



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاطات البدنية والرياضية

رقم:.....

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

## العنوان

دور النشاط البدني والرياضي في تحسين  
القدرات النفسية لدى المراهقين

تحت إشراف:  
دشري حميد

من إعداد:  
بلعيد حسام الدين

السنة الجامعية : 2021 / 2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

A decorative floral element consisting of a central flower with several petals and a stem with leaves, positioned to the left of the calligraphic text.

# شُكْرٌ وَعِرْفَانٌ

وما توفقنا إلا بالله، له الحمد وله الشكر ....

لا يسعنا إلا أن نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان وخالص تقديرنا إلى الدكتور

المشرف : دشري حميد على ما قدمه لنا من عطاء، من أجل إنجاز هذا

العمل المتواضع ...

وإلى كل من مد لنا يد العون لإتمام هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد ...

كما توجه بخالص الشكر والتقدير إلى كافة الأساتذة كلية النشاطات البدنية

والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة

كل الشكر والاحترام للجميع ....

# إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من أفضلها على نفسي ولم لا فلقد ضحت من

أجلي ولم تدخر جهدا في سبيل إسعادي على الدوام

- أمي الحبيبة - ثمرة الحياة ...

وإلى صاحب الوجه الطيب والأفعال الحسنة ، فلم يبخل علي طيلة حياته

- أبي العزيز - أطال الله في عمرهما ....

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

كما أشكر كل من كان لي سند في إنجاز هذه المذكرة المتواضعة وأوجه شكري إلى

الدكتور المشرف دشري حميد ...

وأوجه أيضا أحلى التهاني إلى جميع أساتذة كلية النشاطات البدنية والرياضية

بجامعة محمد خيضر بسكرة بدون استثناء ....

# الفهرس

شُكْرٌ وَعِزْفَانٌ \_\_\_\_\_

إِهْدَاء \_\_\_\_\_

الفهرس \_\_\_\_\_

مقدمة \_\_\_\_\_ أ

1- الإشكالية \_\_\_\_\_ ب

2- الفرضيات \_\_\_\_\_ د

3 - أهمية البحث \_\_\_\_\_ د

4- أهداف البحث \_\_\_\_\_ د

5- أسباب اختيار الموضوع \_\_\_\_\_ هـ

6 - تحديد المفاهيم و المصطلحات \_\_\_\_\_ هـ

7- الدراسات السابقة و المشابهة \_\_\_\_\_ و

الفصل الأول: \_\_\_\_\_ 9

التربية البدنية والرياضية \_\_\_\_\_ 9

تمهيد \_\_\_\_\_ 1

1- ماهية النشاط البدني والرياضي \_\_\_\_\_ 1

1-1 تعريف النشاط \_\_\_\_\_ 2

2-1 تعريف النشاط الرياضي \_\_\_\_\_ 2

3-1 تعريف النشاط البدني والرياضي \_\_\_\_\_ 4

2- أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي \_\_\_\_\_ 5

1-2 ألعاب هادئة \_\_\_\_\_ 6

3-2 ألعاب المنافسة \_\_\_\_\_ 6

3- أهمية النشاط البدني و الرياضي التربوي \_\_\_\_\_ 6

8 4- خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي \_\_\_\_\_

19 خلاصة \_\_\_\_\_

20 الفصل الثاني: \_\_\_\_\_

20 القدرات النفسية \_\_\_\_\_

21 1- تعريف الصحة النفسية \_\_\_\_\_

21 2- مظاهر الصحة النفسية \_\_\_\_\_

22 3- النمو النفسي \_\_\_\_\_

22 4- العوامل المؤثرة في القدرات النفسية \_\_\_\_\_

23 5- العلامات الدالة على تعرض المراهق للضغوطات النفسية \_\_\_\_\_

23 6- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالقدرات النفسية \_\_\_\_\_

24 7- الآثار النفسية للتربية البدنية و الرياضية على المراهق \_\_\_\_\_

25 8- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي \_\_\_\_\_

26 9- الآثار النفسية للتربية البدنية والرياضية على المراهق \_\_\_\_\_

29 10- الآثار الجانبية للتربية البدنية والرياضية على المراهق \_\_\_\_\_

31 11- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية \_\_\_\_\_

32 الخلاصة \_\_\_\_\_

**Error! Bookmark not defined.** \_\_\_\_\_ الفصل الثالث

**Error! Bookmark not defined.** \_\_\_\_\_ المراهقين

33 المقدمة \_\_\_\_\_

34 1 - مفهوم الطاقة النفسية \_\_\_\_\_

35 2 - أهمية الطاقة النفسية في المنافسات الرياضية \_\_\_\_\_

29 الفصل الثالث \_\_\_\_\_

29	المراقبين
39	تمهيد
43	مراحل المراقبة
45	5- أهمية دراسة مرحلة المراقبة
45	أنواع المراقبة
46	مظاهر النمو في مرحلة المراقبة
52	أهم النظريات التي تفسر المراقبة
53	- أهداف مرحلة المراقبة
55	- مشاكل المراقبة
57	الممارسة الرياضية و أثرها على الفترة العمرية (17 إلى 20 سنة)
58	- أهمية تربية البدنية الرياضية بالنسبة للمراهق
59	حاجيات المراهق
62	خلاصة
63	الجانب التطبيقي
63	الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
64	تمهيد
65	الدراسة الاستطلاعية
65	المنهج المتبع
65	تعريف المنهج الوصفي
65	أهداف المنهج الوصفي
66	عينة البحث
66	مجالات البحث



67 \_\_\_\_\_ المتغيرات البحث

68 \_\_\_\_\_ أدوات البحث

69 \_\_\_\_\_ خلاصة

70 \_\_\_\_\_ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

# المقدمة

**مقدمة:**

إن أهم الأشياء التي اهتم بها في عصرنا هذا هو ممارسة الرياضة والعمل  
المداومة عليها وتدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض بها وتطويرها، فالرياضة  
ذات أهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية  
والاجتماعية، فهي تقوي النسق الاجتماعي لأي بلد في مجتمع سليم ويتفاعل معه  
تفاعل إيجابي ينشأ فيه نشأة اجتماعية جيدة.

الإنسان في حياته يتميز بنمو الجسمي العقلي والنفسي والاجتماعي وذلك من  
مرحلة إلى أخرى، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين والمربين هي مرحلة  
المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فيزيولوجية ونفسية ،  
وتعرف أيضا بأنها منعطف في حياة الإنسان وهي التي تؤثر على مدار حياته  
وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، بحيث تختلج نفس المراهق ثورات تمتاز  
بالعنف والاندفاع، كما تصوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهد.

في حين يلعب النشاط البدني الرياضي دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية  
الفرد من جميع النواحي البدنية والخلقية والاجتماعية والنفسية ويعد واحد من أوجه  
ممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد واستخدام التمرينات الحركية  
والتدابير الصحية وبعض الأساليب الصحية، وبالتالي تحسين القدرات النفسية.

وأصبح من الصعب تجاهل المغزى الاجتماعي لهذا النشاط الإنساني البارز  
ولعل أحسن صورة تبرز هذا المكان واهتمام المفكرين لهذا الجانب وظهور ما يسمى  
بعلم النفس الرياضي ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن النشاط البدني  
الرياضي يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرا هاما في تكوين الشخصية  
الناضجة السوية، كما أنه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية بغرض

التحسين النمو النفسي، كما أن الرياضة تربي المراهق على الجرأة والثقة بالنفس والتحمل وعند انخراطه في فريق تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص وينعدم لديه الشعور بالذات وبذلك تكون التمرينات البدنية والرياضية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي.

كما يعتبر النشاط البدني الرياضي مجال للتأكد المراهق لذاته الذي يعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل والانحراف، كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه ولغيره من خلال اللعب ودور زملائه نحوه بالإضافة إلى التأثير بشخصيات رياضية كبيرة وتقليدها.

وانطلاقا مما سبق جاء بحثنا هذا ليسلط الضوء على دور النشاط البدني الرياضي لتحسين قدرات النفسية لدى المراهقين، ومن أجل ذلك قسمنا بحثنا إلى بابين بالإضافة إلى الجانب التمهيدي الذي تناولنا فيه :

الإشكالية \* الفرضيات \* أهمية البحث \* أهداف البحث \* أسباب اختيار الموضوع \* تحديد المفاهيم والمصطلحات \* الدراسات السابقة والمشابهة.

أما الباب الأول فقد تناولنا فيه الجانب النظري ويحتوي على ثلاثة فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى النشاط البدني الرياضي، أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه القدرات النفسية، أما الفصل الثالث فيحتوي على المراهقة.

أما الباب الثاني فقد تناولنا فيه الجانب التطبيقي يحتوي على فصلين، حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى منهجية البحث، والفصل الثاني إلى عرض ومناقشة النتائج.

## 1- الإشكالية :

إن للنشاط البدني والرياضي دور كبير في صحة وحياة الفرد، حيث أنه يقوم بإعداد الفرد إعدادا متكاملًا ومتوازنًا بحيث يزوده بمختلف الخبرات، إذ يعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، والمحافظة على صحته الجسدية والنفسية، من المؤكد للعام والخاص أن النشاط البدني والرياضي يعتبر عنصرا قويا وفعالا في إعداد المراهق المتمكن من تشكيل حياته والمتكيف مع مجتمعه المستعد لتطورات العصر ويلعب النشاط البدني الرياضي دورا هاما وكبيرًا، وهذا لما يتركه من آثار مختلفة على ممارسيه، بل هي أوسع من ذلك، كونه يمر بمرحلة نضج تدفعه لممارسة سلوكيات عديدة لإثبات وجوده وفرض ذاته كإحساس بالرجولة عند الذكور، فالترقية البدنية والرياضية تقوم بإعداد المراهق صحيا نفسيا وهذا من خلال الأهداف العامة للترقية البدنية والرياضية من تحسين القدرات الحركية والجسمية، المعرفية والنفسية والوجدانية مع العمل على خفض كم التوترات الناجمة عن الحياة اليومية بصفة عامة والحياة الدراسية خاصة.

وتعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان حيث يتعرض فيها إلى مشاكل نفسية نتيجة إلى عدة تغيرات تطرأ عليه في هذه المرحلة، فتختلف هذه الأزمة العابرة في درجتها باختلاف ظروفه، وتجعله في صراع مع نفسه ومع من يحيطون به ويصبح المراهق عنفا وقلقا وغير مستقر، ويثور لأتفه الأسباب وتجده يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة والمحيط ومن جهة أخرى يبحث عن الحنان.

وبناء على هذه التقديمات النظرية لموضوعنا نجد أنفسنا أمام الإشكال التالي:

**ما هو دور النشاط البدني الرياضي في تحسين القدرات النفسية لدى المراهقين ؟**

ومن خلال التساؤل العام يمكنني طرح الأسئلة الجزئية التالية:

## 2- الفرضيات:

### 1-2 الفرضيات العامة:

- للنشاط البدني الرياضي دور في تحسين القدرات النفسية لدى المراهقين

### 2-2 الفرضيات الجزئية:

1- هناك دور للنشاط البدني الرياضي في تحسين القدرات النفسية لدى المراهقين.

2 - ممارسة النشاط البدني والرياضي ينعكس على الجانب النفسي للمراهق .

### 3 - أهمية البحث:

وتكمن أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من نوع البحوث التي تتناول مواضيع الحركات البدنية والرياضية والقدرات نفسية كونها تكشف لنا طبيعة قدرات النفسية وعلاقته بالنشاط البدني والرياضي لدى المراهقين معرفة الخصائص النفسية للمراهق في هذه المرحلة العمرية، وغاية في الوصول إلى هدفنا المسطر وضعنا هذه النقاط حتى تكون عوامل مساعدة لتوضيح المبتغى الذي نصل إليه.

\* الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في تحسين القدرات النفسية لدى المراهقين وذلك في جميع الميادين.

- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة لتكون ثقة علمية لمعالجة بعض المشاكل التي تواجه فئة المراهقين، لا سيما أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي.

### 4- أهداف البحث:

إن بحثنا هذا يتمحور بشكل عام على التعرف على التربية البدنية والرياضية ودورها في تحسين القدرات النفسية لدى المراهقين، فدراستنا تستهدف نقاط أساسية هي:

\* معرفة مفهوم النشاط البدني والرياضي ومدى انعكاسه على النواحي النفسية والصحية للمراهق.

\* معرفة القدرات النفسية لدى المراهقين.

\* تسليط الضوء على بعض أساليب القدرات النفسية .

\* معرفة إلى أي مدى يمكن النشاط البدني والرياضي أن يؤثر على القدرات النفسية لدى المراهقين.

\* لفت انتباه الكثير من الفئات إلى مكانة التربية البدنية والرياضية .

#### 5- أسباب اختيار الموضوع:

رغبتنا في معرفة الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية والرياضية في الجانب النفسي والصحي للمراهق.

\* الميل الشخصي والرغبة في دراسة مثل هذه المواضيع.

\* النشاط البدني الرياضي وماله من أهمية كبيرة في حياة المراهق.

لتعلق الموضوع بالجانب النفسي.

إظهار فائدة النشاط البدني والرياضي بالنسبة للشباب عامة والمراهق خاصة.

