقة انسجامية بين التلاميذ فيما بينهم في حصة التربية البدنية و لرياضية .

## 4/ أهداف البحث :

- إعادة الاعتبار لمادة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسة التعليمية.
- تصحيح النظرة الخاطئة بالمهام النبيلة و الدور الفعال الذي يقدمه أستاذ التربية البدنية و الرياضية من الناحية النفسية الاجتماعية .
- إبراز العلاقة بين أستاذ التربية البدنية و التلاميذ .
- تجنب كل أنواع الصراع و العنف و التحلي بالانضباط و التعاون و التفاهم أثناء حصة التربية البدنية و لرياضية بين التلاميذ .
- دراسة سلوك التلاميذ و توجيهها مع ما يتناسب و القيم الأخلاقية المكونة للتربية البدنية و الرياضية .

## 5/ تحديد مصطلحات الدراسة

**أ- حصة تربية بدنية ورياضية :** يعرف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر .

**ب- أستاذ تربية بدنية ورياضية:** إن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يلعب دوراً هاماً وحيوياً و له فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا ، إذا أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك ، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة ، و إلى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى<sup>1</sup>.

2. العليا محمد ابراهيم عبد الحميد : العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة وتنمية التوافق النفسي الاجتماعي رسالة ماجستير غير منشور ، جامعة عين الشمس معهد الدراسات 1996

## ج- تعريف المراهقة:

## 1.1 / لغة:

- هي من الفعل "راهق" و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.<sup>2</sup>  
 - تعني الاقتراب و الدنو من الحلم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة بالانجليزية (adolescence) و المشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) و معناها الاقتراب من النضج البدني و الجسمي و العقلي والانفعالي و الاجتماعي ، و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمراهق لم يعد طفلا وليس راشد.<sup>3</sup>

## 2.1/ اصطلاحا : تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لان

ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاجتماعية والاقتصادية  
 إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة  
 - تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين.<sup>4</sup>  
 - المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.<sup>5</sup>

## 4/ تعريف القلق :

## 1.4/ لغة : القلق هو الإزعاج ، قلق الشيء ، فهو قلق و مقلق و كذلك الأنتى بغير هاء .

- أن لا يستقر في مكان واحد ، و قد أقلقه فقلق ، و في حديث علي :  
 - " اقلق السيوف في الغمد " أي حركوها في أعمادها قبل أن تحتاجوا إلى سلها عند الحاجة إليها.  
 - هو الاضطراب كأنه يضطرب في سلوكه و لا يثبت فهو ذو قلق .<sup>6</sup>

## 2.4/ اصطلاحا : يمكن القول أن القلق حالة من الاضطرابات و التوتر الشامل بصيب الفرد نتيجة شعوره

بالتهديد أو الخوف من أشياء غير محدثة أو واضحة المعالم ، فهو كعمليات انفعالية تظهر في شكل خوف أو اضطراب أو فزع أو شعور بالتهديد ، يصاب الفرد بالقلق و يعاني من بعض الاضطرابات النفسية و الخوف الشديد دون أن يعرف الأسباب التي تدفع التي فعل هذا السلوك أو دخوله في هذه الحالة .<sup>7</sup>

2 فؤاد افرام السبتي ، منجد الطالب ، دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون ، بيروت ، 1995، ص 256.

3 علي فالخ الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، 2002 ، ص 288-289.

4 عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 ، ص 36.

5 خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ، ص 15.

6 - ابن منصور ، لسان العرب ، المجلد العاشر ، دار صادر بيروت ، الطبعة السادسة ، لبنان ، 1997 ، ص 223-224 .

7 - فوضيل بن سالم ، محمد حوحو ، دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيض حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 16-17 سنة، قسم التربية البدنية والرياضية كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية ، 2007-2008 ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، ص 37 .



د- مفهوم الجماعة هناك اختلاف كبير بين العلماء على تحديد معنى الجماعة وهناك من يطبق لفظ الجماعة على شخصين أو أكثر على أساس القرب المكاني بين الأفراد ؛ بينما يرى البعض أن تعريف الجماعة نقيض الانتماء إلى هيئة أو منظمة رسمية كالموظف في هيئة أو مصلحة أو أفراد الديانة الواحدة .<sup>8</sup>

ه- مفهوم النشاط البدني الرياضي : يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي التي يرجع أساسها إلى قديم الزمان ، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس كثيرا من ضروبها تلقائيا ، ضمنا لإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو و الجري و السباحة و الرمي ، المصارعة ، القفز و غيرها من النشاطات الرياضية الأخرى محاكيا أجداده الأولون و مستفيدا من خلفية الرياضة السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات المضارب و الشبكات و وضع لها القوانين و اللوائح ، و أقام من أجلها التدريبات و المنافسات و عمل جاهدا على تطويرها و الارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم و أصبحت عنوانا لكفاح الإنسان ضد الزمان و ذلك ليبلغ أعلى المستويات في الأداء و المهارة

#### و- التنشئة الاجتماعية :

"هي عملية التفاعل التي يتم من خلالها تكيف الفرد مع بيئته الاجتماعية، وتشكيله ليتمثل معايير مجتمعه وهذه العملية التي تقوم أساسا على نقل التراث الثقافي و الاجتماعي<sup>10</sup> في تعريف آخر: هي العملية التي يتم بها انتقال الثقافة من جيل إلى جيل، والطريقة التي يتم بها تشكيل الأفراد منذ طفولتهم حتى يمكنهم المعيشة في مجتمع ذو ثقافة معينة، ويدخل في ذلك ما يلقنه الآباء والمدرسة والمجتمع والأفراد من لغة ودين وعادات وتقاليد وقيم و مهارات التنشئة الاجتماعية وحسب ( بن سيناء ): " بأنه في التنشئة الاجتماعية يجب على والد الصبي أن يبعده عن قبائح الأفعال و معايير العادات كالترهيب و الترغيب، فإن احتاج إلى الضرب فليكن ويتبع قوله " فإن أوعى سمع الصبي فإنه يلقنه معالم الدين و حفظ القرآن الكريم فإذا أفرغ الصبي من صناعته.

#### 6/أسباب اختيار البحث

إن الإهمال الذي نشهده من بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية لبعض المشاكل التي نرى بأنها مشاكل بسيطة لا تؤثر على التلميذ ، و هذا الإهمال أو عدم المعرفة يمكن إرجاعه إلى عدة عوامل مختلفة و متعددة و كذا المعرفة الخاطئة لمفهوم التربية البدنية و الرياضية و أهدافها في الوسط المدرسي ، و نظرا للمشاكل و الصعوبات النفسية التي يتعرض لها التلميذ في الثانوية .

8 سعد جلال محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة الأولى، بدون سنة ، ص 424- 427  
10. رشاد صالح الدمنهوري، التنشئة الاجتماعية الناخر الدراسي وعلم النفس الاجتماعي التربوي، دار المعرفة الجامعية للطبعة والنشر، 1995 ص25.

لذلك نحاول الكشف عن الدور الهام الذي يلعبه الأستاذ من الناحية النفسية الاجتماعية و كذا خلق علاقة انسجامية بين التلاميذ فيما بينهم في حصة التربية البدنية الرياضية .

## 7/ الدراسات السابقة والمشاهدة

بعد اطلاعنا على المذكرات في المكتبة وجدنا بعضها اهتمت بدراسة علاقة الأستاذ بالتلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية دون التطرق إلى العلاقة الموجودة بين التلاميذ فيما بينهم ، و الآثار النفسية الناجمة عنها مع الإرشاد إلى وجود المذكرات التي تطرقت إلى العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط .

لذلك ارتأينا أن نتطرق في بحثنا هذا و الذي يعتبر تكملة للبحوث المذكورة سابقا و محاولة إبراز الدور الهام لأستاذ التربية البدنية الرياضية من الناحية النفسية الاجتماعية ، و خلق جو جماعي و ارتياح نفسي بين التلاميذ ، و من الدراسات المشاهدة :

1/ العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط 13-16 سنة التي قام بها الطالب زغلاش طارق ،جامعة محمد خيضر بسكرة في السنة الجامعية 2007-2008 .

حيث كانت فرضيات الدراسة كالتالي:

### الفرضية العامة :

يؤثر كل من عامل الجنس و عامل الخبرة على تطبيق العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

### الفرضيات الجزئية :

- العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و تلاميذه خلال حصة التربية البدنية و الرياضية تختلف حسب الجنس الذي يتعامل معه الأستاذ .

- العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و تلاميذه خلال حصص التربية البدنية و الرياضية تختلف حسب سنوات العمل التي قام بها .<sup>9</sup>

2/ دراسة محمد ابراهيم عبد الحميد (1996) والتي هدفت إلى معرفة أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الاطفال المتخلفين عقليا ، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من 30 مفحوصا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفلا وطفلة مجموعة ضابطة و 15 طفلا وطفلة مجموعة تجريبية ، وكانت أعمارهم 8-10 سنوات ونسبة ذكائهم 50-70% وتمثلت أدوات جمع البيانات في:

<sup>9</sup> زغلاش طارق،العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط 13-16،قسم التربية البدنية وال رياضية ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،جامعة محمد خيضر بسكرة ،السنة الجامعية 2008-2009

مقياس السلوك التكيفي و مقياس جودانف هارس للذكاء ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائية بين درجتي عينة الدراسة على النشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل وبعد ممارسة النشاط الحركي وتوصى النتائج بالاهتمام بالأنشطة والموسيقى للمتخلفين عقليا<sup>2</sup>

### 3- دراسة نصيرة عقاب 1995 تحت عنوان:

- التنشئة الاجتماعية وأثرها في السلوك والممارسات الاجتماعية

توصلت نتائج بحثها إلى

تأكدت نظريا أن التنشئة الاجتماعية مازالت تقوم بدورها في تحديد سلوك الفتيات رغم التغيير الذي طرأ على وضع الإناث ( انتشار التعليم وارتفاع نسبة الإناث في العمل ) حيث اتضح أن الفتيات يحاولن التأقلم مع الأوضاع.<sup>3</sup>

# الفصل الأول

## تمهيد :

إن الاهتمام بالتربية البدنية لها درو في بناء الفرد و تساعد على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا لجميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية أو جسمية، نفسية أو اجتماعية، حتى أ أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع و أصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة وواجبا اجتماعيا هاما يجب أن نعمل على تحقيقه.

إن التربية البدنية مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى و بطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلاميذ في العديد من المجالات كمجال السلوك الحركي و اللياقة البدنية، فهي تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية أما في المجال العاطفي والاجتماعي فتمثل العلاقة الديناميكية الناتجة عن التنظيم و الم واجهة بين الفرق، و في مجال القدرات المعرفية و بفضل حالات اللعب الملموسة و التي تتطلب غالبا حولا سريعة لمسائل معقدة<sup>1</sup>.

كما تشكل التربية البدنية و الرياضية مظهرا ثقافيا هاما في ا تمتع و مجل اهتمام البحوث العلمية و تخصصات مهنية متعددة، هذا ما يساعد التلميذ على إثراء معارفه و توسيع إمكاناته، و ذا تساهم في تكوين شخصيته و إدماجه الفعلي ضمن ا تمتع، و هذا ما دفع بنا إلى دراسة هذا النوع من التربية في هذا الفصل و إسقاط الضوء على العديد من المفاهيم المتعلقة

تعتمد مادة التربية البدنية و الرياضية على مختلف النشاطات الحركية بحيث تناولها يتماشى و التجانس مع المقاربة المعتمدة من حيث تنمية الجانب البدني العام ، المهارات الفكرية و الحركية ، بناء شخصية التلميذ ، و كذا تنمية القدرات و عوامل التنفيذ (المداومة ، السرعة ، التنسيق الحركي ، القوة ، المرونة و غيرها )

<sup>1</sup> - أنور أمين الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 2009 ، ص 34 .

## 1 / التربية العامة :

### معنى التربية:

التربية هي تبليغ الشيء إلى كماله ، أو هي يقال تنمية الوظائف النفسية بالتمرين حتى تبلغ كماله شيئا فشيئا ، نقول ربيت الولد إذا قويت ملكته ونميت قدراته وهذبت سلوكه حتى يصبح صالحا للحياة في بيئة معينة. ومن شروط التربية الصحيحة أن تنمي شخصية الطفل من الناحية الجسمية والعقلية والخلقية حتى يصبح قادرا على التكيف مع الطبيعة ويعمل على إسعاد نفسه و إسعاد الناس . والتربية هي عبارة عن طريقة يتوصل بها إلى قوى الإنسان الطبيعية والعقلية والخلقية و الأدبية فتنتطوي تحتها جميع ضروب التعليم والتهديب التي من شأنها إنارة العقل وتقويم الطبع وإصلاح العادات ومنابعها وإعداد الإنسان لينفع نفسه وغيره في مراكزه الاستقلالية والاعتناء بهم في الحالة التي يكونون فيها بحاجة إليه.

ويدل مصطلح التربية في أكثر استعمالاته شيوعا عملية التنشئة فكريا وخلقيا خاصة مع الصغار وتنمية قدراتهم العقلية داخل المدرسة وغيرها من المنظمات والمؤسسات المتفرقة للتربية ويمكن أن يمتد هذا المفهوم ليشمل تعليم الكبار وتدريبهم . كما انه يمتد ليشمل كذلك التأثيرات التربوية لجميع المنظمات الاجتماعية ، فالتربية عملية مستمرة لإعادة بناء الخبرة بقصد توسيع محتواها الاجتماعي وتعميقه.<sup>1</sup>

## 2 / مجالات التربية:

إن مفهوم التربية يتسع لعدة مجالات لذا لا يمكن حصرها في مجال واحد ، بل يجب أن يكون دور كل مجال من المجالات التي سنذكرها مكتملة لدور بقية المجالات ومنه الأسرة ، المدرسة والمجتمع هم الذين يمثلون هذه المجالات التي سنذكرها:

### 1.2 / الأسرة:

وتعتبر المبدأ الأول للعمل التربوي، يشارك كل أفراد الأسرة في العناية بالطفل فتغذيته وتنميته وتعليمه اللغة وتعوده بعض العادات الاجتماعية ، وشرح له آداب المجتمع إذا فهي تقوم بعملية تربوية

### 2.2 / المدرسة:

وفيها ما يتلقى الطفل التربية والتعليم المقصودين بما فيها النشاطات الاجتماعية العلمية والرياضية والفنية فهي تصب كلها في عملية التربية.

1- د. توكي رابع، أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الطبعة الثانية ، الجزائر ، 1970 ، ص 10.

**2.3/ المجتمع :**

بما يحتويه من مؤسسات دينية ، ثقافية ، اجتماعية و سياسية كلها تساهم في توجيه الفرد نحو احترام مثل معينة والقيام بواجبات اجتماعية مفيدة ، وتزوده بالعادات التي تجعله يحسن العيش مع الجماعة إذن فهو يقوم بعملية التربية.

فالتربية تعني كل عملية تؤثر في الإنسان وتوجه سلوكه ونمو جسمه وعقله ، من هنا يتضح أن التربية عملية ضرورية مثل الطعام للجسم ، فكما أن الطعام يحفظ بقاء الجسم واستمراره في الحياة ، فكذلك التربية تضمن الحياة وتوجهها وجهة صالحة سليمة مثمرة.<sup>1</sup>

**3/ أهداف التربية:**

تتلخص أهداف التربية في محاولة الوصول إلى بناء الشخصية المتكاملة من حيث:-

**1.3/ التربية الجسمية:**

تهتم التربية برعاية الجسم وصحته مقدار غايتها بتثقيف العقل وصقله ، ومن أهم الأسباب التي دفعت برجال التربية إلى الاتجاه نحو العناية بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم أنهم وجدوا أن العناية بصحة الجسم وقيام أجهزته بوظائفها تؤثر في سعادة الفرد وسعادة المجتمع كما تؤثر في أداء العقل لوظائفه أيضا وقديما شبه الإغريق المثل الأعلى للإنسان بالمثلث المتساوي الأضلاع قاعدته الجسم وضلعه الروح والعقل.<sup>2</sup>

ومن ناحية أخرى فان المدرسة الحديثة تهتم بالناحية الصحية للطفل ، فهي لا تكتفي بالقوات البدنية والعضلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العملية و إنما أيضا تشرف على سلامة صحته فتجري عملية كشوف طبية دورية ، ويتابعه الطبيب كلما ظهرت عليه علامات المرض و تدرجه على طرق الوقاية الصحية و أساليب التغذية السليمة .

**2.3/ التربية العقلية:**

إن العقل استعداد فكري لدى كل إنسان ، لكنه ينمو و يزكو بالتدريب ، ولقد كانت المدرسة القديمة تعتقد أن العقل ينمو وبقدر ما يكتسب من معلومات ، فأصبح الهدف عندها هو حشو الذهن بأكثر قدر من المعلومات و الحقائق ، دون أن تهتم بمدى مناسبتها لمستوى النضج العقلي للتلميذ ومدى ملائمتها لحاجته و مطالبه النفسية و العقلية والاجتماعية.

إلا أن علم النفس الحديث اثبت أن الذكاء قدرة تظهر في حسن التصرف أمام المشاكل أو حسن إدراك الفرد لهذه المشاكل وما فيها من عناصر مختلفة تربط بينها العلاقات المتبادلة لذلك كان هدف التربية الحديثة فيما يتعلق بالناحية العقلية ، هو تربية العقل على حسن التفكير وحسن إدراك الفرد لما يصادفه من مواقف معقدة وحسن

1 - د. توكي رايح :-المرجع السابق ص 16

2 - زهير الشوريجي :- الأمل في التربية الرياضية -المطبعة التعاونية، بدون طبعة ، بدمشق (1964- 1965) ص 9

تصرفه في هذه المواقف بناء على هذا الإدراك السليم ، وما اهتمت به المدرسة الحديثة اكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلاميذ وتنميتها ورعايتها <sup>1</sup>.

ومن بين الاتجاهات الحديثة في التربية العقلية الاهتمام بالقدرات الابتكارية التي تظهر عند بعض التلاميذ ونلاحظ أيضا في النبوغ الزائد في القدرة الرياضية أو في الإبداع العلمي أو الفني وتحرص بعض المجتمعات على الانتقاء لهؤلاء التلاميذ وتخصص لهم مدارس ، تقدم لهم فيها رعاية خاصة ، وتعرف أحيانا بمدارس المتفوقين.



