



جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضي

قسم التربية التربية الحركية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير

في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تربية حركية

الموضوع :

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الجانب

النفسي و الاجتماعي

دراسة ميدانية لتلاميذ الأقسام النهائية لثانويات بلدية سيدي خالد

(ولاية بسكرة)

\* إشراف الدكتور:

- مزروع السعيد

\* إعداد الطالب:

- بن غزالة أحمد

السنة الجامعية: 2016/2015

# الإهداء

قال الله تعالى: [ ...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ]

النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع :

إلى النفس الهادئة، إلى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا، إلى من غمرتني بحنانها، إلى التي كانت تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة، إلى من بكيت عليها عيني و أن أكتب هذا الإهداء " أمي الكريمة " حفظها الله وأطال في عمرها.  
إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.  
إلى من رباني و منحني الثقة، إلى قاندي في درب الحياة " أبي العزيز " حفظه الله و أطال في عمره .  
إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه  
إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب  
إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان  
إلى طلبة و أساتذة معهد علوم و تقنيات  
النشاطات البدنية و الرياضية .  
إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي.  
" وإلى كل قارئ هذا الإهداء."



# كلمة شكر

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله  
الحمد لله الذي وفقنا في إعداد هذه الرسالة العلمية، فما يزال الرجل عالماً  
ماطلب العلم، فإن ظن أنه قد علم فقد جهل.

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير والإمتنان للأستاذ المشرف الدكتور مزروع سعيد الذي لم يبخل علينا  
بالنصائح والتوجيهات القيمة والمتابعة المستمرة لإتمام هذه المذكرة على أحسن صورة.  
كما نشكر كل الأستاذة التي مدت يد العون لنا، وكذلك الإداريين بمعهد علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية و الرياضية وباقي طاقم إدارة الجامعة وعلى رأسهم العميد، الذين وافو بأداء  
أمانتهم العلمية لتكويننا كخريجي ماستر تربية بدنية بجامعة بسكرة.  
ونشكر كل من كانت له يد العون في انجاز هذه الرسالة العلمية  
ومن جهة أخرى  
نشكر جميع المؤسسات التربوية التي ساعدتنا على جمع المعلومات  
وشكراً.

# الفهرس

أ- ب

مقـدـمة

## الجانب النظري

### الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

- 03 ..... 1- الإشكالية.
- 04 ..... 2- الفرضيات.
- 04 ..... 3 - أهمية الدراسة .
- 05 ..... 4- أهداف الدراسة.
- 05 ..... 5- تحديد المفاهيم و المصطلحات.
- 07 ..... 6- اسباب اختيار الموضوع.
- 08 ..... 7 - الدراسات السابقة والمشاهدة.

### الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية

- 12 ..... تمهيد.
- 13 ..... 1- التربية العامة.
- 13 ..... 2- مجالات التربية
- 13 ..... 2-1- الاسرة.
- 13 ..... 2-2- المدرسة.
- 13 ..... 2-3- المجتمع .
- 14 ..... 3- اهداف التربية .
- 14 ..... 3-1- التربية الجسمية .
- 14 ..... 3-2- التربية العقلية .
- 15 ..... 3-3- التربية الاجتماعية .
- 15 ..... 4-اهمية التربية للفرد وللمجتمع.
- 15 ..... 4-1- بالنسبة للفرد.
- 15 ..... 4-1- بالنسبة للمجتمع.
- 16 ..... 5- النشاط البدني الرياضي.
- 16 ..... 5-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي.
- 16 ..... 6- انواع النشاط البدني الرياضي.

16	..... 6-1- العاب هادئة
17	..... 6-2- العاب بسيطة
17	..... 6-3- العاب المنافسة
17	..... 6-4- النشاط الداخلي
17	..... 6-5- النشاط الخارجي
18	..... 7 - اثر النشاط البدني و الرياضي في حياة المراهق
19	..... 8- خصائص النشاط البدني و الرياضي
19	..... 9- مفهوم التربية
20	..... 10- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
21	..... 11. التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
22	..... 12- اهداف التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الثانوي
22	..... 1-12 اهداف المجال الحسي حركي
23	..... 2-12- اهداف المجال الاجتماعي العاطفي
23	..... 3-12- المجال المعرفي
23	..... 13- اهمية التربية البدنية للمراهق
24	..... 14- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة
25	..... الخلاصة

## الفصل الثاني: أستاذ و حصة التربية البدنية و الرياضية

27	..... تمهيد
28	..... 1- استاذ التربية البدنية و الرياضية
29	..... 2- شخصية استاذ التربية البدنية و الرياضية
29	..... 2-1- الشخصية التربوية للاستاذ
30	..... 3- السمات الاساسية لاستاذ التربية البدنية و الرياضية
30	..... 3-1- السمات الاساسية للاستاذ المعاصر
31	..... 4- مسؤوليات استاذ التربية البدنية و الرياضية
31	..... 4-1- فهم اهداف التربية البدنية و الرياضية
31	..... 4-2- تخطيط برنامج التربية البدنية و الرياضية
32	..... 4-3- توفير القيادة
32	..... 5- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية و الرياضية اتجاه المادة التعليمية

- 32 ..... 6- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم
- 33 ..... 7- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي
- 33 ..... 8- الخصائص و الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 33 ..... 8-1- الخصائص الشخصية
- 33 ..... 8-1-1- الصبر و التحمل
- 33 ..... 8-1-2- العطف واللين مع التلاميذ
- 33 ..... 8-1-3- الحزم والمرونة
- 34 ..... 8-2- الخصائص الجسمية
- 34 ..... 8-3- الخصائص العقلية والعلمية
- 35 ..... 8-4- الخصائص الخلقية والسلوكية
- 35 ..... 8-5- الخصائص الاجتماعية
- 36 ..... 9- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 38 ..... 10- درس التربية البدنية والرياضية
- 38 ..... 10-1- تعريف درس التربية البدنية والرياضية
- 38 ..... 11- أهمية درس التربية البدنية والرياضية
- 39 ..... 12- أغراض درس التربية البدنية والرياضية
- 39 ..... 12-1- تنمية الصفات البدنية
- 39 ..... 12-2- تنمية المهارات الحركية
- 40 ..... 12-3- اكتساب الصفات الخلقية
- 40 ..... 12-4- النمو العقلي
- 40 ..... 13- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية
- 41 ..... 14- تقسيم درس التربية البدنية والرياضية
- 41 ..... 14-1- درس التربية البدنية والرياضية
- 41 ..... 14-2- النشاط الرياضي الداخلي
- 43 ..... 14-3- النشاط الرياضي الخارجي
- 44 ..... 15- طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية
- 44 ..... 15-1- الطريقة الجماعية
- 44 ..... 15-2- طريقة الأداء التتابعي
- 44 ..... 15-3- طريقة المناوبة

44	..... طريقة الجامع 15-4-
45	..... الطريقة الفردية 15-5-
45	..... 16 - تقويم درس لتربية البدنية والرياضية.
45	..... 17 - استمرارية درس التربية البدنية والرياضية.
46	..... الخلاصة.
	<b>الفصل الثالث: المرحلة العمرية</b>
48	..... تمهيد.
49	..... 1- تعريف المراهقة.
49	..... 1-1- لغة.
49	..... 1-2- اصطلاحا.
49	..... 2- المراهقة حسب بعض العلماء.
49	..... 1-2- المراهقة حسب دوبيس.
50	..... 2-2- المراهقة حسب كستيمبورغ.
50	..... 2-3- المراهقة حسب لوهاال .
50	..... 3- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق.
51	..... 4- مراحل المراهقة.
52	..... 5- مظاهر النمو في المراهقة.
52	..... 1-5- النمو الجسمي.
53	..... 2-5- النمو العقلي و المعرفي.
53	..... 3-5- النمو الانفعالي.
55	..... 4-5- النمو الاجتماع.
55	..... 5-5- / النمو الفسيولوجي.
56	..... 5-6- النمو الحركي.
56	..... 5-7- النمو الحسي.
56	..... 5-8- النمو الديني.
56	..... 6- بعض مشكلات المراهقة.
56	..... 1-6- المشاكل النفسية.
57	..... 2-6- المشاكل الاجتماعية.
58	..... 3-6- المشاكل الدراسية.

58	.....7- أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة.
58	.....7-1- / الأسباب الوراثية.
59	.....7-2- الأسباب الميلادية.
59	.....7-3- الأسباب البيئية.
59	.....7-4- / مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية.
59	.....7-5- الخوف من مرحلة المراهقة.
59	.....7-6- الغضب في مرحلة المراهقة.
60	.....8- المراهقة في مرحلة الثانوي.
60	.....9- مميزات المراهق في مرحلة الثانوي.
60	.....10- / مشاكل المراهق في مرحلة الثانوي.
61	.....11- متطلبات المراهقة في التطور الثانوي.
62	.....12- متطلبات المراهقة من الناحية البدنية.
63	.....الخلاصة.

## الفصل الرابع : الجانب النفسي و الاجتماعي .

65	.....تمهيد.
66	.....1- مفهوم الانفعالات.
66	.....2- أقسام الانفعالات.
67	.....3- الاضطرابات النفسية عند المراهق.
67	.....4- تعريف القلق.
67	.....4-1 لغة.
67	.....4-2 اصطلاحا.
67	.....5- تعريف العلماء للقلق.
67	.....5-1- تعريف سيجموند فرويد.
67	.....5-2 تعريف ماي.
68	.....5-3 تعريف كارل يونغ.
68	.....5-4 تعريف شيلر.
68	.....5-5 تعريف هورني.
68	.....5-6 تعريف حامد عبد السلام زهران.
68	.....6- القلق كحالة أو كسمة.

68	.....6-1- حالة القلق
69	.....6-2- سمة القلق
69	.....7- أعراض القلق
70	.....8- مستويات القلق
70	.....8-1- المستوى المنخفض للقلق
70	.....8-2- المستوى المتوسط للقلق
70	.....8-3- المستوى العالي للقلق
71	.....9- أسباب القلق
71	.....10- مصادر القلق في الرياضة
72	.....11- تعاريف الاكتئاب
72	.....11-1- لغة
72	.....11-2- اصطلاحا
72	.....12- عوامل الاكتئاب
74	.....13- أعراض الاكتئاب
74	.....13-1- أعراض المزاج
75	.....13-2- الأعراض الدافعية
75	.....13-3- الأعراض البدنية
75	.....13-4- الأعراض المعرفية
76	.....14- أنواع الاكتئاب
76	.....14-1- الاكتئاب العادي
76	.....14-2- الاكتئاب العصبي (النفسي)
76	.....14-3- الاكتئاب الذهني (العقلي)
77	.....15- مفهوم الجماعة
77	.....16- التفاعل الاجتماعي
78	.....17- أنواع التفاعل الاجتماعي
79	.....18- مراحل التفاعل الاجتماعي
80	.....19- الأنماط
80	.....20- مبادئ التفاعل الاجتماعي
80	.....20-1- الأدوار الاجتماعية

80	.....الاتصال	20-2
80	.....التوقع	20-3
80	.....الادراك الاجتماعي	20-4
80	.....أهمية التفاعل الاجتماعي	21
81	.....شروط التفاعل الاجتماعي	22
82	.....الخلاصة	

## **الجزء الثاني التطبيقي .**

### **الفصل الأول: منهجية وأدوات البحث .**

85	.....تمهيد	
86	.....الهدف من الدراسة الميدانية	1-1
86	.....تنظيم الدراسة الميدانية	2-2
86	.....منهج البحث	3-3
87	.....أدوات البحث	4-4
87	.....مجتمع البحث	5-5
87	.....عينة البحث	6-6
87	.....مجالات البحث	7-7
88	.....الدراسة الاستطلاعية	8-8

### **الفصل الثاني**

91	.....عرض وتحليل نتائج الإستبيان الموجه لتلاميذ	1-1
112	.....استنتاج عام حول استبيان التلاميذ	2-2
113	.....عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للأساتذة	3-3
127	.....استنتاج عام حول استبيان الاساتذة	4-4
128	.....مقابلة النتائج بالفرضيات	5-5
130	.....خلاصة	
131	.....التوصيات	
	.....قائمة المراجع	
	.....الملاحق	

# فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
91	..... يوضح رغبات التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية	01
92	..... يوضح دوافع التي أدت بالتلاميذ إلى ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية	02
93	..... يوضح توزيع مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ	03
94	..... يوضح إمكانيات المؤسسة الهيكلية و المادية في المجال الرياضي	04
96	..... يوضح قدرة التلميذ في التحكم في انفعالاته اتجاه زملائه	05
97	..... يوضح مدى تحكم التلميذ في سلوكه و احترامه لزملائه	06
98	..... يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نضج المراهقين	07
100	..... يوضح شعور و إحساس التلميذ أثناء أداء النشاط الرياضي	08
101	..... يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية	09
103	..... يمثل دور ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في إدماج المراهق في الجماعة	10
104	..... يوضح دور حصة التربية البدنية و الرياضية في خلق الاندماج و التفاعل داخل الجماعة	11
105	..... يبين العلاقة القائمة بين التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية	12
106	..... يوضح طبيعة العلاقات التي تنشأ من ممارسة النشاط البدني	13
107	..... يبين دور حصة التربية البدنية و الرياضية في خلق جو اجتماعي لدى التلاميذ	14
108	..... يوضح الفرق بين الرياضة الجماعية و الرياضة الفردية في تنمية علاقات جيدة بين التلاميذ	15
109	..... يوضح مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في تعامل و اتصال التلميذ داخل المجتمع	16
110	..... يوضح دور التربية البدنية و الرياضية في دمج التلميذ مع اصدقائه	17
111	..... يوضح دور التربية البدنية و الرياضية في خلق الاحتكاك بين التلاميذ و زيادة الاندماج بينهم	18
114	..... يوضح النشاط الأكثر فعالية للتلاميذ	19
116	..... يوضح مدى دراية الأساتذة بالثغرات التي تحدث في مرحلة المراهقة	20
118	..... يوضح مدى تأثير كفاءة الأستاذ في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية	21
119	..... يوضح الأسس التي تقوم عليها كفاءة الأستاذ	22
121	..... يوضح إمكانية التحكم في سلوكات المراهق عن طريق حصة التربية البدنية و الرياضية	23
122	..... يوضح يمثل مدى اهتمام الأستاذ لمساعدة تلاميذه في حل مشاكلهم	24
123	..... يوضح الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلميذ	25