معرفة مدى أهمية مادة النشاط البدني والرياضي على المراهقين.

#### 6 - تحديد المفاهيم و المصطلحات:

## 6-1 النشاط البدني الرياضي:

يسعى النشاط البدني الرياضي كمادة تعليمية في مرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية و النفسية لدى المراهقين للفترة العمرية من 15 إلى 18 سنة.

## 6-2 القدرات النفسية:

تعرف بأنها التوافق بين الوظائف النفسية للفرد وشعوره بالرضا والسعادة مع ذاته وقدرته على إشباع حاجاته دون الوقوع في صراع مع نفسه.

## 6-3 التربية البدنية والرياضية:

أصبحت التربية البدنية وسيلة ومنهج يساعد على تحسين القدرات النفسية ومظهر يكسب الفرد توازن بين سلامة العقل والجسم وتعكس على النفس الشعور بالنقي والرضا.

## 6-4 المراهقة:

معناها العام هي الفترة العمرية التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد وهيا عملية بيولوجية حيوية وعضوية في بادئها وظاهرها واجتماعية في نهايتها والمراهقة مصطلح وصيف لفترة معينة يعني الاقتراب والنمو من النضج الكامل وهي مرحلة مميزة في حياة الإنسان وهي فترة عواطف وتوتر وشدة وتسدها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والأزمات النفسية والمشكلات.

وفي بحثنا هذا مرحلة المراهقة التي نحن بصدد دراستها هي مرحلة المراهقة الوسطى والممتدة بين سن 15 إلى 18 سنة.

## 7- الدراسات السابقة و المشابهة:



7-1 دراسة الأستاذ نحال حميد 2008:

- تحت عنوان " دور النشاط البدني و الرياضي في تحسين القدرات النفسية التي تهدف إلى:

- الكشف عن خصائص القدرات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي.

- إيجاد نوعية تأثير التي تحدث عند تلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط المدني والرياضي أن يؤثر على الحالة النفسية لدى تلاميذ هذه المرحلة.

- معرفة العلاقة بين النشاط المدني والرياضي والقدرات النفسية لطفل في المرحلة الثانوية.

7-2 الدراسة الثانية : من إعداد الطالب بوداود طارق، يوسف عمر تحت عنوان:

التربية البدنية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق من 15 إلى 18 سنة جامعة الاغواط سنة 2008/ 2009 رسالة ليسانس.

مشكلة الدراسة:

ما هو الأثر الذي تلعبه حصة تربية البدنية والرياضية على المراهق المتمدرس ؟

الفرضيات:

\*تلعب حصة تربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا ينعكس على المراهق المتمدرس.

\*الحصة تربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب النفسي للمراهق.

\*لحصة تربية البدنية والرياضية تأثير على الجانب الاجتماعي للمراهق.

\*تؤثر حصة تربية البدنية والرياضية على صحة المراهق.

### النتائج المتوصل إليها:

\* تؤثر حصة تربية البدنية إيجابيا على الجانب النفسي.

\* تدعيم وعي التلاميذ بأهمية هذه المادة من أجل مساعدة النشاط الرياضي بصفة عامة.

\* يجب التنسيق بين الرياضة ومؤهلين نفسانيا لمحاربة الأمراض النفسية على مستوى المدارس.

\* تطوير الرياضة المدرسية، وإعطاء المكانة الحقيقية لمادة تربية البدنية.

الفصل الأول:

التربية البدنية والرياضية

**تمهيد:**

اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته، كما تعرف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت إشكالا اجتماعيا، كاللعب التمرينات البدنية - التدريب البدني للرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية والاجتماعية - العقلية المعرفية - الحركية - المهارية - الجمالية والفنية، وهذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني، وهذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية.

**1- ماهية النشاط البدني والرياضي:**

**1-1 تعريف النشاط:**

هو وسيلة تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال هيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.<sup>1</sup>

أو هو كل عمل تربوي ثقافي وترفيهي، نقوم به اتجاه مجموعات من الشباب مختلفين في الأعمار والقدرات العقلية والبدنية قصد الترفيه عن أنفسهم أو تثقيفهم أو تعليمهم أشياء كانوا يجهلونها.<sup>2</sup>

**1-2 تعريف النشاط الرياضي :**

يعرفه "أمين الخولي" بأنه " وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته".

وعرفوه أيضا بأنه "جانب التربية الذي يهتم بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لإكساب التنمية والتكيف في كل المستويات، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي، كما عرفه "تشارلز بيوكر" T Bucher " بأنه " نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب".<sup>3</sup>

<sup>1</sup> حاج صدوق عبد الرحمان ، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ

مستوى الثالثة ثانوي ، مذكرة شهادة الماستر ، جامعة خميس مليانة ، 2013-2014 ص 42.

<sup>2</sup> دكتور ميمون عيسى ، محاضرة مدخل النشاط البدني الرياضي التربوي السداسي الأولى السنة أولى جذع

مشترك ، جامعة باتنة 2 ، 2020-2021 ، ص 5.

<sup>3</sup> أ بومعروف نسيم ، تأثيرات النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق،

مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية ، رقم الوثيقة 115279 ، 8 سبتمبر 2014 ، ص 131 .

**تعريف النشاط البدني:**

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتثقيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز Larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.

**تعريف النشاط البدني:**

أ- نظريا: النشاط البدني الرياضي هو أحد أشكال الرغبة في الحركة لدى الإنسان وهو طور متقدم من اللعب وهو الأكثر تنظيما والأرفع مهارة.

ب- إجرائيا : هو مختلف الأنشطة البدنية والجماعية التي تمارس أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.<sup>1</sup>

**الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني:**

مع صعوبة التعبير والاصطلاح وعبر المائة سنة المنصرمة ظهرت ثلاث مفاهيم أساسية تبناها أغلب الباحثين والمؤلفين، وأصبحت متداولة، اللعب play ، الألعاب games ، الرياضة sport ، وقدم لوي loy إطار تصوري لتوضيح

<sup>1</sup> بن خلف الله عبد الرحمان ، أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة ( 12- 15 سنة ) ، مذكرة شهادة ماستر ، جامعة مستغانم ، ص 5 .

العلاقة بين هذه المفاهيم الثلاثة، ولقد تصدر مفهوم اللعب (كمفهوم قبلي) كلاً من الألعاب والرياضة وبنفس هذا الترتيب، باعتبار اللعب هو أصل الظاهرة الرياضية وجوهرها، وأن الألعاب طور وسيط ما بين اللعب بصورته الساذجة والرياضة بصورتها النظامية المنضبطة وقد قدم لوي loy نموذجاً مفاهيمياً لتوضيح هذه العلاقة، ومن أمثلة اللعب - الوثب العبث في الماء - اللعب في الطين - التزحلق وتسلق الأشجار- ومن أمثلة الألعاب: ما يطلق عليه الألعاب الشعبية المسافة الغميضة... ومن أمثلة الرياضة: كرة القدم- كرة السلة- الجمباز....الخ.<sup>1</sup>

### 1-3- تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية الظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلاً فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف كوسولا أن التنافس مسمى أساسية تضفي على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي أو نسبة إليه، كما أنه ملامس أيضاً على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكون على مدى التاريخ سواء قديماً أو

<sup>1</sup> دكتور ميمون عيسى ، مرجع سابق ، ص 10.

حديثا والنشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب.<sup>1</sup>

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات معلمات اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر على منافعه على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية - اجتماعية - العقلية والمعرفية - الحركية والماهرة - جمالي وفني كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا.<sup>2</sup>

## 2- أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة - ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ، رمي القرص ، تمرينات الجمباز ، وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثلته كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التتابع في السباحة، ورياضة الهوكي، هذا التقييم من الناحية الاجتماعية، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعًا

<sup>1</sup> ذيب إيمان ، ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، مذكرة شهادة ماستر ، جامعة بسكرة ، ص 15.

<sup>2</sup> على يحي المنصور : الثقافة و الرياضة ، الجزء الأول، ط 1 ، مصر ، سنة 1091 ، ص 200 .



للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها :

**2-1- ألعاب هادئة:** لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدد كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.<sup>1</sup>

**2-2- ألعاب بسيطة :** ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

**2-3- ألعاب المنافسة:** تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا إذا بما أن المنافسة تشترط أن تتوفر خصمين أو متنافسين، فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحق للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الجزء المكمل لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.

### 3- أهمية النشاط البدني و الرياضي التربوي:

اهتم الإنسان منذ القديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية

<sup>1</sup> حاج صدوق عبد الرحمان، مرجع سابق، ص 43.

النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية والجوانب الحركية والمهارية والجوانب الجمالية والفنية وهي الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في إطارها ومقاصدها، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا.<sup>1</sup>

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره "سقراط" Socrate " مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب: " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذ دعي الداعي" ، كما ذكر المؤلف شيلر " SHILLER " في رسالته جماليات التربية: " إن الإنسان يكون إنسانا عندما يلعب" ويعتقد المفكر ريد READ أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول " إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص في الألعاب لمدارسنا، بل على النقيض، فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ويذكر المربي الألماني جون موتن "JHON MOTEN" أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم.

<sup>1</sup> حاج صدوق عبد الرحمان، مرجع سابق، ص 44- 48 .

## 4- خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحيات، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمع، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> نفس المرجع السابق ، ص ص 44- 49 .

واجبات النشاط الرياضي:

من أهم الواجبات التي يحققها النشاط الرياضي نلخص ما يلي:  
التمتع بالنشاط البدني الترويحي استثمار أوقات الفراغ.



تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية

تنمية الكفاءة الرياضية



تنمية صفات القيادة الصالحة

ممارسة الأنشطة المختلفة



تحسين الحالة الصحية للأفراد

تنمية المهارات الرياضية



النمو الكامل للناحية البدنية وكأساس لزيادة الإنتاج

الشكل يوضح واجبات النشاط الرياضي البدني<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أ بومعروف نسيمه ، مرجع سابق ، ص 132.

## إسهامات التربية البدنية و الرياضية :

تساهم التربية البدنية والرياضية ككل المواد التعليمية بقسط وافر في توفير وسائل فهم الظواهر العالمية ومميزتها، والمادة ومكوناتها والكائنات الحية وخصائصها، وذلك من حيث:

- اطلاع التلاميذ بصفة مجسدة على مفهوم المجهود بمعناه الواسع، وعلى توافق وتناسق الحركات وعلاقتها بالمردود كما وكيفياً، خلال النشاطات البدنية والرياضية.  
- مدى تأثير النشاطات البدنية على الجسم بصفة عامة والأجهزة الحيوية بصفة خاصة.

- والتغيرات التي تطرأ التي من جراء ممارستها.

- غرس قيم التربية الصحية، والتعود على نظافة جسمه وملبسه والوسط الذي يعيش فيه.

- فهم كيفية استعمال واستثمار حركية أطراف جسمه وتسييرها، لأداء مهارات دقيقة وفعالة لضمان أفضل مردود يتطلبه الموقف أو الوضعية.<sup>1</sup>

## أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دوراً فعالاً في حياة المراهق، فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه، كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات ... والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، والتبعية السليمة بين المواطنين، ويفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه

<sup>1</sup> دكتور ميمون عيسى ، نفس المرجع السابق ، ص 19.

ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، و يدمجه في المجتمع، ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا: <sup>1</sup>

-تحسين الحالة الصحية للمواطن.

-النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.

-النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.

-التقدم بالمستويات العالية .

### وظائف النشاط البدني التربوي:

- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ : إذا أردنا أن يكون قويا وسليما بنيته عاملا للخير متطلعا لغد أفضل، فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويلها من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تتعكس فوائده على كل أفراد المجتمع قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغم وجود الكثير من الأنشطة المفيدة، كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي، والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة ولكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة وهكذا يساهم النشاط البدني والرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى المشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات كان سبب إدمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ. <sup>2</sup>

### - النشاط البدني و الرياضي لتنشيط الذهن:

<sup>1</sup> ذيب إيمان ، مرجع سابق، ص 26 .

<sup>2</sup> بوتسطة نجيب كمال ، مرجع سابق ، ص23.

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني وبحيوية وصدق، يكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ، السن ، الجنس ، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية، فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة، وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداما أكثر فائدة وتأثير.<sup>1</sup>

### النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير :

إن للأداء الرياضي جانبين جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها " القوة ، السرعة ، الاتجاه " وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا، كما فكر الفرد وصاغها عقليا على ضوء اقتصاره المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة والهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليما كان الأداء محقق ناجح لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكن يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين الأثر به، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية الفكر.

**4-7 النشاط البدني الرياضي لتنمية الفكر:** يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية والبريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، بدون ط، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، سنة 1996 - ص 42.

الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه، ويرى <<RYDON>> أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني وأن الملاعب والساحات وشواطئ بمثابة معمل ممتاز يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه وي طرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.

- **النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية :** النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية والروح رياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.<sup>1</sup>

- **النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها:** إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية، فهي محدودة ومتكررة وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته وقدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها والراجعة من انتقال الإنسان من حياة نشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.