### 3.3/ التربية الاجتماعية :

وهنا يظهر هدف التربية و هو تنمية الروح الاجتماعية ، التي تشمل على حسن التعامل مع الآخرين ، و معرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء نفسه و إزاء أسرته وزملائه ومجتمعه كما يتدرب التلاميذ على اكتساب العادات و القيم و المثل الأخلاقية التي تسود في مجتمعهم سواء كانت مثلاً دينية أو فيما تعارف عليها المجتمع.<sup>1</sup> انطلاقاً مما سبق يمكن تلخيص الأهداف السابقة الذكر فيما يلي :- إعداد الفرد للحياة الكاملة بحيث يكون قوي الجسم صائب الفكر كامل الخلق سيعرف كيف يتعامل مع غيره ، و يقدر الطبيعة و ما فيها من جمال ، و يدير شؤونه بنفسه و يقوم بواجبه نحو أمته و وطنه و ينتفع بما وهب الله له من مواهب و يستخدم كل قواه في سبيل منفعة نفسه و غيره .<sup>2</sup>

### 4/ أهمية التربية بالنسبة للفرد والمجتمع:

#### 4.1/ بالنسبة للفرد:

- للتربية أهمية بالغة بالنسبة للفرد كونه يحتاجها في مختلف مراحل حياته وتمثل فيما يلي :-
- تنمية شخصية الفرد و إعداده للحياة بنجاح.
- يكتب الفرد استقلالاً اقتصادياً .
- إعداده للقيام بدور اجتماعي .<sup>3</sup>

#### 4.2/ بالنسبة للمجتمع:

- كما يحتاج الفرد إلى التربية للأسباب التي ذكرناها ، كذلك يحتاج المجتمع بدوره للتربية لأنها تساعد في القضايا الأساسية التي من بينها ما يلي:
- الاحتفاظ بتراثه الثقافي.
  - تعزيز هذا التراث وتدعيمه بكل ما يستجد من علوم واختراعات.
  - من أجل التنمية الاجتماعية والاقتصادية.<sup>4</sup>

1 دروس في التربية و علم النفس ، مرجع سابق ، ص 20.

2 - احمد مختار عضاضة ، التربية العلمية في المدارس الابتدائية ، بدون طبعة ، 1968 ، ص 118 - 123.

3 - عبد القادر بن عبد الله ، الرياضة و الأمراض العصبية ، مذكرة تحاية ليسانس ، معهد دالي إبراهيم ، بدون تاريخ ص 8.9.

4 - تركي احمد ، أصول التربية و التعليم ، الطبعة الثانية ، 1989 ، ص 29.

**5/ النشاط البدني والرياضي:****1.5/ مفهوم النشاط البدني والرياضي:**

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي التي يرجع أساسها إلى قديم الزمان ، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس كثيرا من ضرورها تلقائيا ، ضمنا لإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو و الجري و السباحة و الرمي ، المصارعة ، القفز و غيرها من النشاطات الرياضية الأخرى محاكيا أجداده الأولون و مستفيدا من خلفية الرياضة السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات المضارب و الشبكات و وضع لها القوانين و اللوائح ، و أقام من أجلها التدريبات و المنافسات و عمل جاهدا على تطويرها و الارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم و أصبحت عنوانا لكفاح الإنسان ضد الزمان و ذلك ليلعب أعلى المستويات في الأداء و المهارة .

أما في عصرنا هذا فان النشاط الرياضي البدني أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية و رخصة لشباب العالم اجمع ليتعاونوا بعضهم مع بعض خدمة للمجتمع .

بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية و تحقيق ذاته عن طريق الصراع و بذل الجهود ، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي و في بعض الأحيان التقدم المهني إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي عاملا أساسيا في إعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية و العملية<sup>1</sup>.

**6/ أنواع النشاط البدني الرياضي :**

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته و من بين أنواع هذا النشاط الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي القرص، رمي الرمح ، و تمرينات الجمباز . أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثله :-

كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، فرق التتابعات في السباحة و الجري ، و كذا رياضة الهوكي .

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية ، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط و تبعا للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط ، فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك و منها :-

**6.1/ ألعاب هادئة :**

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود ، كقاعة الألعاب الداخلية ، أو إحدى الغرف و اغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم .

1 - علي يحيى المنصوري ، الثقافة و الرياضة ، الجزء الأول ، بدون طبعه، 1971 ، ص 209- 210 .

**2.6/ العاب بسيطة :**

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال .

**3.6/ العاب المنافسة :**

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي ، و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فرديا و جماعيا .  
إذا بما أن في المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل احد المتنافسين من اجل تحقيق الفوز .

و فيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية ، فانه يعتبر احد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها ، و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي .

**4.6/ النشاط الداخلي :**

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي و الغرض منه هو إتاحة الفرص لكل تلميذ ممارسة النشاط المحبب لديه و تطبيق المهارات التي تعلمها التلاميذ خلال الدرس ، و هو أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل فعلا اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة و التي تبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي .  
و يختلف النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى ، و ذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة و طبيعة البيئة و النشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها و الجماعية ، يتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة و القصيرة في اليوم المدرسي و تحت إشراف المدرسين و الطلاب الممتازين و الذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي و كذلك التحكم بشكل عام فان هذا النشاط يتيح للتلاميذ بالتدريب على المهارات و الألعاب الرياضية خارج وقت الدرس ، و ينضم النشاط الداخلي بالمدرسة طبقا للخطة التي يضعها المدرس ، سواء كانت مباريات بين الفصول أو العروض الفردية أو أنشطة تنظيمية .

**5.6/ النشاط الخارجي :**

هو النشاط الذي يتم خارج أوقات الجدول المدرسي و خارج المدرسة .<sup>1</sup>

1 - محمد عادل خطاب ، كمال الدين ركي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، مصر القاهرة ، 1965 ، ص 70 .

## 7/ أثر النشاط البدني و الرياضي في حياة المراهق :

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة ، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى و اشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه و خصوصا ما يتعلق بحركته .

هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق ، منها التغذية و الراحة . و لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها و خصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد و حركته بعد سيطرته على الآلة و تطويعها لخدمته في قضاء حاجته فأضحى قليل الحركة ، و المراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته ، بالتالي محدودة حتى كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة ، و لا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع و الأرق ، و من الأمراض ، الروماتزمية و العصبية و القلبية ، و ليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب ، و السبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات ، فمعظم المراهقين قليلو الحركة ، و إن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فان حركاتهم تكون في أضيق الحدود ، و على مدى جد قصير ، مما ينتج و بالتالي حدوث الضرر على أجسادهم .

و هذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي ، عند المراهق ، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض و الملل التي غالبا ما تصيب جسده .

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة ، يتعلم فيها التعاون و النظام و الطاعة و إنكار الذات في سبيل المجموعة ككل ، و في اللعبة الفردية التي ينزل فيها الفرد زملائه ، يتعلم الشجاعة و الصبر و حسن التصرف و الاعتقاد على النفس ، و تصحيح الخطأ الذي يقع فيه ، فتزداد مداركه و تقوى شخصيته و تتبلور .

لذلك فان الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا و عقليا و روحيا ، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة لتغذية ، و الملعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن و المبادئ القومية .

فمن ناحية التدريب فقد حددوا ذلك شروطا عدة منها :

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص . حيث يبدأ بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل .  
 - على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق ، و أول الخطوات هي الحركة :- أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها ، فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن ننضم أوقات التدريب و أن نساعد على أسس لعبته المختارة ، و أن نبين له نقاط الخطأ في أعباه حتى يتركها و يصوبها ، و الأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب في أخصائي .

- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصاد على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف ، إذ لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم و اعتدال القامة و تكوينها ، و المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة ، و النشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء ، بعيدا عن جو الأهل و المنزل .<sup>1</sup>

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على انه ينمي الفرد المراهق من لائحة الجسمانية فله دور آخر و هو وسيلة القضاء أو لملا وقت الفراغ ، و وسيلة ناجحة كذلك لكثير من الأخطاء في سن المراهقة ، و كثيرا ما يكتسب المراهق عن طريقه مهارات جديدة ناجحة في الحياة ، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية و التقدم بالصحة و تقوية التوافق العضلي و العصبي و علاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية .

1 - وليام ماسترز ، رالف بيتز ، تعريب خليل رزوق ، المراهق و البلوغ ، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع ، بدون طبعه ، بدون تاريخ ، ص 129 - 130 .

## 8/ خصائص النشاط البدني الرياضي :

- يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة لعل أهمها ما يلي :
- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، و هو تعبير عن تلقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الرئيسي .
- أوضح الصور التي يتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس .
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية-أهم أركان النشاط الرياضي-إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية و يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .
- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من اثر واضح للفوز و الهزيمة أو للنجاح و الفشل و ما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة ، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي .
- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين ، الأمر لا يحدث في كثير من فروع الحياة .<sup>1</sup>
- فكما نلاحظ فان النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه ، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة من ذهنه .

## 9/ مفهوم التربية :

التربية جملة من الانفعال و الآثار التي يحدثها كائن إنساني في كائن إنساني آخر ، و في الغالب راشد في صغير ، و التي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات منوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ النضج .

\* أما ليطري **littre** فيعرف التربية بأنها :

هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب ، و انه مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكسب ، و مجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو .<sup>2</sup>

1 عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات . دار الكتب الجامعية، الطبعة الثانية، مصر، 1972، ص 14 15.

2 تأليف لوينا لوبير ، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي ، التربية العامة ، دار العلم للملايين ، بيروت الطبعة الخامسة ، ص 27.

## 10/ مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

التربية البدنية و الرياضية هي : ( نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة )<sup>1</sup>.  
\* و يعرفها ويست و بوتشر **west and butcher** :  
(أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط و هي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك ).

## \* أما تشارلز **charles** :

( جزء من التربية العامة ، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام )<sup>2</sup>.  
بالإضافة إلى أنها :  
( العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني )<sup>3</sup>.

## 11/ التربية البدنية و الرياضة في الجزائر :

في جويلية 1962م لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية و الرياضية تحت إشراف المدير العام للتربية الوطنية - من طرف مفتش عام و الأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية و الامتحانات ، و بعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام ، من اجل الصحة و التوازن الفكري و الأخلاقي للثبات الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة و السباحة التي لها المهام التالية :  
- الإشراف على التربية البدنية المدرسية و الجامعية .  
- التكوين و الإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية و الرياضية ، و تنظيم المنافسات الرياضية ، و كان دور الجزائر يمثل في إخراج الرياضة و التربية البدنية من التهميش الذي

1 د.أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح ، د.إدريس ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة، بدون تاريخ ، ص 17

2 د.أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، بدون تاريخ، ص 29

3 د.أمين أنور الخولي ، د.جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى ، بدون تاريخ، ص 26-27

أصاحبها ، و كان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب و الرياضة و وزارة التربية الوطنية ، حيث أوكلت لها مهام البرمجة و الإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية و التعبئة الجماهيرية . و على المستوى المدرسي بذلت جهود جبارة لإدماج التربية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات ، مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية :

المادة 76-35 المؤرخة في 16 ابريل 1976 المتضمنة تنظيم التربية و التكوين ، و هذه المادة تنص على :- " كل جزائري له الحق في التربية و التكوين " ، و بأنها إجبارية ( المادة 5 ) و مجانية ( المادة 7 ) ، كما لعب القطاع المدرسي دورا هاما و حيويا في بعث الحركة الرياضية الوطنية لكن النمو الديمغرافي الهائل الذي تشاهده البلاد اثر كثيرا في تكوين المكونين و توفير الهياكل و العتاد الأساسيين للتربية البدنية و الرياضية من سنة 1978 إلى سنة 1987 ، و لم توجد إلا المعاهد الجهوية للتربية البدنية و الرياضية ( بسيرايدي ) و ( الشلف ) اللذان أوكلت لهما مهام تكوين إطارات التربية البدنية و الرياضية - قدرة استيعاب المعهدين للطلبة 260 طالبا بدلا 1340 سنويا .

مما أعطى فراغا كبيرا بالنسبة لأساتذة التعليم الثانوي و التقني في مادة التربية البدنية ، مما استدعى فتح فروع لتكوين الأساتذة المساعدين - PA - لسد هذا الفراغ سنة 1981 م .

و في سنة 1982 أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين أول دفعات أساتذة التربية البدنية و الرياضية بفتح معاهد التربية البدنية و الرياضية بالجزائر العاصمة و سطيف ثم تحولت إلى مستغانم ، و كذلك تم فتح معهد قسنطينة مؤخرا و المهام التي أوكلت لهم هي :

- ملأ الفراغ بالأساتذة في التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للطور الثانوي و التقني .
- ضمان تعليم مقياس التربية البدنية و الرياضية في معاهد التعليم .<sup>1</sup>

1 - دخان محمد ، بوخرص رمضان، مذكرة لنيل شهادة ليسانس ، أهمية ت. ب. ر في المنظومة التربوية و واقعها بتقنيات الشرق الجزائري :- معهد ت. ب. ر ، الجزائر ، 1994 ، ص 19-20-27-28.



## 12/ أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية :

التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام : تربية بدنية ، تربية خلقية ، و تربية فكرية ، و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئا مضافا إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحيا ، بدنيا و عقليا ، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي ، و سلامة العظام أيضا أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكلوجية<sup>1</sup>.

أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ و المتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين و معرفة الحقوق و الواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه و تقبل القوانين و الإحساس بالمسؤولية و نستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاث مجالات أساسية هي :

## 1.12 / أهداف المجال الحسي الحركي :

في هذا المجال تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تطوير المهارات و القدرة البدنية في التعليم الثانوي و يجب مساعدة التلميذ على اكتساب و تحسين القدرات التالية :

- إدراك التلميذ لجسمه جيدا و تعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلا
- يكتسب سلوكيات حركية منسقة و متلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي و الجري و من خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز و ملامسة الأجهزة التربوية .
- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة .
- اكتساب القدرات البدنية كالسرعة ، القوة ، المداومة ، المرونة ، المقاومة ، ... الخ .
- تعليمه كيفية توزيع جهده و تناوب الفترات الراحة و العمل .
- تعلمه كيفية الاسترجاع و الراحة بطرق سليمة<sup>2</sup>.

1 دمدمو جو ، ممادي محمد ، مهيرة محمد ، مذكرة شهادة ليسانس ، الأسباب النفسية و الاجتماعية لميول الفتيات لممارسة الكرة الطائرة ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، السنة الجامعية 2008-2009 ص 17.

2 مديرية التربية و التعليم ، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي ، طبعة جوان 1997 ، ص 6.

### 2.13/ أهداف المجال الاجتماعي العاطفي :

تتميز مادة التربية البدنية و الرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في القدرات التالية :-  
 - حب النشاط البدني الرياضي و امتلاك الرغبة و القدرة على بذل الجهد قد تعودده على التدرب باستمرار  
 - دمج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني و التقمص التدريجي لمختلف الأدوار  
 - تهذيبه خلقيا بتقبل القوانين و احترامها و تطبيقه للقوانين داخل الفوج و تجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية) .

- تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح و الارتياح أثناء ممارسته النشاط و تقبله الهزيمة .

### 3.12/ أهداف المجال المعرفي :

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية و التفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية و المسائل التي تطرحها من تركيز و يقظة و سرعة الاستجابة و التصور الذهني لمواقف اللعب كما يمكن المراهق من أن يكتسب المعارف التالية :

- كيفية ممارسة و تطبيق قوانين اللعب .

- التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية و الرياضية

- فهم معنى التربية و تأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية و الفسيولوجية .<sup>1</sup>

### 13/ أهمية التربية البدنية للمراهق :

إن التربية البدنية و الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق و شخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية ، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة و تجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل ، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق و قدراته البدنية و العقلية و تطوير الطاقات البدنية و النفسية ، و يأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس و ممارسة النشاط البدني و عموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية و الكفاءات البدنية .

و تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق ، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي و البدني و تجعله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه ، التي تتصف بالاضطرابات و الاندفاع و هذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة و منسجمة و مناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية و العضوية و تقوي معنوياته .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مديرية التربية و التعليم ، مرجع سابق ، ص 6-7.

<sup>2</sup> ميخائيل إبراهيم اسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الآفاق الجديدة ، الطبعة الثانية ، بيروت ، 1977، ص 225.

**14/ علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة :**

إن تعبير التربية البدنية و الرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه ، فكلمة بدنية تشير إلى البدن و هي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية ، و النمو البدني أو الصحة البدنية و هي تشير إلى البدن مقابل العقل ، و على ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية ، و المقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي و تصون جسم الإنسان و تساعد على تقويته و سلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت ، هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو العكس تكون من الهدام و يتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية ، و تتوقف قوة التربية البدنية و الرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية .<sup>1</sup>

و يشير " مورجان " أن التربية البدنية و الرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها و يرى الدكتور " أمين أنور الخولي " أن الاستفادة من الأنشطة البدنية أو الحركية هي كوسيلة لتحقيق أهداف التربية .<sup>2</sup>

و يتمثل رأينا في أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية هي علاقة ارتباطيه كون الإنسان كائن شمولي و هو يواجه حياته على هذا الأساس ، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لان العقل يؤثر على الجسم و مجهوده ، و بهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لان التربية البدنية لا تقصد بها تربية البدن فقط و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يتكيف مع الحركة ، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية .

1 - د.محمد عوض بسيوني ، د.فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، بدون طبعه، سنة 1992 ، ص11.

2- د أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص348

## الخلاصة :

نلاحظ هنا أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية هي علاقة ارتباطيه كون الإنسان كائن شمولي و هو يواجه حياته على هذا الأساس ، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لان العقل يؤثر على الجسم و مجهوده ، و بهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن ، لان التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يتكيف مع الحركة ، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية.

# الفصل الثاني

**تمهيد :**

إن مكونات المهنة التربوية من خلال وحدتها و علاقتها المرتبطة ، تعطي للنشاط المدرس اتجاهها محددًا ، و تطبيع عمله بأسلوب المرابي ، لذا فالاختبار المهني له دور وظيفي متخصص يتطلب وجود ارتباط بين طبيعة هذا الدور ، و متطلباته من قدرات و كفاءات تخصصية مناسبة ، و منه فان التدريس هو عملية تفاعل متبادل بين الأستاذ و المتعلمين ، المعلومات و المهارات و القيم و الاتجاهات لتربوية المرغوبة ، التي ينبغي تحقيقها في فترة زمنية محددة تعرف بالدرس أو بوحدة النشاط .

## 1/ أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

إن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يلعب دوراً هاماً وحيوياً و له فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا ، إذا أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك ، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة ، و إلى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى .

كما أن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية أثرا على حياة التلميذ المدرسية ، فهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم و يهيئ لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة ، كما انه يساعد التلميذ على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم ، وذلك لان وظيفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية لا تعد مقصورة على توصيل العلم إلى المتعلم ، كما يضمن البعض ولكنه مربي أولا و حجر الزاوية في النظام التعليمي . فالمعلم دوره مهم وخطير، فهو نائب عن الوالدين و موضع ثقتهم ، لأنهما قد وكلا إليه أمر تربية أبنائهم حتى يصبحوا مواطنين صالحين ، و ليس هناك معلم قي أي مدرسة تحتاج له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية و الرياضية في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا ، و ذو الأثر الصحي و العقلي<sup>1</sup>.

وبجانب ما سبق فإن معلم التربية البدنية و الرياضية يعد رائدا اجتماعيا ويعني ذلك أنه يشعر بما في المجتمع من مشاكل ، و يعمل على أن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل وحلها كما أنه يسهم بمجهوده الشخصي في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية و من تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع ، وبالتالي يساعد ذلك على حمايتهم .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم ، طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 2008 ص 65-66.

<sup>2</sup> محمد سعد زغلول ، مصطفى السايح محمد : تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر ، الطبعة الثانية الإسكندرية ، مصر ، 2004 ، ص.197.