124	.....يوضح مدى اهتمام الأساتذة بالحالة الاجتماعية للتلميذ.....	26
125	.....يوضح أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي والاجتماعي للتلاميذ.....	27
126	.....يوضح آراء الأساتذة حول نوع النشاط البدني الرياضي الأكثر فائدة وفعالية للمراهق.....	28

# فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
91	يمثل النسب المئوية لرغبات التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية.....	01
92	يمثل النسب المئوية لدوافع التي أدت بالتلاميذ إلى ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.....	02
93	يمثل النسب المئوية لمكانة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ.....	03
94	يمثل النسب المئوية لإمكانيات المؤسسة الهيكلية و المادية في المجال الرياضي.....	04
96	يمثل النسب المئوية للإحساس النفسي للتلاميذ في حضور الأستاذ .....	05
97	يمثل النسب المئوية لمدى تحكم التلاميذ في انفعالهم و سلوكاتهم.....	06
98	يمثل النسب المئوية لدور حصة التربية البدنية و الرياضية في نضج المراهقين.....	07
100	يمثل النسب المئوية لشعور و إحساس التلميذ أثناء أداء النشاط الرياضي.....	08
101	يمثل النسب المئوية لدور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية...	09
103	يمثل النسب المئوية لدور ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في إدماج المراهق في الجماعة ...	10
104	يمثل النسب المئوية لدور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الاندماج و التفاعل داخل الجماعة.....	11
105	يمثل النسب المئوية للعلاقة القائمة بين التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية	12
106	يمثل النسب المئوية لطبيعة العلاقات التي تنشأ من ممارسة النشاط البدني .....	13
107	يمثل النسب المئوية لدور حصة التربية البدنية و الرياضية في خلق جو اجتماعي لدى التلاميذ....	14
108	يمثل النسب المئوية لفرق بين الرياضة الجماعية و الرياضة الفردية في توفير الراحة النفسية للتلاميذ	15
109	يمثل النسب المئوية لمدى مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في تعامل و اتصال التلميذ داخل المجتمع .....	16
110	يمثل النسب المئوية لدور التربية البدنية و الرياضية في زرع المحبة بين التلاميذ .....	17
111	يمثل النسبة المئوية لدور التربية البدنية و الرياضية في خلق الاحتكاك بين التلاميذ و زيادة الاندماج بينهم.....	18
114	يمثل النسب المئوية للنشاط الأكثر فعالية للتلاميذ.....	19
116	يمثل النسبة المئوية لمدى دراية الأساتذة بالثغرات التي تحدث في مرحلة المراهقة.....	20
118	يمثل النسبة المئوية لمدى تأثير كفاءة الأستاذ في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية....	21

119	..... يمثل النسبة المئوية للأسس التي تقوم عليها كفاءة الأستاذ.	22
121	..... يمثل النسب المئوية إمكانية التحكم في سلوكات المراهق عن طريق حصة التربية البدنية والرياضية الفريق.	23
122	..... يمثل النسب المئوية مدى اهتمام الأستاذ لمساعدة تلاميذه في حل مشاكلهم.	24
123	..... يمثل النسب المئوية آراء الأساتذة حول الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلميذ.	25
124	..... يمثل النسب المئوية مدى اهتمام الأساتذة بالحالة الاجتماعية للتلميذ. مشاكلهم.	26
125	..... يمثل النسب المئوية آراء الأساتذة حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي والاجتماعي للتلاميذ.	27
126	..... يمثل النسب المئوية آراء الأساتذة حول نوع النشاط البدني الرياضي الأكثر فائدة وفعالية للمراهق	28

مفلمه

## مقدمة:

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

فلا شك ان الصحة و القوة و حسن النمو و اللياقة البدنية تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في النمو العقلي للفرد ، و في تكامل شخصيته و في نجاحه و في الحياة و تقرر الحكمة اليونانية الشهيرة "العقل السليم في الجسم السليم" قاعدة صحية عامة نلمسها في حياتنا ، اذ أن مصدر سعادة الانسان تكمن في سلامة العقل و الجسم معا ، وليس في مقدور الرجل الذي يعاني من الامراض ، أن يقتنع بذكائه و قدراته العقلية فهو حبيس جسده العليل ، وأسير أمراضه و علله .

فالتربية البدنية و الرياضية تعد واحد من أوجه الممارسات التي تؤدي الى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية و التدابير الصحية و بعض الاساليب النفسية و الخلقية و بالتالي النمو النفسي الاجتماعي . فأصبح من الصعب تجاهل المغزى الاجتماعي لهذه المادة البارزة و لعل احسن صورة تبرز هذه المكانة هو اهتمام المفكرين بهذا الجانب و ظهور ما يسمى بعلم الاجتماع الرياضي و علم النفس الرياضي .

ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و الاجتماعية في تكوين الشخصية الناضجة السوية ، كما أنه يعالج من الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية بغرض تحقيق النمو النفسي و الاجتماعي ، و كما أنها تعتبر مجال لتأكيد المراهق لذاته التي تعتبر من الازمات النفسية المؤدية الى المشاكل و الانحرافات ، كما يمكن للمراهق ادراك المكانة الاجتماعية لنفسه و لغيره من خلال اللعب ، و دور زملائه نحوه .

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

و باعتبار الرياضة نوع من أنواع التربية إرتأينا الى معرفة دور حصة التربية البدنية و الرياضية و تأثيرها على الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ الثانوي و من خلال احتكاكهم ببعضهم وكذلك خلق انسجام و تفاعل اجتماعي فيما بينهم .

لذلك ارتأينا في بحثنا تسليط الضوء على الدور الفعال لحصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الاندماج الاجتماعي و الارتياح النفسي للتلاميذ ، و بعث روح التعاون و تحسين العلاقة فيما بينهم .

سنحاول التطرق لهذا في الجانب النظري من دراستنا إذ نتطرق في الفصل الأول إلى التربية العامة و التربية البدنية مفهومها ، مجالاتها ، أهدافها .

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

و في الفصل الثالث نتطرق إلى ركيزة هامة و هي تلاميذ المرحلة الثانوية الذي أهم ما يميزهم هو مرورهم بمرحلة المراهقة و من هنا سنتطرق لكل ما يتعلق بهذه الفئة من خصوصيات و علاقتهم مع الأطراف الأخرى . وفي الفصل الرابع و الأخير سنتطرق إلى الجانب النفسي و الاجتماعي باعتبارهما احد خصوصيات و مشاكل فئة المراهقة .

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



الحائب النظري

الأفضل الأمل

الإطار العام  
للدراسة

## 1/ إشكالية الدراسة

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

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

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

ويعمل التلميذ في الثانوية التربية البدنية و الرياضية التي تسعى الى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية و العقلية النفسية الاجتماعية، الا أننا نجد هذه المادة في برامج التمدريس في مختلف المراحل مهمشة وذلك راجع لكونها مادة غير أساسية كما أن حجمها الساعي لا يفوق ساعتين في الأسبوع ، كما نلاحظ أن الاهتمام بالمواد الأخرى على حساب هذه المادة من طرف أغلب شرائح المجتمع بما فيه الطبقة المتعلمة ، ولقد ارتأينا ان نحاول لقاء الضوء على أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في انماء الجوانب المختلفة للفرد منها الجسمية الحركية، و النفسية و الاجتماعية للمراهق، الذي يمر بمرحلة تنشأ فيها بعض الصعوبات التي ينتج عنها الارتباك و العزلة عن المجتمع و كره الذات وكثرة الارتباك السلوكية ، فهناك دراسة قام بها "أمارداكا" حيث يقول "أن اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل تفريغ لكل الضغوط و الشحون و الغرائز المكبوتة .

واهتم كل من "طاش" و "يورديو" بخصائص السلوك و الدور الاجتماعي ، و بينوا أهمية الممارسة الرياضية قصد التخفيف من الاضطرابات النفسية و المشاكل الاجتماعية .

أيضا لذلك فتلاميذ المرحلة الثانوية أكثر حاجة من أي مرحلة تعليمية إلى نوع خاص من العلاقات الاجتماعية التي تحقق رغباتهم ، و في نفس الوقت تحقق احتياجاته . و لحصة التربية البدنية و الرياضية دور هام في ذلك عن طريق إقامة التنظيمات التي تهيئ للطلاب فرص المساهمة في الحياة المدرسية ، و كلما إزداد النشاط الرياضي كثرت أعداد الجماعات المدرسية .

وبناء على هذه التقديمات النظرية لموضوعنا نجد أنفسنا امام الاشكال التالي:

هل لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لتلاميذ الثانوي. ؟

و بناء على هذا نطرح الإشكال التالي :-

هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور من الناحية النفسية لتلاميذ الثانوي ؟

هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور من الناحية الاجتماعية لتلاميذ الثانوي ؟

هل لكفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق النمو النفسي و الاجتماعي لتلاميذ الثانوي ؟

## 2/ الفرضيات :

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

### ❖ الفرضية العامة :

لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لتلاميذ الثانوي

### ❖ الفرضيات الجزئية :

- لحصّة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تنمية الجانب النفسي لتلاميذ الثانوي

- لحصّة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تنمية الجانب الاجتماعي لتلاميذ الثانوي

- لكفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي لتطوير النمو النفسي و الاجتماعي لتلاميذ الثانوي.

## 3/أهمية الدراسة :

وتكمن أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من نوع البحوث التي تتناول مواضيع نفسية واجتماعية كونها تكشف لنا عن طبيعة النمو النفسي والاجتماعي وعلاقته بالنشاط البدني والرياضي في الطور الثانوي ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي التحكم في العملية البيداغوجية حيث اختبار محتوى النشاطات المقدمة وكذا التعامل السليم والعقلاني مع التلاميذ.

وإلى غاية الوصول إلى هدفنا المسطر وضعنا هذه النقاط حتى تكون عوامل مساعدة لتوضيح مبتغانا:

- نجاز دراسة بيداغوجية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث والتطرق إلى مختلف الجوانب التي تمس النمو النفسي والاجتماعي من ناحية خصائص التلاميذ في هذه المرحلة والتفاعلات التي يعيشونها.

- استخراج إخبار يهدف إلى تحديد طبيعة اتجاه التلاميذ من خلال حصّة التربية البدنية والرياضية عن طريق تحديد طبيعة النمو النفسي والاجتماعي لديهم وإبراز العلاقة التي تربط الممارسة الرياضية بالنمو النفسي و الاجتماعي.

- الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في النمو المنظم للمراهقين وذلك في جميع الميادين.

#### 4/ أهداف البحث :

- إن بحثنا هذا يتمحور بشكل عام إلى التعرف على التربية البدنية الثانوية وبالأحرى على دورها في تطوير النمو النفسي الإجتماعي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية بالإضافة إلى الدور الفعال الذي يسلكه الأستاذ في ذلك فدراستنا تستهدف نقاط أساسية هي:
- معرفة إلى أي مدى يمكن للتربية البدنية و الرياضية أن يؤثر على الحالة النفسية الإجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.
  - إعادة الاعتبار لمادة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسة التعليمية.
  - الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية لتلاميذ مرحلة الثانوي.
  - معرفة طبيعة النمو النفسي و الإجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.
  - تصحيح النظرة الخاطئة بالمهام النبيلة و الدور الفعال الذي يقدمه أستاذ التربية البدنية و الرياضية من الناحية النفسية الاجتماعية .
  - إبراز العلاقة بين أستاذ التربية البدنية و التلاميذ .
  - تجنب كل أنواع الصراع و العنف و التحلي بالانضباط و التعاون و التفاهم أثناء حصة التربية البدنية و لرياضية بين التلاميذ .
  - دراسة سلوك التلاميذ و توجيهها مع ما يتناسب و القيم الأخلاقية المكونة للتربية البدنية و الرياضية .

#### 5/ تحديد مصطلحات الدراسة

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

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

#### ج- تعريف المراهقة:

##### 1.1 / لغة:

- هي من الفعل " راهق " و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق<sup>2</sup>.

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

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

- تعني الاقتراب و الدنو من الحلم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة بالإنجليزية (adolescence) و المشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) و معناها الاقتراب من النضج البدني و الجسمي و العقلي والانفعالي و الاجتماعي ، و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمرهق لم يعد طفلا وليس راشد<sup>1</sup>.

**2.1/ اصطلاحا:** تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاجتماعية والاقتصادية إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة - تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين<sup>2</sup>.

- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج<sup>3</sup>.

#### 4/ تعريف القلق :

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

- أن لا يستقر في مكان واحد ، و قد أقلقه فقلق ، و في حديث علي :  
- " اقلق السيوف في الغمد " أي حركوها في أعمادها قبل أن تحتاجوا إلى سلهما عند الحاجة إليها.  
- هو الاضطراب كأنه يضطرب في سلوكه و لا يثبت فهو ذو قلق<sup>4</sup>.