<sup>1</sup> نفس المرجع السابق ص43



8- أدوار النشاط البدني الرياضي والتربوي : يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق، فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه، كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن من مختلف المجالات، كالدراسة ومختلف الإبداعات ... والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، والتبعية السلمية بين المواطنين، ويفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، ويدمجه في المجتمع ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا : - تحسين الحالة الصحية للمواطن - النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج - النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن - التقدم بالمستويات العالية.<sup>1</sup>

#### أهداف النشاط البدني الرياضي :

يهدف النشاط البدني الرياضي بمفهومه الحديث إلى توفير القوة الكاملة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون عنصر فعال في المجتمع، فالتمارين البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصحة والعناية لجسمه والنمو المستقر، واتجه النشاط البدني الرياضي اليوم اتجاها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم وتنمي الثقة بالنفس ولذلك يجد النشاط البدني الرياضي أغراض كثيرة متعددة وأهمها ما يلي:

#### هدف التنمية البدنية:

<sup>1</sup> نفس المرجع السابق ، ص25.

يعتبر من أهم العناصر الأساسية في بناء كافة الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم مختلفة الفعاليات الرياضية المتنوعة، ومن خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الاحتفاظ بمجهود تكيفي أو مقاومة التعب والعودة إلى حالة الشفاء والراحة، ويتضمن هذا الغرض قيم بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراض مهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل في ما يلي:

\* اللياقة البدنية.

\* القوام السليم الخالي من العيوب الانحرافات.

\* التركيب الجسمي المتناسق والجسم السليم.

#### هدف التنمية النفسية :

في هذا استلزم الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول ويغلب عليه الاستقلال بالذات من ناحية والرغبة البنائية من ناحية أخرى، وفي أثناء محاولته لإشباع هذه الحاجات، إنما يحاول أن يحقق أهداف موضوعية ويحقق النشاط البدني الرياضي كلا من اللذة والارتياح وحين تتوفر فيه التلقائية يحقق ذاته وتسيطر الذات على الميدان كله، وتخض لأي فراغ نفسي وهي تتحرك في كل ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح والسرور والحماس عند النجاح في السيطرة على حركاته والأدوات.

#### هدف التنمية المعرفية :

حيث تتناول التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي وبين القيم والخبرات والمفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط، ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم، التطبيق، التحليل، التركيب والتقدير لجوانب معرفية في جوهرها مثل:

\* تاريخ الرياضة وسير الأبطال.<sup>1</sup>

\* المصطلحات والتعبيرات الرياضية.

\* مواصفات الأدوات والأجهزة.

\* قواعد اللعب ولوائح المنافسات.

\* طرق الأداء الفني والمهارات وأساليبها.

\* الخطط واستراتيجيات المنافسة.

\* الصحة الرياضية والوقاية.

وعليه فإن الحركة والنشاط تعد أحد مصادر اكتساب المعرفة والمدرجات.<sup>2</sup>

- **هدف التنمية الحركية** : في ممارستنا للحركات الرياضية نحتاج إلى التفكير لجعل حركات الجسم متناسقة.

ومفهوم النمو الحركي يعتمد بالدرجة الأولى على العمل المنسق والمنظم الذي يقوم به الجهاز العصبي ويشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم حيث نعمل على تطويرها والانتفاع بكفاءتها ومن هذه المفاهيم الحركية:

- المهارات الحركية.

- الكفاية الإدراكية الحركية.

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي ونظريات وتطبيقات ، ط 2 ، مصر، دار الكتب الجامعية 1991 ، ص 15.

<sup>2</sup> نفس المرجع السابق ، ص 16 .

- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.

- المهارة الحركية تشمل أهمية اكتساب الصحة والترويح عن النفس أثناء الفراغ وأنشطة الترويح.<sup>1</sup>

**هدف التنمية الاجتماعية:** إذ تعد التنمية الاجتماعية غير البرامج أو النشاطات البدنية الرياضية أحد أهداف المهمة والرئيسية، فأنشطة الرياضة تتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية، للرياضة عدد كبير من القيم و الميزات المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية ومن بين الأهداف الاجتماعية للنشاط البدني:

- الروح الرياضية.

- التعاون.

- الانضباط الذاتي.

- اكتساب المواطنة.<sup>2</sup>

**هدف التنمية الترويحية:** تشير الأصول الثقافية للنشاطات الرياضية إنها نشأت بهدف التسلية، المتعة الترويح تشغل أوقات الفراغ، ولا تزال تحتفظ بها كإحدى أهم أهدافها، فهي ترمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات والمعارف المتصلة بها وكذا إثارة اهتماماته بالأنشطة الرياضية و تشكيل اتجاهات ايجابية نحوها، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة ترويحاً يستمتع به الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والاجتماعي وتتمثل التأثيرات الايجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يلي:

<sup>1</sup> ليلي يوسف، سيكولوجيا اللعب والتربية الرياضية. ط 2 مصر، دار الفكر العربي: 1962، ص 23.

<sup>2</sup> ليلي يوسف، سيكولوجيا اللعب والتربية الرياضية. مرجع سابق، ص 24.

- الصحة واللياقة البدنية.
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- نمو العريقات الاجتماعية السليمة.
- إتاحة فرص الاسترخاء إزالة التوتر والتنفس المقبول.
- التخلص من الضغوطات اليومية للحياة
- الراحة النفسية<sup>1</sup>

تأثير عدم ممارسة النشاط البدني :

- الإصابة بالسمنة وزيادة في الوزن<sup>2</sup> .
- القلق والاكتئاب.

تأثير سلبي للضغوط : أمراض القلب ، الموت المفاجئ بالسكتة القلبية

- هشاشة العظام
- انخفاض و ارتفاع ضغط الدم
- الإصابة بأمراض القنب و الشرايين

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق، مرجع سابق، ص 17- 19 .

<sup>2</sup> بن خلف الله عبد الرحمان ، مرجع سابق ، ص 23.

## خلاصة:

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما سبق حول النشاط البدني والرياضي بكل أنواعه وفوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد ورغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا، ترفيهيا، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة وقائية وفعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة ومستمرة، كما أن النشاط البدني والرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل: القوة والمداومة والمرونة، وأنها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين، وتدفعه للوصول إلى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة، وكذلك من خلال تطوير قدراته البدنية.

الفصل الثاني:

القدرات النفسية

## الصحة النفسية :

### 1- تعريف الصحة النفسية :

هيا حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد تؤدي إلى أن يسلك بطريقة ما يجعله يتقبل ذاته ويقبل المجتمع ويشعر من جراء ذلك لدرجة من الرضا والكفاية وتحقيق أقصى ما يستطيع من نمو شخصيته ووجوده.<sup>1</sup>

لقد عرف حامد زهران علم الصحة النفسية على أنه : " الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي وما يؤدي إليها وما يحققها وما يعوقها وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية ودراسة أسبابها وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها.<sup>2</sup>

### 2- مظاهر الصحة النفسية :

إن للصحة النفسية مؤشرات و مظاهر تدل عليها منها :

#### 1-2 الاتزان الانفعالي :

هو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزودا بالقدرة على المثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.

#### 2-2 الدافعية :

وهي التي تدفع بالفرد بالقيام بنشاط معين وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

#### 2-3 الشعور بالسعادة :

التمثل في اعتدال المزاج والتعبير بالرضا عن الحياة

#### 2-4 التفوق العقلي :

<sup>1</sup> بن حمادة زكرياء ، حصة التربية البدنية والرياضية و تأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية - مرحلة التعليم الثانوية ، مذكرة تخرج ليسانس ، جامعة جيجل ، ص 22.

<sup>2</sup> ربيع محمد شحاتة ، أصول الصحة النفسية ، مؤسسة نبيل لطباعة ، ط2 ، مصر 2000 ، ص 54 .



حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهر من مظاهر الصحة النفسية.

5- غياب الصراع النفسي الحاد : الداخلي و الخارجي .

2-6 النضج الانفعالي :

بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية.

2-7 التوافق النفسي :

التمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع

اللازم لحياته مع المراعاة ما يوجد في البيئة من متغيرات 2.

3- النمو النفسي :

هو تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه بين الحقائق

المادية والاجتماعية التي يعيش فيها ويكون قادرا على تحمل مسؤولياته ومختلف الأزمات

اليومية في الحياة وعدم اكتمال الصحة النفسية يظهر في حساسية الفرد المفرطة وكثرة

شكوكه وميله على الانطواء والعزلة والتشاؤم والتمرد على الآخرين وعدم إيمانه بالقيم الروحية

العليا.

4- العوامل المؤثرة في القدرات النفسية:

1 الإحباط: هو مواجهة الفرد لما يمنعه ويعيقه في تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه وأيضا

انفعالية ودافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانية تحقيق ذاته أو رغباته.

2 العدوان: هو سلوك يوجه نحو الغير الغرض منه إلحاق الضرر النفسي والمادي وقد يوجه

نحو الذات فيلحق الضرر بها.

3 القلق: القلق نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها

فهو يختلف عن بقية الانفعالات الغير السارة " كالشعور بالإحباط أو الغضب والغيرة " لما

يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد وأخرى خارجية تظهر على ملامحه

بوضوح.

**4 الصراع النفسي:** هو تعرض الفرد لقوام متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاه معين يترتب عليه الشعور بالضيق وعدم الارتياح وكذلك القلق وهذا ناتج عن صعوبة اختياره أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه.

**5- العلامات الدالة على تعرض المراهق للضغوطات النفسية:**

- اضطرابات في النوم كالأرق و النعاس و صعوبة الاستسلام للنوم و الاستيقاظ المبكر في المساء.

- الشعور بالتعب نهارا وصعوبة التركيز في مواضيع مختلفة.

- قلة المناعة وسهولة الإصابة بالأمراض والعدوى.

- ألام في البطن ويظهر ذلك بداية كل أسبوع.

- الإصابة المتكررة بنوبات الربو.

- اضطرابات اللغة التي تظهر على شكل نوبات من التأتأة واللججة.

- تكرار المراهق لعبارات مثل ( لن أستطيع أن أعمل كذا ... ) الخ .....

- سرعة الاستثارة حيث يكون هائجا وعصبيا ومستاء دائما، كما يشعر أن الآخرون عاجزون عن فهمه.<sup>1</sup>

**6- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالقدرات النفسية:**

لقد تيقن المدربون أن إعداد المدرس لا ينبغي أن يقتصر على إيجاد فهمه للمادة التي سيقوم بتدريسها و إنما لابد من معرفة دقيقة للطفل الذي يعلمه بتلك المقاييس و كيف يتم حين إذا اتجه المدربون وبناءا على نظريات علم النفس إلى استخلاص قاعدة لوضع مناهجهم واختيار طرق تدريبهم ولذلك غيرت نظريات علم النفس مفهوم اللعب في التربية البدنية واتجه الاهتمام إلى قيمة اللعب في تنفيس عن غرائزهم وتحويل طاقاتهم إلى تنمية

<sup>1</sup> د فاطمة عبد الرحيم النوايسية ، الضغوط و الأزمات النفسية ، دار المناهج و النشر و التوزيع ، عمان ط1 ، سنة 2013 ، ص 65.

ذاتية وجلب السرور إلى أنفسهم ثم تحول الاهتمام بعد ذلك من الصحة النفسية في التربية البدنية وأصبحت تلك الألعاب والنشاطات عنصرا أساسيا من عناصر ثقافته، فإذا كان المدرس مثلا يريد أن يعرف كيف يشوق إلى رياضة ما ويبث في التلاميذ الرغبة في الفوز على الخصم أو كيف يدرك أخطائهم وإصلاح العادات البيئية كالعنف والخشونة في الرياضية ويجب عليه أن يلم بكامل القوانين الأساسية التي تعمل على توليد الرغبة والتشويق ويعرف الأصول التي على مقتضاها تغيير في العادات.

### 7- الآثار النفسية للتربية البدنية و الرياضية على المراهق:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية وتذوقه للنشاط الحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه ونتيجة هذا، فالتربية البدنية والرياضية حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها تطور طبيعي لسلوكات المراهق ولا بد أن نستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي والإسراع فيه.

كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ وتوجههم إلى الطريق الصحيح حتى يحقق التوازن، وكذلك لها دور في توجيه الرغبات والتحرر من الكآبة وعند الاضطراب والحركة نجد أن التربية البدنية منصرفا ناجحا يؤدي إلى انبعاث الإرادة في تنمية خصال العزم والاكتمال.<sup>1</sup>

كما أن النشاط البدني يسمح للمراهق بالتعلم التدريجي والسيطرة على المحيط وكذا في وجوده، فعن طريق اللعب الذي يعد أحد أنواع النشاطات البدنية والرياضية، يجد المراهق الوسيلة ليكون أكثر انتباها وأكثر استعداد للعمل، كما أنه يتطور في الحرية والإرادة والجرأة ويحفز الرؤية الفكرية بمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب.