## 2/ شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

### 1.2/ الشخصية التربوية للمدرس :

نظرا للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم و التعلم يجب علينا إذا أن نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ ، لأنه هو العنصر الأهم في العملية التعليمية ، وذلك يكون من الناحية النفسية و البدنية و الاجتماعية بالطرق المدروسة الهادفة في التعليم ، و يدخل العمل المهم للأستاذ في امتلاك الوسائل المادية و المعرفية الملائمة لمعالجة هذه المجالات الخاصة بالمتعلم ، ويفترض على الأستاذ التركيز على جانبي النمو و التكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة ، بالتنسيق مع البرامج و الدروس ، كما أن للأستاذ تأثير كبيرا على جانب القيم والأخلاق .

### 2.2/ الشخصية القيادية للمدرس :

يقول ارنولد ( DOLNRA ) أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قائداً لحد كبير بحكم سنه ، وتخصصه الجذاب ، كما يعتبر الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للطفل وهو اللعب ، كما زادت وسائل الإعلام من فرض شخصية الأستاذ كقائد في أيامنا هذه و يعتقد ويليامز ( IAMSWILL ) أن دور معلم التربية البدنية و الرياضية فعال جدا وذلك إيجابيا أو سلبيا ، بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته و مدرسته و مجتمعه .

ولقد أفادت بعض الدراسات أن شخصية مدرس التربية البدنية و الرياضية له دور على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلميذ ، ومن الواجب أن يدرك الأستاذ حساسة التلاميذ و المشاكل التي يعانون منها و الفروق الفردية الخاصة المختلفة أثناء العملية التعليمية .

وفي دراسة قدمها وبيتي (Y WITT) وقام خلالها بتحليل كتابات اثني عشر ألف تلميذ وطفل و مراهق تتصل بتصوراتهم عن توفير الأمان وتقديرات التلاميذ ، تليها صفات مثل : ( اهتمامه بالحافز ، التعرف على تلاميذه ، إظهار الحنان و الألفة ، اتصافه بروح مرحة ، اهتمامه بمشاكل التلاميذ ، التعاطف و التسامح ) ولقد توصلت (جنجز بالي ) أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنهم أناس يعطون الآخرين إحساسا بالارتياح ، ولديهم القدرة على إشعارهم بالأمان والانتهاة و بعض الاهتمام<sup>1</sup>.

1-أمين أنور الخولي،محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون : التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي،الطبعة الرابعة، القاهرة،ص.33-34.



وقد أشار " عدنان جلون" إلى ما اتفق عليه العديد من العلماء في المجالات القيادية على ضرورة توفير الموصفات التالية في القيادة و هي : موصفات فطرية ، موصفات اجتماعية ، موصفات علمية ، موصفات عقلية ..... وتوفر هذه الموصفات يعطي المجتمع مدرسا و قائدا أفضل . ومن الجانب الديني يذكر القرآن الكريم في وصفه للقائد و القيادة في أكثر من موضع و مناسبة موضحا الأسس القيادية الصحيحة حيث وصف الله تعالى رسول هذه الأمة محمد صلى الله عليه و سلم بأوصاف قيادية ، نذكر منها على سبيل المثال : الآية الكريمة التالية "وإنك على خلق عظيم" القلم آية(4)

" ولو كنت فضا غليظ القلب لانفضوا من حولك فأعف عنهم و استغفر لهم وشاورهم في الأمر " (آل عمران 159)

" ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن" (النحل آية 125).<sup>2</sup>

### 3/ السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية :

#### 1.3/ السمات الأساسية للأستاذ المعاصر:

اشتطت التربية الحديثة شروطا دقيقة جدا لنجاح العملية التعليمية و أدائها على أحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسئول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشتط في التحلي بالسمات التالية:<sup>3</sup>

\*الأستاذ يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية و تربوية ، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها وينظم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة و يحسن استثمار التقنيات التربوية .

\*يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية ،وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة ، بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف لآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات ، وممارسة قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع ، وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجملتها ، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع .

\*عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثا تربويا يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي .

\*عليه أن يتحلى بروح المبادرة والنزعة إلى التجريب والتجديد ، وان يكون واثقا بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار .

2 أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون ، المرجع السابق ، ص35-36.

3 حجارة محمود ، المرجع السابق ، ص116.

إن الطابع الفعال للشخصية الإنسانية تحدده ظروف الحياة الاجتماعية ، وإن هذه الشخصية نفسها لها القدرة على تغيير تلك الظروف ، فالوعي الإنساني لا يعكس العالم الموضوعي فقط وإنما يدعه أيضا ، فعالية الأستاذ تظهر من خلال حكمتها على تلك التغيرات التي تطرأ على خصائص نشاطه ومواصفات تأثيراته على ذلك الموضوع ، وكما نعرف فإن موضوع عمل الأستاذ الأساسي هو (التلميذ) ، حيث أن طبيعة عمل الأستاذ مرتبطة بخاصية التأثير المتبادل بين الذات (الأستاذ) والموضوع (التلميذ) أثناء النشاط التعليمي ، فالأستاذ في أيامنا هذه ليس ناقصا "بسيطا" للمعارف إنما هو منظم وقائد موجه.

#### 4/ مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

#### 1.4/ فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية :

يتحتم على المدرس التربية البدنية والرياضية فهم أهداف مهنة التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى أم أغراض مباشرة ، فإن معرفة المدرس الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادرا النجاح في عمله اليومي ، وإذا ما عرفت أغراض التربية البدنية و الرياضية جيدا أمكن عمل تخطيط سليم لبرامجها .

#### 2.4/ تخطيط برنامج التربية البدنية و الرياضية :

المسؤولية الثانية لمدرس التربية البدنية والرياضية هي تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية وإدارته في ضوء الأغراض ، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات أولها وأهمها: احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم ، ويراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط ، وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل "العمر" كذلك يجب أن يضع نصب عينيه عدد المدرسين ، والأدوات ، وحجم الفصل ، وعدد التلاميذ ، والأحوال المناخية .

كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية والجسمية للمشاركين ، وتوفير عامل الأمان والسلامة ومن البديهي أن يتناسب مع المراحل التعليمية المختلفة .<sup>1</sup>

1 أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون ، المرجع السابق ، ص38-39.

### 3.4 / توفير القيادة :

إن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أعراض التربية البدنية والرياضية ، والقيادة خاصة تتوافر في المدرس الكفاء ، هذه الخاصية لها أثر على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية .

والقيادة لا تتأثر ما لم يحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية والرياضية ، ويجب أن يدرك مدرس التربية البدنية والرياضية أن مسؤوليته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المدرسة التي يعمل بها ، وليس المدرسة فحسب بل المجتمع المحيط به ، فهو موجود وسط يجب أن يؤثر به <sup>1</sup>.

### 5 / مسؤوليات أستاذ التربية البدنية و الرياضية اتجاه المادة التعليمية :

يخض أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم بتجربة أكبر في تحديد المنهج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل لسنة الدراسية وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية ، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير ، وإنما أتيحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية ، والمناهج والطرق العلمية انطلاقا من واقع التلاميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي <sup>2</sup>.

### 6 / مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقييم

إن عملية تقييم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جدا ، ولكي يسير بصفة صحيحة يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها ، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس ، وعلى عكس الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعدادا سليما حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات ، كما أنه قادرا على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية <sup>3</sup>.

1 أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ،عدنان درويش جلون ، المرجع السابق ، ص.39.

2 محمد سعد زغلول ، مصطفى السايح محمد ، المرجع السابق ، ص.20.

3 نيبال كاتنور : المعلم ومشكلات التعليم والتعلم ، ترجمة حسن الفقهي ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، مصر ، 1972، ص.161.

**7/ مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي :**

تنحصر هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله ، فهو مطالب بالإبداع في العمل والبحث المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم ، ولا يبقى خاملاً معتمداً دوماً على معارفه السابقة ، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس وكل ماله علاقة بمجال عمله ، ومحاولاً دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية ، وهذا بدوره سينعكس إيجابياً على كفاءته المهنية ويجعله أكثر فاعلية بالعمل الذي يؤديه .<sup>1</sup>

**8/ الخصائص و الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية :**

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر الوسيط بين المجتمع و التلميذ ، ونموذجاً يتأثر به التلاميذ بحيث يقوم بتعليمهم من الحصول على معارف جديدة ، كما يعمل على كشف مهاراتهم الحركية وقدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة ، ولكي يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية وظيفته بصفة جيدة يجب أن تتوفر فيه مجموعة من الخصائص في عدة جوانب باعتباره معلماً ومررباً وأستاذاً .

**1.8/ الخصائص الشخصية :**

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لابد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم ، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة ، تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية : الهيئة الخارجية للأستاذ (النشاط الخمول ...) وعلاقته مع التلاميذ ، مع زملائه ، مع رؤسائه ، أولياء أمور التلاميذ .<sup>2</sup>

1 نفيبال كانتور ، المرجع السابق ، ص.161.

2 رابح تركي : أصول التربية والتعليم ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1990.ص.246.

ولذلك تحتاج مهنة التدريس إلى صفات خاصة حتى يصبح هدف التعليم سهل التحقيق ويمكن إيجاز هذه الصفات فيما يلي :

**1.1.8/ الصبر والتحمل :** إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بوجهة نظر مليئة بالتفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة ، فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة ولا يمكن للأستاذ فهم نفسية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم قوي الأمل في نجاحه في مهنته .

**2.1.8/ العطف واللين مع التلاميذ :** فلو كان الأستاذ قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه ، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة ، كما لا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام .

**3.1.8/ الحزم والمرونة :** فلا يجب أن يكون ضيق الخلق قليل التصرف سريع الغضب حيث يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له .  
أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه .

## 2.8/ الخصائص الجسمية :

لا يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي :<sup>1</sup>

- ❖ القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها أثر اجتماعي كبير .
- ❖ التمتع بلياقة بدنية كافية يمكنه من القيام بأي حركة أثناء عمله .
- ❖ أن يكون دائم النشاط فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه .
- ❖ يجب أن يتمتع بالاتزان والتحكم العام في عواطفه ونظرته للآخرين ، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجع ومفيد .

## 3.8/ الخصائص العقلية والعلمية :

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها ، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز ، وذلك لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية .<sup>2</sup>

1 صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، مصر ، 1984 ، ص.20.  
2 محمد السباعي ، محمد الغد ودوره ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، 1985 ، ص.38.

ومن خلال ما سبق يمكننا تخلص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته ما يلي :<sup>1</sup>

- ❖ أن يتيح فرص العمل والتجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم ويكون لهم تفكير مستقلا و حر.
  - ❖ أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون ، الحرية ، العمل بالرغبة ، والجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم .
  - ❖ على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ و احترامهم .
  - ❖ أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية والاجتماعية لتلاميذ و يبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع الثقة .
  - ❖ المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل الأنجع .
- كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية منظم التفكير قوي العقل ، واسع النظرة للحياة ، سريع الملاحظة ، قادر على التصور والتخيل والاستنباط ، وبالإضافة إلى هذه الصفات يجب أن يكون متصفا بالمميزات التالية :

### 1.3.8 / الإلمام بالمادة :

الأستاذ الكفاء هو الأستاذ الواسع الاطلاع والثقافة والواثق بنفسه ، كما يجب أن يكون قادر على اجتذاب ثقة تلاميذه له ، وكذلك يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ميالا للإطلاع وتنمية المعارف ، لأن إفادة التلاميذ من طرف الأستاذ تكون من خلال المعلومات والمعارف الواسعة لدى الأستاذ .<sup>2</sup>

### 2.3 .8 / الذكاء :

فالأستاذ على صلة دائمة بالتلاميذ ومشاكلهم ، لذا عليه أن يكون ذا تصرف حكيم وأن يكون له القدرة على حل المشاكل ، فنجاحه متوقف على مدى ذكائه وسرعة بديهته وتفكيره ، فلا بد أن يكن دقيق الملاحظة متسلسل الأفكار قادرا على المناقشة والإقناع يخلق الميل لمادته عند التلاميذ .<sup>3</sup>

1 محمد السباعي ، المرجع السابق ،ص.38.

2 محمد مصطفى زيدان :الكفاية الإنتاجية للمدرس ،دار النشر ،الطبعة الأولى ،بيروت ،لبنان ،ص.60.

3 صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد ، المرجع السابق ،ص.16.

#### 4.8/ الخصائص الخلقية والسلوكية :

لكي يكون الأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال وأثر إيجابي خلال تدريس مادته على تلاميذه وذلك في معاملته مع المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها :

- ❖ أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلص لها .
- ❖ أن يكون مهتما بكل مشاكل تلاميذه ، ما أمكنه ذلك من توضيحات .
- ❖ أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة فهذا يؤدي إلى إثارة الغيرة بين التلاميذ .
- ❖ يجب أن يكون متقبلا لأفكار التلاميذ متفتحا لهم .
- ❖ الأمل والثقة بالنفس : فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته ، وأن يكون واسع الأفاق كي يصل إلى تفهم التلاميذ وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس.<sup>1</sup>

#### 5.8/ الخصائص الاجتماعية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه اجتماعية في الحياة تكبد مشاقها وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية ، واجهته خلال الحياة ، حيث أكسبته رصيда معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه بما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا ، لذا يعتبر الأستاذ رائدا لتلاميذه ، وقدوة حسنة لهم ، وله القدرة على التأثير في الغيرة .

كما أن له القدرة على العمل الجماعي ، لذا يجب أن يكون لديه الرغبة في مساعدة الآخرين وتفهم حاجاتهم ، وتهيئة الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم . وهو إلى جانب ما سبق يعد رائدا اجتماعيا ، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يساهم في نشاط المدرسة ويتعاون مع إدارتها في القيام بمختلف مسؤولياتها .<sup>2</sup>

1 صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد الحميد ، المرجع السابق ، ص16.

2 محمد مصطفى زيدان ، المرجع السابق ، ص.45.

## 9/ واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية

### 1.9/ الواجبات العامة :

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي تعمل بها ، وهي في نفس الوقت تعتبر النشاطات والفعاليات التي يديرها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية .

ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية الجديد ما يلي :

- ❖ لديه شخصية قوية تتسم بالأخلاق والالتزان .
- ❖ يعد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية .
- ❖ يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة .
- ❖ يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأسس لخبرات التعليم .
- ❖ لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني .
- ❖ لديه الرغبة في العمل مع التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط .

### 2.9/ الواجبات الخاصة :

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به ، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة ، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة ، وفي نفس الوقت تعتبر من الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة ومنها :

- ❖ حضور اجتماعات هيئة التدريس ، واجتماعات القسم و لقاءات تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعية .
- ❖ تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ .
- ❖ تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية .
- ❖ السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا .
- ❖ الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية<sup>1</sup> .

1 أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، 2002 ، ص.153-152.



### 3.9/ واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المجتمع :

من أهم واجبات المدرس تدعيم العلاقة بين المدرسة التي يعمل فيها والبيئة المحيطة به من خلال :

- ❖ التعاون مع المؤسسات الموجودة في المجتمع وخاصة المؤسسات التي تخدم مدرسته .
- ❖ اشتراك أهالي الحي في نواحي النشاط المختلفة بالمدرسة من خلال تنظيم المسابقات والبطولات المفتوحة التي يشترك فيها أبناء المجتمع المحلي مثل مسابقات الجري للجميع .
- ❖ التطوع في الأندية أو الهيئات الرياضية وأن يساهم بمجهوده البناء في أن يحقق هذه الهيئات والنوادي وأهدافها .
- ❖ المساهمة في خدمة المجتمع بالاشتراك في الأعمال التي يتطلبها هذا المجتمع فيكون له دور فعال في الدفاع المدني أو التمريض أو التوعية إذا احتاج الأمر لذلك .
- ❖ أن يتحسس مشكلات مجتمعه وأن يبصر المواطنين بها ويشاركهم في معالجتها .
- ❖ أن يتبع التقاليد والحدود التي يضعها المجتمع المحلي وأن يكون مثالا للمواطن الصالح علما وخلقا .
- ❖ أن يوثق بين المنزل والمدرسة فيدعو أولياء أمور التلاميذ لحضور الحفلات والمهرجانات التي تقام داخل المدرسة ويناقشهم في المشاكل العامة التي قد تعترض أبنائهم .

### 4.9/ واجبات مدرس التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المهنة :

- على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يتفهم مسؤولياته كعضو في المهنة وعليه أن يحترم تقاليد مهنته وأن يكون عضوا فعالا من خلال اشتراكه في مختلف أنواع النشاط التي من شأنها أن تزيد من كفاءته وتدفعه إلى التقدم المستمر في مهنته ، ويشمل هذا النشاط النواحي التالية :
- ❖ إذا لم يكن قد تلقى إعدادا كاملا فعليه أن يحاول تكملة إعداده عن طريق الدراسات الممكنة في الميدان .
  - ❖ الإطلاع المستمر على أحداث ما نشر من بحوث في التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس وأن يطبق معلوماته في تدريسه بقدر الإمكان .
  - ❖ الاشتراك في المجالات والمطبوعات الدورية المهنية .
  - ❖ محاولة الحصول على درجات علمية أعلى .
  - ❖ العمل على زيادة ثقافته العامة وذلك عن طريق الإطلاع المستمر على كل ما هو جديد .
  - ❖ أن يتبع تقاليد المهنة الخلقية .<sup>1</sup>

1 زينب علي عمر ، غادة جلال عبد الحكيم ، المرجع السابق ، ص.82.80.

## 10/ درس التربية البدنية والرياضية :

## 1.10/تعريف درس التربية البدنية والرياضية :

يعرف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر .<sup>1</sup>

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية "أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية ، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدو لهذا الغرض .<sup>2</sup>

وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على " حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعي فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم " .<sup>3</sup>

1 محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعه ، الجزائر ، 1992، ص94.

2 حسن معوض ، حسن شلتوت ، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ، بدون طبعه ، القاهرة ، 1996 ، ص 102 .

3 إبراهيم حامد قنديل ، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة محم ، الطبعة الثانية، الأردن ، 1990 ، ص 15 .

### 11/ أهمية درس التربية البدنية والرياضية :

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة<sup>1</sup> . ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها " عملية توجيه النمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى ، والتي تشارك في الأواسط التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية والخلقية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم السنية ، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة .<sup>2</sup> وبهذا يكون درس التربية البدنية والرياضية قد حقق إلى حد معين الأهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في المجالات النمو البدني والصحي والنفسي والاجتماعي .. الخ للتلميذ وفي كل المستويات .

### 12/ أغراض درس التربية البدنية والرياضية :

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية، فنجد كل من " عباس أحمد السامرائي وبسطويسي أحمد بسطويسي " قد حدد عدة أغراض لدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي :<sup>3</sup>

- ❖ تنمية الصفات البدنية .
- ❖ النمو الحركي .
- ❖ الصفات الخلقية الحميدة .
- ❖ الإعداد للدفاع عن الوطن .
- ❖ الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة .
- ❖ النمو العقلي و التكيف الاجتماعي .