**2.4/ اصطلاحا :** يمكن القول أن القلق حالة من الاضطرابات و التوتر الشامل بصيب الفرد نتيجة شعوره بالتهديد أو الخوف من أشياء غير محدثة أو واضحة المعالم ، فهو كعمليات انفعالية تظهر في شكل خوف أو اضطراب أو فزع أو شعور بالتهديد ، يصاب الفرد بالقلق و يعاني من بعض الاضطرابات النفسية و الخوف الشديد دون أن يعرف الأسباب التي تدفع التي فعل هذا السلوك أو دخوله في هذه الحالة<sup>5</sup>.

**د- مفهوم الجماعة** هناك اختلاف كبير بين العلماء على تحديد معنى الجماعة وهناك من يطبق لفظ الجماعة على شخصين أو أكثر على أساس القرب المكاني بين الأفراد ؛ بينما يرى البعض أن تعريف الجماعة نقيض الانتماء إلى هيئة أو منظمة رسمية كالموظف في هيئة أو مصلحة أو أفراد الديانة الواحدة<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، 2002 ، ص 288-289.

<sup>2</sup> عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 ، ص 36.

<sup>3</sup> خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ، ص 15.

<sup>4</sup> - ابن منصور ، لسان العرب ، المجلد العاشر ، دار صادر بيروت ، الطبعة السادسة ، لبنان ، 1997 ، ص 223-224 .

<sup>5</sup> - فوزيل بن سالم ، محمد حوحو ، دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيف حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 16-17 سنة، قسم التربية البدنية

والرياضية كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية ، 2007-2008 ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، ص 37 .

<sup>6</sup> سعد جلال محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة الأولى ، بدون سنة ، ص 424 - 427

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

#### و- التنشئة الاجتماعية :

"هي عملية التفاعل التي يتم من خلالها تكيف الفرد مع بيئته الاجتماعية، وتشكيله ليتمثل معايير مجتمعه وهذه العملية التي تقوم أساسا على نقل التراث الثقافي و الاجتماعي<sup>1</sup> في تعريف آخر: هي العملية التي يتم بها انتقال الثقافة من جيل إلى جيل، والطريقة التي يتم بها تشكيل الأفراد منذ طفولتهم حتى يمكنهم المعيشة في مجتمع ذو ثقافة معينة، ويدخل في ذلك ما يلقنه الآباء والمدرسة والمجتمع والأفراد من لغة ودين وعادات وتقاليد وقيم و مهارات التنشئة الاجتماعية وحسب ( بن سينا ):" بأنه في التنشئة الاجتماعية يجب على والد الصبي أن يبعده عن قبائح الأفعال و معايير العادات كالترهيب و الترغيب، فإن احتاج إلى الضرب فليكن ويتبع قوله" فإن أوعي سمع الصبي فإنه يلقنه معالم الدين و حفظ القرآن الكريم فإذا أفرغ الصبي من صناعته.

#### 6/أسباب اختيار البحث:

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

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

<sup>1</sup> رشاد صالح الدمهوري، التنشئة الاجتماعية الناخر الدراسي وعلم النفس الاجتماعي التربوي، دار المعرفة الجامعية للطبعة والنشر، 1995، ص25.

## 7/ الدراسات السابقة والمشاهدة

بعد اطلاعنا على المذكرات في المكتبة وجدنا بعضها اهتمت بدراسة علاقة الأستاذ بالتلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية دون التطرق إلى العلاقة الموجودة بين التلاميذ فيما بينهم ، و الآثار النفسية الناجمة عن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية مع الإرشاد إلى وجود المذكرات التي تطرقت إلى العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط .  
لذلك ارتأينا أن نتطرق في بحثنا هذا و الذي يعتبر تكملة للبحوث المذكورة سابقا و محاولة إبراز الدور الهام لحصة التربية البدنية الرياضية من الناحية النفسية الاجتماعية ، و خلق جو جماعي و ارتياح نفسي بين التلاميذ ، و من الدراسات المشاهدة :

## 7-1 دراسة محلية:

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

## الفرضية العامة :

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

## الفرضيات الجزئية :

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

- العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و تلاميذه خلال حصص التربية البدنية و الرياضية تختلف حسب سنوات العمل التي قام بها .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> زغلاش طارق،العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط 13-16،قسم التربية البدنية وال رياضية ،كلية العلوم ال انسانية والاجتماعية ،جامعة محمد خيضر بسكرة ،السنة الجامعية 2008-2009

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

- التنشئة الاجتماعية وأثرها في السلوك والممارسات الاجتماعية

توصلت نتائج بحثها إلى

تأكدت نظريا أن التنشئة الاجتماعية مازالت تقوم بدورها في تحديد سلوك الفتيات رغم التغيير الذي طرأ على وضع الإناث ( انتشار التعليم وارتفاع نسبة الإناث في العمل ) حيث اتضح أن الفتيات يحاولن التأقلم مع الأوضاع الجديدة بدون التخلي عن جوهر التنشئة الاجتماعية و هن بذلك يحافظن على قاعدة التقسيم للجنس للمجال و الادوار الاجتماعية.<sup>1</sup>

-استنتجت ان هناك محافظة على مضمون التنشئة الاجتماعية للفتيات الجزائريات ، اما التغيرات التي عرفها المجتمع الجزائري فكان تأثيرها شكليا .

### 7-2 دراسة عربية:

#### 4-دراسة حسين محمد الاطرش(2005):

والتي هدفت الى التعرف على التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا، وفقا لمتغيري الجنس و التخصص، و محاولة تفسير هذه العلاقة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، و اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية ، وبلغ قوامها 264 طالبا و طالبة من كليات العلوم الانسانية و التطبيقية.

و كانت اهم النتائج: عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين التوافق النفسي الاجتماعي ، و الذكاء لدى العينة الكلية عند مستوى دلالة 0.05.<sup>2</sup>

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

مقياس السلوك التكيفي و مقياس جودانف هارس للذكاء ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائية بين درجتي عينة الدراسة على النشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل وبعد ممارسة النشاط الحركي وتوصى النتائج بالاهتمام بالأنشطة والموسيقى للمتخلفين عقليا .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> نصيرة عقاب،رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع،كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية،بوزريعة،1995،ص206.

<sup>2</sup> حسين محمد الاطرش، التوافق النفسي الاجتماعي و علاقته بالذكاء،شعبية مصراته،رسالة ماجستير،جامعة أكتوبر،كلية الاداب،2005

<sup>3</sup> محمد ابراهيم عبد الحميد ،العلاق بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي،رسالة ماجستير،جامعة عين الشمس،معهد الدراسات العليا للطفولة . 1996.

## 5- دراسة مديحة حسن فريد(1993):

والتي هدفت الى التعرف على أثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية و الترويحية على التكيف النفسي و الاجتماعي و بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية للمرضى النفسيين ، و قد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 11 مريضا و مريضة من نزلاء مستشفى دار المقطم بالقاهرة ، و استخدمت الباحثة اختبار الشخصية الاسقاطي من ؟ اعداد لويس كامل مليكة .

ومن اهم النتائج أن البرنامج الرياضي قد أثر ايجابا على بعض المتغيرات الفسيولوجية على المرضى النفسيين - أن البرنامج ذو تأثير ايجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - دراسة مديحة حسن فريد(1993) والتي هدفت الى التعرف على أثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية و الترويحية على التكيف النفسي و الاجتماعي،جامعة حلوان،كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة،1993م.

# الفصل الأول

التربية البدنية  
و الرياضية

## تمهيد :

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا فعال ومهما في حياة الفرد نظرا للفوائد التي تجنيها منها عند ممارستها، سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية والتي تساعد على تكوين شخصية قوية والتكيف والاندماج مع المجتمع، كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تطوير القيم الأساسية التي تفيده الأمة كالحرية وروح المسؤولية والمعرفة والأخوة وبذل الجهد.

وحسب آراء علماء علم الاجتماع الرياضي فإن التربية البدنية والرياضية تعمل على التربية الجسمية فقط بل تساهم في عملية التربية العامة فيجب أن نعطي نفس الأهمية للتربية البدنية والرياضية، كما هو الحال في الدول المتقدمة التي أصبحت تتنافس فيما بينها من أجل إبراز تفوقها الحضاري، فممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة يتضمن الحالة الصحية لأطفالنا والمحافظة عليها وتنمية القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية، والبعض يرى أن التربية البدنية والرياضية حشو داخل البرنامج الدراسي أو كوقت للراحة بعد دروس مرهقة وذلك نتيجة للجهل الثقافي حول أهمية هذه المادة التي تعتبر بمثابة النظام التربوي الذي يندمج في النظام العام للتربية والذي يهدف بطريقة مباشرة إلى تكوين الفرد من جميع النواحي لمواجهة صعوبات وعراقيل الحياة اليومية.

## 1/ التربية العامة :

## 1.1/ معنى التربية:

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

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

## 2/ مجالات التربية:

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

## 2.1/ الأسرة:

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

## 2.2/ المدرسة:

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

## 3.2/ المجتمع :

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

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

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

### 3/ أهداف التربية:

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

#### 1.3/ التربية الجسمية:

تتم التربية برعاية الجسم وصحته مقدار غايتها بتثقيف العقل وصقله ، ومن أهم الأسباب التي دفعت برجال التربية إلى الاتجاه نحو العناية بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم أنهم وجدوا أن العناية بصحة الجسم وقيام أجهزته بوظائفها تؤثر في سعادة الفرد وسعادة المجتمع كما تؤثر في أداء العقل لوظائفه أيضا وقدما شبه الإغريق المثل الأعلى للإنسان بالمثلث المتساوي الأضلاع قاعدته الجسم وضلعه الروح والعقل.<sup>2</sup> ومن ناحية أخرى فان المدرسة الحديثة تهتم بالناحية الصحية للطفل ، فهي لا تكتفي بالقوات البدنية والعظلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العملية و إنما أيضا تشرف على سلامة صحته فتجري عملية كشف طبية دورية ، ويتابعه الطبيب كلما ظهرت عليه علامات المرض و تدريبه على طرق الوقاية الصحية و أساليب التغذية السليمة .

#### 2.3/ التربية العقلية:

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

إلا أن علم النفس الحديث اثبت أن الذكاء قدرة تظهر في حسن التصرف أمام المشاكل أو حسن إدراك الفرد لهذه المشاكل وما فيها من عناصر مختلفة تربط بينها العلاقات المتبادلة لذلك كان هدف التربية الحديثة فيما يتعلق بالناحية العقلية ، هو تربية العقل على حسن التفكير وحسن إدراك الفرد لما يصادفه من مواقف معقدة وحسن تصرفه في هذه المواقف بناء على هذا الإدراك السليم ، وما اهتمت به المدرسة الحديثة اكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلاميذ وتنميتها ورعايتها.<sup>3</sup>

1 - د. تركي رايح :-المرجع السابق ص 16

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

3 - دروس في التربية و علم النفس ( 1973 - 1974 ) ص 20

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

**3.3/ التربية الاجتماعية :**

وهنا يظهر هدف التربية وهو تنمية الروح الاجتماعية ، التي تشمل على حسن التعامل مع الآخرين ، و معرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء نفسه و إزاء أسرته وزملائه ومجتمعه كما يتدرب التلاميذ على اكتساب العادات و القيم و المثل الأخلاقية التي تسود في مجتمعهم سواء كانت مثلا دينية أو فيما تعارف عليها المجتمع.<sup>1</sup>

انطلاقا مما سبق يمكن تلخيص الأهداف السابقة الذكر فيما يلي :- إعداد الفرد للحياة الكاملة بحيث يكون قوي الجسم صائب الفكر كامل الخلق سيعرف كيف يتعامل مع غيره ، و يقدر الطبيعة و ما فيها من جمال ، و يدير شؤونه بنفسه و يقوم بواجبه نحو أمته و وطنه و ينتفع بما وهب الله له من مواهب و يستخدم كل قواه في سبيل منفعة نفسه و غيره .<sup>2</sup>

#### 4/ أهمية التربية بالنسبة للفرد والمجتمع:

##### 4.1/ بالنسبة للفرد:

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

##### 4.2/ بالنسبة للمجتمع:

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

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

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

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

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

## 5/ النشاط البدني والرياضي:

## 1.5/ مفهوم النشاط البدني والرياضي:

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

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

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

## 6/ أنواع النشاط البدني الرياضي :

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

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

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية ، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط و تبعاً للطريقة التي يؤدي بها

هذا النشاط ، فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك و منها :-

## 6.1/ ألعاب هادئة :

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود ، كقاعة الألعاب

الداخلية ، أو إحدى الغرف و اغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم .

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

**2.6/ ألعاب بسيطة :**

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

**3.6/ ألعاب المنافسة :**

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي ، و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فرديا و جماعيا .

إذا بما أن في المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل احد المتنافسين من اجل تحقيق الفوز .

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

**4.6/ النشاط الداخلي :**

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي و الغرض منه هو إتاحة الفرص لكل تلميذ ممارسة النشاط المحب لديه و تطبيق المهارات التي تعلمها التلاميذ خلال الدرس ، و هو أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل فعلا اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة و التي تبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي .

و يختلف النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى ، و ذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة و طبيعة البيئة و النشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها و الجماعية ، يتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة و القصيرة في اليوم المدرسي و تحت إشراف المدرسين و الطلاب الممتازين و الذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي و كذلك التحكم بشكل عام فان هذا النشاط يتيح للتلاميذ بالتدريب على المهارات و الألعاب الرياضية خارج وقت الدرس ، و ينضم النشاط الداخلي بالمدرسة طبقا للخطة التي يضعها المدرس ، سواء كانت مباريات بين الفصول أو العروض الفردية أو أنشطة تنظيمية .