<sup>1</sup> مالك سليمان مخول: "علم النفس الطفولة و المراهقة" مطابع مؤسسة دمشق - 1981 - ص 237-

كما تنمي التربية البدنية والرياضية الجانب النفسي والمعرفي وهذا عن طريق وضع المراق في وضعيات المشكلة تسمح له بالتأقلم مع الوضعية الموجودة فيها من حيث السيطرة عن الحقل والرؤية والمكان ومنه تنمية الإحساس الحركي، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال تحركه في الحيز المحدد محاولة اللعب مع الزملاء وبذلك يتضح لديه مفهوم التوجيه في الفضاء وكذلك بينه وبين المسافة وبين الزميل أو الخصم وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة أو استقبالها أو الكشف عن المهارات أخرى عن طريق روح الإبداع.<sup>1</sup>

### 8- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي:

حينما ظهرت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث استندت دروس تخص التدريب البدني في تدريب التلاميذ على مهاراتهم رياضيا بمختلف الأنشطة الرياضية سابقين لهذه الأنشطة أو على الأقل كانوا مولعين بنوع معين من هذه الأنشطة الرياضية، مما دفعهم إلى كثرة مشاهدتها، فتجمع لديهم قدر بين المعرفة استعانوا به على شؤون التربية والتعليم للدول المتقدمة على ضرورة تكوين معلمين ومدربين أخصائيين بالتدريب البدني وكان في ذلك الوقت تكوين مدرس يدور حول المادة الدراسية التي يقوم بتدريسها، فلم يكن له مقياس محدد يدرسه، وكان الهدف من ذلك التدريب البدني هو ضروري لاكتساب المتعلم الصحة البدنية والتدريب البدني على النظريات العلمية البيولوجية، وهكذا ازدادت الصلة بين التربية البدنية والتدريب البدني ولذلك أخذ مصطلح التربية البدنية معنى الجسمية إذ ساد الاهتمام في البداية بمقياس في مجال التربية في أواخر القرن الماضي " هتشكوك " ، ثم انتقل إلى اللياقة البدنية بدلا من الجسم في بداية القرن الحالي.

ولما تيقن المدربون أن إعداد المدرس لا ينبغي أن يقتصر على إيجاد فهمة للمادة التي سيقوم بتدريسها، وإنما لابد من معرفة دقيقة للطفل الذي يعلمه بتلك المقاييس وكيف

<sup>1</sup> سرين وليد ، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ماستر ، جامعة البويرة ، ص 24 .

يتعلم حينئذ اتجه المدربون وبناءا على نظريات علم النفس إلى استخلاص قاعدة لوضع مناهجهم واختيار طرق تدريبهم ولذلك غيرت نظريات علم النفس مفهوم اللعب في التربية البدنية واتجه الاهتمام إلى قيمة اللعب في التنفيس عن غرائزهم وتحويل طاقتهم إلى تنمية ذاتية وجلب السرور لأنفسهم، ثم تحول الاهتمام بعد ذلك بالصحة النفسية في التربية البدنية ولأصبحت تلك الألعاب والنشاطات عنصرا أساسيا من عناصر ثقافته.<sup>1</sup>

ذلك هو المفهوم الحديث للتربية البدنية الذي انبثق أساس من علم النفس كنظرية سلوكية ونظرية كلية، ودوافع الشخصية للتحليل النفسي القديمة وإن مكانة النمو النفسي في صناعة المواهب الرياضية لمكانة علم الأعضاء ومن صناعة الطب، فلا يستطيع أي فرد أن يمهر ويتقن صناعته إلا إذا كان ملما بالمعلومات والخبرات، فمعلم التربية البدنية لا يستطيع أن يمهر في صناعة المواهب الرياضية حتى يكون له معرفة تامة بالنفس الإنسانية وما يخرج منها من أفعال وآثار.<sup>2</sup>

فإذا كان مدرس مثلا يريد أن يعرف كيف يشوق إلى رياضة ما ويبث في التلاميذ الرغبة في الفوز على الخصم، أو كيف يدرك أخطاءهم وإصلاح العادات البيئية كالعنف، الخشونة في الرياضة، ويجب عليه أن يلم بكامل القوانين الأساسية التي تعمل على توليد الرغبة والتشويق ويعرف الأصول التي على مقتضاها التغيير في العادات. وعندما كثر الحديث عن النمو النفسي وصلته بالتربية الرياضية أخذ المدرسون يغالون في فائدته ومنفعته لهم، وجعل من وراءه شيئا كثيرا حتى قال بعضهم أن الإحاطة بقواعد هذا العلم وأصوله تؤمن للإنسان الجدية في تعلم التربية الرياضية وهذا خطأ كبير فإن التدريس بالنسبة لأي:

## 9- الآثار النفسية للتربية البدنية والرياضية على المراهق:

<sup>1</sup> بوتسطة نجيب كمال ، نفس المرجع السابق ، ص23.

<sup>2</sup> نفس المرجع السابق ص 46.

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية، وتذوقه للنشاط والحركة ويصاحبه في جميع مراحل نموه، ونتيجة هذا، فالتربية البدنية والرياضية حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي لسلوكات المراهق، ولا بد أن نستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي والإسراع فيه.

كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ وتوجههم إلى الطريق الصحيح حتى يحقق التوازن وكذلك لها دور في توجيه الرغبات والتحرر من الكبت، وعند الاضطراب والحركة، نجد أن التربية البدنية منصرفا ناجحا يدي إلى انبعاث الإرادة في تنمية خصال العزم والاكتمال.

وقد أجريت عدة بحوث أثبتت الدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للفرد عامة والمراهق خاصة، نذكر منها دراسة أنجزت سنة 1973 وسنة 1975 وتتعلق بأشخاص بلغوا سن الرشد، حيث كانوا يقومون ببرنامج من التدريب البدني المتواصل، وذلك لمدة أربع أشهر متواصلة، والنتيجة أن التدريب احدث لهم تعديلا في ثوابتهم الفيزيولوجية وكذلك تعديلا في خصائصهم النفسية، ولا سيما في ما يخص استقرارهم العاطفي وهناك تجربة قام بها العالم جونز أثبتت وجود العلاقة بين القوة والآثار النفسية التي تتركها في الفرد حيث قام بمقارنة عشرة من الصبيان الأقوياء بعشرة من الضعفاء وأظهرت الدراسة أن تقويم الضعفاء للأقوياء يختلف اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء للضعفاء فقد كان لضعاف البنية صورة وضعية في أعين أقرنائهم<sup>1</sup>.

يقول امركادا " اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل، حيث يعتبره المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنسيق والتفريغ لكل الضغوط والشحنات الداخلية المكبوتة إذن فإن النشاط البدني يؤدي دورا هاما في نمو الجانب النفسي، حيث أنه من أهم عوامل بناء الشخصية الناضجة السوية من جهة، ومن جهة أخرى، فهو أهم عوامل التعلم من ناحية

<sup>1</sup> مالك سليمان مخول، مرجع سابق، ص 237 - 238.

أخرى، كما أن النشاط البدني يعالج الكثير من الانحرافات النفسية عند التلاميذ ويوجههم إلى الطريق القويم حتى يحقق الاتزان والتوافق النفسي، إضافة إلى أنه يعطي الفرصة للتححرر من الكبت، حيث أن الانعزال التام يساعد على اشتداد الكبت وبالتالي يتحول إلى مرض نفسي.<sup>1</sup>

كما أن النشاط البدني يسمح للمراهق بالتعلم التدريجي والسيطرة على المحيط وكذا في وجوده، فعن طريق اللعب الذي يعد أحد أنواع النشاطات البدنية الرياضية، يجد المراهق الوسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكثر استعدادا للعمل، كما أنه يطور فيه الحرية والإرادة والجرأة ويحفز الرؤية الفكرية بمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب.<sup>2</sup>

كما تنمي التربية البدنية والرياضية الجانب النفسي والمعرفي وهذا عن طريق وضع المراهق في وضعيات مشكلة تسمح له بالتأقلم مع الوضعية الموجودة فيها من حيث السيطرة على حقل الرؤية والمكان ومنه تنمية الإحساس الحركي، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال تحركه في الحيز المحدد، ومحاولة اللعب مع الزملاء، وبذلك يتضح لديه مفهوم التوجيه في الفضاء وكذلك بينه وبين المسافة بينه وبينت الزميل أو الخصم، وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة أو استقبالها أو الكشف عن مهارات حركية أخرى عن طريق روح الإبداع.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> بوتسطة نجيب كمال ، نفس المرجع السابق ، ص 47.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ، دار المعارف، سنة 1986 ، ص. 120 .

<sup>3</sup> بوتسطة نجيب كمال ، نفس المرجع السابق ص 47.

## 10- الآثار الجانبية للتربية البدنية والرياضية على المراهق:

ومن الجهة الاجتماعية، فإن التربية البدنية والرياضية تقوي الرغبة في النشاط والعمل، وتخلق في المراهق روح الجماعة والتعاون والتضامن وتغذي لدى الفرق المتنافسة روح الجماعة والشعور باللعب الصادق الذي لا تمليه فكرة معينة، فالتنشئة الاجتماعية هي نسق الإنجاز الشخصي والذي بواسطته يندمج الفرد في المجتمع، فهذا يعني الاندماج للجماعات بطريقة الصدفة أو بطريقة معينة، وتكون آثار التربية البدنية والرياضية الاجتماعية على المراهق في التنشئة الصالحة له وتمكين المواطنين أفراد وجماعات من الانتفاع بإمكانياتهم وإمكانيات مجتمعهم لتحقيق أعلى مستوى إنتاجي، يمكن الوصول إليه وفقا للمستوى المعيشي في العالم.

إن التربية للبدنية والرياضية دخلا كبيرا في إعداد المواطن الصالح، إذ لا بد لهذا الأخير أن تتاح له الفرص لإثبات شخصيته، وأن ينال من التربية الرعاية الصحية والاجتماعية قسطا يدعم إيمانه بنفسه، ومن هنا ندرك أن الصلة بين التربية البدنية والنمو الاجتماعي صلة وثيقة، خاصة تلك التي لها صلة بالخدمة الاجتماعية أو الجماعية أو العمل مع الجماعات.

وتعتبر البرامج الرياضية من الوسائل الهامة في تربية المراهق وتنشئته وتنمية حواسه واستعداداته والانتقال به من مرحلة إلى أخرى وإعداد لحياته المستقبلية، والنشاط الرياضي يلقي ميلا ورغبة من الأفراد والجماعات وهدفه إيجاد الفرص المناسبة لإشباع ميل الفرد الطبيعي للنشاط البدني وتنمية جسمه تنمية متزنة كالتعاون والنظام والتسامح والتغلب على الصعاب والعمل من أجل الجماعة.

إن للنشاط البدني الرياضي دورا أساسيا إذ هو الوسيلة لنمو الجسم سليما وفضلا عن هذا فإنه يعمل على اكتساب الفرد مهارات رياضية يمكنه من اكتساب مكانة طيبة بين أعضاء الجماعة مما يوفر له إشباع حاجاته النفسية في القيادة، فمثلا الأعضاء المتفوقون



في الأنشطة الرياضية لكرة القدم يحتلون مراكز مرموقة في الجماعة ويلعبون أدوارا هامة في ديناميكية الجماعة وتوجيه تفاعلها الجماعي، كما يتيح النشاط الرياضي الفرصة للأفراد كي يعبروا عن أنفسهم بحرية وطلاقة أثناء الممارسة للألعاب الرياضية.<sup>1</sup>

إن النشاط الرياضي وسيلة تربوية إلى جانب أنه وسيلة ترويحوية، فكل لعبة لها قوانينها ونظمها الخاصة، فكل عضو في الجماعة عليه إتباعها أثناء اللعب إذا شاء الاستمتاع بهذا النشاط والنشاط الرياضي نشاط ديمقراطي في أساسه، يخلق حالة عامة من الرضا نتيجة المشاركة فيه فتختفي الفوارق فيصبح اللاعبون على اختلاف مراكزهم في الحياة على قدم المساواة ولا يوجد أقوى من اللعب كوسيلة لدعم الصداقة والتفاهم بين الناس وكل هذه القوى بلا شك تؤدي إلى تماسك وحدة المجتمع.

كما أننا نجد للنشاط الرياضي أنه عامل هام في بناء الأخلاق الكريمة فهو لا شك يقتل عناصر الجريمة في النفوس، ولا عجب أن يلجأ المؤسسات الاجتماعية إلى النشاط الرياضي باعتباره حليفا قويا لتقويم سلوك المراهق، وكلما كانت الرغبة في ممارسة الرياضة قوية عند الشباب فاحتمال ظهور الجريمة في المجتمعات ينقص، لأن انشغال الأطفال والشباب المراهقين في الملاعب يحول دون اشتراكهم أو تفكيرهم في الجريمة ( فالطفل مثلا الذي يجد في اللعب مجالا لإشباع حاجاته الطبيعية عن التقدير والنجاح لا يحتاج إلى أشياء بطرق مكتوبة ) .

هناك دراسة تبين أن الرياضيين هم أقل جناحا من الأفراد الذين لا يمارسون الرياضة، ومن هنا فإن الممارسة الرياضية تعود بالفائدة على الفرد والمجتمع للقضاء على بعض الآفات الاجتماعية منها التدخين والمخدرات، بالإضافة إلى هذا فإن الباحث يؤكد على وجود

<sup>1</sup> بوتسطة نجيب كمال ، نفس المرجع السابق ، ص49.

علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية بالحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المراهق.

ومن هنا نستنتج أن للممارسة الرياضية دور فعال وإيجابي تلعبه في جعل التلميذ المراهق أكثر توازنا اجتماعيا وعلى تنمية شخصيته وهذا بعيدا عن أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة.

### 11- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية :

يرى (منصوري نبيل و آخرون ) أن الصحة النفسية تتأثر بعدة عوامل ونذكر منها:

#### 1- الأسرة:

يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي والأسرة هي التي تضع نواة وأسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته.

#### 2- المدرسة:

والعامل الذي عاش في طفولته عددا من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام والانضباط والحرية والديمقراطية يقوده معلمون أرى فيهم نماذج للإخلاص والجدية وحب العمل دون شك متحليا بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله، مما يدعم صحته النفسية.

#### 3- طبيعة العمل:

لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه، فهناك من يضطر العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيء السلوك كمن يتعامل مع المنحرفين والمجرمين مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيرا سيئا، مما يجعل قادرا غير قليل من سلوكهم غير سوي وهذا بدوره يؤدي إلى سوء تكييفهم وبالتالي إلى سوء صحتهم النفسية والعكس.

## 4- حاجات العاميين و مدى إشباعها:

مما لا شك فيه أن السلوك الأفراد و صحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجياتهم.<sup>1</sup>

## الخلاصة:

قد ساعدت الدراسات الحديثة التي اهتمت كثيرا بالمراهقة وتحسين قدراتهم النفسية وذلك في بناء جيل كامل نمو وذلك من خلال النشاطات البدنية والرياضية مراحلها المختلفة بشكل كبير، إذ أنه تبين أن المراهق من خلال ممارستها الدائمة للنشاطات الرياضية خفض من شدة قلقه وتوتره وعدل مزاجه.

<sup>1</sup> سرين وليد ، مرجع سابق ، ص 24 .

## المقدمة:

تتفق البحوث والدراسات في علوم الرياضة على وجود عدد من العوامل التي يمكن أن تؤثر في الإنجاز، وفي وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، منها (الإعداد البدني، الذهني، والنفسي)، وبالرغم من اختلاف هذه الجوانب تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس، والمركز التخصصي الذي يحتله اللاعب أو الفريق في أثناء الأداء إلا أن أغلب الدراسات تجمع على أن الجانب النفسي بعد العامل المهم في ربط هذه الجوانب مع بعضها، فهو يعد شرطاً أساسياً لتمكين اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف التنافسية المختلفة، ومما يثبت ذلك، تعرض الكثير من اللاعبين إلى بعض مظاهر الانفعالات البدنية والذهنية قبل وفي أثناء المشاركة في السباقات الرياضية وتكون النتيجة أن يؤدي ذلك إلى انهيار في الطاقة النفسية وعدم القدرة على الأداء بأقصى طاقة ممكنة بمعنى آخر أن اللاعب عندما يكون تحت وطأة جو السباق فإنه يواجه الشعور بالتوتر وارتفاع مستوى الاستثارة.. ويظهر ذلك بأشكال مختلفة مثل ارتفاع مستوى النبض، وسرعة التنفس، وضعف التركيز، وكثرة الأخطاء، مما يؤثر ذلك سلباً في إدراك اللاعب، فيشعر بحالة من فقد السيطرة على الموقف.

وفي إطار ذلك، فقد لوحظ في الأعوام الأخيرة تطورات واضحة في الأرقام التي حققها الرماة في السباقات والبطولات العالمية، وقد أظهرت الدراسات التي أجريت أن ذلك يرجع إلى اهتمام مناهج التدريب الرياضي بالموضوعات النفسية، التي أصبحت جزءاً أساساً من التمارين اليومية للاعبين، والتي تسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارية لكونها المفتاح الحقيقي لنجاح أو فشل الراسي بالسباقات.

ومن بين الموضوعات والمفاهيم النفسية التي تناولها علم النفس الرياضي بالدراسة والتطبيق وكرس المدربون جانبا مهما من اهتماماتهم لها هو موضوع (الطاقة النفسية) وهي الشدة الحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه، وكيف أن المدرب يستفاد من هذه الطاقة في تدريب الرامي بالتحكم على أفكاره العقلية أي الوعي بعقله وجسده، وكيفية التعامل مع ظروف السياق، من خلال استخدام التغذية الراجعة الحيوية، والذي يهدف السيطرة على الاستجابات الفسيولوجية الذاتية عن طريق التدريب على الاسترخاء إذ إن لضمان ديمومة نشاط الرامي خلال السباق بالكامل وعزل كل المؤشرات السلبية التي من شأنها أن تؤثر في نتائج أدائه، فإن الأمر يتطلب ضرورة إخضاع الرامي إلى مناهج الاستعداد النفسي، التي تعزز من قدرته في التحكم والسيطرة على انفعالاته السلبية والعمل على إيصاله إلى منطقة الأداء الأمثل.

### 1 - مفهوم الطاقة النفسية:

(Psychic Energy) قدم (مارتنز - Martens) مصطلح الطاقة النفسية في المجال الرياضي كبديل لمصطلح الاستشارة، التنشيط، الدافع التي تستخدم في مجال علم النفس بصورة شائعة ويعد مصطلح الطاقة النفسية أيسر، فهما وتحديدا من اللاعبين، إذ إن المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه بالشكل الذي يؤدي إلى تنشيط وظائف الجسم كافة ويمكن تعريف الطاقة النفسية، بأنها "الشدة والقوة الحيوية التي يؤدي بها العقل وظائفه الموكلة إليه، وهي أساس الدافع والتي تتضح باليقظة التي تؤدي إلى نشاط الجسد والعقل".

وقد عرفت أيضا بأنها "الحالة النفسية المثلى التي يكون فيها الرياضي قبل المشاركة في المنافسة الرياضية من حيث مقدار الطاقة الايجابية اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن.

## 2 - أهمية الطاقة النفسية في المنافسات الرياضية:

تعتمد الطاقة النفسية على كيفية إدراك وحس اللاعب للمهارة والتحدي الذي يواجهه وتظهر هذه الطاقة عندما يكافئ اللاعب نفسه عند تحدي مهارته والتفوق عليها وإن لحظات الطلاقة تأتي عن طريق شعور اللاعب بالقلق يتبعها ملل وبعدها تكون حالة الطلاقة مباشرة وقد توصل الكثير الباحثين ومنهم (1992, kimiecik Stein 1992)) إن الرياضيين الذي يتسمون بخبرة الطاقة النفسية هم أكثر استمتاعاً بالرياضة ولديهم خبرات الفعالية موجبه من الرياضيين الذين لا يتسمون بتلك الخبرات ومن ثم على المسؤولين والمدربين وجميع العاملين في الحقل الرياضي التدريبي فهم حالة الطلاقة النفسية وكيف يشعر الرياضي بها مما يجعله أكثر قدره وتحدي من اللاعبين الآخرين.

أن يفهم الأفضل للطاقة النفسية والعوامل المرتبطة بها السبيل لجعل هذه الخبرة ممكن تحقيقها بالنسبة لجميع اللاعبين المشاركين في المنافسات الرياضية وان أهمية الطاقة النفسية تحقق الدعم الذاتي والمعنوي للاعب فضلاً عن تميزها من خلال التفاعل الداخلي بحيث تلزم اللاعب بالشعور لفترة طويلة أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة اكثر استمتاعا بالمنافسة والتدريب فضلاً عن امتلاكهم خبرات انفعالية موجبه وأكد (أسامة كامل راتب 1998) أن الطاقة النفسية هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء فضلاً عن أن هذه الطاقة النفسية تحدث دون اثر للتوتر بأشكاله المختلفة ولا سيما النتائج عن الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل وتعتمد الطاقة النفسية على كيفية إدراك اللاعب للمهارات والتحديات التي تواجهه وان مفتاح نجاح اللاعب في المنافسات الرياضية هو تعلمه طريقة السيطرة والتحكم في أفكاره من خلال التنظيم الطاقة

النفسية فضلاً عن مقدرته في السيطرة على مجريات عقله لأنها ستؤثر بصورة أو بالأخرى على مستوى الأداء سواء الايجابي أو السلبي .

ويؤكد معظم المختصين في العلوم النفسية الرياضية على أنه من الطبيعي أثناء الأداء العالي أن يكون لدى اللاعب مقدرة بدنية وذهنية عالية يطلق عليها (منطقة الطاقة النفسية المثلي) أو حالة الطاقة النفسية ( flow state ) فالأداء العالي للاعب وهو تلك اللحظات التي يبذل فيها الجهد العقلي والبدني من اجل الوصول إلى الاستمتاع باللعب والتميز .

وهناك أربعة جوانب رئيسه تسهم في إعداد اللاعب للوصول إلى المستوى العالي : ه الجانب البدني \* ه الجانب الخططي \* الجانب المهاري \* ه الجانب النفسي .

فالرياضي الجيد لا يمكن وصوله إلى حالة الطاقة النفسية ولا يمكنه الوصول إلى منصات التتويج في حالة تجاهله لأحد هذه الجوانب . إن أهمية الطاقة النفسية تمكن في أن الوصول لانجاز الأداء القسمي أهم الأهداف للاعب ومدرب على حد سواء ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق الطاقة النفسية التي تساعد في تسهيل هذه النتيجة لأنها تهدف إلى دفع اللاعب لبذل أقصى قدراته وذلك بتركيز عقل اللاعب نحو تحقيق أفضل أداء .

**العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والأداء الرياضي:**

لتوضيح العلاقة بين تعبئة الطاقة النفسية والأداء الرياضي يجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار عوامل متعددة من أهمها:

\* نوع النشاط الرياضي الممارس .

\* الفروق الفردية بين اللاعبين .

\* الخبرة ومراحل التعلم .

فقد أظهرت نتائج الدراسات إلى أن مستويات تعبئة الطاقة النفسية تختلف وفقاً لطبيعة النشاط الممارس، إذ أن المهارات التي تتطلب القوة العضلية، التحمل، السرعة، مثل (المصارعة ورفع الأثقال) يحتاج اللاعب فيها إلى مستوى عال من تعبئة الطاقة النفسية، في حين تحتاج الأنشطة الحركية التي تتميز بالتوافق الحركي والتركيز العام وتكون مهاراتها دقيقة ومعقدة، مثل (المبارزة والرماية) إلى مستوى منخفض من تعبئة الطاقة النفسية، أما غالبية الواجبات والمهارات الحركية فأنها تتطلب مستوى معتدلاً من تعبئة الطاقة النفسية مثل (كرة اليد، وكرة القدم....).



# الفصل الثالث

## المراهقين

## تمهيد

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ وأصعبها، وهي المرحلة التي تحدث فيها عدة تغيرات على كثير من المستويات وتتصف هذه المرحلة بالنمو السريع وبعض صفات الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعله كثير القلق والتوتر، ولهذا أعطى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لدراسة ومتابعة هذه المرحلة.

أما في فصل هذه الدراسة سنحاول الإشارة إلى بعض التحديات التي قدمها المختصون ثم نتطرق إلى بعض مظاهر النمو والتغيرات التي يشهدها المراهق من كلا الجنسين وبعد ذلك نتناول دراسة المشاكل التي تحدث للمراهق وبعض العلاقات التي تتكون بينه وبين بعض لبنات المجتمع كالأُسرة والمدرسة ثم المجتمع في حد ذاته.

وفي الأخير سنسلط الضوء ونولي الاهتمام للمراهقة ومرحلة التعليم الثانوي ونقوم بعرض خصائص التلميذ المراهق في هذه المرحلة.

### المراهقة:

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية سن الرشد.<sup>1</sup>

### \* مفهوم المراهقة:

#### لغة:

كلمة المراهقة تقابلها باللاتينية كلمة adolexere وهي مشتقة من الفعل اللاتيني، adolexence التدرج نحو النضج الجسمي، العقلي، الانفعالي.<sup>2</sup>

#### اصطلاحا:

المراهقة هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية ذهنية ، ولا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة، حيث نجد تضارب الآراء حول تعريفها، فنجد هناك من يرى أن فترة المراهقة هي فترة التحول الفيزيقي نحو النضج ، وتقع بين مرحلة بداية البلوغ وبداية سن الرشد.<sup>3</sup>

### \* بعض التعاريف المختلفة للمراهقة:

<sup>1</sup> ميخائيل أسعد إبراهيم : مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت، ط1، 1991 ، .31

<sup>2</sup> محمد عاطق غيث : قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989 ،ص 18 .

<sup>3</sup> عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994 ،ص195 .

## 1 - المراهقة :

مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر سنة إلى العشرين (12-20) سنة فيقول L'Halle h. وهي تحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل.<sup>1</sup>

إن المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحولات، كما يرى Silamy.n أيضا الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة ، هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية.<sup>2</sup>

إن المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة Schönefeld كما جاء عن التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي، النفسي والاجتماعي.

## تعريف المراهقة:

المراهقة هي تلك الفترة التي تتبع الطفولة والتي تبدأ مع أول إشارات الاحتلام وتتنحصر بين 12-20 سنة.