1 قاسم المنذلاوي وآخرون ، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الموصل ، بدون طبعة ، العراق ، 1990 ، ص98.

2 محمود عوض بسبوي ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ص 92 .

3 عباس أحمد السامرائي ، بسطويسي أحمد بسطويسي ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، بدون طبعة ، 1994 ، ص73 .

كما أشارت " عينات أحمد فرج أنه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل :

- ❖ الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم والصفات البدنية .
- ❖ اكتساب المهارات ، الحركات ، والقدرات الرياضية .
- ❖ تكوين الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية .

ويمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية والرياضية - بشيء من التفصيل - فيما يلي :

### 1.12/ تنمية الصفات البدنية :

" كالقوة العضلية ، السرعة ، المطاولة ، الرشاقة والمرونة ، وتبين أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في المجال الرياضي ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهج المدرسي ، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع .<sup>1</sup>

ويقول " حسن علاوي " في هذا الصدد وتحديدا بالنسبة للميزات النمو العقلي لفئة المراهقين " أن القدرات العقلية تنضج وتظهر الفروق الفردية في القدرات فتتكشف استعداداتهم الفنية ، الثقافية والرياضية ، والاهتمام بالتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية .<sup>2</sup>

### 2.12/ تنمية المهارات الحركية :

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية ويقصد بذلك تنمية الحركات عند المتعلم ، والمهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية ومهارات حركية رياضة ، فالمهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل :

1 عباس أحمد السامرائي ، بسطوسي أحمد بسطو يسي ، نفس المرجع السابق ، ص74-79.

2 محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الثامنة ، القاهرة ، 1992 ، ص148 .

العدو والمشي والقفز ، أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها ، ويمكن للحركات الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية.<sup>1</sup>

### 3.12/ اكتساب الصفات الخلقية :

يرى " عدلان جلون " أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسياً واجتماعياً.<sup>2</sup>

### 4.12/ النمو العقلي :

تعتبر عملية النمو عملية معقدة للغاية ، فهي تلك التغيرات الوظيفية والجسمية والنفسية التي تحدث للكائن الحي ، وهي عملية نضج للقدرات العقلية.<sup>3</sup>

ومن خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية والرياضية يمكن القول انه يلعب مدرس التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في النمو بصورة عامة وفي النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة ، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ وعلى كل ما يطرأ عليه من تغيرات نفسية وانفعالية وبدنية ، وذلك بغرض كشف كفاءاته وتوجيهها التوجيه السليم الذي يخدم كل من التلميذ و درس التربية البدنية والرياضية على حد سواء .

### 13/ الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية :

وتتمثل الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية في عملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ في إطار القيم والروح الرياضية ، حيث يكتسبون الكثير من الصفقات التربوية التي تعمل على تنمية السمات المختلفة كالشعور بالصدق والمثابرة والمواظبة واقتحام الصعوبات مع الزملاء .. هذه الصفات تلعب دورا

1 عباس أحمد السامرائي ، بسطوسي أحمد بسطوي ، مرجع السابق ، ص 27 .

2 عدلان درويش جلون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي، بدون طبعة ، القاهرة ، 1994 ، ص 30 .

3 محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، مرجع سابق ، ص 151 .

كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية وتكسيبها طابعها المميز ، وعلى هذه المرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية مما تعطيه الطابع التربوي .

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي ، فالخطة الشاملة في منهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسه لتلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة البدنية الرياضية .<sup>1</sup>

#### 14/ تقسيم درس التربية البدنية والرياضية :

صنف علماء التربية الرياضية الأنشطة البدنية والرياضية وفقا لاتجاهات متباينة ووفقا لهدفها والمشاركين فيها ولنوعيتها وأدوارها ووفقا لطبيعتها أيضا .<sup>2</sup>

وسيحاول الباحث فيما يلي أن يتناول أهم التقسيمات للأنشطة البدنية والرياضية والتي تشمل ثلاث جوانب أساسية وهي :

- ❖ درس التربية البدنية والرياضية .
- ❖ النشاط الرياضي الداخلي .
- ❖ النشاط الرياضي الخارجي .

#### 1.14/ درس التربية البدنية والرياضية :

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى ، كما له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية ، فهو الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس ، قد أضحى من الأهمية العناية بمكوناته وبالمادة التي يحتويها ، وطريقة توصيل هذه المادة إلى التلاميذ .

1 محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ص 100 .

2 ليلي عبد العزيز زهران ، مرجع سابق ، ص 97 .

وبذلك يمثل درس التربية البدنية والرياضية " القالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية والمدرسية ، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة ورياضيي المستويات العليا خاصة ، فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس وفق ما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ، بحيث يزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة ، والتي تعمل على ترسيخ قاعدة الرياضة المدرسية ، كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي ، وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية والرياضية ، كما يجب أن تراعى فيه حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم .<sup>1</sup>

وعلى ذكر هذا الإيجاز فيما يخص درس التربية البدنية والرياضية ، هو أن الباحث قد تطرق إليه بشكل مفصل قبل هذا العنصر ، لذا سيحاول التفصيل بعض الشيء في العنصرين المواليين ألا وهما النشاط الداخلي و النشاط الخارجي .

#### 2.14/ النشاط الرياضي الداخلي :

وهو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة ، وهو المجال الذي يجد فيه المتعلم فرصة اختيار وتجريب ما تعلمه ، وهو احد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالدروس وتمثل القاعدة ، والتي ينبغي عليها تخطيط النشاط الداخلي ، فبرامج النشاط الداخلي تعتبر مكملاً لبرامج دروس حصة التربية البدنية والرياضية .

وهو أفضل الميادين التي يتعلم فيها الفرد للممارسة الفعالة للنشاط ، إضافة إلى أن التلميذ يجد فيه فرصة اختيار ما يتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته ، لذلك يجب أن تنال هذه الأنشطة نفس القدر من الاهتمام والتخطيط و التنفيذ والتقويم من المدرس والتلميذ ، فبرامج الدروس تتيح للتلميذ تعلم المهارة ، أما برامج النشاط الداخلي فتتيح فرصة تحسين أهداف هذه المهارات .<sup>2</sup>

1 غسان صادق ، سامي الصفار ، التربية البدنية والرياضية ، كتاب منهجي ، بغداد ، بدون طبعة ، 1988 ، ص 209 .

2 ليلي عبد العزيز زهران ، مرجع سابق ، 153 .

### 1.2.14/ مميزات النشاط الرياضي الداخلي :

بالإضافة إلى كون النشاط الرياضي الداخلي مكملا للمنهج الدراسي ، فهو يتميز بعدة مميزات تربوية أهمها ما

يلي :

- ❖ يتيح هذا النشاط فرصة لكل تلميذ في أن يشترك اشتراكا إيجابيا في النشاط المحبب إليه .
- ❖ يتيح النشاط الرياضي الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العملية التربوية الصحيحة .
- ❖ يساعد على الترويح وحسن استغلال أوقات الفراغ بحيث لا يتطلب مستوى عال من المهارة .
- ❖ يتيح الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية وتنمية روح الجماعة .
- ❖ كما يتيح للأفراد فرصة اكتساب مجالات جديدة واكتساب خبرات لم يسبق لهم أن تطرقوا لها .
- ❖ ومما سبق ذكره من مميزات للنشاط الرياضي الداخلي ، يمكننا القول أن النشاط الرياضي الداخلي ومن خلال برامج المختلفة يمثل مجالا واسعا لتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية وكذا مجالات الفنية والمعرفية والسلوكية مما يوافق - طبعاً - اتجاهات وميول ورغبات التلاميذ .

### 2.2.14/ أهداف النشاط الرياضي الداخلي :

يسعى النشاط الرياضي الداخلي لتحقيق جملة من الأهداف التربوية والسلوكية والاجتماعية تتلخص فيما يلي :

- ❖ يحقق أهداف التربية البدنية والرياضية .
- ❖ يرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة .
- ❖ يخلق روح التعاون والمساعدة داخل المؤسسة .
- ❖ ينمي الجوانب النفسية كالميول والاتجاهات .
- ❖ يدعم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين .
- ❖ ينمي الشخصية ( الاستقلالية والقيادة )<sup>1</sup> .

1 ليلي عبد العزيز زهران ، مرجع سابق ، 154 .



**3.14/ النشاط الرياضي الخارجي :**

النشاط الرياضي الخارجي هو نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص بالممتازين في الأداء الرياضي ، والنشاط الخارجي نشاط تنافسي أساسا ، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات مماثلة أخرى من نفس السن ونفس الجنس ، وتجرى مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز أو الفائزين من بين المشتركين .

ولا شك أن منهاج التربية البدنية والرياضية الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ ويوجههم من خلال برنامج النشاط الرياضي الخارجي ، والمتمثلة فيما يلي :<sup>1</sup>

**1.3.14/ برنامج النشاط الرياضي الخارجي :****أ- نشاطات الفرق المدرسية :**

فكما هو معروف أن لكل مدرسة أو مؤسسة تربوية فريق يمثلها في الدورات الرياضية بين المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية ، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال . التربية البدنية ، ويتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين تفرزهم دروس حصة التربية البدنية والراضية وكذا الأنشطة الداخلية ومن هنا وجب الاهتمام بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها .

**ب-النشاطات الخلوية :**

وهي أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية ، وفي هذه النشاطات نجد الرحلات والمعسكرات حيث تقام العديد من الأنشطة فيها ، فيتعلم التلاميذ منها الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية ، بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية .

1 محمود عوض بسبوني ، مرجع سابق ، ص193

### 3.14.2 / مميزات النشاط الرياضي الخارجي :

وتتمثل مميزات النشاط الرياضي الخارجي فيما يلي :<sup>1</sup>

- ❖ الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .
- ❖ تعلم قوانين الألعاب وخطط اللعب .
- ❖ تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي والنفسي والمحافظة عليه .
- ❖ تنمية النمو والتكيف الاجتماعي .
- ❖ تنمية النضج الانفعالي وتطوير العادات و السلوكات المختلفة .
- ❖ إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية .
- ❖ احتكاك التلاميذ مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى .

### 15 / طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية :

يقصد بإخراج درس التربية البدنية والرياضية "استخدام جميع الوسائل والإمكانات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة".

أما الطريقة الشائعة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية فهي كما يلي :

### 1.15 / الطريقة الجماعية :

حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين الرياضية بشكل جماعي وبمحمل موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة ، وهذا النوع من الإخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه مثل الجري والسباحة ، وكذا يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة.... الخ .  
ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ ، حيث يستطيع هذا الأخير تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد ، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء ، ويلعب موضع أو مكان المدرس دوراً كبيراً في ملاحظة الأخطاء .<sup>2</sup>

1 ليلي عبد العزيز زهران ،مرجع سابق ، ص160 .

2 عبد اللطيف نصيف ، الحطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة الميناء ، بدون طبعة ، بغداد ، 1981 ، ص102-104 .

### 2.15/ طريقة الأداء التتابعي :

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة وراء واحدة وبدون توقف ، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانيات المتوفرة ، ومن مميزاتها أنها تتيح لنا الفرصة في معرفة الفروق الفردية عند التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الدرس مع تنظيم الحمل بشكل أفضل وتستعمل هذه الطريقة كثيراً في الجمباز ، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره .

### 3.15/ طريقة المناوبة :

يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب ، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم المجموعة الأولى بأداء التمارين ثم ترجع إلى الخلف ، لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء ، ويركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي والوثب الطويل.... الخ .

### 4.15/ طريقة المجميع :

حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل ، يتم في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان وتوفر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب ويقوم المدرس بالمرور على المجموعات الواحدة تلو الأخرى وبلاستعانة بالتلاميذ الممتازين .

### 5.15/ الطريقة الفردية :

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلميذ ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي ، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الفرد اكتشاف الأخطاء إلى جانب القدرات المتوفرة لديهم .

### 16/ تقويم درس التربية البدنية والرياضية :

يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي:<sup>1</sup>

- ❖ التقويم البدني و المهاري والمعرفي للدرس (التقويم الشامل) .
- ❖ قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس .
- ❖ استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس .
- ❖ استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هدف الحصة .
- ❖ تشجيع المعلمين على التقويم الذاتي والمشارك .

1 مكارم حلمي أبو هوجة ، محمد سعد زغلول ، منهاج التربية الرياضية ، مركز الكتاب والنشر ، 1999 ، ص96-97.

## 17/ استمرارية درس التربية البدنية والرياضية :

لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي :<sup>1</sup>

- ❖ أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ .
- ❖ يجب عمل التشكيلات والتكوينات ( الصفوف والدوائر ) .
- ❖ تؤدي جميع مجريات الدرس والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب .
- ❖ يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح .
- ❖ تحضير وتوفير الأدوات والأجهزة في الملعب قبل الدرس .
- ❖ عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين .
- ❖ التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفصيلات غير مهمة .
- ❖ إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات .

من خلال ما سبق ذكره ، تتضح جليا الأهمية الكبيرة التي تلقىها المنظومة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية ، وذلك من خلال توفير كل الوسائل والمتطلبات البيداغوجية من أجل تسهيل عملية تقديم الدرس بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية وذلك لا يتسنى إلا إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية على معرفة وافية باستعدادات وكفاءات واتجاهات وميول تلاميذه .

1 مكارم حلمي أبو هوجة ، محمد سعد زغلول ، مرجع سابق ، ص 102 .

## الخلاصة :

يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية الجزء الأهم من مجموعة أجزاء البرنامج و من خلاله تقدم كافة الخبرات ، و الأنشطة الحركية التي تحقق أهداف البرنامج لمدرسي و يفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعيا على الأقل ، و نظرا للطبيعة التعليمية و التربوية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كفة الاختبارات المتعلقة بطرق التدريس :- الوسائل التعليمية و التدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة ، و طرق القياس ، و التقويم .

# الفصل الثالث

## تمهيد :

يمر نمو الفرد بمراحل متسلسلة تمتد وذلك من المرحلة الجنينية إلى مرحلة الكهولة, ونرى من هذه المراحل مرحلة المراهقة التي يكون الفرد أو الطفل غير الناضج إلى مرحلة البلوغ أو الرشد و يختلف الأطفال فيه فيما بينهم في السن التي يبدوون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما يختلف الذكور عن الاناث إذ تسبق الانثى الذكور بسنة أو سنتين . إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر , وهذا باعتبارها مرحلة المرور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بولوج عالم الكبار ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار بسهولة , وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقدة نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا. فمن خلال هذه الفترة --المراهقة-- تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة و غير مباشرة. وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد, ويكتمل فيها النضج البدني , و الجنسي, و العقلي , و النفسي وهذا ما تكتسبه من أهمية بالغة في حياة الطفل خاصة في مجال الرياضة نظرا للتفاعل المتبادل بين هذه الأخيرة ومرحلة المراهقة وإيماننا منا بهذا. قمنا في بداية الفصل بشرح الأهمية البالغة لدراسة مختلف مراحل النمو وتطرقنا إلى ما يهمنا في بحثنا هذا من دراسة لمرحلة المراهقة . و توضيح إبعادها الجسمية, و الفيزيولوجية و النفسية , و كذا الحركية .

1/ تعريف المراهقة:

1.1/ لغة :

- هي من الفعل "راهق" و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق.<sup>1</sup>
- تعني الاقتراب و الدنو من الحلم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة بالانجليزية (adolescence) و المشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) و معناها الاقتراب من النضج البدني و الجسمي و العقلي والانفعالي و الاجتماعي ، و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمراهق لم يعد طفلا وليس راشد.<sup>2</sup>

2.1/ اصطلاحا :

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاجتماعية والاقتصادية
- إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة.<sup>3</sup>
- تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين.<sup>4</sup>
- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> فؤاد افرام السبتاني ، منجد الطالب ، دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون ، بيروت، 1995، ص 256.

<sup>2</sup> علي فالخ الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، 2002 ، ص 288-289.

<sup>3</sup> نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 ، ص 235-236 .

<sup>4</sup> عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 ، ص 36.

<sup>5</sup> خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة، مصر ، 2000 ، ص 15.



**2/ المراهقة حسب بعض العلماء:****1.2/ المراهقة حسب لوهاال lehalle:**

أما "لوهاال" فيرى المراهقة هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادية و الاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، و بهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة ، تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية و التحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأنا و الآخرين. وكذلك يرى "لوهاال" أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية. إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني و الاجتماعي و الاقتصادي.<sup>1</sup>

**2.2/ المراهقة حسب كستمبرغ kestemberg:**

بالنسبة لـ "كستمبرغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية ، على المدى الطويل و مختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة و كذلك في مرحلة الكمون. ويرى كستمبرغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية ، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها و على أساسها تبني مرحلة المراهقة ، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة ، إذ يعتبر كستمبرغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة للانا و ذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبيدي.<sup>2</sup>

**3.2/ المراهقة حسب دوييس debesse:**

يرى "دوييس" إن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة سن الرشد كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسين هما :

**1.3.2/ تغيرات جسمية :**

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية و الخارجية ، بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق ، يميل هذا الأخير إلى العزلة و الانطواء .

**2.3.2/ تغيرات نفسية :**

تتميز بتجديد النشاط الجنسي و نضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي و التجريد و التخيل ، كما تتخيل المراهقة الأزمات و القلق و التوتر ، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني و فترة التحولات النفسية العميقة ، التي تؤدي بالمراهق لسعي في هذه المرحلة ، إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر و تأكيد الذات .

نستخلص من التعاريف ان المراهقة مرحلة من مراحل النمو ولها عدة خصائص ابرزها التغيرات الجسمية والنفسية.

1 نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 ، ص239-240.

2 نادية شرادي ، نفس المرجع السابق ، ص235-236-237.

### 3/ نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق:

علم النفس القديم ينظر إلى المراهقة نظرة استسلام و تشاؤم. و أنها فترة ثورة و تمرد تتميز بالعواصف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة وكان يعتبر أيضا هذه المرحلة مستقلة و منفصلة تماما عن المراحل التي قبلها و التي بعدها.

أما علم النفس الحديث فيتجه أيضا إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة و أنها تدرج في النمو البدني والجنسي و العقلي و هي امتداد للمرحلة التي تسبقها.<sup>1</sup>

### 4/ مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل النمو وتقع بين الطفولة و الرشد و يمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

#### 4.1/ المراهقة المبكرة (11-14 سنة) :

تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها و ترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

- ❖ الاهتمام بتفحص الذات و تحليلها و وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.
- ❖ الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة و مراقبتهم .
- ❖ التمرد على التقاليد القائمة و المعايير السائدة.<sup>2</sup>

1 خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 329.

2 رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص 353-354.

و تتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة و التناقض الانفعالي من حب و كره و شجاعة و خوف . كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار و معتقدات الأهل و يشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله ، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر و الإصغاء إلى احتياجات أبنائهم و دعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة .<sup>1</sup>

#### 2. 4 / مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة) :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.<sup>2</sup> تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا و تزداد الحواس دقة و يقرب الذكاء إلى الاكتمال و تظل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسة.<sup>3</sup> يصبح المراهق أكثر تصادما مع العائلة و يصبر على ما يحلو له و يجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، مخدرات، كحول، كنوع من التحدي للأهل و لفرض رأيهم الخاص .