**5.6/ النشاط الخارجي :**

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

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

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

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة ، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى و اشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه و خصوصا ما يتعلق بحركته .  
 هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق ، منها التغذية و الراحة . و لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها و خصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد و حركته بعد سيطرته على الآلة و تطويعها لخدمته في قضاء حاجته فأضحى قليل الحركة ، و المراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته ، بالتالي محدودة حتى كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة ، و لا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع و الأرق ، و من الأمراض ، الروماتزمية و العصبية و القلبية ، و ليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب ، و السبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات ، فمعظم المراهقين قليلو الحركة ، و إن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فان حركاتهم تكون في أضيق الحدود ، و على مدى جد قصير ، مما ينتج و بالتالي حدوث الضرر على أجسادهم .  
 و هذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي ، عند المراهق ، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض و الملل التي غالبا ما تصيب جسده .

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

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

فمن ناحية التدريب فقد حددوا ذلك شروطا عدة منها :

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص . حيث يبدأ بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل .
- على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق ، و أول الخطوات هي الحركة :- أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها ، فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن ننضم أوقات التدريب و أن نساعد على أسس لعبته المختارة ، و أن نبين له نقاط الخطأ في أعباءه حتى يتركها و يصوبها ، و الأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب فني أخصائي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - وليم ماسترز ، رالف بيتز ، تعريب خليل رزوق ، المراهق و البلوغ ، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع ، بدون طبعه ، بدون تاريخ ، ص 129-130

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

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

### 8/ خصائص النشاط البدني الرياضي :

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

### 9/ مفهوم التربية :

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

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

\* أما ليتري **littré** فيعرف التربية بأنها :

هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب ، و انه مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكسب ، و مجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو .<sup>1</sup>

**10/ مفهوم التربية البدنية و الرياضية :**

التربية البدنية و الرياضية هي : ( نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة ).<sup>2</sup>

\* و يعرفها ويست و بوتشر **west and butcher** :

(أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط و هي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك ).

\* أما تشارلز **charles** :

( جزء من التربية العامة ، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام ) .<sup>3</sup>

بالإضافة إلى أنها :

( العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني ) .<sup>4</sup>

1 تأليف لوينا لويز ، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي ، التربية العامة ، دار العلم للملايين ، بيروت الطبعة الخامسة ، ص 27.  
2 د.أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح ، د.إدريس ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة، بدون تاريخ ، ص 17  
3 د.أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، بدون تاريخ، ص 29  
4 د.أمين أنور الخولي ، د.جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى ، بدون تاريخ، ص 26-27

## 11/ التربية البدنية و الرياضة في الجزائر :

في جويلية 1962م لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية و الرياضية تحت إشراف -المدير العام للتربية الوطنية - من طرف مفتش عام و الأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية و الامتحانات ، و بعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام ، من اجل الصحة و التوازن الفكري و الأخلاقي للثبات الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة و السباحة التي لها المهام التالية :

- الإشراف على التربية البدنية المدرسية و الجامعية .

- التكوين و الإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية و الرياضية ، و تنظيم المنافسات الرياضية ، و كان دور الجزائر يمثل في إخراج الرياضة و التربية البدنية من التهميش الذي أصابها ، و كان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب و الرياضة و وزارة التربية الوطنية ، حيث أوكلت لها مهام البرمجة و الإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية و التعبئة الجماهيرية .

و على المستوى المدرسي بذلت جهود جبارة لإدماج التربية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات ، مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية :

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

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

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

- ملأ الفراغ بالأساتذة في التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للطور الثانوي و التقني .

- ضمان تعليم مقياس التربية البدنية و الرياضية في معاهد التعليم .<sup>1</sup>

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

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

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

## 1.12 / أهداف المجال الحسي الحركي :

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

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

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

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

**2.13/ أهداف المجال الاجتماعي العاطفي :**

تتميز مادة التربية البدنية و الرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في القدرات التالية :-

- حب النشاط البدني الرياضي و امتلاك الرغبة و القدرة على بذل الجهد قد تعود على التدرج باستمرار
- دمج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني و التقمص التدريجي لمختلف الأدوار
- تهيئه خلقيا بتقبل القوانين و احترامها و تطبيقه للقوانين داخل الفوج و تجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية) .

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

**3.12/ أهداف المجال المعرفي :**

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

- كيفية ممارسة و تطبيق قوانين اللعب .

- التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية و الرياضية

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

**13/ أهمية التربية البدنية للمراهق :**

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

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

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

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

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

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

و يشير " مورجان " أن التربية البدنية و الرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها و يرى الدكتور " أمين أنور الخولي " أن الاستفادة من الأنشطة البدنية أو الحركية هي كوسيلة لتحقيق أهداف التربية <sup>2</sup>. و يتمثل رأينا في أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية هي علاقة ارتباطيه كون الإنسان كائن شمولي و هو يواجه حياته على هذا الأساس ، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لان العقل يؤثر على الجسم و مجهوده ، و بهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لان التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يتكيف مع الحركة ، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية .

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

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

الخلاصة :

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

# الفصل الثاني

أستاذ و حصة  
التربية البدنية و  
الرياضية

تمهيد :

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

## 1/ أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

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

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

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

<sup>1</sup> زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم ، طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة، 2008 ص65-66.

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

## 2/ شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

## 1.2/ الشخصية التربوية للمدرس :

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

## 2.2/ الشخصية القيادية للمدرس :

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

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

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

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

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

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

" ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن " (النحل آية 125).<sup>1</sup>

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

#### 1.3/ السمات الأساسية للأستاذ المعاصر :

اشترطت التربية الحديثة شروطا دقيقة جدا لنجاح العملية التعليمية و أدائها على أحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسئول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية :

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

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

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

\*عليه أن يتحلى بروح المبادرة والنزعة إلى التجريب والتجديد ، وان يكون واثقا بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار .<sup>2</sup>

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

2 حبارة محمود ، المرجع السابق ، ص116.

إن الطابع الفعال للشخصية الإنسانية تحدده ظروف الحياة الاجتماعية ، وإن هذه الشخصية نفسها لها القدرة على تغيير تلك الظروف ، فالوعي الإنساني لا يعكس العالم الموضوعي فقط وإنما يدعه أيضا ، فعالية الأستاذ تظهر من خلال حكمتها على تلك التغيرات التي تطرأ على خصائص نشاطه ومواصفاته تأثيراته على ذلك الموضوع ، وكما نعرف فإن موضوع عمل الأستاذ الأساسي هو (التلميذ) ، حيث أن طبيعة عمل الأستاذ مرتبطة بخاصية التأثير المتبادل بين الذات (الأستاذ) والموضوع (التلميذ) أثناء النشاط التعليمي ، فالأستاذ في أيامنا هذه ليس ناقصا "بسيطا" للمعارف إنما هو منظم وقائد موجه.<sup>1</sup>

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

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

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

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

المسؤولية الثانية لمدرس التربية البدنية والرياضية هي تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية وإدارته في ضوء الأغراض ، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات أولها وأهمها: احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم ، ويراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط ، وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل "العمر" كذلك يجب أن يضع نصب عينيه عدد المدرسين ، والأدوات ، وحجم الفصل ، وعدد التلاميذ ، والأحوال المناخية . كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية والجسمية للمشاركين ، وتوفير عامل الأمان والسلامة ومن البديهي أن يتناسب مع المراحل التعليمية المختلفة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> حيازة محمود ، المرجع السابق ، ص117.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ،عدنان درويش جلون ، المرجع السابق ، ص38-39.

## 3.4 / توفير القيادة :

إن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أعراض التربية البدنية والرياضية ، والقيادة خاصة تتوافر في المدرس الكفاء ، هذه الخاصية لها أثر على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية . والقيادة لا تتأثر ما لم يحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية والرياضية ، ويجب أن يدرك مدرس التربية البدنية والرياضية أن مسؤوليته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المدرسة التي يعمل بها ، وليس المدرسة فحسب بل المجتمع المحيط به ، فهو موجود وسط يجب أن يؤثر به .<sup>1</sup>

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

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

## 6/ مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقييم

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

1 أمين أنور الخلوي ، محمود عبد الفتاح غنان ، عدنان درويش جلون ، المرجع السابق ، ص.39.

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

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

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

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

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

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

## 1.8/ الخصائص الشخصية :

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم ، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة ، تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية : الهيئة الخارجية للأستاذ (النشاط الخمول ...) وعلاقته مع التلاميذ ، مع زملائه ، مع رؤسائه ، أولياء أمور التلاميذ .<sup>2</sup> ولذلك تحتاج مهنة التدريس إلى صفات خاصة حتى يصبح هدف التعليم سهل التحقيق ويمكن إنجاز هذه الصفات فيما يلي :

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

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

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

1 نثيال كاتور ، المرجع السابق ، ص.161.

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

## 2.8/ الخصائص الجسمية :

لا يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي : القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها أثر اجتماعي كبير .

- ❖ التمتع بلياقة بدنية كافية يمكنه من القيام بأي حركة أثناء عمله .
- ❖ أن يكون دائم النشاط فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه .
- ❖ يجب أن يتمتع بالانزان والتحكم العام في عواطفه ونظراته للآخرين ، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجع ومفيد .<sup>1</sup>

## 3.8/ الخصائص العقلية والعلمية :

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

ومن خلال ما سبق يمكننا تخلص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته ما يلي :<sup>3</sup>

- ❖ أن يتيح فرص العمل والتجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم ويكون لهم تفكير مستقلا و حر .
- ❖ أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون ، الحرية ، العمل بالرغبة ، والجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم .
- ❖ على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ و احترامهم .
- ❖ أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية والاجتماعية لتلاميذ و يبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع الثقة .
- ❖ المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل الأنجع .

1 صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، مصر ، 1984 ، ص.20.

2 محمد السباعي ، محمد الغد ودوره ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، 1985 ، ص.38.

3 محمد السباعي ، المرجع السابق ، ص.38.

كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية منظم التفكير قوي العقل ، واسع النظرة للحياة ، سريع الملاحظة ، قادر على التصور والتخيل والاستنباط ، وبالإضافة إلى هذه الصفات يجب أن يكون متصفا بالمميزات التالية :

### 1.3.8 / الإمام بالمادة :

الأستاذ الكفاء هو الأستاذ الواسع الاطلاع والثقافة والواق بنفسه ، كما يجب أن يكون قادر على اجتذاب ثقة تلاميذه له ، وكذلك يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ميالا للإطلاع وتنمية المعارف ، لأن إفادة التلاميذ من طرف الأستاذ تكون من خلال المعلومات والمعارف الواسعة لدى الأستاذ .<sup>1</sup>

### 2.3.8 / الذكاء :

فالأستاذ على صلة دائمة بالتلاميذ ومشاكلهم ، لذا عليه أن يكون ذا تصرف حكيم وأن يكون له القدرة على حل المشاكل ، فنجاحه متوقف على مدى ذكائه وسرعة بديهته وتفكيره ، فلا بد أن يكن دقيق الملاحظة متسلسل الأفكار قادرا على المناقشة والإقناع يخلق الميل لمادته عند التلاميذ .<sup>2</sup>

### 4.8 / الخصائص الخلقية والسلوكية :

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

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

### 5.8 / الخصائص الاجتماعية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه اجتماعية في الحياة تكبد مشاقها وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية ، واجهته خلال الحياة ، حيث أكسبته رصيذا معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه بما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا ، لذا يعتبر الأستاذ رائدا لتلاميذه ، وقدوة حسنة لهم ، وله القدرة على التأثير في الغيرة .<sup>3</sup>

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

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

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

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

### 9/ واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية :

#### 1.9/ الواجبات العامة :

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

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

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

#### 2.9/ الواجبات الخاصة :

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

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

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

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

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

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

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

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

## 10/ درس التربية البدنية والرياضية :

## 1.10/ تعريف درس التربية البدنية والرياضية :

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

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

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

## 11/ أهمية درس التربية البدنية والرياضية :

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة .<sup>4</sup>

ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها " عملية توجيه النمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى ، والتي تشارك في الأواسط التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية والخلقية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم السنية ، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة .<sup>5</sup>

وبهذا يكون درس التربية البدنية والرياضية قد حقق إلى حد معين الأهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في المجالات النمو البدني والصحي والنفسي والاجتماعي .. الخ للتلميذ وفي كل المستويات .

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

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

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

4 قاسم المدلاوي وآخرون ، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الموصل ، بدون طبعه ، العراق ، 1990 ، ص98.

5 محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ص 92 .

## 12/ أغراض درس التربية البدنية والرياضية :

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

- ❖ تنمية الصفات البدنية .
  - ❖ النمو الحركي .
  - ❖ الصفات الخلقية الحميدة .
  - ❖ الإعداد للدفاع عن الوطن .
  - ❖ الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة .
  - ❖ النمو العقلي و التكيف الاجتماعي .
- كما أشارت " عينات أحمد فرج أنه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل :

- ❖ الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم والصفات البدنية .
  - ❖ اكتساب المهارات ، الحركات ، والقدرات الرياضية .
  - ❖ تكوين الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية .
- ويمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية والرياضية - بشيء من التفصيل - فيما يلي :

## 1.12/ تنمية الصفات البدنية :

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

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

## 2.12/ تنمية المهارات الحركية :

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية ويقصد بذلك تنمية الحركات عند المتعلم ، والمهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية ومهارات حركية رياضة ، فالمهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل <sup>3</sup>:

1 عباس أحمد السامرائي ، بسطويسي أحمد بسطويسي ، نفس المرجع السابق ، ص74-79.

2 محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الثامنة ، القاهرة ، 1992 ، ص 148 .

3 د أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 348 .