نرى أن هذا التعريف أشار فقط إلى مظاهر الاحتلام أي الجانب الفزيولوجي والجسمي فقط، إنما هناك عوامل أخرى منها الاجتماعية والنفسية والتي تجدها في

<sup>1</sup> - LEHALLE.H, Psychologie des l'adolescent ,sans ed,1985.p13.

<sup>2</sup> - Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983. p14 .

التعريف الستائلي هول " إذ يقول المراهقة قارة عواطف وتوتر وشدة تكشفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحاطة والأفراح والمشاكل وصعوبة التوافق، ،1984م (79 في هذا التعريف أعمل " ستائلي هول" جوانب أخرى تميز المراهقة وركز فقط على الجانب العاصمي للتغيرات النفسية بالإضافة إلى كون المراهقة لا تنحصر بالضرورة في الأزمات والصراعات كما يراها ستائلي هول .

أما مارغريت ميد "فتقول : أن ما يعادله الفرد من عواطف وتوترات وشدة إما يرجع إلى عوامل الإحباط المختلفة التي يتعرض لها في حياته داخل الأسرة والمدرسة في التجمع كله والمراهقة هي مرحلة عمر عادية لا تتخللها أي أزمات مادام هذا النمو ساريا في شراء الطبيعي، ويعرف " أحمد زكي صالح 1972 المراهقة بأنها "مرحلة معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد أنها مرحلة عالية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ هو بدأ النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي وحد البدوي 1973 يشير إلى أنها المرحلة التي على الطفولة والتي تظهر فيها علامات البلوغ، وهذه الأحدة هي الفترة التي يقل فيها الفرد إلى الضخ الجسمي وقد يتم هذا الشرح في فترة طويلة وقد لوحظ في أن الإناث تصلنا إلى مرحلة النضج في سن مبكر عن الذكور وعدة تبلغ نحو العامين " هذا فهي الفترة التي فيها الانتقال التدريجي و الفد البدني والمسمي والعقلي والنفسية، أما نفسيا فهي مرحلة انتقال من الفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل تكيف بذاته، وفترة المراهقة حسب أيستر Eisster فترة زوابع وعواطف نفسية حيث أن التكوين النفسي للطفل بدون أثناء المراهقة وهذا يؤدي إلى أحداث خلل واضطرابات على المستوى الشخصي

للطفل أما بيولوجيا فهي تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة والتي يقابلها سن 12 سنة وتنتهي بالدخول إلى مرحلة الرشد 12\_18 سنة<sup>1</sup>

**مراحل المراهقة :**

## 02 المرحلة الأولى:

المراهقة المبكرة (11-14) سنة: يرى علماء النفس أنه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل سلوك الطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول إلى مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور، وأهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

## المرحلة الثانية:

المراهقة المتوسطة (14-18) سنة: في هذه المرحلة يشعر المراهق بالانضج الجسمي، وبالاستقلال الذاتي نسبيا كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماما كبيرا بنمو الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة، بكونها فترة توجيه مهني ودراسي، لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح.

## المرحلة الثالثة:

<sup>1</sup> أبو بكر سعد الله ، دور النشاط البدني الرياضي الاصفي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين (14-17) سنة في مرحلة الثانوية ، مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر ،جامعة محمد خيضر بسكرة 2019-2020 ، ص 47 ، 48.

المراهقة المتأخرة (18-21) سنة: في بعض المجتمعات تعتبر المراهقة المتأخرة بمرحلة الشباب يحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة، ولكن ليس كل المراهقين، ومن ثم القرار النهائي لحياتهم، والذي يتعلق بالحياة المهنية والزواج، كما نجد المراهق في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين أو يتجه مباشرة إلى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة، وبعض المراهقين يختارون طريق الانحراف وعلى هذا الأساس تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004 ، ص

### 5- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشرون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء ومن ثم يولد الطفل، وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر، تسير الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة. ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهق مفيدة للمواطنين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب. وما لا جدل فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلاً مراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً.

### أنواع المراهقة:

لقد قسم ميخائيل ميخاريوس المراهقة إلى أربعة أنواع:

#### المراهقة المكيفة :

تتقسم هذه المرحلة بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع القرارات الانفعالية والسلبية وتتميز فيها عالقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح.<sup>1</sup>

#### المراهقة الإنسحابية:

تتقسم هذه المرحلة بالميل إلى العزلة والانطواء والتردد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي وينصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه، وحل مشاكله وإلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في أحالم اليقظة، يؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص من الروايات التي يقرأها.

وسميت الإنسحابية لأن الفرد ينسحب من مجتمع الرفاق حيث يفضل الانعزال والانفراد بنفسه متأمل بذلك لذاته ومشكلاته.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام، جدة دار الشروق، (د،ت)، جدة، ص. 155 .

<sup>2</sup> محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لريادة الشباب، دار الثقافة، 1973 ، ص. 141 .



## المراهقة المنحرفة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكل المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهييار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروغ المجتمع، ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المريض النفسي والعقلي.<sup>1</sup>

مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

إن مرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل الحياة بشيء هام، وهو التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية والحركية.

ويتميز النمو الجسدي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة، أو تعرف بعدم الانتظام والتناظر في النمو، وتدلل الدلائل أن الفتيان في المتوسط يكونون أطول من الفتيات ويحتفظون بهذا التوقف، كما تتمثل هذه المرحلة في تغيرات فيزيولوجية تتمثل في نمو القلب وزيادة الضغط، ونمو الرئتين، واتساع الصدر عند الأولاد اكبر عند البنات، كما تكبر أجزاء الجهاز الهضمي، ويتضح ذلك في إقبال المراهق على الغذاء ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسك، أما الوصلات بين الألياف العصبية فتزداد ويرتبط هذا بنمو وتطور العمليات العقلية كالتفكير، التذكر، الانتباه. وتكبر الغدد العرقية مما تفرز كميات هائلة من العرق عند بذل أي جهد ولو كان بسيطاً، إلى جانب ذلك نجد أن الغدد الصماء لها تأثيرها المباشر وغير المباشر على الحياة الانفعالية للمراهق وأهمها الغدد النخامية التي تساهم في نمو العظام عند زيادة إفرازاتها، وكذا الغدد الدرقية التي تفرز هرمون الدرقية الذي يؤدي إلى إسراع جميع العمليات الكيميائية ويساعد على نمو الفرد.<sup>2</sup>

كما تظهر في هذه المرحلة خصائص جنسية ثانوية، متمثلة في نمو الأعضاء التناسلية أي قناتي البويضات والرحم والمهبل، واتساع الحوض والردفين واستدارة الفخذين ونمو الصدر والثديين والغدد وظهور الشعر الخفيف على الذراعين والساقين، أما البلوغ

<sup>1</sup> محمد التومي الشيباني، مرجع سبق ذكره، ص. 142 .

<sup>2</sup> محمد مصطفى زيدان، مرجع سبق ذكره، ص ص 155 ، . 156 .

الجنسي عند الذكور فيحدث عندما تنشط الخصيتين وتفترزان الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية، وتمتج البروستات.<sup>1</sup>  
ومع البلوغ نلاحظ عند الذكور نمو الأعضاء الجنسية بسرعة ونمو الشعر في العانة، وعلى الوجه أي على الشاربين والذقن، وتحت الإبطن وعلى الجسم بصفة عامة وتغير الصوت ونمو الحنجرة.

### أ النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة في النمو الحركي حيث يرى "كولين" أن حركات المراهق في سن 13 سنة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.<sup>2</sup>  
أما "Nahankrg" فيرى أن المراهقة فترة ارتباك حركي واضطراب، ويمكن تلخيص مواطن هذا الاضطراب و الارتباك الحركي بين 12 و 15 سنة كالتالي:

- الارتباك العام، أي انعدام التناسق والانسجام في الحركات.
- اكتساب الرشاقة المكتسبة من قبل.
- ارتفاع كبير في الحركات الزائدة، المفرطة، خاصة في الجري والمشي.
- صعوبة بالغة في استخدام القوة أي نقص الجهد اللازم، وعدم قدرته على القوة العضلية.
- نقص في القدرة على التحكم الحركي، وإعاقة في اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.
- التعارض في السلوك الحركي العام. أما في المرحلة ما بين 15-18 سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك الحركي والاضطراب، وتأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية

<sup>1</sup> محمد حامد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، دار الهناء للطباعة والنشر، (د،ت)، ص386.

<sup>2</sup> محمد حامد الأفندي، مرجع سابق، ص386.

في التحسن والرقى، لتصل إلى درجة عالية من الجودة، ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة الاكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، إضافة إلى ذلك فإن عامل قوة العضلات الذي يميز به الفتى يساعده على ممارسة أنواع عديدة من الرياضة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز وكرة الطائرة،

والتمارين الفنية، بحيث تسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عملية التركيز الواعية والإدارة القوية دورا فعالا.<sup>1</sup>

#### ب النمو العقلي:

تتطور الحياة العقلية نحو التمايز، وتكسب حياة الفرد من الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح، مع البيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها، ولهذا تبدو مهمة مع العمليات الفكرية لدى المراهقين المتمدرسين، ويتضح هذا فيما يلي:

#### ب الذكاء:

هو محصلة النشاط العقلي كله، أو هو القدرة العقلية العامة التي تبني المستوى العام للفرد، كما عرفه "بيرت" بأنه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثيره بالنواحي الجسدية، بل تأثيره بالنواحي الإدراكية وهذه المرحلة مرحلة وجب فيها استخدام اختيارات الذكاء، والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل من جهة، واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لتضمن لبدء العمل المدرسي من جهة أخرى لتضمن له بدء التعمق الدراسي، وبالأخص التوافق الدراسي الجيد.<sup>2</sup>

#### الانتباه:

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 145.

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 283.

تزداد مرحلة المراهق على الانتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بسهولة، أي يبلور شعوره على كل شيء في مجاله الإدراكي.<sup>1</sup>

#### التفكير:

يتأثر المراهق بالبيئة، وهذا ما يحفزها إلى اللجوء إلى مختلف الطرق لحل مشاكله، ورغم انه يرتفع عن التفكير الحسي و يرتقي إلى مرحلة التفكير المجرد، إلا أن هذا الرقي يستخدم في الاستدلال بنوعية الاستقرار و الاستنتاج، و ما يهم المراهق أن تفكيره دائما مبني على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات. التذكر: تؤكد الأبحاث العديدة أن عملية التذكر تنمو في المراهقة، و تنمو معها قدرة المراهق على التعرف و الاحتفاظ.<sup>2</sup>

#### التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان و المكان، و له وظائف عدة، إن يحققها المراهق فهو أداة ترويجية كما انه مسرح لمطامع الغير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير، ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.<sup>3</sup>

#### الإدراك:

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة و الغامضة و المعنوية و الرمزية وعلى هذا الأساس و بهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة و التي لا تقوم على البرهنة و الإقناع.

#### ج النمو الانفعالي:

<sup>1</sup> محمد مصطفى زيان :مرجع سابق الذكر، ص157 .

<sup>2</sup> محي الدين مختار :محاضرات علم النفس الاجتماعي،(د.ن ) قسنطينة، 1998 ، ص166 .

<sup>3</sup> محي الدين مختار :مرجع سابق الذكر، ص 167

يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة وتعتبر دراسة هامة وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد و توجيه المسار الإنمائي لشخصيته ككل، و الغوص في داخل ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف والأفكار.<sup>1</sup>

**النمو الجنسي:**

تنمو أعضاء التناسل و تتكاثر نموا واضحا في هذه الفترة و هذه الأعضاء يزيد وزنها في الفترة الواقعة بين 10 و 20 سنة، كما تتميز بظهور الشعر في العانة وتحت الإبطن و نمو الثدي لدى البنات، و يحتمل ظاهرة بدء النمو الخاصة بالمبايض قبل تبرعم الصدر، و تميل الدورات الشهرية في بدايتها إلى أن تكون غير منتظمة، و لعل سبب ذلك أن الفتيات لا تصلن إلى مرحلة الخصوبة الكاملة، كما يحدث في مرحلة المراهقة تغيرات في الصوت وتتمثل تسع درجات أو نغمات منخفضة تضاف للصوت العادي لدى البنين، بينما تصل هذه الدرجات إلى ثلاثة فقط بالنسبة إلى الفتاة.<sup>2</sup>

غير انه تجدر بنا أن نشير هنا إلى نمو الغدد الجنسية و ما تؤدي إليه من ظهور الأعراض الثانوية لدى البنين و البنات لا يعني قدرة الفتاة أو الولد على الإنجاب حتما تستطيع الأعراض التناسلية عند كليهما القيام بوظيفتها لكن لا تصل إلى مرحلة الإخصاب إلا بعد فترة حتى يتم اكتمال باقي أعضاء الجسم، و يتم التوازن بينهما.

### النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العالقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد.

### د التآلف:

و يتضمن ما يلي:

<sup>1</sup> ميخائيل إبراهيم أسعد: مرجع سابق، ص 302 .