#### 3.4 / المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزاءه و مكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال . حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة.<sup>4</sup> في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي و يصل الذكاء إلى قممه و يبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم و تكوين أسرة . و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل . إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.<sup>5</sup>

1 عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، المطبعة الجامعية الأزراطية ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية ، 2001 ص 245-246.

2 رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 353-354.

3 عبد الحميد الشاذلي ، نفس المرجع السابق ، ص 245-246.

4 رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 356-357 .

5 عبد الحميد الشاذلي ، نفس المرجع السابق ، ص 245-246.

## 5/ مظاهر النمو في المراهقة:

## 5.1/ النمو الجسمي:

تتميز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة و خاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية و ظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي و الجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق و الحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس و تقدير مرتفع للذات و إن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاطاً.

مرحلة طفرة في النمو الجسمي طولاً و عرضاً في أجهزة الجسم الداخلي و الخارجي و قد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن عشرة سنوات و نصف.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض و في العضدين و الفخذين و البطن.<sup>1</sup>

يؤثر في عملية النمو عاملان : أحدهما داخلي وهو الوراثة ، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه.<sup>2</sup>

## 5.2/ النمو العقلي و المعرفي :

ينمو الذكاء العام للمراهق و تزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير و التذكر القائم على الفهم و الاستنتاج و التعلم و التخيل.

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق و العدالة و الفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات و الاهتمامات و الاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي و يظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني و الدراسي و تزداد قدرة الانتباه و التركيز، و يميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعورياً لإشباع حاجيات. تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام.<sup>3</sup>

1 علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 239-295-296.

2 خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 332-333.

3 رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 56-57.

فترة النمو العقلي السريع ، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر ، وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا<sup>1</sup>.

الميول العقلي للمراهق يبدا في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة والاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصف مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية ، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية<sup>2</sup>.

### 3.5/ النمو الانفعالي:

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد. تتميز هذه المرحلة بالحياة والجل بسبب التغيرات الجسمية .

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع<sup>3</sup>.

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية دالية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فزيولوجية و كيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها .

### 1.3.5/ مظاهر النمو الانفعالي:

- ❖ التذبذب في المشاعر وسلوكيات والتوجيهات .
- ❖ الاندفاعية وركوب الخطر.
- ❖ سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبذاءة اللسان.
- ❖ تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل :
  - تضخم الصوت .
  - الشارب واللحية.
  - لبس الأحذية ذات الكعب العالي.
  - المبالغة في الزينة.

1 علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 297-300-303.

2 خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 341-342-345.

3 علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 297-300-303.

❖ الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور منها :

- لبس ملابس متميزة
- التصنع في الكلام والمشى.
- إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق.
- التدخين لإثبات الرجولة و الاستقلالية.

❖ مقاومة السلطة :

- التمرد على الأسرة.
- التمرد على المدرسة.
- الميل للنقد.

### 2.3.5/ العوامل التي تؤثر في الانفعالات:

- ❖ التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
- ❖ نمو القدرات العقلية وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجاباته .
- ❖ التوتر والحرص الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر.
- ❖ نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما
- ❖ المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا إذ تنتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو يميل لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهم منطقياً وما يزيد من الانفعالات المراهق شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية.<sup>1</sup>

1 علي فلاح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة، 2002 ، 303.

#### 4.5/ النمو الاجتماعي:

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات و الغموض و التناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويجب و ينفر في نفس الوقت، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات .

❖ يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.<sup>1</sup>

❖ يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود و يهتم بردود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي.<sup>2</sup>

❖ يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء و النقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا .<sup>3</sup>

❖ النمو الاجتماعي هما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم بيئته المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق يفعل سلبا وإيجابا مع المجتمع ، ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة إذ أنها تنشأ من الشعور بعدم الأمن في المواقف الاجتماعية الجديدة .

#### 5.5/ النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجية نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها واهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي .

❖ تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على النمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية ، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة و البيئة في النمو الفسيولوجية للمراهق .

❖ ريثم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق .<sup>4</sup>

1 رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص 355.

2 فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 2001 ، ص 427 .

3 عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية، بدون طبعة ، 2004 ، ص 56.

4 علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص305-310-313.

### 6.5 / النمو الحركي:

- ❖ تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب الرياضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية.<sup>1</sup>
- ❖ زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية.<sup>2</sup>
- ❖ يميل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة والتأزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة ، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي

### 7.5 / النمو الحسي :

لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية و خارجية عنده لكنه تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

في مرحلة المراهق تكتمل جميع الحواس وبتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنه مرتبط بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة.

### 8.5 / النمو الديني :

مما يعمل على جلب اليقظة الدينية عند المراهق نمو الثقة بالذات و التضج الجنسي و تنمو لديه جميع القوى النفسية و يزداد لديه حب الاستطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني.

تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية و تدل مناقشات المراهقين و جدلهم الحاد على وجود اليقظة الدينية، و لا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد و الجماعة و تنمي الضمير الفردي و الضمير الاجتماعي.<sup>3</sup>

1 علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 363-366.

2 رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 354.

3 علي فاتح الهنداوي ،علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة، 2002 ، ص 315-317-366-369.



## 6/ بعض مشكلات المراهقة :

تعتبر فترة المراهقة حرجة و صعبة لما فيها من تغيرات و أثرها على شخصية المراهق و المجتمع وما ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها:

### 1.6/ المشاكل النفسية:

#### 1.1.6/ الصراع الداخلي:

كالاستقلال عن الأسرة و بين الاعتماد عليها و بين مخلفات الطفولة و متطلبات الشباب و بين طموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

#### 2.1.6/ الاغتراب و التمرد:

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجا يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته، غير انه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

#### 3.1.6/ السلوك المزعج:

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأناية و حب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة، ولا يبالي بمشاعر الآخرين و بالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب، الشتم عدم الاستئذان..... الخ.

## 2.6/ المشاكل الاجتماعية :

### 1.2.6/ تغير تركيب الأسرة و أدوارها:

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة و ذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل و كذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة، و تغيير الأدوار الاجتماعية و المهنية و في مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل و قضاء أوقات كبيرة خارج المنزل.<sup>1</sup>

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم وسلبا لحريرتهم ، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهددهم كل حين.<sup>2</sup>

1 رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ص 373-377.

2 محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، دار الفكر ، الطبعة الأولى ، الأردن ، 2000 ، ص 236.

## 2.2.6/ الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه انه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع. يقدم بعض المراهقين على المخدرات من اجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة.<sup>1</sup>

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كبي عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلقا.<sup>2</sup>

## 3.6/ المشاكل الدراسية :

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل. إن إطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر والبلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الالتحاق بعالم الشغل. شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، المدير، المراقبين، زملاءه والزميلات بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة.<sup>3</sup>

1 رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 380-383.

2 خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعه ، مصر ، 2000 ص 333.

3 رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 380-383 .

### 7/ أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة

تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها :

**1.7/ الأسباب الوراثية:** وهو نوع من التخلف الوراثي والتلف العقلي وينشأ من وجود كروموزوم زائد عن المطلوب حيث يرث الفرد السوي 23 زوجا منها الأب من إلام فيكون مجموعهما 46، أما الطفل الشاذ فيرث 47 كروموزوم.

### 7. 2/ الأسباب الميلادية:

وهي أسباب توجد منذ الولادة مثل: <sup>1</sup>

- ❖ تعاطي الأم للخمور والمخدرات و التدخين.
- ❖ تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب.
- ❖ تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل.
- ❖ الولادة غير العادية.
- ❖ معاناة الأم من سوء التغذية.

### 3.7/ الأسباب البيئية:

وتشمل البيئة شقيقتها الاجتماعي والاقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث، التربية، الفقر، الحرمان، الفشل، القسوة في التعامل مع المراهق وأقران السوء. قد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية والعقلية والجسمية وكل ما يحيط به يؤثر عليه من عادات وتقاليد أعراف ومثل ونظم وقوانين وما قد يوجد في البيئة من تلوث بصورة عامة.

### 4.7/ مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها و السيطرة عليها. الصراع مع الإباء بسبب سوء الفهم، فعادة يخبر الآباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية في أن يكبر ابنهم أو ابنتهم، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من اجل ضمان البقاء الحماية وتجنب المسؤولية ومواجهة الفشل . حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي والرغبة في الشعور بالاستقلال والسعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم. <sup>2</sup>

1 عبد الرحمن العيسوي ، نفس المرجع السابق ، ص 47-48.

2 رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ، ص 371-372.

**5.7/ الخوف من مرحلة المراهقة:**

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح ولكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية المراهقة.<sup>1</sup>

**6.7/ الغضب في مرحلة المراهقة:**

يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه. شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية. الأفراد المتسمون بالهزل وتدني مفهوم الذات أولا يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصل اجتماعيا.<sup>2</sup> ويؤكد هوجات hojot سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين والرفاق، يجعله مستعدا للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقا.<sup>3</sup>

**8/ المراهقة في الطور الثانوي :**

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق يتنقل الحياة واللجوء إلى الاستقرار والتوافق مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون اقل مما كان عليه في الطفولة وتتسم علاقاته بالسطحية.

**9/ مميزات المراهق في الطور الثانوي :**

- ❖ لاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها .
- ❖ الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقص الانفعالي.
- ❖ البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- ❖ العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ❖ ضغوط الدوافع الجنسية.
- ❖ عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.
- ❖ البحث عن الجنس الآخر.
- ❖ النضج الجنسي.<sup>4</sup>

1 خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 249-252-349-352.

2 سلوى محمد عبد الباقي ، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي ، الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتابة، بدون طبعة ، مصر ، 1998 ، ص 54-55.

3 أبو بكر مرسى ، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي، بدون طبعة ، 2002 ، ص 115.

4 فوزي محمد جبل ، نفس المرجع السابق ، ص 424-426.

## 10/ مشاكل المراهق في الطور الثانوي:

### 1.10/ المشاكل الأسرية:

- ❖ نقد الوالدين للمراهق.
- ❖ معاملة المراهق كطفل.
- ❖ استعمال القسوة ضد المراهق.
- ❖ تدخل الوالدين في أمور الشخصية للمراهقة.

### 2.10/ المشاكل المدرسية :

- ❖ عدم الاحترام الأساتذة والعناد معه.
- ❖ السلوك العدواني في التهريج دال القسم.
- ❖ عدم الانتظام في الدراسة.
- ❖ مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح.
- ❖ الخوف من الامتحان .

### 3.10/ المشاكل النفسية:

- ❖ الشعور بالقلق والخجل والحساسية تجاه الآخرين.
- ❖ البحث عن الذات والهوية.
- ❖ المعانات من الإحباط والصراعات المتكررة.

### 4.10/ المشاكل الاجتماعية:

- ❖ قلة عدد الأصدقاء.
- ❖ التمرد على معايير المجتمع.
- ❖ اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع.

### 5.10/ المشاكل الصحية:

- ❖ الإصابة بالأمراض المزمنة.
- ❖ الإصابة بالصداع.
- ❖ الإصابة بالألم المعدة.
- ❖ قلة النوم.<sup>1</sup>

1 بلهادي شامة، قروي وفاء ، هامي فدوى ، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ،قسم علم النفس ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، رسالة ماجستير ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2006، ص 13.

**11/ متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:**

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بجدر ولعل من متطلبات هذه المرحلة :

- ❖ الحاجة إلى الاحترام.
- ❖ الحاجة إلى إثبات الذات.
- ❖ الحاجة إلى الحب والحنان.
- ❖ الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- ❖ الحاجة للتوجيه الايجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي.

**12/ متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :**

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط.

حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية :

- ❖ العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.
- ❖ تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.
- ❖ تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
- ❖ التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية بالدرس وخارجه.
- ❖ رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
- ❖ تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية(الروح الرياضية القيادية التبعية الواعية التعاون ، الاحترام )
- ❖ العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها ( صحية تنظيمية تشريحية )
- ❖ الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة.<sup>1</sup>

1 بلهادي شامة، قروي وفاء ، هامي فدوى ، نفس المرجع السابق ، ص 14.

## الخلاصة:

نرى أن المراهق سن (15-18 سنة) لهم قابليات هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية ،وذلك عند التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

في سن (15-18 سنة) المراهقون يكتسبون (90%) من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم ،وبالتالي إذا لم يتم المراقبون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فان ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل. التنشيط البدني والرياضي له مكانه هامة في حيات المراهق ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من اجل نمو متناسق مما يجري إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة للنشاط الرياضي وما يتطلبه لجهد بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلي مختلف رغبات عن طريق اللعب.



## الفصل الرابع



## تمهيد :

نتحدث في هذا الفصل على بعض الاضطرابات النفسية ، اللشائعة و المنتشرة ، و ذات أهمية بالغة في حياة الفرد عامة ، و عند المراهق خاصة ، إذ أنها تعيق في النمو النفسي عند المراهق .  
وكذلك نركز على التفاعل الاجتماعي الذي يؤدي إلى تعديل أو تغييرا وتكون إلغاء الاتجاهات والميول والاهتمام والقيم والآراء والعقائد والمعتقدات وسمات الشخصية ووجهات النظر والفلسفات والمرئيات ونظرتنا للحياة ، مجرد الاستعداد لمقابلة شخص ما يثير الانتباه .

## 1/ مفهوم الانفعالات :

يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء و المظهر و الأحداث ، و كذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين و سلوكهم ، و من ناحية أخرى تثير فينا الحزن و بعض المظاهر أو الأحداث تستدعي لدينا الحماس و الفتور و كل هذه الانفعالات يعيش في الفرد .

و يرى بعض العلماء أن الانفعال حالة من التوتر في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية و مظاهر جسمانية خارجية غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال<sup>1</sup> ، وتلعب الانفعالات دورا هاما في حيات الفرد ، إذا ارتبطت بواقعة و حاجاته ، و بأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها ، فلا يوجد على الإطلاق نوع من التعلم أو اللعب أو النشاط المبدع الخلاق أو العلاقات الاجتماعية المختلفة دون أن تصبغ اللون الانفعالي المميز لها .

و تعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف و القلق ، الانفعال هو توتر يتميز بالشعور بعدم الراحة ، وقد تكون الانفعالات مصاحبة لدواعي كما يحدث حين إعاقاة دافع من الدوافع أو حين نفرح عند إشباع دافع معين.<sup>2</sup>

## 2/ أقسام الانفعالات :

من خلال ما سبق ذكره نلاحظ أن الانفعالات تنقسم إلى قسمين:

### 1.2/ القسم الايجابي :

الذي يتمثل في الفرح مثل رؤية صديق، أو فوز في منافسة رياضية أو نجاحه في امتحان، و كذلك تتمثل في الأمن و الحب.

### 2.2/ القسم السلبي:

و الذي يمثل في الحزن و الخوف و القلق و الغضب و الكراهية ، و نشير إلى أ، هذه الانفعالات السلبية تندرج ضمن الاضطرابات النفسية.<sup>3</sup>

### ملاحظة :

أحيانا يمكن لبعض الانفعالات السلبية أن تكون إيجابية فالخوف مثلا: يمكن أن يكون سببا في الحفاظ على الذات بالنسبة للإنسان .

<sup>1</sup> د.محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعرفة، بدون طبعة، القاهرة، 1985، ص 95.

<sup>2</sup> جابر، كراس التعليمات مقياس التفصيل، مكتبة النهضة، بدون طبعة، 1973، ص 112.

<sup>3</sup> د.محمد الحسن العلاوي، نفس المرجع، ص 97.

### 3/ الاضطرابات النفسية عند المراهق :

نركز درايتنا على بعض الاضطرابات النفسية ، و التي هي شائعة و منتشرة ، و لها أهمية بالغة في حيات الفرد عامة ، و عند المراهق خاصة ، إذ أنها تعيق في النمو النفسي عند هذا الأخير .

### 4/ تعريف القلق :

**1.4/ لغة :** القلق هو الإزعاج ، قلق الشيء ، فهو قلق و مقلق و كذلك الأنتى بغير هاء .

- أن لا يستقر في مكان واحد ، و قد أقلقه فقلق ، و في حديث علي :
- " اقلق السيوف في الغمد " أي حركوها في أعمادها قبل أن تحتاجوا إلى سلها عند الحاجة إليها.
- هو الاضطراب كأنه يضطرب في سلوكه و لا يثبت فهو ذو قلق .<sup>1</sup>
- القلق هو الحصر أيضا المقصود به الحالة الوجدانية التي يشعر بها الأنا إزاء الأخطار و لها مظاهرها الفسيولوجية مثل ضيق التنفس و زيادة ضربات القلب و صفرة الوجه و الصداع و الدوار... الخ .<sup>2</sup>

### 2.4/ اصطلاحا :

يمكن القول أن القلق حالة من الاضطرابات و التوتر الشامل بصيب الفرد نتيجة شعوره بالتهديد أو الخوف من أشياء غير محدثة أو واضحة المعالم ، فهو كعمليات انفعالية تظهر في شكل خوف أو اضطراب أو فزع أو شعور بالتهديد ، يصاب الفرد بالقلق و يعاني من بعض الاضطرابات النفسية و الخوف الشديد دون أن يعرف الأسباب التي تدفع التي فعل هذا السلوك أو دخوله في هذه الحالة .<sup>3</sup>

1 - ابن منظور ، لسان العرب ، المجلد العاشر ، دار صادر بيروت ، الطبعة السادسة ، لبنان، 1997 ، ص 223-224 .  
 2 - عبد المنعم الخنفي ، عالم علم النفس المعجم الموسوعي للتحليل النفسي ، "عر ، إن ، فر ، الم " المجلد الثاني ، دار نوبليس ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2005 ، ص 217 .  
 3 - فوضيل بن سالم ، محمد حوحو ، دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيض حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 16-17 سنة، قسم التربية البدنية والرياضية كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية ، 2007-2008 ، جامعة محمد خيضر بسكرة، ص 37 .

5/ تعريف العلماء للقلق :

1.5/ تعريف سيجموند فرويد " S. Freud " :

يرى أن القلق هو الظاهرة الأساسية و المشكلة المركزية في الأعصاب ، و عرفه بأنه شيء ما يشعر به الإنسان أو حالة انفعالية نوعية غير سارة لدى الكائن العضوي و يتضمن مكونات ذاتية فسيولوجية و سلوكية.<sup>1</sup>

2.5/ تعريف ماي "May" :

هو توجس يصاحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الإنسان و يعتقد أنها أساسية في حياته .

3.5/ تعريف كارل يونغ "K.Young" :

هو عبارة عن ردة فعل يقوم بها الفرد حينما تغزو عقله قوى و خيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي .<sup>2</sup>

4.5/ تعريف شيلر "Shiler" :

و هو ذلك الكف العميق للشعور بالحيات .<sup>3</sup>

5.5/ تعريف هورني "K.Horny" :

القلق استجابة انفعالية لخطر يكون موجهها إلى المكونات الأساسية لشخصية الفرد عموما .