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

### 3.12/ اكتساب الصفات الخلقية :

يرى " عدلان جلون " أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسيا واجتماعيا.<sup>1</sup>

### 4.12/ النمو العقلي :

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

ومن خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية والرياضية يمكن القول انه يلعب مدرس التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في النمو بصورة عامة وفي النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة ، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ وعلى كل ما يطرأ عليه من تغيرات نفسية وانفعالية وبدنية ، وذلك بغرض كشف كفاءاته وتوجيهها التوجيه السليم الذي يخدم كل من التلميذ و درس التربية البدنية والرياضية على حد سواء.<sup>2</sup>

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

وتتمثل الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية في عملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ في إطار القيم والروح الرياضية ، حيث يكتسبون الكثير من الصفقات التربوية التي تعمل على تنمية السمات المختلفة كالشعور بالصدق والمثابرة والمواظبة واقتحام الصعوبات مع الزملاء .. هذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية وتكسيبها طابعها المميز ، وعلى هذه المرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية مما تعطيه الطابع التربوي .

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي ، فالخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسه لتلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة البدنية الرياضية.<sup>3</sup>

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

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

3 محمود عوض بسبوي ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ص 100 .

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

صنف علماء التربية الرياضية الأنشطة البدنية والرياضية وفقا لاتجاهات متباينة ووفقا لهدفها والمشاركين فيها ولنوعيتها وأدوارها ووفقا لطبيعتها أيضا.

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

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

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

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

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

**2.14/ النشاط الرياضي الداخلي :**

وهو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة ، وهو المجال الذي يجد فيه المتعلم فرصة اختيار وتجريب ما تعلمه ، وهو احد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس وتمثل القاعدة ، والتي ينبغي عليها تخطيط النشاط الداخلي ، فبرامج النشاط الداخلي تعتبر مكملا لبرامج دروس حصة التربية البدنية والرياضية <sup>2</sup> .

1 غسان صادق ، سامي الصفار ، التربية البدنية والرياضية ، كتاب منهجي ، بغداد ، بدون طبعة، 1988 ، ص 209 .  
2 عبد اللطيف نصيف ، الحطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة الميناء ، بغداد ، 1981 ، ص 186 .

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

#### 1.2.14 / مميزات النشاط الرياضي الداخلي :

بالإضافة إلى كون النشاط الرياضي الداخلي مكتملا للمنهاج الدراسي ، فهو يتميز بعدة مميزات تربوية أهمها ما يلي :

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

#### 2.2.14 / أهداف النشاط الرياضي الداخلي :

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

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

1 عبد اللطيف نصيف ، الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية ، مرجع سابق ، 189 .

## 3.14 / النشاط الرياضي الخارجي :

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

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

## 1.3.14 / برنامج النشاط الرياضي الخارجي :

## أ- نشاطات الفرق المدرسية :

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

## ب- النشاطات الخلوية :

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

## 2 / 3.14 / مميزات النشاط الرياضي الخارجي :

وتتمثل مميزات النشاط الرياضي الخارجي فيما يلي :

- ❖ الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .
- ❖ تعلم قوانين الألعاب وخطط اللعب .
- ❖ تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي والنفسي والحفاظة عليه .
- ❖ تنمية النمو والتكيف الاجتماعي .
- ❖ تنمية النضج الانفعالي وتطوير العادات و السلوكات المختلفة .
- ❖ إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية .
- ❖ احتكاك التلاميذ مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى .<sup>1</sup>

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

يقصد بإخراج درس التربية البدنية والرياضية "استخدام جميع الوسائل والإمكانات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة". أما الطريقة الشائعة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية فهي كما يلي :

**1.15/ الطريقة الجماعية :**

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

**2.15/ طريقة الأداء التتابعي :**

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

**3.15/ طريقة المناوبة :**

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

**4.15/ طريقة المجاميع :**

حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل ، يتم في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان وتوفر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تناوب ويقوم المدرس بالمرور على المجموعات الواحدة تلو الأخرى وبلاستعانة بالتلاميذ الممتازين<sup>1</sup>.

1 عبد اللطيف نصيف ، الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة الميناء ، بدون طبعة ، بغداد ، 1981 ، ص 102-104.

15. 5/ الطريقة الفردية :

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

16/ تقويم درس التربية البدنية والرياضية :

يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي :

- ❖ التقويم البدني و المهاري والمعرفي للدرس (التقويم الشامل) .
- ❖ قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس .
- ❖ استخدام وسيلة التقويم كأحد أجزاء من الدرس .
- ❖ تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك .<sup>1</sup>

17/ استمرارية درس التربية البدنية والرياضية :

لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي :

- ❖ أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ .
- ❖ يجب عمل التشكيلات والتكوينات ( الصفوف والدوائر ) .
- ❖ تؤدي جميع مجريات الدرس والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب .
- ❖ يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح .
- ❖ تحضير وتوفير الأدوات والأجهزة في الملعب قبل الدرس .
- ❖ عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين .
- ❖ التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفاصيل غير مهمة .
- ❖ إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات .<sup>2</sup>

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

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

2 عبد اللطيف نصيف ، مرجع سابق ، ، ص100-102.

## الخلاصة :

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



الفصل الثالث

المرحلة العمرية

تمهيد :

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

## 1/ تعريف المراهقة:

## 1.1/ لغة :

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

## 2.1/ اصطلاحاً :

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

## 2/ المراهقة حسب بعض العلماء:

المراهقة حسب كل من "دوبيس" ، "كستيمبورغ" ، "لوهال"

## 1.2/ المراهقة حسب دوبيس -debesse:

يرى "دوبيس" إن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة سن الرشد.

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبيين أساسيين هما :

## 1.1.2/ تغيرات جسمية :

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية و الخارجية ، بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق ، يميل هذا الأخير إلى العزلة و الانطواء.<sup>5</sup>

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

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

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

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

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

**2.1.2/ تغيرات نفسية :**

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

**2.2/ المراهقة حسب كستمبرغ kestemberg :**

بالنسبة لـ "كستمبرغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية ، على المدى الطويل و مختلف الاستمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة و كذلك في مرحلة الكمون. ويرى كستمبرغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية ، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها و على أساسها تبني مرحلة المراهقة ، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة ، إذ يعتبر كستمبرغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة للانا و ذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي الليبيدي<sup>1</sup>.

**3.2/ المراهقة حسب لوهاال lehalle :**

أما "لوهاال" فيرى المراهقة هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادية و الاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، و بهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة ، تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية و التحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأنا و الآخرين. وكذلك يرى "لوهاال" أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية. إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني و الاجتماعي و الاقتصادي<sup>2</sup>.

نستخلص من التعاريف السابقة إن المراهقة مرحلة من المراحل النمو تتميز بعدة خصائص أبرزها التغيرات الجسمية و النفسية.

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

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

أما علم النفس الحديث فيتجه أيضا إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة و أنها تدرج في النمو البدني والجنسي و العقلي و هي امتداد للمرحلة التي تسبقها<sup>3</sup>.

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

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

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

## 4 / مراحل المراهقة:

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

## 4.1 / المراهقة المبكرة :

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

- ❖ الاهتمام بتفحص الذات و تحليلها و وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.
- ❖ الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة و مراقبتهم .
- ❖ التمرد على التقاليد القائمة و المعايير السائدة.<sup>1</sup>

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

## 4.2 / مرحلة المراهقة المتوسطة :

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

## 4.3 / المراهقة المتأخرة :

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزاءه و مكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال. حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة.<sup>2</sup>

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

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

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي و يصل الذكاء إلى قممه و يبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم و تكوين أسرة.

و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.<sup>1</sup>

### 5/ مظاهر النمو في المراهقة:

#### 1.5/ النمو الجسمي:

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

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

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض و في العضدين و الفخذين و البطن.<sup>2</sup>

يؤثر في عملية النمو عاملان : أحدهما داخلي وهو الوراثة ، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه.<sup>3</sup>

1 عبد الحميد الشاذلي ، نفس المرجع السابق ، ص245-246.

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

3 خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص332-333.

## 2.5/ النمو العقلي و المعرفي :

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

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق و العدالة و الفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات و الاهتمامات و الاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي و يظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني و الدراسي و تزداد قدرة الانتباه و التركيز، و يميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجيات. تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام.<sup>1</sup>

فترة النمو العقلي السريع ، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا و يصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر ، وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا .<sup>2</sup>

الميول العقلية للمراهق يبدو في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة والاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصف مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية ، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية .<sup>3</sup>

## 3.5/ النمو الانفعالي:

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

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع .<sup>4</sup>

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

1 رمضان مجد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 56-57.

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

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

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

### 1.3.5 / مظاهر النمو الانفعالي:

- ❖ التذبذب في المشاعر وسلوكيات والتوجيهات .
- ❖ الاندفاعية وركوب الخطر .
- ❖ سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبذاءة اللسان .
- ❖ تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل :
  - تضخم الصوت .
  - الشارب واللحية .
  - لبس الأحذية ذات الكعب العالي .
  - المبالغة في الزينة<sup>1</sup> .
- ❖ الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور منها :
  - لبس ملابس متميزة .
  - التصنع في الكلام والمشى .
  - إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق .
  - التدخين لإثبات الرجولة و الاستقلالية .
- ❖ مقاومة السلطة :
  - التمرد على الأسرة .
  - التمرد على المدرسة .
  - الميل للنقد .

### 2.3.5 / العوامل التي تؤثر في الانفعالات:

- ❖ التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
- ❖ نمو القدرات العقلية وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجاباته .
- ❖ التوتر والحرج الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر .
- ❖ نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما
- ❖ المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا إذ تنتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو يميل لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية ففهم منطقيا وما يزيد من الانفعالات المراهق شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 305-307.

<sup>2</sup> علي فاتح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة ، مرجع سابق، ص 301.

## 4.5/ النمو الاجتماعي:

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

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

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

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

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

## 5.5/ النمو الفسيولوجي:

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

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

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

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

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

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

4 علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 305-307-310-313.

**6.5/ النمو الحركي:**

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

**7.5/ النمو الحسي :**

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

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

**8.5/ النمو الديني :**

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

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

**6/ بعض مشكلات المراهقة :**

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

**1.6/ المشاكل النفسية:**

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

2 رمضان مجد القناني ، نفس المرجع السابق ، ص 354.

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

**1.1.6/ الصراع الداخلي:**

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

**2.1.6/ الاغتراب و التمرد:**

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

**3.1.6/ السلوك المزعج:**

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

**2.6/ المشاكل الاجتماعية :****1.2.6/ تغير تركيب الأسرة و أدوارها:**

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

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

**2.2.6/ الانحراف:**

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه انه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع.

يقدم بعض المراهقين على المخدرات من اجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة.<sup>3</sup>

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمانية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كبي عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلعا.<sup>4</sup>

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

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

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

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

## 2.2.6 / الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه انه ناضج وعاقِل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع.

يقدم بعض المراهقين على المخدرات من اجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة.<sup>1</sup>

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

## 3.6 / المشاكل الدراسية :

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

## 7 / أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة

تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها :

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

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

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

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

## 7. 2/ الأسباب الميلادية:

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

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

## 3.7/ الأسباب البيئية:

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

## 4.7/ مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:

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

## 5.7/ الخوف من مرحلة المراهقة:

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

## 6.7/ الغضب في مرحلة المراهقة:

يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه. شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية.

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

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

الأفراد المتسمون بالخلج وتدني مفهوم الذات أولاً يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصل اجتماعيا.

ويؤكد هوجات hojot سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين والرفاق، يجعله مستعداً للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقاً.

### 8/ المراهقة في مرحلة الثانوي :

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

### 9/ مميزات المراهق في مرحلة الثانوي :

- ❖ لاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها .
- ❖ الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقض الانفعالي.
- ❖ البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- ❖ العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ❖ ضغوط الدوافع الجنسية.
- ❖ عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.
- ❖ البحث عن الجنس الآخر.
- ❖ النضج الجنسي.<sup>1</sup>

### 10/ مشاكل المراهق في مرحلة الثانوي:

#### 1.10 / المشاكل الأسرية:

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

#### 2.10 / المشاكل المدرسية :

- ❖ عدم الاحترام الأساتذة والعناد معه.
- ❖ السلوك العدواني في التهريج داخل القسم.
- ❖ عدم الانتظام في الدراسة.
- ❖ مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح.

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

## 3.10 / المشاكل النفسية:

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

## 4.10 / المشاكل الاجتماعية:

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

## 5.10 / المشاكل الصحية:

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

## 11 / متطلبات المراهقة في مرحلة الثانوي:

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

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

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

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

## 12/ متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :

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

حيث يعطي الدكتور محسن مُجد الأهداف في النقاط التالية :

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

<sup>1</sup> بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، نفس المرجع السابق ، ص 14

## الخلاصة:

يلاحظ أن المراهق في هذه المرحلة لهم قابليات هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

في هذه المرحلة المراهقون يكتسبون (90%) من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذا لم يتم المراقبون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فإن ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

التنشيط البدني والرياضي له مكانه هامة في حياة المراهق ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من اجل نمو متناسق مما يجري إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة للنشاط الرياضي وما يتطلبه لجهد بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات عن طريق اللعب.