<sup>2</sup> إبراهيم تشقوق: سيكولوجية المراهقة، ط 3 ، المكتبة الأنجلو مصرية، 1989 ، ص 137 .

- الميل إلى الجنس الآخر.
- الثقة و تأكيدات الذات.
- الخضوع إلى جماعة النظائر.
- البصيرة الاجتماعية.
- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي.<sup>1</sup>

#### و النفور:

و يتمثل فيما يلي:

#### التعصب:

وذلك بتمسكه بآرائه و يتعصب للمعايير جماعة النظائر التي ينتسب إليها. السخرية: بمعنى يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطور يجعله يسخر من الحياة الواقعية بعدها عن المثل التي يؤمن بها.

#### المنافسة:

بمعنى تأكيد مكانته بمنافسة زملائه في ألعابهم وتحصيلهم ونشاطاته.

#### التمرد:

المراهق يريد التحرر من سيطرة الأسرة.<sup>2</sup>

و قد دلت بعض الدراسات الحديثة التي أجرتها لمعرفة اتجاهات المراهقين الاجتماعية على مايلي:

- الرغبة في مساعدة الآخرين في المرحلة المتأخرة من المراهقة و بعد تكامل النضج العقلي وازدياد استعداده للمشاركة الوجدانية بحيث ينظر إلى مشكلات المجتمع نظرة فاحصة ويتجه اتجاهها إنسانيا.

<sup>1</sup> محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص.ص 167، 168.

<sup>2</sup> محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية دار الشروق، جدة ص166.

يختار المراهق أصدقائه بنفسه ولما كان يصر على اختيار أصدقائه دون توجيه من الكبار، حيث يرى المراهق في صديقه له القدرة على المساعدة، وإتاحة الفرصة للتحدث عن متاعبه و رغباته دون تكلف.

الميل إلى الزعامة، بما أن أنواع الميول في مرحلة المراهقة مختلفة ومتعددة أدى ذلك إلى وجود أنواع مختلفة من الزعامات مثل: الاجتماعية و الذهنية و الرياضية.<sup>1</sup>

### أهم النظريات التي تفسر المراهقة:

- "نظرية ستانلي هول" : إن نظرية ستانلي هول تعتبر أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة التغيير الشديد أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق ويأخذ عن هول مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الإنسانية والمثالية القسوة والرقة والعصيان، وتشير النظرية إلى إن الفرد يرث الخصائص البيولوجية خاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات في آخر الدراسات التي قام ما "هول" العمل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية وهذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها أزمة حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته وبيته.

- نظرية "سيجموند فرويد" يشير أن الغريزة الجنسية تظهر وتنكشف لأول مرة عندما يصل المراهق إلى من البلوغ ويضيف قائلاً: " لقد علمتنا التجارب بأن عملية الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة بالتدخل في حياتهم الحسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ بدلا من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة " ، وهكذا ما ذهب إليه الدكتور " عبد الغني

<sup>1</sup> محي الدين مختار مرجع سبق ذكره، ص 168 ..

الديدي "على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية تحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا بأس به.

- نظرية جيزيل وعملية النضوج: ينفرد "جيزيل" من بين الآخرين بوصفه أصناف السلوك عبر مراحل فهو لا يقر الإشارة إلى المراهق بصفة عامة بل تحدد المراهقة بصفة عامة بل تحدد المراهقة في رأيه بالمفهوم الجسمي والعمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وبالقابلية على استنتاج وكذلك المراهقة حسب "جيزيل" هي المرحلة التي يتأثر فيها الفرد بعوامل فسيولوجية .<sup>1</sup>

- أهداف مرحلة المراهقة:

تتلخص أهم أهداف المراهقة حسب كول وهول (1973) Cole and Holl في الاهتمام بأعضاء نفس الجنس إلى الاهتمام بأعضاء الجنس الآخر. خبرات مع رفاق كثيرين نمو إلى اختيار رفيق واحد. الواعد الكامل بالنمو الجنسي إلى قبول النضج الجنسي.

**النضج الاجتماعي:**

يبدأ النمو الاجتماعي مما يلي:

- الشعور بعدم التأكد من قبول الآخرين له نمو إلى شعور بالأمن وقبول الآخرين يحصل له ارتباك اجتماعي ثم النمو إلى التسامح اجتماعيا .

- التقليد المباشر للأفراد ثم النمو إلى التحرر من التقليد المباشر

**التخفيف من سلطة الأسرة:**

ضبط الوالدين التام نمو إلى ضبط الذات .

- الاعتماد على الوالدين من أجل الأمن نمو إلى الاعتماد على النفس من أجل الأمن.

<sup>1</sup> أبويكر سعد الله ، مرجع سابق ، ص ص 49 ، 51 .



التوحد مع الوالدين كمثال ونموذج نمو إلى الاتجاه نحو الوالدين كأصدقاء.

#### - النضج العقلي:

وبدأ النضج العقلي مما يلي: - قبول الحقيقة على أنها صادرة من سلطة أو مصدر ثقة نمو إلى طلب الدليل قبل القبول. الرغبة في الحقائق نمو إلى الرغبة في تفسير الحقائق . - اهتمامات وميول جديدة وكثيرة إلى ميول ثابتة وقليلة.

#### النضج الانفعالي:

- التعبير الانفعالي غير الناسخ نمو إلى التعبير الانفعالي البناء. - التفسير الذاتي للمواقف نمو إلى التفسير الموضوعي للمواقف . -المواقف والدوافع الطفلية إلى المميزات الناضجة للانفعالات. - عادات الهروب من الصراعات نمو إلى عادات المواجهة وحل الصراعات.

#### اختيار المهنة:

- الاهتمام بالمهن البراقة نمو إلى الاهتمام بالمهن العملية. الاهتمام بمهن كثيرة نمو إلى الاهتمام بسيئة واحدة.

- زيادة أو قلة تقديم قدرات الفرد.

- استخدام وقت الفراغ : يمر المراهق من:

- الاهتمام بالألعاب النشطة غير المنظمة نمو إلى الاهتمام بالألعاب الجماعية المنظمة.

- الاهتمام بالنجاح الفردي نمو إلى الاهتمام بنجاح الفريق.

- الاشتراك في الألعاب نمو إلى الاهتمام بمشاهدة الألعاب.

- الاهتمام بهوايات كثيرة نمو إلى الاهتمام بهواية أو اثنتين.

- الاشتراك في العديد من الأندية نمو إلى الاشتراك في أندية قليلة.

- فلسفة الحياة: يمر المراهق من:
- الميول بخصوص المبادئ العامة نمو إلى الاهتمام بالمبادئ العامة وفهمها.
- يعتمد السلوك على العادات الخاصة المتعلقة نمو على قيام السلوك على أساس المبادئ الأخلاقية.
- يقوم السلوك على أساس تحقيق السرور وتخفيف الآلام نمو إلى قيام السلوك على أساس الضمير والواجب.
- **توحد الذات : يمر المراهق من:**
- إدراك قليل الذات نمو إلى إدراك نسبي للذات .
- فكرة بسيطة عن إدراك الآخرين للذات إلى فكرة جيدة من إدراك الآخرين.
- توجد الذات مع أهداف شبه مستحيلة نمو إلى توحد الذات مع أهداف ممكنة.
- **مشاكل المراهقة :**

### 1-3 المشاكل الانفعالية :

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدأ واضحا في عنف فعاليته وحدها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسا نفسيا خالصا بل يرجع ذلك للثغرات السمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بالجسم لا تختلف عن أجسام الرجال هذا يقوده للانتحار أحيانا وبالحياد والخجل أحيانا أخرى من هذا النمو الطارئ، كما يتحلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في تصرفاته وسلوكاته.

### 2-3 المشاكل النفسية:

تتجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكبت الحاصل عن الحمل والتسرع في اتخاذ القرارات، والمراهق يميل إلى الحرية والتملص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس والضياع فالمراهق يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته بغض النظر عن صلاحها أو ضررها، وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا التمرد على الأعراف والتقاليد، فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني.

### 3-3 المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية مثل الحصول على مركزه و مكانه في المجتمع و الإحساس بأنه فرد مرغوب فيه، و في هذا الإطار سوف نتناول كلا من الأسرة و المدرسة و المجتمع كمصادر من مصادر السلطة الاجتماعية على المراهق.

#### 1-3-3-1 الأسرة كمصدر سلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الحرية و التحرر من عالم الطفولة و عندما تتدخل الأسرة في شأنه فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا من شأنه و احتقارا لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذا نجد أن المراهق يميل إلى مناقشة و نقد كل ما يعرض عليه من آراء و أفكار و لم يعد يتقبل كل ما يقال له بسهولة، هذا ما يجعل شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته، وتكون نتيجة الصراع إما لامتثاله أو تمرده وعدم استسلامه.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> بن تومي أيمن ، دور النشاط البدني الرياضي اللافتي في تخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين من 15 - 18 سنة ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ، جامعة محمد خيضر بسكرة 2015-2016 ، ص 83 .

- المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقون معظم أوقاتهم وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق، فالانتمية يحاول أن يتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل إنه يرى أن السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية.

- المجتمع كمصدر للسلطة:

إن كل فرد يريد أن يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقاته الاجتماعية التي لا بد منها والمراهق أحد هؤلاء الأفراد... فيحب أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له... ويكون المراهق كفرد بانتمائه إلى المجتمع وتحقق استقلاله وفرديته، وإنما نلاحظ مقاومة وثورة وتمرداً من المراهق إذا ما أعبقت هذه الرغبات من أي سلطة " .

الممارسة الرياضية و أثرها على الفترة العمرية (17 إلى 20 سنة):

تمتاز هذه المرحلة مرحلة الإتقان وزيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين الخير والاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما جعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية والتحمل فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه وهو دافع مباشر الأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني والرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها، فالنشاط البدني والرياضي المقترح من طرف الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الاجتماع لدى التلميذ وتقاسمه نشوة الفور ومرارة الهزيمة وتقبلها بكل روح رياضية وتمكين التلميذ من المشاركة في إعداد الحصة واختيار النشاط

والجماعة التي تتاسبه، فتتمي له روح المبادرة والأخذ بزمام الأمور وتحمل الأمور وتحمل المسؤولية<sup>1</sup>.

### - أهمية تربية البدنية الرياضية بالنسبة للمراهق:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنتشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رقية وتفاعلا في الحياة تجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية له، وهذا يتكيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من أجل استعادة نشاطه الفكري والبدني وتجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تعصف بالاضطراب والعنف وهذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة والمتناسقة التي تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية وتسود هذه المرحلة ألعاب الزمر والألعاب الرياضية الحركية، فهي مرحلة تسيطر عليها نزعة التعلق بالأبطال واعتزازهم بدواركم، ونور القوة والشجاعة والاستقلال لدى المرافق، فهو يهتم بألعاب الرياضة والرحلات مع أفراد جماعته، إلى هذه المرحلة الحساسة يكون الدور والمسؤولية ملقاة على عاتق الأساتذة والمربين، فتكون شخصية كاملة وناضجة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> بن تومي أيمن ، نفس المرجع ص 88 .

<sup>2</sup> نبيل عبد الهادي : سيكولوجية اللعب و آثارها في تعليم الأطفال ، ط 1 ، دار النشر الأردن ، 1986 ، ص 154-

## حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب ففي سبيل المثال البقاء و حاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية<sup>1</sup> أما فاخر عاقل فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها" الحاجة للمكانة: فيقول فاخر عاقل: "يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة؛ كما يريد أن تكون له مكانة فبجماعته، و يتميز بمكان الراشدين وأن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه "فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، و نجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة و دور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه و بالتالي تكون له مكانة اجتماعية.<sup>2</sup>

## أ الحاجة للاستقلال:

يقول فاخر عاقل: "أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية و يقوم بأعمال على وجه حسن و يظهر قدرة الإبداع و الإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء".<sup>3</sup>

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الاستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك و يكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل. الحاجة الجنسية: " نادى س. فرويد و أتباعه من علماء التحليل

<sup>1</sup> كمال الدسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، سنة 1979 ، ص 221 .

<sup>2</sup> فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار العلم ، سنة 1982 ، ص 118 .

<sup>3</sup> فاخر عاقل ، نفس المرجع ، ص 119 .

النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية و الاضطرابات العصبية، و كما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم و حين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى و تأخذ شيء آخر و هو الإشباع الجنسي".<sup>1</sup>

أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية و بين أن ما يزيد عن 90 من المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة. كما دلت دراسات كينسي أن الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهقة الذي ينمو نموا جنسيا و تقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق و الرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين فرويد و وبنكولت أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من خلالها أن يخفف منها و ذلك بتوجيهها نحو النشاطات كالرياضة و بعض الهوايات كالموسيقى.<sup>2</sup>

### الحاجة إلى تحقيق الذات و الانتماء:

تقول عواطف أبو العلى: "إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانيته و تتميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه ، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر به بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة و يسود الإحساس بالانتماء".<sup>3</sup>

<sup>1</sup> كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل و المراهق، مرجع سابق، ص134.

<sup>2</sup> فاخر عاقل، علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص 125 .