6.5/ تعريف حامد عبد السلام زهران :

القلق حالة توتر شاملة و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، يصحبها خوف غامض و أعراض نفسية و عضوية .<sup>4</sup>

1 بن عوالي فاطمة و خرون ، مذكرة ليسانس ، تقدير حدة القلق لدى الطبيب الجراح ، علم النفس العيادي، قسم علم النفس ، كلية الاداب والعلوم الانسانية والاجتماعية،جامعة محمد خيضر بسكرة، بدون سنة ص23.

2 فاروق السيد عثمان ، القلق و إدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى ، 2001 ، ص 22 .

3 سامر جميل رضوان ، الصحة العقلية ، دار الميسرة للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، 2002 ، ص 227 .

4 قاسم عبد الله ، مدخل إلى الصحة النفسية ، دار الفكر للنشر و التوزيع، الطبعة الأولى ، 2001 ، ص 169 .

6/ القلق كحالة أو كسمة :

1.6/ حالة القلق "State Anxiety":

هو القلق بوصفه حالة انفعالية غير سارة تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية والكدر وإثارة الجهاز العصبي المستقبل وتحدث حالة القلق عندما يدرك الشخص منبها معينا أو موقفا يمكن أن يحدث الأذى أو الخطر والتهديد له ، و تختلف حالة القلق في الشدة و تتغير عبر الزمن بوصفها دالة لكمية المشقة أو الضغط و الشدة النفسية "Stress" التي تقع على الفرد و تضغط عليه و على الرغم من أن حالات القلق مؤقتة و سريعة الزوال غالبا فإنها يمكن أن تتكرر بحيث تعاود الفرد عندما تثيرها منبهات ملائمة و قد تبقى كذلك زمنا إضافيا إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها و تكون هذه الحالة مدركة شعوريا .<sup>1</sup>

2.6/ سمة القلق "trait-anxiety":

فهي تبدو على أنها تحوي دافعا أو استعدادا سلوكي مكتسب يجعل الفرد يملك استعدادا لأنه يعيش عدد كبير من الظروف الغير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة و أن يستجيب لهذه الظروف بحالات من القلق تكون شدته غير متناسبة حجم الخطر الموضوعي . بتعبير آخر توجد سمة القلق عند كل الأفراد و تختلف شدتها بين الأفراد الذين يمتلكون درجة مرتفعة من سمة القلق يميلون لإدراك مواضيع أو أشخاص أو مواقف على أنها مهددة و الاستجابة تبقى لهذا التهديد بحالة من القلق و يمكن لحالات القلق أن تثار بطرق متنوعة يمكن أن تثار من المواضيع أو من خلال الأشخاص أو من خلال تركيبات بيئية ، بالإضافة إلى أن الإحساسات الجسدية السلبية و التصورات المهددة تثير ذلك مشاعر القلق . غير أن احتمال إدراك الشخص أن الشيء المهدد قادم من المحيط أو من الجسد أو يبدو في التحديد من خلال الاستعداد للقلق للشخص المعني بغض النظر عن المعطيات الراهنة .<sup>2</sup>

1 قاسم عبد الله ، مرجع سابق ، ص 172 .

2 سامر جميل رضوان ، مرجع سابق ، ص 235 .

### 7/ أعراض القلق :

#### 1.7/ الأعراض الجسمية :

و تشمل الضغط العام و نقص الطاقة الحيوية و النشاط و المثابرة و توتر العضلات و النشاط الحركي الزائد و الأزيمات العصبية الحركية و الصداع المستمر و تصبب العرق و عرق الكفين و شحوب الوجه و سرعة النبض و ألام الصدر و ارتفاع ضغط الدم و اضطرابات التنفس و الدوار و الغثيان و القي و الإسهال و عسر الهضم و فقد الشهية و اضطراب النوم و الأرق و الأحلام المزعجة و اضطراب الوظيفة الجنسية.<sup>1</sup>

#### 2.7/ الأعراض النفسية :

- نوبة من الهلع التلقائي .
- عدم القدرة على الإدراك و التمييز.
- الاكتئاب و ضعف الأعصاب .
- الانفعال الزائد.
- اختلاط التفكير.
- زيادة الميل إلى العدوان .

#### 3.7/ الأعراض السلوكية:

و تتجلى في مواقف الخوف كالهرب بسبب الخوف أو تجنب موقف حرج و كذلك الخوف من فقدان السيطرة عن النفس أو الخوف من الموت و الفرع و التوتر و الهلع الذاتي و الانزعاج .<sup>2</sup>

#### 8/ مستويات القلق :

هناك على الأقل ثلاث مستويات للقلق :

**1.8/ المستوى المنخفض للقلق :** يحدث التنبيه العام مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية كما تزداد درجة استعداده و تأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها و يشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علامة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

**2.8/ المستوى المتوسط للقلق :** يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته و يستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة و يحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب من مواقف الحيات المتعددة .

**3.8/ المستوى العالي للقلق :** يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة و لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة و غير الضارة و يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي .<sup>3</sup>

1 عبد الحميد محمد الشاذلي ، الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية ، الطبعة الثانية ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، 2001 ، ص 116 - 117

2 فاروق السيد عثمان ، القلق و إدارة الضغوط النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 30

3 عبد الحميد محمد الشاذلي ، مرجع سابق ، ص 115

### 9/ أسباب القلق :

قد حدد كل من جيروم و ارنست "Jerome et Ernest" خمسة مصادر أساسية للقلق سنذكر أهمها :  
**1.9/ الرفض أو النبذ "rejection"** : فالخوف من رفض الآخرين لنا ، و من انه لن يبادلوننا مشاعر المودة يجعلنا قلقين من المواقف الاجتماعية .

**2.9/ عدم الثقة "Uncerainly"** : يعد نقص الثقة أو فقدانها من أنفسنا أو من غيرنا مصدرا للقلق في التجارب و المواقف و الخبرات الجديدة لاسيما إذا كان الطرف الآخر في هذه المواقف غير واضح فيها يتوقع أن يفعل .

**3.9/ الإحباط و الصراع** : أن عدم إشباع أو إرضاء رغباتنا و دوافعنا و طموحاتنا أو وقوعنا في مواقف صراعية يؤدي إلى التوتر و القلق .<sup>1</sup>

أما حامد زهران فيرجع القلق إلى بعض الأسباب الأخرى من بينها :

**4.9/ الاستعداد الوراثي** : تلعب الوراثة دورا هاما في ظهور القلق إذ أن 25% أقارب الدرجة الأولى للمرضى يصابون بالقلق مما يشير إلى دور الجينات الوراثية إلى أن دراسات التوائم لم تؤكد ذلك بل إثارة نتائجها الجدل حول دور الجينات الوراثية .

**5.9/ مواقف الحيات الضاغطة** : بما في ذلك الضغوط الحضارية و الثقافية الناجمة عن التغيرات الحديثة عوامل الخوف و الحرمان و عدم الأمن و عوامل البيئة الأسرية كالتفكيك و الاضطرابات الأسرية .<sup>2</sup>

### 10/ مصادر القلق في الرياضة :

**1.10/ الخوف من الفشل** : يؤدي إلى التوتر على أداء اللاعب فيتميز الأداء في هذه الحالة بالافتقار إلى الحركة السهلة الصحيحة و قد يرجع اللاعب ذلك إلى إدراكه لمستوى المنافس أو لقدرة التفكير الموضوعي للموقف .

**2.10/ الخوف من عدم القدرة** : يؤدي بشعور اللاعب بأنه ليس لديه استعداد لمواجهة الموقف و يتبع هذا الشعور داخليا و يتمثل في القدرة لمهارة الجهد كسمة التدريب المستمر للحالة المزاجية ، الجهد كحالة مؤقتة ، التدريب الغير كافي أو قد يكون خارجيا و يتمثل في صعوبة المهمة ، قوة الخصم ، الظروف المواتية ، الحظ و الصدفة ، تحيز الحكام ...

1 صبر محمد علي ، اشرف عبد الغني شريت ، ص 96-98

2 حسن فايد ، الاضطرابات السلوكية ، طيبة للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، 2001 ص55

### 3.10/ فقد السيطرة على الموقف :

حينما يتمكن القلق من الرياضي يفقده الإحساس بالسيطرة على سلوكه الحركي و خاصة أثناء المنافسة ، لذا يمكن أن تتحول نتيجة المباراة لغير صالحه و خاصة في الأنشطة الفردية التي تؤثر نتيجهتها بالحالة النفسية وذلك بعكس الأنشطة الجماعية . كما انه يمكن أن تكون لديه فرصة التحكم في سلوكه و انفعالاته التي تمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.<sup>1</sup>

### 11/ تعاريف الاكتئاب :

1.11/ لغة : الاكتئاب مشتق من الفعل كاب بمعنى تغيرت نفسه و انكسرت من شدة الألم و الحزن .<sup>2</sup>

### 2.11/ اصطلاحا :

يعرفه محمد الحجار : صعوبة التفكير و كساد في القوى الحيوية و هبوط في النشاط الوظيفي و قد يكون له أعراض أخرى كتوهم المرض و أوهام و اتهام الذات .<sup>3</sup>

تعريف ممدوح محمد سلامة : يعرف الاكتئاب بأنه خبرة وجدانية أعراضها الحزن ، التشاؤم ، و فقدان الاهتمام و اللامبالاة ، و الشعور بالفشل و عدم الرضا و الرغبة في إيذاء المرء لنفسه و التردد و عدم اللين في الأمور و الإرهاق و فقدان الشهية و احتقار الذات و تباطؤ الاستجابة و عدم القدرة على بذل أي جهد .<sup>4</sup>

### 12/ عوامل الاكتئاب :

بينت الدراسات أنه لا يقل عن مئة مليون شخص يصاب في العالم بالاكتئاب و تبلغ نسبة الإصابة عند الرجال نحو 4% و عند النساء 8% و أن أكثر من 26% من المرضى فوق سن 65 يعانون من أعراض اكتئابية هامة تستوجب العلاج .<sup>5</sup>

1 مصطفى حسين باهي و آخرون ، علم نفس الرياضة نظريات تحليلات تطبيقات ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، 2005 ، ص 136-137.

2 محمد الحجار، الطب السلوكي المعاصر ، دار العلم للملايين، بدون طبعة ، بيروت ، 1989 ص84.

3-عبد المنعم الحقي ، موسوعة في علم النفس و التحليل النفسي ، مكتبة مدبولي، بدون طبعة ، بدون سنة ، ص206 .

4-ممدوح محمد سلامة ، الاعتمادية و التقييم السلبية للذات لدى المكتئبين و غير المكتئبين ، دراسات نفسية، الطبعة الثانية 1991 ص 119.

5 -عبد المنعم الحقي ، مرجع سابق ، ص 206 .



## 1.12/ العوامل المهيأة أو الاستعدادية :

البداية الصحيحة لمحاولة فهم الأسباب و العوامل التي تؤدي إلى الاكتئاب النفسي ينبغي أن تبدأ من دراسة شخصية الإنسان و محاولة فهمها .

و من المعروف أن قدرة الإنسان على تحمل الإحباط تقل بتكرار مواقف الضغط و الإحباط كما تقل بتقدم السن ، و من البديهي أن تكون هذه العوامل مهيأة ، عوامل عضوية أو وظيفية ، فمن تلك العوامل العضوية ، العوامل المرتبطة بالجروح الفيزيائية أو العجز الفيزيقي الذي يرجع في العادة إلى الدماغ أو الغدد الصماء أو أي عصب في الجهاز العصبي و الغددي في الإنسان ، أما العوامل الوظيفية فهي مؤثرات السيكولوجية و الاجتماعية التي تحول بين الإنسان و تعلم التكيف السليم للحيات ، مع غياب أي عجز أو عطب فيزيقي ، و من خلال هذه العوامل الاستعدادية تتكون شخصية الفرد قبل حدوث الاكتئاب له و تكون لها معالم محددة و هي : قلة الأصدقاء ، و نمطية العادات و الجمود و المحافظة و تحاشي الذات و قلة التحمل و الجبن السرية و العناد و الخضوع و الاعتمادية على الآخرين و التواضع الشديد و خفض قيمة الذات و لو بها و كبت الدوافع و الشعور بالخيبة و عدم الأمن و عدم التوافق الجنسي ، و سيطرة الأنا الأعلى على الشخصية و الميل إلى تصنع الحياة و الحشمة و الضمير الحي و التضحية من اجل الآخرين و الانطواء و الخجل و الانسحاب و محدودية الاهتمامات و الحساسية و السلبية و الاعتمادية مع الجدية و الحذر و التردد .<sup>1</sup>

1 -حامد عبد السلام زهران ، في الصحة العقلية و النفسية ، دار النهضة العربية، بدون طبعة، 1977 ، ص430.

## 2.12/ العوامل النفسية المفجرة و المغيرة :

و هي تلك العوامل التي تعجل بحدوث الانهيار ، و قد يحدث هذا الأخير اثر الفشل في الحب أو إفلاس اقتصادي أو فقدان الإنسان وظيفته ، و قد تكون هذه الأسباب عضوية كحدوث صدمات بالدماغ ، و ينجم في بعض الأحيان عن كبت الحاجات الإبداعية ، و صور متعددة من الصراع النفسي عندما تخمد هذه الحاجات و ينتج عنها أعراض اكتئابية أحياناً أو إرهاق .<sup>1</sup>

بالإضافة إلى التوتر النفيس و الظروف المحزنة و الذكريات الأليمة، مثل موت شخص عزيز، و سجن بريء ... الخ و الفشل و الإحباط كذلك الحرمان و فقدان المساندة العاطفية ، و الصراعات اللاشعورية التربية الخاطئة و التفرقة في المعاملة و التسلط و الإهمال .<sup>2</sup>

## 3.12/ العوامل الكيميائية :

من الأسباب المؤدية لانتشار الاضطرابات الاكتئابية :

- استخدام الكحول و مجموعة الأدوية والمستحضرات التي تؤدي إلى ظهور الاكتئاب كالمسكنات والمهدئات.<sup>3</sup>  
- جرعات الكبيرة من المنومات يؤدي إلى الإثارة التي يتبعها اضطراب في الكلام و الاكتئاب الشديد و إعاقة التفكير و التذكر .

- كما أن المخدرات تؤدي إلى فقدان الشهية و إلى حالة البؤس و الكآبة و الضيق و الآلام .<sup>4</sup>

## 13/ أعراض الاكتئاب :

إن التشخيص الأكبر للاكتئاب يتطلب وجود خمس أعراض أساسية بالإضافة إلى بعض العوارض الثانوية و ذلك لمد أسبوعين متتابعين على الأقل .  
فالإكتئاب يعبر عن مجموعة من الأعراض المركبة التي يطلق عليها العلماء مفهوم الزملة الاكتئابية " Dépressive syndrome " و تتمثل أعراض الاكتئاب في :

## 1.13/ أعراض المزاج :

و تعتبر بمثابة الشكل المحدد و الأساسي للاضطرابات الوجدانية ، مثل حدوث مزاج حزين معظم اليوم ، تقريبا كل يوم لمدة أسبوعين على الأقل .<sup>5</sup>

يعتبر عرض جوهرى (المزاج الاكتئابي) يميز الاكتئاب في الشعور بالغم و الكدر و الأسى بالإضافة إلى الحزن الشديد الذي لا يتناسب مع سببه و كذلك يتميز بتقلب المزاج .<sup>6</sup>

1 عبد المنعم المليجي ، حلمي المليجي ، النمو النفسي ، دار النهضة ، بدون طبعة، 1971 ، ص25.

2 حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص43.

3 مجدي احمد محمد عبد الله ، علم النفس المرضي دراسة الشخصية بين السواء و الاضطراب ، دار المعرفة الجامعية، بدون طبعة ، مصر ، 1996 ص 186.

4 عبد الرحمن العيسوي، الجريمة و الإدمان ، دار الرايب الجامعية ، بيروت ، بدون طبعة ، بدون سنة ، ص 128.

5 حسن فايد ، دراسة في الصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث ، الطبعة الأولى ، 2001 ، ص 97.

6 محمد الحجار، مرجع سابق، ص 88.

### 2.13/ الأعراض الدافعية :

تتمثل في الإشكال السلوكية التي تشير إلى التوجه نحو الهدف فالناس المكتئبون غالبا ما يعانون قصورا في هذا المجال و قد يجد البعض صعوبة في القيام بأدنى عمل.  
و قد ينحدر الاكتئاب إلى حالة من السلوك و الانفعالية ، انه لم يعد يحس بالانجذاب إلى الوظائف و المهام التي اعتاد من قبل أن يقوم بها تلقائيا فهو يكره نفسه بالقوة كي يزاول أنشطته المعتادة لأن الآخرين يرغمونه على ذلك ، إن رغبة مريض الاكتئاب بتجنب النشاط و الهروب من الوسط المحيط به ، هي نتائج بناياته الفكرية و نعني بها النظرة السلبية للمحيط و لنفسه .

### 3.13/ الأعراض البدنية :

وهي التغيرات الجسمية التي تصاحب الاكتئاب و تتمثل التغيرات في أنماط النوم الشهية و الاهتمام الجنسي و تتمثل أيضا في الأعراض العضوية المصاحبة للاكتئاب .

**1.3.13/ الإرهاق :** و الذي لا تخفف من حدته لا الراحة و لا الأدوية المقوية .

**2.3.13/ فقدان الشهية :** أو رفض الطعام ، أو بالعكس الشراهة و زيادة الوزن أو نقصانه .

**3.3.13/ حالات الألم :** كالصداع آلام و جبهة ، و آلام على شكل روماتيزم .

**4.3.13/ اضطرابات صدرية :** على شكل حصر صدري ، ضيق التنفس .<sup>1</sup>

### 4.13/ الأعراض المعرفية :

و تشير إلى قدرة الأفراد على التركيز دائما ، و اتخاذ القرار و كيفية تقويمهم لأنفسهم . و كذلك الشعور بالأرق من أكثر اضطرابات النوم شيوعا فالمكتئب لديه صعوبة في بدء النوم أو الاستغراق فيه و الاستمرار أو الاستيقاظ و اليقظة مبكرة .

و يلاحظ من عرض الفئات الأربع السابقة لأعراض الاكتئاب لأنها أغفلت جانب العلاقات الاجتماعية في حيات الفرد المكتئب ، و هذا ما تم معالجته بواسطة "سترونجمان Strongman" الذي نضر للاكتئاب على انه متضمنا خمس مجموعات من السمات هي :- مزاج حزين و فتور الشعور ، مفهوم سلمي عن الذات يتضمن تأنيب الذات و لومها ، الرغبة في تجنب الأشخاص الآخرين ، فقدان الشهية العصبي و الرغبة الجنسية ، تغير في مستوى النشاط عادة في اتجاه الكسل أحيانا في شكل الاستثارة .

تجد أفكار عن الموت أو تصور الانتحار دون خطة محددة أو محاولة الانتحار لدى المكتئبين .<sup>2</sup>

1 فايز محمد علي الحاج ، الأمراض النفسية ، دار المكتبة الإسلامية ، بدون طبعة ، بدون سنة ، ص 70.

2 حسن فايد ، مرجع سابق ، ص 98-105 .