# الفصل الرابع

الجانب النفسي و  
الاجتماعي

تمهيد :

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

## 1/ مفهوم الانفعالات :

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

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

و تعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف و القلق ، الانفعال هو توتر يتميز بالشعور بعدم الراحة ، وقد تكون الانفعالات مصاحبة لدواعي كما يحدث حين إعاقاة دافع من الدوافع أو حين فرح عند إشباع دافع معين.<sup>1</sup>

## 2/ أقسام الانفعالات :

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

## 1.2/ القسم الايجابي :

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

## 2.2/ القسم السلبي:

و الذي يمثل في الحزن و الخوف و القلق و الغضب و الكراهية ، و نشير إلى أ، هذه الانفعالات السلبية تتدرج ضمن الاضطرابات النفسية.<sup>2</sup>

## ملاحظة :

أحيانا يمكن لبعض الانفعالات السلبية أن تكون إيجابية فالخوف مثلا: يمكن أن يكون سببا في الحفاظ على الذات بالنسبة للإنسان.<sup>3</sup>

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

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

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

## 3/ الاضطرابات النفسية عند المراهق :

نركز درابتنا على بعض الاضطرابات النفسية ، و التي هي شائعة و منتشرة ، و لها أهمية بالغة في حيات الفرد عامة ، و عند المراهق خاصة ، إذ أنها تعيق في النمو النفسي عند هذا الأخير .<sup>1</sup>

## 4/ تعريف القلق :

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

- أن لا يستقر في مكان واحد ، و قد أقلقه فقلق ، و في حديث علي :

- " اقلق السيوف في الغمد " أي حركوها في أغمادها قبل أن تحتاجوا إلى سلها عند الحاجة إليها .<sup>2</sup>

- هو الاضطراب كأنه يضطرب في سلوكه و لا يثبت فهو ذو قلق .<sup>3</sup>

- القلق هو الحصر أيضا المقصود به الحالة الوجدانية التي يشعر بها الأنا إزاء الأخطار و لها مظاهرها الفسيولوجية مثل ضيق التنفس و زيادة ضربات القلب و صفرة الوجه و الصداع و الدوار... الخ .<sup>4</sup>

## 2.4/ اصطلاحا :

يمكن القول أن القلق حالة من الاضطرابات و التوتر الشامل بصيب الفرد نتيجة شعوره بالتهديد أو الخوف من أشياء غير محدثة أو واضحة المعالم ، فهو كعمليات انفعالية تظهر في شكل خوف أو اضطراب أو فزع أو شعور بالتهديد ، يصاب الفرد بالقلق و يعاني من بعض الاضطرابات النفسية و الخوف الشديد دون أن يعرف الأسباب التي تدفع التي فعل هذا السلوك أو دخوله في هذه الحالة .<sup>5</sup>

## 5/ تعريف العلماء للقلق :

## 1.5/ تعريف سيجموند فرويد " S. Freud " :

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

## 2.5/ تعريف ماي "May" :

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

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

2 - عبد المنعم الحنفي ، عالم علم النفس المعجم الموسوعي لتحليل النفسي ، "عر ، إن ، فر ، الم " المجلد الثاني ، دار نوبليس ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2005 ، ص 217 .

3 - فوزيل بن سالم ، محمد حوحو ، دور حصص التربية البدنية و الرياضية في تخفيف حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 16-17 سنة، قسم التربية البدنية و الرياضية كلية الآداب و العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، 2007-2008 ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، ص 37 .

4 - د. محمد الحسن العلاوي ، نفس المرجع ، ص 98 .

5 - د. محمد الحسن العلاوي ، نفس المرجع ، ص 97 .

**3.5/ تعريف كارل يونغ "K.Young" :**

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

**4.5/ تعريف شيلر "Shiler" :**

و هو ذلك الكف العميق للشعور بالحيات <sup>1</sup>.

**5.5/ تعريف هورني "K.Horny" :**

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

**6.5/ تعريف حامد عبد السلام زهران :**

القلق حالة توتر شاملة و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، يصحبها خوف غامض و أعراض نفسية و عضوية <sup>2</sup>.

**6/ القلق كحالة أو كسمة :****1.6/ حالة القلق "State Anxeity" :**

هو القلق بوصفه حالة انفعالية غير سارة تتميز بمشاعر ذاتية من التوتر و الخشية و الكدر و إثارة الجهاز العصبي المستقبل و تحدث حالة القلق عندما يدرك الشخص منبها معينا أو موقفا يمكن أن يحدث الأذى أو الخطر و التهديد له ، و تختلف حالة القلق في الشدة و تتغير عبر الزمن بوصفها دالة لكمية المشقة أو الضغط و الشدة النفسية "Stress" التي تقع على الفرد و تضغط عليه و على الرغم من أن حالات القلق مؤقتة و سريعة الزوال غالبا فإنها يمكن أن تتكرر بحيث تعاود الفرد عندما تثيرها منبهات ملائمة و قد تبقى كذلك زمنا إضافيا إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها و تكون هذه الحالة مدركة شعوريا <sup>3</sup>.

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

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

3 قاسم عبد الله ، مرجع سابق ، ص 172 .

## 2.6 / سمة القلق "trait-anxiety":

فهي تبدو على أنها تحوي دافعا أو استعداد سلوكي مكتسب يجعل الفرد يملك استعدادا لأنه يعيش عدد كبير من الظروف الغير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة و أن يستجيب لهذه الظروف بحالات من القلق تكون شدته غير متناسبة حجم الخطر الموضوعي . بتعبير آخر توجد سمة القلق عند كل الأفراد و تختلف شدتها بين الأفراد الذين يمتلكون درجة مرتفعة من سمة القلق يميلون لإدراك مواضيع أو أشخاص أو مواقف على أنها مهددة و الاستجابة تبقى لهذا التهديد بحالة من القلق و يمكن لحالات القلق أن تثار بطرق متنوعة يمكن أن تثار من المواضيع أو من خلال الأشخاص أو من خلال تركيبات بيئية ، بالإضافة إلى أن الإحساسات الجسدية السلبية و التصورات المهددة تثير ذلك مشاعر القلق . غير أن احتمال إدراك الشخص أن الشيء المهدد قادم من المحيط أو من الجسد أو يبدو في التحديد من خلال الاستعداد للقلق للشخص المعني بغض النظر عن المعطيات الراهنة .<sup>1</sup>

## 7 / أعراض القلق :

## 1.7 / الأعراض الجسمية :

و تشمل الضغط العام و نقص الطاقة الحيوية و النشاط و المثابة و توتر العضلات و النشاط الحركي الزائد و الأزمات العصبية الحركية و الصداع المستمر و تصبب العرق و عرق الكفين و شحوب الوجه و سرعة النبض و آلام الصدر و ارتفاع ضغط الدم و اضطرابات التنفس و الدوار و الغثيان و القي و الإسهال و عسر الهضم و فقد الشهية و اضطراب النوم و الأرق و الأحلام المزعجة و اضطراب الوظيفة الجنسية .<sup>2</sup>

## 2.7 / الأعراض النفسية :

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

## 3.7 / الأعراض السلوكية:

و تتجلى في مواقف الخوف كالهرب بسبب الخوف أو تجنب موقف حرج و كذلك الخوف من فقدان السيطرة عن النفس أو الخوف من الموت و الفزع و التوتر و الهلع الذاتي و الانزعاج .<sup>3</sup>

1 سامر جميل رضوان ، مرجع سابق ، ص 235 .

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

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

## 8/ مستويات القلق :

هناك على الأقل ثلاث مستويات للقلق :

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

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

**3.8/ المستوى العالي للقلق :** يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة و لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة و غير الضارة و يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي .<sup>1</sup>

1 عبد الحميد محمد الشاذلي ، مرجع سابق ، ص115

## 9/ أسباب القلق :

قد حدد كل من جيروم و ارنست "Jerome et Ernest" خمسة مصادر أساسية للقلق سنذكر أهمها :

**1.9/ الرفض أو النبذ "rejection"** : فالخوف من رفض الآخرين لنا ، و من انه لن يبادلونا مشاعر المودة يجعلنا قلقين من المواقف الاجتماعية .

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

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

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

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

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

**10/ مصادر القلق في الرياضة :**

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

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

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

2 حسن فايد ، الاضطرابات السلوكية ، طيبة للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، 2001 ص 55

## 3.10/ فقد السيطرة على الموقف :

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

## 11/ تعاريف الاكتئاب :

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

## 2.11/ اصطلاحا :

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

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

## 12/ عوامل الاكتئاب :

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

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

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

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

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

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

## 1.12/ العوامل المهيئة أو الاستعدادية :

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

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

## 2.12/ العوامل النفسية المفجرة و المغيرة :

و هي تلك العوامل التي تعجل بحدوث الانهيار ، و قد يحدث هذا الأخير اثر الفشل في الحب أو إفلاس اقتصادي أو فقدان الإنسان وظيفته ، و قد تكون هذه الأسباب عضوية كحدوث صدمات بالدماغ ، و ينجم في بعض الأحيان عن كبت الحاجات الإبداعية ، و صور متعددة من الصراع النفسي عندما تخمد هذه الحاجات و ينتج عنها أعراض اكتئابية أحيانا أو إرهاق .<sup>2</sup>

بالإضافة إلى التوتر النفيس و الظروف المحزنة و الذكريات الأليمة، مثل موت شخص عزيز، و سجن بريء ... الخ و الفشل و الإحباط كذلك الحرمان و فقدان المساندة العاطفية ، و الصراعات اللاشعورية التربوية الخاطئة و التفرقة في المعاملة و التسلط و الإهمال .<sup>3</sup>

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

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

3 حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص43.

## 3.12 / العوامل الكيميائية :

من الأسباب المؤدية لانتشار الاضطرابات الاكتئابية :

- استخدام الكحول ومجموعة الأدوية والمستحضرات التي تؤدي إلى ظهور الاكتئاب كالمسكنات والمهدئات.<sup>1</sup>
- لجرعات الكبيرة من المنومات يؤدي إلى الإثارة التي يتبعها اضطراب في الكلام و الاكتئاب الشديد و إعاقة التفكير و التذكر.<sup>2</sup>
- كما أن المخدرات تؤدي إلى فقدان الشهية و إلى حالة البؤس و الكآبة و الضيق و الآلام.<sup>3</sup>

## 13 / أعراض الاكتئاب :

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

## 1.13 / أعراض المزاج :

و تعتبر بمثابة الشكل المحدد و الأساسي للاضطرابات الوجدانية ، مثل حدوث مزاج حزين معظم اليوم ، تقريبا كل يوم لمدة أسبوعين على الأقل .<sup>4</sup>  
يعتبر عرض جوهرى (المزاج الاكتئابي) يميز الاكتئاب في الشعور بالغم و الكدر و الأسى بالإضافة إلى الحزن الشديد الذي لا يتناسب مع سببه و كذلك يتميز بتقلب المزاج .<sup>5</sup>

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

2 حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص43.

3 عبد الرحمان العيسوي، الجريمة و الإدمان ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، بدون طبعة ، بدون سنة ، ص 128.

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

5 مجد الحجار، مرجع سابق، ص 88.

**2.13/ الأعراض الدافعية :**

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

**3.13/ الأعراض البدنية :**

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

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

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

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

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

**4.13/ الأعراض المعرفية :**

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

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

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

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

2 حسن فايد ، مرجع سابق ، ص 98-105 .

## 14/ أنواع الاكتئاب :

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

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

## 1.14 / الاكتئاب العادي "Normal dépression" :

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

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

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

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

يتسم بالجمود الانفعالي و تحقير الذات و تصاحبه الهلوسة الاضطهادية و يصل من الجنون الاكتئابي إلى التشاؤم كما يعاني الأرق و لوم الذات و يعجز عن تكوين الارتباطات و لا يميل إلى الضحك و يضخم المشكلات التي تنتابه ، و يحط من قدر نفسه ، و يميل لبطء و التراخي و لديه الرغبة في الموت . و يصبح غير مهتم بانشغالاته و نظافته و تغذيته، و يفضل الانفراد و الانزواء ساجحا في عالم التخيلات الغير متناهية.<sup>1</sup>

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

15/ مفهوم الجماعة :

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

16/ التفاعل الاجتماعي :

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

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

وفي إطار الكيمياء ، فان اختلاط عنصرين وتفاعلها يؤدي إلى تكوين عنصر جديد من جراء عملية التفاعل ، هذا التكوين الجديد تكون له خواص مختلفة عن خواص كل عنصر منها منفردا ، فاختلاط الأكسجين مع الهيدروجين وكلاهما له طبيعة غازية ، يؤدي هذا الاختلاط إلى تكوين مكون جديد هو الماء وله خواص مختلفة منها السيولة بل أن داخل الإنسان نفسه باعتباره وحدة نفسية ، جسمية ، عقلية ، اجتماعية فكرية ، روحية ، أخلاقية ، داخل هذا الكل أي إنسان تقوم علاقات التفاعل بين قواه النفسية والجسمية ، ومن اظهر دلالات هذا التفاعل انه حالة الانفعال تؤثر في كيان الجسم كله وفي وظائفه ، وإذا استمرت حالة الانفعال العنيف كالغضب أو الحزن أو الثورة أو التوتر أو الشر أو الصراع والتأزم ، أدى ذلك إلى حدوث تغيرات جسمية كبيرة في جسم الإنسان ، يلخصها ما يعرف باسم الأمراض السيكوسوماتية أي النفس جسمية وهي مجموعة أمراض أسبابها نفسية مثل الانفعال الدائم والعنيف ، وأعراضها جسمية ما يلي : ضغط الدم، قرحة المعدة، قرحة القولون ، قرحة الاثنا عشر، البول السكري ، الربو الشعبي ، ممر الخريف ، الإصابة بالبرد المتكرر ، القراع و نتف الشعر ، فقدان الشهية ، بعض آلام الأسنان واللثة ، بعض الأمراض الجلدية ، بعض أمراض الدورة الدموية والقلب .<sup>2</sup>

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

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

وهناك أيضا عدة تعريفات لهذا التفاعل الاجتماعي منها :

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

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

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

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

### 17/ أنواع التفاعل الاجتماعي :

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

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

<sup>1</sup> عبد الحافظ سلامة ، علم النفس الاجتماعي ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن شارع الملك حسين ، الطبعة العربية ، 2007 ، ص 101 .