<sup>3</sup> عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب و دور التربية البدنية ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 138.

## الحاجة للعطف و الحنان:

يقول كمال دسوقي: " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، و أنه مرغوب فيه لذاته ، و أنه موضع حب و اعتزاز، و هذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق و تتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، و هذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية و تتكون لديه روح التعاون و المحبة و لن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين.<sup>1</sup>

## الحاجة للنشاط و الراحة:

يرى كمال دسوقي: " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف، كما يؤكد أيضا " أبو العلاء عواطف" في هذا المجال يقول: "إن المراهق في حاجة إلى تفريغ الطاقة في نشاط يميل إليه وينفق مع قدراته". إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة، فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لأطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> كمال الدسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، مرجع سابق ، ص 138 .

<sup>2</sup> عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، مرجع سابق ، ص 56 .



## خلاصة

إن المراهقة هي مرحلة معقدة وجد خطيرة يمر بها الفرد، فهي تلك المرحلة الفاصلة بين الطفولة والرشد، وهي تشكل بما يسمى بداية حياة جديدة، وهذا بانتهاؤها، رغم أنه من الصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة، وعليه يمكن القول إن اجتياز الفرد لهذه الفترة بشكل ايجابي يفتح له أبواب واسعة تجعله ناجحاً في حياته، لكونه يصبح مهتماً بجوانب المسؤولية، والتطلع بالمستقبل، ولكن عدم اجتياز هذه المرحلة بشكل ايجابي يشكل معوقات للفرد في حياته، وفي مختلف المجالات الثقافية والاجتماعية والدينية والنفسية، لأنه في حالة نجاح المراهق في الخروج من مرحلة المراهقة يؤكد اكتسابه لقيم يلتزم بها بكونها قيم سوية تساعد على مواصلة حياته لتحقيق أهدافه وطموحاته، والتي تشغل تفكير أي مراهق واحد.

# الجانب التطبيقى

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

## تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.<sup>1</sup>

بعد دراستي للجانب النظري سنحاول في هذا البحث الإلمام بالموضوع والدراسة الميدانية حتى نعطي المنهجية العلمية وذلك بتحليل نتائج الأسئلة التي طرحتها على التلاميذ (المراهقين) وتمحورت أساساً على الفرضيات التي قمنا بتحديدتها كما انتهجنا طريقة التحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات المطروحة حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على التلاميذ.

<sup>1</sup> فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي - فرنسي - عربي - أكاديميا - بيروت - لبنان ، 1998 ، ص

**الدراسة الاستطلاعية:**

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى مديرية التربية لولاية بسكرة من أجل الحصول على بعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول الثانويات وكذلك حول عدد التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم الثانوي باكوريا وكذلك بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا إلى بعض المتوسطات وهذا للتواصل مع التلاميذ وتقديم استمارات الاستبيان.

**المنهج المتبع:**

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه<sup>1</sup> .

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطلق فموضوع بحثنا يتمثل في " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم الثانوي " يملئ علينا اختيار المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية.

**تعريف المنهج الوصفي:**

استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها وذلك بهدف تشخيص الواقع في بيئة معينة.<sup>2</sup>

**أهداف المنهج الوصفي:**

<sup>1</sup> رشيد زرواتي ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط1 ، 2002 ، ص 191 .

<sup>2</sup> عمار بوحوش ، محمد محمود الذنبيات ، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995 ، ص 89 .

**1 -** يهدف البحث الوصفي إلى جمع المعلومات من أجل اختبار الفروض أو الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة للأفراد عينة البحث، الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه أي نصف من خلالها ما هو حادث في الواقع.

**2 -** البحث الوصفي لا يقف عند جمع البيانات فقط وتبويبها وجدولتها لكنه يتضمن قدرا هاما من تفسير وتحليل هذه البيانات أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير وبذلك يمكن القول أن الدراسة الوصفية تسعى إلى صياغة مبادئ هامة والتوصل إلى حل المشكلات.

تهتم الدراسة الوصفية بتحديد العلاقات التي توجد بين الوقائع والظواهر كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الاتجاهات والميول والآراء عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها.

**3 -** تهتم الدراسة الوصفية بالظروف الاجتماعية والسياسية والتربوية وكذلك الرياضية في جماعة معينة أو في مجتمع معين وفي مثل هذه الدراسات الوصفية لا يقتصر الأمر على استخدام وسائل وأدوات البحث المتاحة بل يمكن للباحث أن يصطنع أساليب للقياس ترتبط بنوعية البحث.

### عينة البحث:

العينة هي نموذج البحث الذي يجري عليه الباحث مجمل بحثه وعمله والعينة التي اخترناها متكونة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ويقدر عددهم 350 تلميذ نكور وإناث وكان اختيارهم عشوائيا وباستعمال طريقة القرعة وهم التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

### مجالات البحث:

**1 - المجال البشري:** تمت عملية توزيع الاستمارات على 350 تلميذ يدرسون في الثانويات وتم التوزيع على التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية فقط.

**2 - المجال الجغرافي:** لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بلدية سيدي عقبة.

### 3 - المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر عن طريق البحث في الجانب النظري، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على التلاميذ خلال الفترة الممتدة ما بين 10 مارس 2022 إلى غاية 17 أبريل 2022 .

### المتغيرات البحث:

#### 1 - المتغير المستقل ( السبب ) :

وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وتمثل المتغير المستقل في بحثنا الحالي في حصة التربية البدنية والرياضية. بمعنى آخر هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.<sup>1</sup>

#### 2 - المتغير التابع ( النتيجة ) :

وهو الذي يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ناصر ثابت : أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح، ط1 ، الكويت ، 1984 ، ص 58.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 219 .

أدوات البحث :

في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقاً من الفرضيات السابقة .

الاستبيان :

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات وهذه الطريقة تستلزم جمع المعلومات من المصدر الأصلي وهي عبارة عن جملة من الأسئلة يتم وضعها في استمارة تعطى إلى أشخاص معينين وهذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها. ونعتمد في هذا الاستبيان على طريقة الأسئلة المغلقة.

\* الأسئلة المغلقة:

وهي التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقاً وهذا يعتمد على أفكار الباحث أغراض البحث والنتائج المتوقعة من البحث وتكون الإجابة في معظم الأحيان محددة : نعم- لا . الطريقة الإحصائية:

إن الطريقة الثلاثية هي الأكثر شيوعاً في تحديد المعطيات العددية، وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال ولهذا فقانون الطريقة الثلاثية هو كالتالي:

التكرار X 100

= النسبة المئوية

العدد الكلي للعينة

## خلاصة:

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة. كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم الدراسة بشكل كبير منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات ... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته وبهذا نكون قد أزلنا الغطاء عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.



**عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

الخاتمة

## خاتمة :

من خلال دراستنا النظرية والميدانية واستنادا إلى النتائج المتحصل عليها من الاستبيان تبين أن مادة التربية البدنية والرياضة مادة بالغة الأهمية لا تقل أهمية عن المواد الأخرى وهي تعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة وتهدف أساسا إلى تنمية القدرات العقلية والجسمية والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة.

كما أنها مادة تسعى وتهدف إلى تحسين وتكوين شخصية التلميذ وتقوي لديه روح الحماسة كما أنها لها آثار وانعكاسات ايجابية عليه فهي متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة فهم يرون فيها مادة للترويح عن النفس ومجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر فممارستها تخلق جوا من التآخي والتعاون فيما بينهم كما تساهم بشكل كبير في تنمية القدرات العقلية والذهنية والجسمية لهم، وهي مجال للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم بكل حرية، كما أنها لها تأثير ايجابي على التحصيل الدراسي فهي فترة راحة وتمتع يستطيع من بعدها التلميذ الدراسة بنشاط وقابلية أكثر كما تساعدهم على فرض شخصيتهم ومكانتهم من خلال إبراز مواهبهم الرياضية ، وهم يرونها مادة لا تقل أهمية عن المواد الأخرى.

ومن خلال دراستنا المقدمة خلصنا إلى أن للتربية البدنية والرياضية آثار ايجابية على النواحي النفسية والجسمية على التلميذ تساعده في حياته اليومية والدراسية.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا جدا وان كل ما بذلناه من جهد وكل مساهمتنا فيه بدت ضئيلة لكن هذا لا يمنعنا من قول أننا أخلصنا فيه وكانت غايتنا في ذلك إبراز قيمة وأهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية .

## قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المراجع :

### أولاً: الكتب :

- 1 - على يحي المنصور : الثقافة و الرياضة ، الجزء الأول، ط 1 ، مصر ، سنة 1091.
- 2 - عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي ونظريات وتطبيقات ، ط 2 ، مصر، دار الكتب الجامعية 1991 .
- 3 - أمين أنور الخولي :الرياضة والمجتمع، بدون ط، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، سنة 1996.
- 4 - ليلي يوسف، سيكولوجيا اللعب والتربية الرياضية .ط 2 مصر، دار الفكر العربي : 1962 .
- 5 - ربيع محمد شحاتة ، أصول الصحة النفسية ، مؤسسة نبيل لطباعة ، ط2 ، مصر 2000 .
- 6 - د فاطمة عبد الرحيم النوايسية ، الضغوط و الأزمات النفسية ،دار المناهج و النشر والتوزيع ، عمان ط1 ، سنة 2013.
- 7 - مالك سليمان مخول : " علم النفس الطفولة و المراهقة "مطابع مؤسسة دمشق1981.
- 8 - محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ، دار المعارف، سنة. 1986 .
- 9 - ميخائيل أسعد إبراهيم : مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت، ط1، 1991 .
- 10 - محمد عاطق غيث : قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989.

- 11 - عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفولة و المراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994 .
- 12 - عبد الرحمن الواقي وزيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع ، 2004 .
- 13 - محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام، جدة دار الشروق، (د،ت)، جدة.
- 14 - محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرياسة الشباب، دار الثقافة، 1973.
- 15 - فؤاد البهي السيد :الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1975 .
- 16 - إبراهيم تشقوق : سيكولوجية المراهقة، ط 3 ، المكتبة الأنجلو مصرية، 1989 .
- 17 - محمد مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية، دار الشروق، جدة .
- 18 - نبيل عبد الهادي : سيكولوجية اللعب و آثارها في تعليم الأطفال ، ط 1 ، دار النشر الأردن ، 1986 .
- 19 - كمال الدسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، سنة 1979.
- 20 - عواطف أبو العلاء ، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية ، دار النهضة ، القاهرة ، بدون سنة .
- 21 - فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار العلم ، سنة 1982 .
- 22 - فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي - فرنسي - عربي - أكاديميا - بيروت - لبنان ، 1998.

23 - رشيد زرواتي ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط1، 2002 .

24 - عمار بوحوش ، محمد محمود الذنبيات ، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995.

25 - ناصر ثابت : أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح، ط1 ، الكويت ، 1984.

26 - محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.

### ثانيا :المذكرات :

1 - حاج صدوق عبد الرحمان ، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلميذ مستوى الثالثة ثانوي ، مذكرة شهادة الماستر ، جامعة خميس مليانة ، 2013- 2014 .

2 - بن خلف الله عبد الرحمان، أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة ( 12- 15 سنة ) ، مذكرة شهادة ماستر ، جامعة مستغانم.

3 - ذيب إيمان ، ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، مذكرة شهادة ماستر ، جامعة بسكرة .

4 - بوتسطة نجيب كمال ، دور النشاط الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ،مذكرة شهادة ليسانس ، جامعة جيجل .

5 - بن حمادة زكرياء ، حصة التربية البدنية والرياضية و تأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية - مرحلة التعليم الثانوية ، مذكرة تخرج ليسانس ، جامعة جيجل.

6 - سرين وليد ، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ماستر ، جامعة البويرة .

7 - أبو بكر سعد الله ، دور النشاط البدني الرياضي الاصفي في التقليل من السلوك العدوانى لدى المراهقين (14-17) سنة في مرحلة الثانوية ، مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر ،جامعة محمد خيضر بسكرة 2019-2020 .

8 - بن تومي أيمن ، دور النشاط البدني الرياضي اللافصي في تخفيف من السلوك العدوانى لدى التلاميذ المراهقين من 15 - 18 سنة ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر ، جامعة محمد خيضر بسكرة 2015-2016.

#### ثالثا : المحاضرات :

1 - دكتور ميمون عيسى ، محاضرة مدخل النشاط البدني الرياضي التربوي السداسي الأولى السنة أولى جذع مشترك ، جامعة باتنة 2 ، 2020-2021.

2 - محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982 .

3 - محي الدين مختار : محاضرات علم النفس الاجتماعي،(د.ن ) قسنطينة، 1998 .

#### رابعا : المجلات :

1 - أ بومعروف نسيمة ، تأثيرات النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهق ، مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية ، رقم الوثيقة 115279 ، 8 سبتمبر 2014.



خامسا : باللغة الاجنبية :

- <sup>1</sup> - LEHALLE.H,Psychologie des l'adolescent ,sans ed,1985.
- <sup>2</sup> - Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie. Ed bordes.1983.