#### 14/ أنواع الاكتئاب :

لا يتألف الاكتئاب من صورة متميزة ، بل يكون اضطرابا تدريجيا مستمرا ، يتدرج حتى يصل إلى حالات المرض العقلي الذي يتطلب العلاج الطبي .

فحالات الاكتئاب الشديد تتسم بالحزن رغم أن الحزن ليس بالضرورة الطابع الرئيسي المميز لهذه الحالة كما تتسم بعدم الميل إلى النشاط الذي يتصاعد إلى درجة تصل في اغلب الأحيان إلى السلوك التام و التوقف عن الحركة و تأخذ العمليات العقلية ، و في مثل حالة الاكتئاب الشديد يفكر الفرد في الانتحار ، و من خلال ذلك يمكن تقسيم الاكتئاب إلى الاكتئاب العادي ، و الاكتئاب العصبي ، الاكتئاب العقلي (الذهاني) .

#### 1.14/ الاكتئاب العادي "Normal dépression" :

يشير إلى تقلبات المزاج و يعبر عنها عادة الرد بالحزن، و الاكتئاب العادي يرادف بصفة عامة الاكتئاب الذي ينظر إليه كعرض ، و توجد جميع أعراض الاكتئاب في الاكتئاب العادي ماعدا المزاج الحزين . و يطلق العلماء على هذا النوع الاكتئاب الاستجابي "Réactive Dépression" و يتسم الفرد بأعراض الحالة الاكتئابية ، و يستجيب بها الفرد لظرف بيئي يدعوه للاكتئاب فهذا الأخير استجابة أو رد فعل لهذا الظرف و بزواله يزول الاكتئاب .

#### 2.14/ الاكتئاب العصبي (النفسي) "Neurotic dépression" :

لا هو حالة من الحزن الشديد المستمر يعيش فيها الفرد دون أن يدري السبب الحقيقي لاكتتابه فهو يختلف عن العادي من حيث الكثافة و يشعر فيه الفرد بعدم الراحة و اليأس ، و عدم القدرة على التعامل مع مشاكله ، و قد يعاني من بعض صعوبات في النوم و الأكل ن و ينفجر باكيا عند أبسط إثارة ، التعب و الإرهاق و أحيانا ما يعاني من الهذيان و الهلاوس دون فقدانه للعناية بنفسه و خاصة حاجاته الأساسية .

#### 3.14/ الاكتئاب الذهني (العقلي) "Psychotic Dépression" :

يتسم بالجمود الانفعالي و تحقير الذات و تصاحبه الهلوسة الاضطهادية و يصل من الجنون الاكتئابي إلى التشاؤم كما يعاني الأرق و لوم الذات و يعجز عن تكوين الارتباطات و لا يميل إلى الضحك و يضحك المشكلات التي تنتابه ، و يحط من قدر نفسه ، و يميل لبطء و التراخي و لديه الرغبة في الموت .

و يصبح غير مهتم بانشغالاته و نظافته و تغذيته، و يفضل الانفراد و الانزواء سابجا في عالم التخيلات الغير متناهية.<sup>1</sup>

1 جمعي ثورية ، طراد آسيا ، زير منيرة ، دور الاكتئاب في ظهور محاولات الانتحار لدى المراهقين بتطبيق اختبار الروشاح ، قسم علم النفس ، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2005، ص 32.

### 15/ مفهوم الجماعة :

هناك اختلاف كبير بين العلماء على تحديد معنى الجماعة وهناك من يطبق لفظ الجماعة على شخصين أو أكثر على أساس القرب المكاني بين الأفراد ؛ بينما يرى البعض أن تعريف الجماعة نقيض الانتماء إلى هيئة أو منظمة رسمية كالموظف في هيئة أو مصلحة أو أفراد الديانة الواحدة .<sup>1</sup>

### 16/ التفاعل الاجتماعي :

يقصد بالتفاعل عامة على حد قول أنجلش أنه التأثير المتبادل أو المتساوي بين نظامين أو أكثر من نظامين وخاصة التفاعل الاجتماعي ويبدو التفاعل في سلوك الإنسان والحيوان .

معنى أنه الأخذ و العطاء والتأثير والتأثر فالظاهرة الأولى مثلا تؤثر وتتأثر بالظاهرة الثانية ومن ذلك الفقر يؤثر ويتأثر بالجريمة . أو أن الوضع الاقتصادي يتأثر ويؤثر في السلوك الأنجرافي ، ومعنى أكثر اتساعا يمكن النظر لعمليات التفاعل على أنها نوع من الاتصال والتواصل ، ولكن الوجود الفيزيقي لفردين معا لا يعني قيام علاقة التفاعل بينهما بالضرورة ، ومن أمثلة التفاعل الاجتماعي أن الآباء والأمهات يؤثران في الطفل ولكن الطفل أيضا عن طريق استجابته لهم يؤثر فيهم ، كذلك فان علاقة التفاعل أخذ وعطاء وتأثير وتأثر أو تأثير متبادل تقوم بين الأستاذ والطلاب وبين القائد وأتباعه وبين مدير المؤسسة والعاملين بها ، وبين الزوج والزوجة

وفي إطار الكيمياء ، فان اختلاط عنصرين وتفاعلهما يؤدي إلى تكوين عنصر جديد من جراء عملية التفاعل ، هذا التكوين الجديد تكون له خواص مختلفة عن خواص كل عنصر منها منفردا ، فاختلاط الأكسجين مع الهيدروجين وكلاهما له طبيعة غازية ، يؤدي هذا الاختلاط إلى تكوين مكون جديد هو الماء وله خواص مختلفة منها السيولة بل أن داخل الإنسان نفسه باعتباره وحده نفسية ، جسمية ، عقلية ، اجتماعية فكرية ، روحية ، أخلاقية ، داخل هذا الكل أي إنسان تقوم علاقات التفاعل بين قواه النفسية والجسمية ، ومن اظهر دلالات هذا التفاعل انه حالة الانفعال تؤثر في كيان الجسم كله وفي وظائفه ، وإذا استمرت حالة الانفعال العنيف كالغضب أو الحزن أو الثورة أو التوتر أو الشر أو الصراع والتأزم ، أدى ذلك إلى حدوث تغيرات جسمية كبيرة في جسم الإنسان ،<sup>2</sup>

1 سعد جلال محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة الأولى، بدون سنة ، ص 424-427.

2 عبد الرحمن محمد العيسوي ، تفاعل الجماعات البشرية ، الدار الجامعية ، بدون طبعة، الإسكندرية ، بدون سنة ، ص39.

يلخصها ما يعرف باسم الأمراض السيكوسوماتية أي النفس جسمية وهي مجموعة أمراض أسبابها نفسية مثل الانفعال الدائم والعنيف ، وأعراضها جسمية ما يلي : ضغط الدم، قرحة المعدة، قرحة القولون ، قرحة الاثنا عشر، البول السكري ، الربو الشعبي ، ممر الخريف ، الإصابة بالبرد المتكرر ، القراع وتنف الشعر ، فقدان الشهية ، بعض آلام الأسنان واللثة ، بعض الأمراض الجلدية ، بعض أمراض الدورة الدموية والقلب .

وهناك أيضا عدة تعريفات لهذا التفاعل الاجتماعي منها :

1- هو مجموع العمليات المتبادلة بين طرفين اجتماعيين في موقف أو وسط اجتماعي معين ، بحيث يكون سلوك أي منهما منبها أو مثير السلوك الطرف الآخر، ويجري هذا التفاعل عادة عبر وسيط معين ، ويتم خلال ذلك تبادل رسائل معينة ، ترتبط بغاية أو هدف محدد ، وتتخذ عمليات التفاعل أشكالا ومظاهر مختلفة تؤدي إلى علاقات اجتماعية معينة .

2- هو العملية التي يرتبط بها أعضاء الجماعة بعضهم مع بعض عقليا ودفاعيا وفي الحاجة والرغبات والوسائل والغايات والمعارف وما شابه ذلك .

3- هو علاقة متبادلة بين فردين أو أكثر يتوقف أحدهما على سلوك الآخر ، أو يتوقف كل منهما على سلوك الآخرين .<sup>1</sup>

- ويعتبر مفهوم التفاعل من المواضيع الأساسية عند رواد علم النفس الاجتماعي ، لقد عرف ( أ ، آوينك ) بأنه ( قوة العمل الجماعي الداخلية ، كما يراها الذين يساهمون فيها ، لقد ميز تيك بين نوعين من التفاعل ، التفاعل بالمعارضة ( اختلاف ومنافسة ) "امتزاج وانصهار " فحلل النتائج على درجة الحوار ، والمساواة ، والمشاهدة .<sup>2</sup>

1- عبد الحافظ سلامة ، علم النفس الاجتماعي ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن شارع الملك حسين ، الطبعة العربية ، 2007 ، ص101 .  
2- فؤاد حيدر ، علم النفس الاجتماعي دراسات نظرية وتطبيقية ، دار الفكر العربي، بيروت، للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، 1994 ، ص64.

### 17/ أنواع التفاعل الاجتماعي :

التفاعل الاجتماعي لا يحدث على مستوى واحد أو على وتيرة واحدة أو بعمق واحد إنما هناك أنواع مختلفة أو صور مختلفة من هذا التفاعل .

فقد يختلف هذا التفاعل إذا حدث بين الأصدقاء عنه بين الفيزياء ، وما **Variations interaction** الذي يجذب الأشخاص الذين لم يسبق لهم معرفة بعضهم بعضاً نحو التفاعل ، وكيف تعادل وجهات نظرهم وسلوكياتهم جراء هذا الاختلاط وذلك التفاعل يتوقف الأمر على مبلغ المحبة أو الإعجاز أو الرغبة في الاعتماد على الغير ، وما يلقاه الفرد من تبادل ، والحقيقة أن موضوع التفاعل الاجتماعي قد يمتد ليشمل كل موضوعات علم النفس الاجتماعي ، حيث يحدث في إطار القيادة والروح المعنوية ، والاتجاهات والرأي العام والاتصال والشخصية ، والعلاقات الإنسانية والإدارة والعلاقات السوسيوكوماترية وما على ذلك ، التفاعل ينطبع على جميع مظاهر حياة الإنسان ، ويختلف هذا التفاعل من البسيط جدا إلى العميق ، فجرد الاتصال بشخص ما نوع من التفاعل ، ولكنه تفاعل في شكله البسيط كذلك فإن اللقاءات التي تتم بمحض الصدقة، وكذلك الاجتماعية القصيرة لا تترك أثر كبيراً في شخصياتنا إنما التفاعلات طويلة الأمد هي التي تترك آثارها فينا وهي التي تفرض ضرباً من التبادل أو السلوك المتبادل .

العلاقات الدائمة هي التي تعتمد فيها الأفراد على بعضهم البعض ، فأعضاء **Reciprocal action** الأسرة حتى وإن باعدت المسافات يظلون يتلقون التأثير بعضهم فوق بعض ، من خلال الأمور المشتركة . الفتاة المتزوجة بعيدة عن مكان أمها بالأميال ومع ذلك تظل متأثرة في تعاملها مع زوجها يوصى بأمها "وتعاليمها" . ولكن المهم في دراستنا هو التفاعل الذي يمتد لفترة طويلة من الزمن . الناس تشعر بهذا التفاعل في الحفلات والأفراح وليالي السمر، ويشعرون بالمتعة من جراء التفاعل الاجتماعي ومن هنا كانت أهمية إقامة الحفلات عند الأزواج وعند الإحالة إلى المعاش وعند النقل أو الترفيه وفي عيد الميلاد .

ومن خلال هذه الحفلات يشعر الإنسان بقيمة ، وبأنه يكرم من قبل الآخرين ، وفي ذلك نوع الموافاة ورد الجميل .<sup>1</sup>

1- عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بدون طبعه ، بيروت ، بدون سنة، ص 58-59.

**18/ مراحل التفاعل الاجتماعي :**

لقد قسم بيلز أنماط التفاعل الاجتماعي إلى 12 نمط وزعها على 6 مراحل تسير فيها عملية التفاعل الاجتماعي كما يلي :

**1.18/ المرحلة الأولى :** مرحلة الاهتمام النسبي بمشكلات التعرف أي الوصول إلى تعريف مشترك بالموقف وتحديد المشكلة أو الموضوع قيد البحث .

**2.18/ المرحلة الثانية :** مرحلة الاهتمام بمشكلات الأسس التي تقوم في ضوءها الإبدال أو الحصول المختلفة المطروحة والتعبير عنها .

**3.18/ المرحلة الثالثة :** مرحلة الانتقال إلى مشكلات الضبط ، أي محاولات الأعضاء التأثير في بعضهم البعض .

**4.18/ المرحلة الرابعة :** مرحلة اتخاذ القرارات أي التوصل إلى قرار نهائي أو نتائج محددة

**5.18/ المرحلة الخامسة :** مرحلة مواجهة المشكلات الناشئة عن التفاعل والتحكم بها حرصا على نجاح الجماعة في تحقيق أهدافها .

**6.18/ المرحلة السادسة :** مرحلة صيانة تكامل الجماعة والمحافظة على تماسكها مما يكون قد أصابها خلال التفاعل الاجتماعي ومرافقه من مواقف سلبية وأنانية وعدوانية .

**19/ الأنماط :**

**1.19/ النمطان 6-7 :** أي طلب وإعطاء المعلومات وتوضيحها واستيضاحها .

**2.19/ النمطان 5-7 :** أي طلب إبداء الرأي وتحليل المشاعر .

**3.19/ النمطان 9-4 :** أي طلب الاقتراحات وتقديمها والتوجه إلى مختلف أنواع السلوك الممكنة للعمل .

**4.19/ النمطان 10-3 :** أي المرافقة والقبول والفهم والطاعة والتغلب على الرفض وعلى التمسك بالشكليات وحجب المساعدة<sup>1</sup> .

**5.19/ النمطان 5-11 :** أي معالجة التوترات بإظهار الارتياح والفكاهة وإظهار الرضا .

**6.19/ النمطان 1-15 :** أي رفع من شأن الآخرين بإظهار الود ، وتقديم التعزيز والمكافئة لإظهار التماسك وإزالة كل الآثار السلبية .

وتعتبر كل مرحلة من مراحل التفاعل الاجتماعي شرطا للمرحلة التي تليها ، فتحديد أسس تقديم حلول المشكلة المعروضة يتضمن ويتطلب معرفة سابقة للمشكلة .

1 عبد الحافظ سلامة ، علم النفس الاجتماعي ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، الطبعة العربية ، عمان ، الأردن شارع الملك حسين ، ، 2007 ، ص 106-107-108 .



**20/ مبادئ التفاعل الاجتماعي :**

**1.20/ الأدوار الاجتماعية :** أي إنسان يستطيع النظر لنفسه من خلال نظرة الآخرين له .

**2.20/ الاتصال:** أي الاحتكاك بالآخرين مما يؤثر تأثيرا كبيرا في حل المشكلات واتخاذ القرارات ومن خلاله يتم نشوء النظم الاجتماعية وانتشار الثقافة .

**3.20/ التوقع :** له تأثير كبير في عملية التفاعل بالفرد عندما يقوم بأداء معين يضع في اعتباره توقعات عدة لاستجابات الآخرين .

**4.20/ الإدراك الاجتماعي :** يمكن وراء كل تفاعل اجتماعي نجاح أو فاشل ووراء كل مهارة اجتماعية يستخدمها الناس في علاقاتهم .<sup>2</sup>

**21/ أهمية التفاعل الاجتماعي :**

إن التفاعل يؤدي إلى تعديل أو تغييرا وتكون إلغاء الاتجاهات والميول والاهتمام والقيم والآراء والعقائد والمعتقدات وسمات الشخصية ووجهات النظر والفلسفات والمرئيات ونظرتنا للحياة ، مجرد الاستعداد لمقابلة شخص ما يثير الانتباه .<sup>3</sup>

إذا كنت تقف وحدك في طريق وفجأة وجدت شخصا آخر يقترب منك فهنا الشخص يغير من محتوى المجال الذي توجد فيه ويغير الموقف . وعلى الفور تأخذ في التفكير عما إذا كان هذا القادم شخصا آخر تعرفه أو لا تعرفه ، وإذا كان شخصا تعرفه كيف تشعر نحوه ، وإذا كان هذا الشخص غريبا عنك ، وإذا كان هناك اتصال بصري بينك وبينه فإنك تأخذ في التفكير في إمكانية فتح محادثة أو حوار معه من عدمه *comntsatation* .

ومن ثم إلى مزيد من التداخل حتى الكائنات الأخرى تشعر بوجود بعضها البعض ، وخاصة في حالات السيطرة على الموقف وفي مجال طلب الحماية أو البحث عن الجنس وعن الطعام بالنسبة للإنسان هناك وعي بالذات وإدراك الذات *nensuo i xcon-fSel* ، وفي سبيل السعي لإقامة اتصال مع شخص آخر *tcatnoc* ، الاتصالات بين بنين الإنسان أكثر عنه وثرء وفاعلية عنها بين الكائنات الأخرى ، وعلى ذلك تبدو عملية التفاعل بأنها في جوهرها ، عملية اتصال *noitacinummoc* الاتصال الإنساني سريع النمو والتطور ويؤدي كثيرا من الوظائف .

2 خليل عبد الرحمان المعاينة عبد اللطيف ، علم النفس الاجتماعي ، دار الفكر للطباعة والتوزيع ، بدون طبعة ، عمان الأردن ، 2000 ، ص 130-131 .

3 عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بدون طبعة ، بيروت ، ص 42-43 .

22/ شروط التفاعل الاجتماعي :

- ❖ أن يتصف أفراد الجماعة بالسوية والرشد .
- ❖ أن يتصف أفراد الجماعة بالقدرة على التواصل بواسطة اللغة أو غيرها من وسائل الاتصال .
- ❖ توفر الحد الأدنى من التماسك بين أفراد الجماعة .
- ❖ تقارب أفراد المجموعة في المراكز والأدوار والأعمار .
- ❖ وجود مشكلة مهمة واضحة تعمم جميع أفراد المجموعة .
- ❖ أن تكون هذه المشكلة المطروحة قابلة للحل<sup>1</sup> .

1 عبد الحافظ سلامة ، نفس المرجع السابق ، ص110 .

## الخلاصة :

و منه يمكننا ان نقول أن الانفعالات النفسية حالة انفعالية ثابتة نسبيا ، تشكل لدى الفرد نتيجة قدرته و عدم التلاؤمه و التكيف مع الظروف الخارجية ، و يتميز بالتوتر يحدثه توقع خطر ما .  
و من هنا فان للخدمة الاجتماعية برامج رياضية تهدف أساسا لمساعدة الفرد على النمو الاجتماعي مع القدرة على مدى ما تحقق للفرد من صفات التعاون و إنكار الذات للقيادة و التبعية و حرية الرأي ، تنفق و صالح الجماعة و المجتمع .



# الجانب التطبيقي

## تمهيد :

بعد شرحنا للجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا و تطرقنا بالشرح لكل جانب منها ، سنحاول في هذا الجزء الإمام بصلب موضوع دراستنا و المتمثل في الآثار النفسية و الاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ فيما بينهم في الثانوية ، و في سبيل ذلك قمنا بتوزيع استبيان موجه إلى عيني تلاميذ و أساتذة الطور الثانوي .

### 1/ الهدف من الدراسة الميدانية :

كل دراسة ميدانية لا بد أن تكون ذات أهداف ، لأنه وبتحديد هذه الاهداف يمكن تحديد الوسائل والطرق التي تجرى بواسطتها ، ويمكن تحديد دراستنا الميدانية فيما يلي :

— التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج

— معالجة بعض جوانب النص التي لمسناها في الموضوع ، وإعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات

— فتح مجال أمام دراسات أخرى تعمقا في الموضوع .

### 2/تنظيم الدراسة الميدانية :

#### الضبط الإجرائي للمتغيرات:

من أجل الحصول على نتائج علمية موثوق بها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى تعزل المتغيرات الداخلية الأخرى التي قد تعرقل البحث وكانت متغيرات بحثنا هي :

#### المتغير المستقل:

ويتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية والأثر الذي تؤديه ممارستها داخل الثانوية من الناحية النفسية والاجتماعية .

#### المتغير التابع:

ويتمثل في مدى التأثير النفسي والاجتماعي لحصة التربية البدنية والرياضية على العلاقة بين الأستاذ والتلاميذ .

### 3/ منهج البحث :

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية و الرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت مستويات رفيعة حيث يقصد بالبحث العلمي "مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم".<sup>1</sup>

و المشكلة نحن بصدد دراستها و التي تعتبر دراسة استطلاعية في المجال الرياضي تحتم علينا استعمال المنهج الوصفي المسحي و هذا بغية تحليل و دراسة المشاكل التي طرحت .

### 1.3/ المنهج الوصفي :

هو عبارة عن استقصاء يصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها.<sup>2</sup>

واستنادا لما سبق كان اعتمادنا للمنهج الوصفي المسحي للقيام بدراسة الآثار النفسية و الاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ في الطور الثانوي 15-18 سنة في مختلف الثانويات.

<sup>1</sup> محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظرية و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية ، الجزائر ، 1992 ، ص28 .

<sup>2</sup> د. رابع تركي، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، بدون طبعة، 1984، ص23.

4/ الأدوات المستعملة : لقد استخدمنا في بحثنا هذا طريقة الاستبيان .

#### ✳️ الاستبيان :

في هذا البحث قمنا باستخدام تقنية الاستبيان باعتبارها أنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها ، وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبة بطريقة منهجية ، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي .

وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة ، ونصف مفتوحة ، الاختيارية يتم وضعها في استمارة توزيع على أشخاص معينين ، وهذا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة.

أما عن أنواع الأسئلة فيمكن استعمال :

- الأسئلة المغلقة : وهي أسئلة بسيطة يحدد لها الباحث إجابة مسبقة وتحدد الإجابات اعتمادا على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخاة منه ، وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى المجيب اختيار واحدة فقط<sup>(1)</sup> . وتكون الإجابة في غالب الأحيان مقيدة "نعم" أو "لا" مع الإبداء برأي أو تعليل والغرض منها تقصي الحقائق مباشرة .

#### ✳️ الأسئلة النصف مفتوحة :

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على جزأين :

الجزء الأول يكون مغلقا أي أن الإجابة تكون مقيدة بينما الجزء الثاني تعطى الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص<sup>(2)</sup>

#### ✳️ الأسئلة الاختيارية :

وفيها تقوم العينة باختيار الأجوبة المناسبة من بين الأجوبة المطروحة من طرف الباحثين

#### 5/ عينة البحث :

تم اختيار العينة قصدية لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد المجتمع البحث.

إن مجتمع البحث يتكون من أساتذة و تلاميذ السلك الثانوي المتواجدون على مستوى بعض ثانويات المقاطعة الادارية المغير و قد بلغ عدد التلاميذ 210 تلميذا و عدد الأساتذة 15 أستاذا.

#### 6/ مجالات البحث:

#### 1.6/ المجال الزمني:

لقد استغرق البحث حوالي ثلاثة اشهر ، حيث خصص الشهر الأول و الثاني في الجانب النظري ، والمدة المتبقية فقد خصصت لانطلاق في استكمال الدراسة في ظل جائحة كوفيد - 19..

(1) محاضرات عباسي : منهجية البحث - قسم التربية البدنية والرياضية 2001-2002 .

(2) محاضرات عباسي : نفس المرجع .

2.6/ المجال المكاني :

قمنا بالبحث الميداني في بعض ثانويات مدينة المقاطعة الإدارية المغير.

عدد التلاميذ	عدد أساتذة التربية البدنية	المؤسسة
30	02	ثانوية شهرة محمد
30	02	ثانوية حبه عبد المجيد
30	02	ثانوية بن عدي
30	03	متقن عبيد مروش
30	02	ثانوية زبير لخضر
30	02	ثانوية الصايم محمد رشيد
30	02	ثانوية بري محمد الصغير

5/ المعالجة الإحصائية :

تستعمل الطريقة الإحصائية في دراسة عينة من العينات وإثر حصولنا على أجوبة الأسئلة المطروحة على العينة وقصد تحليلها وترجمتها اعتمادنا طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية بالطريقة الثلاثية المعروفة وذلك عند تحليل الجدول

النسبة المئوية =  $\frac{\text{ثا} \times \text{ك}}{\text{ق}}$

ق

ثا : يمثل الثابت = 100

ك: يمثل عدد الإجابات.

ق: يمثل مجموع العينة

6/ صعوبات البحث :

لقد واجهتنا في هذا البحث العديد من الصعوبات نذكر منها :

- نقص المراجع في جانب الانفعالات النفسية
- الانقطاع عن الدراسة من أسبابه فيروس كوفيد 19



# الخاتمة

### الخلاصة

إن النشاط البدني الرياضي بتعدد ألوانه ، يعد احد الإشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان ، و أكثر فعالية و تنظيماً لما يعنيه من ادوار هامة و مميزة في حياة الفرد عبر حضاراته المتعاقبة . فهو الوسيلة المثلى لخلق علاقة ايجابية بين الأطراف المشاركة فيه ، الأستاذ و التلاميذ . و قد تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى احد أهم العلاقات الموجودة بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ و التلاميذ فيما بينهم .

من الناحية النفسية الاجتماعية ، و باعتبار الأستاذ احد أهم الركائز للعملية التربوية و الذي ينفرد عن غيره في انه لا يهدف فقط إلى تلقين المعارف فحسب ، بل يتعدى ذلك لتطور المهارات الحركية ، و كيفية الحفاظ على الصحة و توجيه التلاميذ نفسياً و اجتماعياً و ذلك بمراعاة مراحل نمو التلاميذ و تطورهم ، لكون أن أول أداة أو جهاز يوظفه الأستاذ من الدرس هو التلميذ ، إن صح التعبير ، و من ثم وجب على الأستاذ معرفة الخصائص النفسية و الاجتماعية لهذا الجهاز الحساس و إمكانية تحقيق الاندماج الاجتماعي و التوافق النفسي له .

فبينت لنا النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له أهمية بالغة في حياة المراهق لأنه يكسبه الجسم السليم و المزاج المتميز و الشخصية السوية و الخصال الحميدة و الأخلاق السامية كالصبر ، الشجاعة ، التعاون ، و الاعتماد على النفس ، التنافس النبيل ، استغلال أوقات الفراغ و التنظيم ... الخ و التخلص من العقد النفسية و العادات السيئة كالأنانية و الانطواء ، الخجل ، القلق و تبعده عن المشاكل الاجتماعية كالانحراف ، و العزلة .

و يبقى الوصول إلى هذه الغايات النبيلة مرهون بعدة عوامل هي :- المؤسسة ، الأسرة ، الإمكانات اللازمة ، المرابي الكفاء .

### الاقتراحات:

- يعتبر النشاط البدني و الرياضي وسيلة هامة من وسائل التربية التي تهدف إلى تكوين المراهق تكويناً شاملاً و متكاملًا من الناحية البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية ، و بعد تناولنا لدراسة موضوع :-
- الآثار النفسية و الاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ ، و التلاميذ فيما بينهم و استخلصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع ، و جب علينا إثراء موضوع بحثنا المتواضع بمجموعة من الاقتراحات ، و التي إن أخذت بعين الاعتبار فإنها تعطي للتربية البدنية و الرياضية دفعة قوية للأمام ، و يمكن تلخيصها فيما يلي :-
- ❖ اعتبار مادة التربية البدنية و الرياضية مادة أساسية في المنظومة التربوية .
  - ❖ إعادة النظر في عدد الحصص الأسبوعية لمادة التربية البدنية و الرياضية .
  - ❖ تحفيز التلاميذ على الممارسة برفع معامل المادة .
  - ❖ توفير الهياكل و الوسائل المادية للممارسة الجيدة للنشاط البدني الرياضي .
  - ❖ التركيز على الجوانب البسيكولوجية و البيداغوجية خاصة مراحل المراهقة .
  - ❖ التكوين و التأطير الجيد لأساتذة هذه المادة .
  - ❖ الاهتمام بجانب التوعية لأهمية هذه المادة في خلق الارتياح النفسي و الاندماج الاجتماعي للمراهق .
  - ❖ تحسيس الأساتذة للاهتمام بالمشاكل النفسية و الاجتماعية للمراهق و مساعدته في حلها .
  - ❖ على المرابي التحلي بالعدل بين التلاميذ و تحسين معاملتهم .
  - ❖ التنسيق بين الممارسة في المؤسسة و في النوادي لخلق تكامل بينهما للوصول إلى المبتغى .
  - ❖ الاهتمام بالرياضة المدرسية بتكثيف المنافسات الرياضية الولائية ، الجهوية ، و حتى الوطنية بين الثانويات و تسليط عليها الضوء الإعلامي المكتوب و المرئي لتشجيعها .



# المصادر والمراجع

## قائمة المراجع :

- 1/ ابن منصور ، لسان العرب ، المجلد العاشر ، الطبعة السادسة ، دار صادر بيروت ، 1997 .
- 2/ أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة ، بدون سنة ، القاهرة .
- 3/ أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، 2002 .
- 4/ إبراهيم حامد قنديل ، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة مخيم ، ط2، الأردن ، 1990 .
- 5/ أبو بكر مرسى ، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي ، بدون طبعة ، 2002 .
- 6/ احمد مختار عضاضة ، التربية العلمية في المدرس الابتدائية ، بدون طبعة ، 1968 .
- 7/ تاليف لوينا لوبير ، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي ، التربية العامة ، دار العلم للملايين ، بيروت ، الطبعة الخامسة بدون سنة .
- 8/ جابر ، كراس التعليمات مقياس التفصيل ، مكتبة النهضة ، بدون طبعة ، 1973 .
- 76/ حسن فايد ، دراسة في الصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث الطبعة الأولى 2001
- 9/ حسن فايد ، الاضطرابات السلوكية ، طيبة للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، 2001 .
- 10/ حامد عبد السلام زهران ، في الصحة العقلية و النفسية ، دار النهضة العربية 1977 .
- 11/ حسن معوض ، حسن شلتوت ، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1996 .
- 12/ خليل عبد الرحمان المعايطه عبد اللطيف ، علم النفس الاجتماعي ، دار الفكر للطباعة والتوزيع عمان الأردن ، 2000 .
- 13/ خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، مصر ، 2000 .

- 14/ د.محمد حسن علاوي ،علم النفس الرياضي ، دار المعرفة ، القاهرة ، بدون طبعة ، 1985.
- 15/ دروس في التربية و علم النفس 1973 – 1974 .
- 16/ د.أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح ، د.إدريس ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة، بدون سنة.
- 17/ د.أمين أنور الخولي ، د.جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، بدون سنة.
- 18/ د.محمود عوض بسيوني ، د.فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، سنة 1992 ، ص11.
- 19/ د أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص348 .
- 20/ د.رابح تركي،مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس،المؤسسة الوطنية للكتاب،1984.
- 21/ د. تركي رابح ،أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، الطبعة الثانية ، 1970 ، ص10.
- 22/ رابح تركي ، أصول التربية والتعليم ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1990.
- 23/ رمضان محمد القذافي ،علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ،المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 1997 .
- 24/ زينب علي عمر،غادة جلال عبد الحكيم ، طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 2008، .
- 25/ زهير الشوريجي ، الأمل في التربية الرياضية -المطبعة التعاونية بدمشق،1964-1965.
- 26/ سامر جميل رضوان ، الصحة العقلية ، الطبعة الأولى ، دار الميسرة للنشر و التوزيع ، 2002 .
- 27/ سلوى محمد عبد الباقي ، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي ، الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتاب ، 1998 .
- 28/ سعد جلال محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة الأولى، بدون سنة.

- 29/ صبر محمد علي ، اشرف عبد الغني شريت ، بدون طبعة ، بدون سنة.
- 30/ صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، مصر ، 1984 .
- 31/ عبد الرحمان العيسوي، الجريمة و الإدمان ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، بدون طبعة ، بدون سنة .
- 32/ عباس أحمد السامرائي ، بسطوسي أحمد بسطو يسي ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994 .
- 33/ عدلان درويش جلون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- 34/ عبد اللطيف نصيف ، الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة الميناء ، بغداد ، 1981 .
- 35/ علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، بدون طبعة ، العين دار الكتاب الجامعي ، 2002 .
- 36/ عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 .
- 37/ عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، الطبعة الثانية ، المطبعة الجامعية الأزراطية ، الإسكندرية ، 2001 .
- 38/ عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية ، 2004 .
- 39/ عبد الرحمان محمد العيسوي ، تفاعل الجماعات البشرية ، الدار الجامعية 14 ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، بدون سنة .
- 40/ عبد الحافظ سلامة ، علم النفس الاجتماعي ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن شارع الملك حسين ، الطبعة العربية 2007 .
- 41/ عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، بدون طبعة ، بدون سنة .
- 42/ عبد الحافظ سلامة ، علم النفس الاجتماعي ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن شارع الملك حسين ، الطبعة العربية 2007 .
- 43/ عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- 44/ عمار بحوش، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1985 .

- 45/ عبد المنعم الحنفي ، عالم علم النفس المعجم الموسوعي لتحليل النفسي ، "عر ، إن ، فر ، الم " المجلد الثاني ، الطبعة الأولى ، دار نوبليس ، بيروت ، 2005.
- 46/ عبد الحميد محمد الشاذلي ، الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية ، الطبعة الثانية ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، 2001 .
- 47/ عبد المنعم الحقي ، موسوعة في علم النفس و التحليل النفسي ، مكتبة مدبولي، بدون طبعة ، بدون سنة.
- 48/ عبد المنعم المليجي ، حلمي المليجي ، النمو النفسي ، دار النهضة ، بدون طبعة 1971 .
- 49/ عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات . دار الكتب الجامعية ، الطبعة الثانية ، مصر، 1972.
- 50/ غسان صادق ، سامي الصفار ، التربية البدنية والرياضية ، كتاب منهجي ، بغداد، 1988.
- 51/ فايز محمد علي الحاج الأمراض النفسية ، دار المكتبة الإسلامية ، بدون طبعة ، بدون سنة .
- 52/ فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، 2001.
- 51/ فؤاد حيدر ، علم النفس الاجتماعي دراسات نظرية وتطبيقية ، دار الفكر العربي ، بيروت ، للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، 1994.
- 54/ فاروق السيد عثمان القلق و إدارة الضغوط النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 55/ فؤاد افرام السبباني ، منجد الطالب ، الطبعة الثالث و الأربعون ، دار المشرق ، بيروت ، 1995.
- 56/ قاسم عبد الله مدخل إلى الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، 2001 .
- 57/ قاسم المندلوي وآخرون ، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الموصل ، العراق ، 1990 .
- 58/ مجدي احمد محمد عبد الله ، علم النفس المرضي دراسة الشخصية بين السواء و الاضطراب ، دار المعرفة الجامعية ، مصر .
- 59/ مديرية التربة و التعليم ، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي ، طبعة جوان 1997 ، ص 6.



60/ ميخائيل إبراهيم اسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، الطبعة الثانية ، 1977، ص 225.

61/ مكارم حلمي أبو هرجه ، محمد سعد زغلول ، أيمن محمود عبد الرحمن ، المرجع السابق .

62/ محمد سعد زغلول ، مصطفى السايح محمد ، تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية ، مصر ، 2004.

63/ محمد السباعي ، محمد الغد ودوره ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، 1985.

64/ محمد مصطفى زيدان ، الكفاية الإنتاجية للمدرس ، دار النشر ، الطبعة الأولى ، بيروت ، لبنان .

65/ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992.

66/ محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، 1992 .

67/ مكارم حلمي أبو هوجة ، محمد سعد زغلول ، منهاج التربية الرياضية ، مركز الكتاب والنشر ، 1999.

68/ محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، الأردن ، 2000 .

69/ محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظرية و طرق التربية البدنية و الرياضية، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992.

70/ مصطفى حسين باهي و آخرون ، علم نفس الرياضة نظريات تحليلات تطبيقات ، الطبعة الأولى ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، 2005 .

71/ محمد الحجار، الطب السلوكي المعاصر ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1989 .

72/ ممدوح محمد سلامة ، الاعتمادية و التقييم السلبية للذات لدى المكتئبين و غير المكتئبين ، دراسات نفسية، الطبعة الثانية 1991 .

73/ محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، مصر القاهرة ، 1965.

74/ نثيال كانتور : المعلم ومشكلات التعليم والتعلم ، ترجمة حسن الفقهي ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، مصر ، 1972.

75/ نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، الطبعة الأولى ، دار الراتب الجامعي ، بيروت ، 2000 .

76/ وليام ماسترز ، رالف بيتز ، تعريب خليل رزوق ، المراهق و البلوغ ، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع، بدون طبعة .

### المذكرات :-

1/ مذكرة ليسانس العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط 13-16 ، من إعداد الطلبة: زغلاش طارق ، السنة جامعة بسكرة 2008-2009 .

2/ مذكرة ليسانس دراسة علاقة الأستاذ بالتلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية 15-18 سنة السنة الجامعية 2008-2009

3/ مذكرة ليسانس ، عبد القادر بن عبد الله ، الرياضة و الأمراض العصبية ، معهد دالي إبراهيم.

4/ مذكرة ليسانس أهمية ت. ب. ر في المنظومة التربوية و واقعها بثانويات الشرق الجزائري :- إعداد الطلبة دخان محمد ، بوخرص رمضان ، إشراف الأستاذ بوداود ، معهد ت.ب.ر الجزائر 1994 ص 27 - 28.

5/ مذكرة ليسانس دمدمو حمو ، ممادي محمد ، مهرية محمد ، مذكرة شهادة ليسانس ، الأسباب النفسية و الاجتماعية لميول الفتيات لممارسة الكرة الطائرة ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، السنة الجامعية 2008-2009 ص 17.

6/ مذكرة ليسانس بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ، رسالة ليسانس ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2006.

7/ مذكرة ليسانس ، فوضيل بن سالم ، محمد حوحو ، دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيف حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 16-17 سنة ، 2007-2008 ، بسكرة .

8/ مذكرة ليسانس بن عوالي فاطمة و آخرون ، تقدير حدة القلق لدى الطبيب الجراح ، علم النفس العيادي.

9/ مذكرة ليسانس ، من إعداد الطلبة ، جمعي ثورية ، طراد آسيا ، زير منيرة ، دور الاكتئاب في ظهور محاولات الانتحار لدى المراهقين بتطبيق اختبار الروشاح ، بسكرة ، 2005 .