<sup>2</sup> فؤاد حيدر ، علم النفس الاجتماعي دراسات نظرية وتطبيقية ، دار الفكر العربي ، بيروت ، للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، 1994 ، ص 64 .

العلاقات الدائمة هي التي تعتمد فيها الأفراد على بعضهم البعض ، فأعضاء Reciprocal action الأسرة حتى وان باعدت المسافات يظلون يتلقون التأثير بعضهم فوق بعض ، من خلال الأمور المشتركة . الفتاة المتزوجة بعيدة عن مكان أمها بالأميال ومع ذلك تظل متأثرة في تعاملها مع زوجها يوصى بأمها "وتعاليمها" . ولكن المهم في دراستنا هو التفاعل الذي يمتد لفترة طويلة من الزمن . الناس تشعر بهذا التفاعل في الحفلات والأفراح وليالي السمر، ويشعرون بالمتعة من جراء التفاعل الاجتماعي ومن هنا كانت أهمية إقامة الحفلات عند الأزواج وعند الإحالة إلى المعاش وعند النقل أو الترفيه وفي عيد الميلاد .  
ومن خلال هذه الحفلات يشعر الإنسان بقيمة ، وبأنه يكرم من قبل الآخرين ، وفي ذلك نوع الموافاة ورد الجميل .<sup>1</sup>

### 18/ مراحل التفاعل الاجتماعي :

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

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

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

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

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

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

**6.18/ المرحلة السادسة :** مرحلة صيانة تكامل الجماعة والمحافظة على تماسكها مما يكون قد أصابها خلال التفاعل الاجتماعي ومرافقه من مواقف سلبية وأنانية وعدوانية .<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup> عبد الحافظ سلامة ، علم النفس الاجتماعي ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، الطبعة العربية ، عمان ، الأردن شارع الملك حسين ، ، 2007 ، ص 106-107-

## 19/ الأنماط :

- 1.19/ النمطان 6-7 : أي طلب وإعطاء المعلومات وتوضيحها واستيضاحها .
- 2.19/ النمطان 5-7 : أي طلب إبداء الرأي وتحليل المشاعر .
- 3.19/ النمطان 9-4 : أي طلب الاقتراحات وتقديمها والتوجه إلى مختلف أنواع السلوك الممكنة للعمل .
- 4.19/ النمطان 10-3 : أي المرافقة والقبول والفهم والطاعة والتغلب على الرفض وعلى التمسك بالشكليات وحجب المساعدة .
- 5.19/ النمطان 5-11 : أي معالجة التوترات بإظهار الارتياح والفكاهة وإظهار الرضا .
- 6.19/ النمطان 1-15 : أي رفع من شأن الآخرين بإظهار الود ، وتقديم التعزيز والمكافئة لإظهار التماسك وإزالة كل الآثار السلبية .

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

## 20/ مبادئ التفاعل الاجتماعي :

- 1.20/ الأدوار الاجتماعية : أي إنسان يستطيع النظر لنفسه من خلال نظرة الآخرين له .
- 2.20/ الاتصال : أي الاحتكاك بالآخرين مما يؤثر تأثيراً كبيراً في حل المشكلات واتخاذ القرارات ومن خلاله يتم نشوء النظم الاجتماعية وانتشار الثقافة .
- 3.20/ التوقع : له تأثير كبير في عملية التفاعل بالفرد عندما يقوم بأداء معين يضع في اعتباره توقعات عدة لاستجابات الآخرين .
- 4.20/ الإدراك الاجتماعي : يمكن وراء كل تفاعل اجتماعي نجاح أو فاشل ووراء كل مهارة اجتماعية يستخدمها الناس في علاقاتهم<sup>1</sup> .
- 21/ أهمية التفاعل الاجتماعي :

إن التفاعل يؤدي إلى تعديل أو تغييراً وتكون إلغاء الاتجاهات والميول والاهتمام والقيم والآراء والعقائد والمعتقدات وسمات الشخصية ووجهات النظر والفلسفات والمرئيات ونظرتنا للحياة ، مجرد الاستعداد لمقابلة شخص ما يثير الانتباه<sup>2</sup> .

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

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

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

ومن ثم إلى مزيد من التداخل حتى الكائنات الأخرى تشعر بوجود بعضها البعض ، وخاصة في حالات السيطرة على الموقف وفي مجال طلب الحماية أو البحث عن الجنس وعن الطعام بالنسبة للإنسان هناك وعي بالذات وإدراك الذات fSel-nensuo i xcon ، وفي سبيل السعي لإقامة اتصال مع شخص آخر tcatnoc ،الاتصالات بين بنين الإنسان أكثر عنه وثناء وفاعلية عنها بين الكائنات الأخرى ، وعلى ذلك تبدو عملية التفاعل بأنها في جوهرها ،عملية اتصال noitacinummoc الاتصال الإنساني سريع النمو والتطور ويؤدي كثيرا من الوظائف<sup>1</sup>.

## 22/ شروط التفاعل الاجتماعي :

- ❖ أن يتصف أفراد الجماعة بالسوية والرشد .
- ❖ أن يتصف أفراد الجماعة بالقدرة على التواصل بواسطة اللغة أو غيرها من وسائل الاتصال .
- ❖ توفر الحد الأدنى من التماسك بين أفراد الجماعة .
- ❖ تقارب أفراد المجموعة في المراكز والأدوار والأعمار .
- ❖ وجود مشكلة مهمة واضحة تعمم جميع أفراد المجموعة .
- ❖ أن تكون هذه المشكلة المطروحة قابلة للحل<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> عبد الحافظ سلامة ، علم النفس الاجتماعي، مرجع سابق ص 96

<sup>2</sup> عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس الاجتماعي، كرجع سابق ص125

الخلاصة :

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

الحائبان الحائبان

الفصل الأول

منهجية الدراسة  
الميدانية

تمهيد :

بعد أن عرجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا و تطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات و بحوث سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراستنا و المتمثل في الآثار النفسية و الاجتماعية لحصة التربية البدنية و الرياضية على التلاميذ فيما بينهم في الثانوية و من خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي ، و يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم و بناء بحث علمي ، و في سبيل ذلك قمنا بتوزيع استبيان موجه إلى عيني تلاميذ و أساتذة المرحلة الثانوية ، و بعد جمع و تحليل النتائج قمنا بإعطاء التفسيرات المتوفرة بما يتناسب و الفرضيات المطروحة سابقا كذلك و ما وصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج .

### 1/ الهدف من الدراسة الميدانية :

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

\_\_ التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج

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

\_\_ فتح مجال أمام دراسات أخرى تعمقا في الموضوع .

### 2/تنظيم الدراسة الميدانية :

#### الضبط الإجرائي للمتغيرات:

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

#### المتغير المستقل:

وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في : التربية البدنية و الرياضية

#### المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا كما يلي : الجانب النفسي و الاجتماعي .

### 3/ منهج البحث :

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

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

### 1.3/ المنهج الوصفي :

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

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

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

واستنادا لما سبق كان اعتمادنا للمنهج الوصفي للقيام بدراسة الآثار النفسية و الاجتماعية لحصة التربية البدنية و الرياضية على التلاميذ أقسام النهائية في مرحلة الثانوي في مختلف الثانويات.

#### 4/ الأدوات المستعملة : استعملنا في الدراسة الميدانية طريقة الاستبيان.

و يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها في استمارة يمكن بواسطتها التعرف على حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق.<sup>1</sup>

إن الاستبيان كثيرا ما يستعمل في بحوث العلوم الاجتماعية لجمع معلومات من المصدر الأصلي و يضم جملة من الأسئلة المغلقة و المفتوحة للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها و طرحنا الأسئلة بالشكل التالي:

17 سؤال موجهة لتلاميذ منها المغلقة و منها المفتوحة ، و طرحنا 14 سؤالا موجهة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية منها أيضا المغلقة و المفتوحة.

#### 5/ مجتمع البحث:

" وهي عبارة عن مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي"<sup>2</sup>.

الدراسة المسحية : هو ذلك النوع من البحوث الذي يتم بواسطته استجواب جميع أفراد مجتمع البحث.<sup>3</sup>

#### 6/ عينة البحث :

ونظرا لطبيعة بحثي وتطلعي للموضوعية في النتائج . تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت 180 تلميذ و قمنا بدراسة مسحية على جميع أستاذ تربية بدنية و رياضية في مرحلة الثانوي و المتكونة من 11 أستاذ على مستوى بلدية سيدي خالد ولاية بسكرة و التي تحتوي على 03 ثانويات ، تم توزيع الاستمارات عليهم وذلك بغية تزويد بحثي بالنتائج . و بعد الحصول على النتائج أقوم بعملية مسحها على باقي المجتمع الدراسة .

#### 7/ مجالات البحث:

##### 1.7/ المجال الزمني:

شرعنا في هذا البحث في الفترة الممتدة منتصف شهر فيفري الى بداية شهر ماي ، أما الاستبيان تم إعداده وتوزيعه في شهر افريل حيث تم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين 08-04-2016 إلى 16-04-2016 و قد تم تحليل و فرز النتائج من 19-04-2016 إلى 29-04-2016 .

<sup>1</sup> - عمار بحوش، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1985، ص58.

<sup>2</sup> - رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002، ص 191 .

<sup>3</sup> - د. رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس، مرجع سابق، ص120.

2.7 / المجال المكاني :

قمنا بالبحث الميداني في ثانويات بلدية سيدي خالد .بسكرة. حيث استعملنا 191 استمارة مقسمة على الشكل التالي :

- 180 استمارة مخصصة للتلاميذ .
- 11 استمارة مخصصة للأساتذة .

عدد التلاميذ	عدد أساتذة التربية البدنية	المؤسسة
58	03	ثانوية شقرة بن صالح
53	03	ثانوية عفيصة خالد بن المختار
70	04	متقن قرمي محمد

كيفية فرز الاستبيانات :

بعد جمع البيانات و التي عددها 191 استبيان الموجهة للتلاميذ و الأساتذة ، تمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال و بعد ذلك قيم حسب النسبة المئوية لكل سؤال بالاعتماد على الطريقة الثلاثية :

$$\begin{array}{l} \text{س} \longleftarrow 100 \% \\ \text{ع} \longleftarrow x \\ \text{X : النسبة المئوية .} \end{array}$$

$$\text{فإن } x = \frac{\text{ع} \times 100}{\text{س}}$$

ع : عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س : عدد أفراد العينة.<sup>1</sup>

5- الدراسة الاستطلاعية :

- تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، و هي خطوة أساسية و مهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها.
- فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، و صدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية و تسبق هذه الدراسة الإستطلاعية العمل الميداني، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .
- و بناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

<sup>1</sup> - معين أمين السيد : المعين في الإحصاء ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القبة ، 1998 ، ص 34.

- ✓ معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه .
- ✓ التأكد من صلاحية أداة البحث و ذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :
- أ - وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها .
- ب- التأكد من وضوح التعليمات .
- ✓ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، و بالتالي تفادي الصعوبات و العراقيل التي من شأنها أن تواجهنا .
- و لهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا، حيث تم ذلك بعد سحب رخص تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في زيارات متكررة لعدة ثانويات بلدية سيدي خالد .بسكرة.الآتية أسماؤهم : ( ثانوية شقرة بن صالح- ثانوية عفيصة خالد المختار - متقن قرمي مُجد).

الفصل الثاني

عرض وتحليل  
النتائج

عرض تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان :

1/ عرض تحليل نتائج استبيان التلاميذ :

عينة التلاميذ : 180 تلميذ .

المحور الأول :

السؤال الأول :

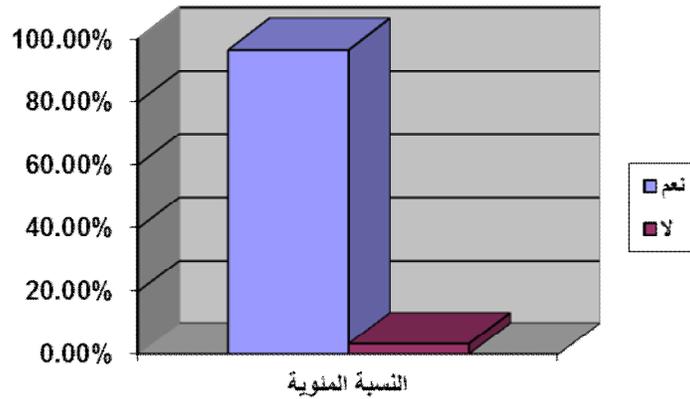
الفرع الأول : هل تحب حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
96.66 %	174	نعم
03.88 %	07	لا
100 %	180	المجموع العام

الجدول (01):- يمثل رغبات التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية .

تحليل و مناقشة :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول أعلاه لاحظنا أن أغلبية التلاميذ و بنسبة 96.66% من مجموع العينة تحب حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع للمكانة التي تحتلها هذه الأخيرة في قلوب التلاميذ و الأهداف السامية التي تحققها ، في حين أن نسبة 3.88% من مجموع العينة لا تحب حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع إما لجهلهم لأهمية هذه الحصة في حياتهم ، أو للتهاون و اللامبالاة كما أن البعض الآخر يرى في الرياضة شكلا من أشكال العنف و العدوانية بحكم ما يشاهدونه أثناء المنافسة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (01) الذي يمثل رغبات التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية .

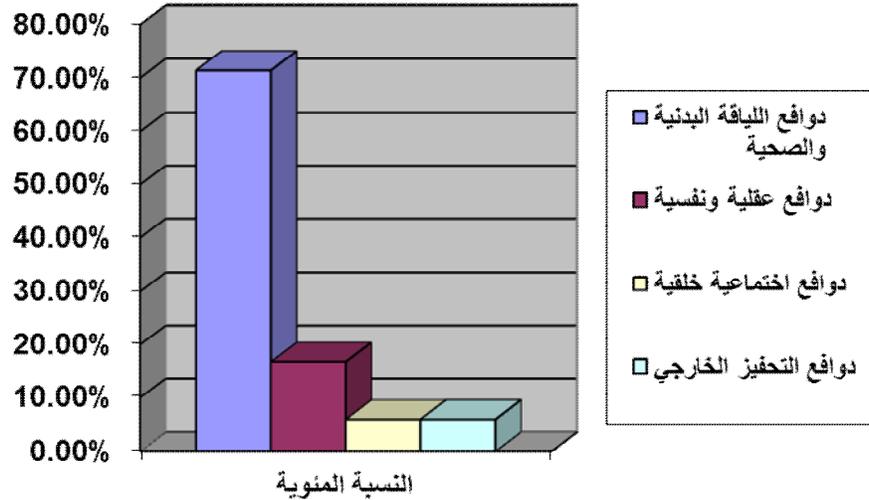
الفرع الثاني : إذا كانت الإجابة "بنعم" فما هي الدوافع التي دفعتك لذلك ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
65.55%	114	دوافع اللياقة البدنية و الصحية
18.88%	34	دوافع عقلية و نفسية
10%	18	دوافع اجتماعية خلقية
5.55%	08	دوافع التحفيز الخارجي
100%	174	المجموع العام للمجيبين "بنعم"

الجدول (02) : يمثل دوافع التي أدت بالتلاميذ إلى ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية

تحليل و مناقشة :

إن النتائج المحصل عليها تبين أن نسبة 65.55% تمارس هذه الحصة بدافع اللياقة البدنية و الصحية و ذلك من اجل الحفاظ على المظهر الخارجي للجسم و الرشاقة ، تؤكد ذلك عند الإناث أكثر منه عند الذكور، في حين أن نسبة 18.88% تمارس هذه الحصة بدافع توفير الراحة النفسية و تنمية الصفات العقلية كالتركيز و الذكاء و نسبة 10% يمارس التلاميذ هذه الحصة إما بدافع اكتساب الأخلاق السامية و روح التعاون و الاحتكاك بالجماعة ، و بأقل النسبة 5.55% يمارسونها بدافع التحفيز الخارجي كالأسرة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (02) الذي يمثل دوافع التي أدت بالتلاميذ إلى ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية

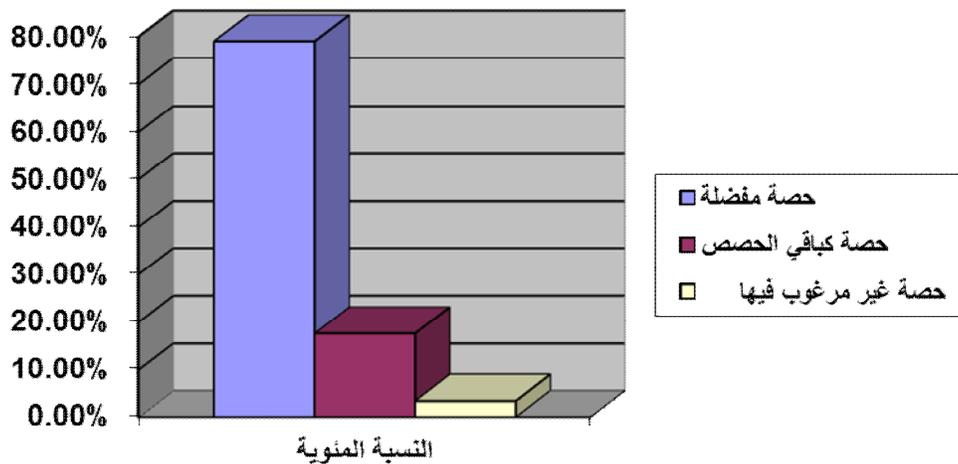
السؤال الثاني : ما رأيك في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
86.11%	155	حصة مفضلة
10.55%	19	حصة كباقي الحصص
03.33%	06	حصة غير مرغوب فيها
100%	180	المجموع العام

الجدول (03): يمثل مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ .

تحليل و مناقشة :

نلاحظ من النتائج أن اغلب التلاميذ و بنسبة 86.11% تحبذ حصة التربية البدنية و الرياضية بالترتيب و ذلك للدور الفعال الذي تلعبه في جمعهم و توفير جو مناسب للعب و الترفيه و الاحتكاك و التي تنعكس إيجابا على حياتهم الاجتماعية خارج المؤسسة .  
و بنسبة اقل 10.55% ترى أن الحصة كباقي الحصص الأخرى و بنسبة 03.33% ترى أن الحصة غير مرغوب فيها و هذا لجهلهم لدى أهميتها .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (03) الذي يمثل مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ .

السؤال الثالث :

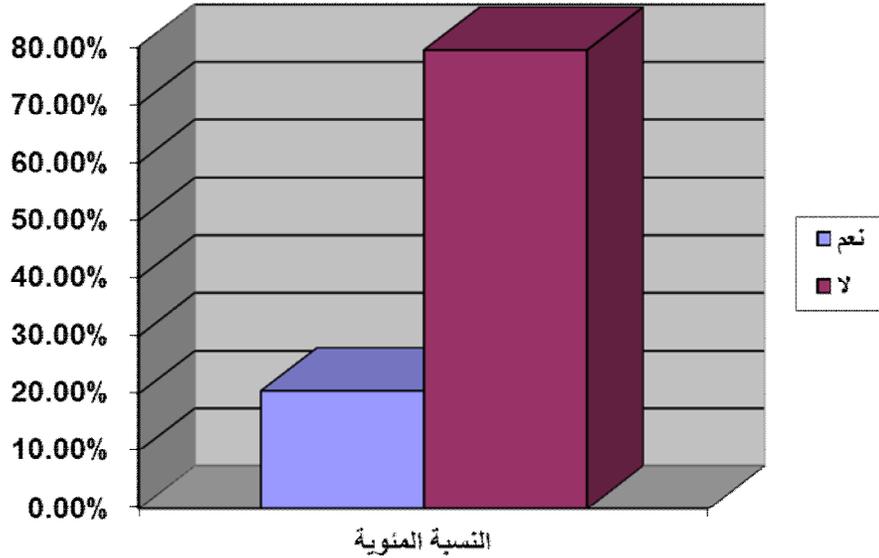
الفرع الأول : هل تتوفر مؤسساتكم على الوسائل اللازمة لأداء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	39	21.66%
لا	141	78.33%
المجموع العام	180	100%

الجدول(04): يمثل إمكانيات المؤسسة الهيكلية و المادية في المجال الرياضي .

تحليل و مناقشة:

من خلال النتائج فان نسبة 21.66% تبدي رضاها على توفير مؤسساتهم للوسائل و الأجهزة و الهياكل لممارسة هذه المادة أما النسبة الكبيرة منهم 78.33% ترى أن مؤسساتهم تعاني من نقص كبير في توفير المتطلبات اللازمة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (04) الذي يمثل إمكانيات المؤسسة الهيكلية و المادية في المجال الرياضي .

الفرع الثاني : إذا كانت الإجابة "لا" فكيف تمر حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الغرض منه:

- معرفة شعور التلاميذ عند ممارسة الحصة بدون وسائل .

تحليل و مناقشة :

اغلب التلاميذ يشتكون من هذه النقطة بإبداء انزعاجهم و مللهم و هذا تعبيراً منهم عن عدم الوصول للنتائج المرجوة من الحصة بدون الشروط اللازمة لذلك .

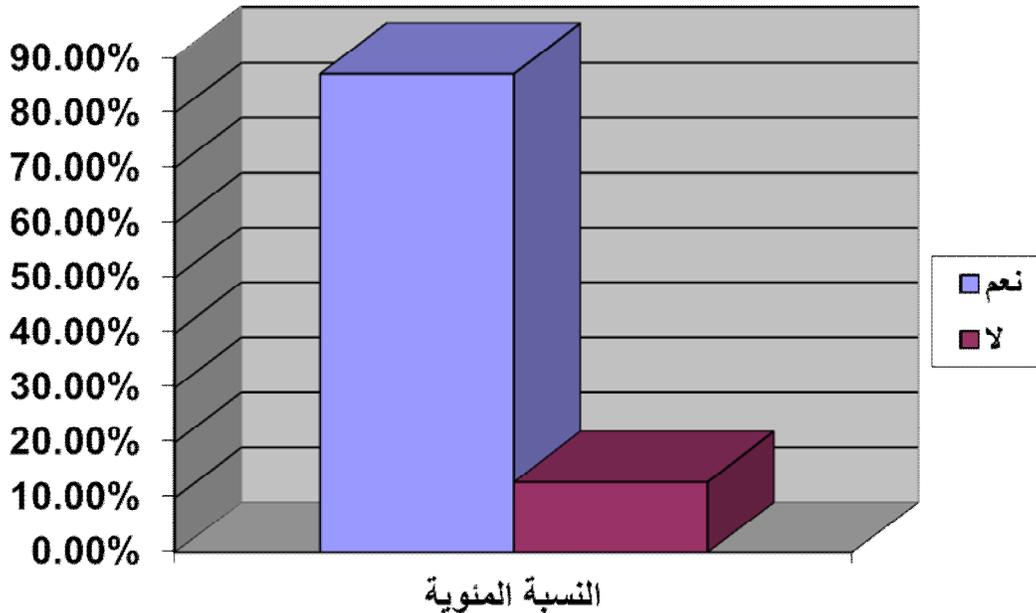
السؤال الرابع : هل يمكنك التحكم في انفعالاتك اتجاه زملاءك خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
92.77%	167	نعم
7.22%	13	لا
100%	180	المجموع العام

الجدول (05) : يمثل قدرة التلميذ في التحكم في انفعالاته اتجاه زملائه .

تحليل و مناقشة :

إن الأغلبية الساحقة و بنسبة 92.77% لها القدرة في التحكم في انفعالاتها اتجاه زملائهم (فرح - حزن) و هذا للدور الهام الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في تربية الأجيال و إرشادهم إلى الطريق الصحيح لأنهم يجدون فيها المجال المتسع في تحقيق مبتغاهم و تنمية الراحة النفسية و التخفيف من الضغط ، و نسبة قليلة جدا 7.22% ليست لديها القدرة للتحكم في انفعالاتها و هذا راجع لنشئة التلميذ او ربما لشخصية طبيعة التلاميذ .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (05) الذي يمثل الإحساس النفسي للتلاميذ في حضور الأستاذ .

السؤال الخامس :

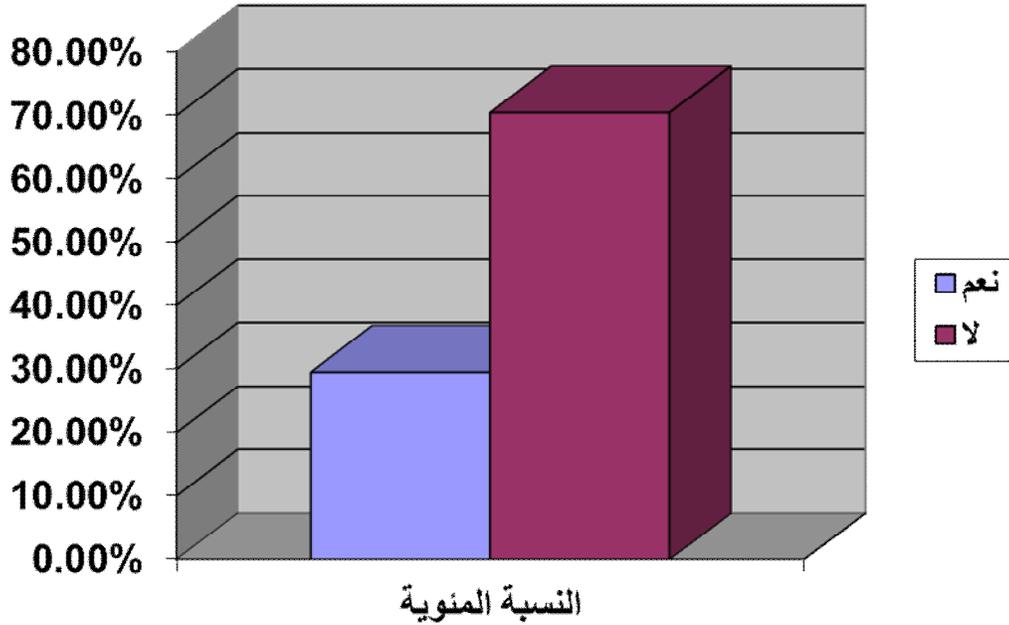
الفرع الأول : اذا قوبلت باستفزاز او ازعاج من اصدقائك في حصة التربية البدنية و الرياضية هل تبادلهم نفس السلوك ؟

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	23	%12.77
لا	157	%87.22
المجموع العام	180	%100

الجدول (06) : يمثل مدى تحكم التلميذ في سلوكه و احترامه لزملائه .

تحليل و مناقشة :

إن النتائج المتحصل عليها تؤكد و بنسبة كبيرة %87.22 عند الازعاج من طرف الزملاء تبدي عدم تبادلها نفس السلوك و هذا راجع الاحترامهم لغيرهم و تفادي المشاكل و الاصطدام ببعضهم ، و النسبة الأقل %12.77 ترى عكس ذلك و هذا راجع الى شخصية التلميذ و طبيعته العدوانية و حالته النفسية.



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (06) الذي يمثل مدى تحكم التلاميذ في انفعالهم و سلوكياتهم.

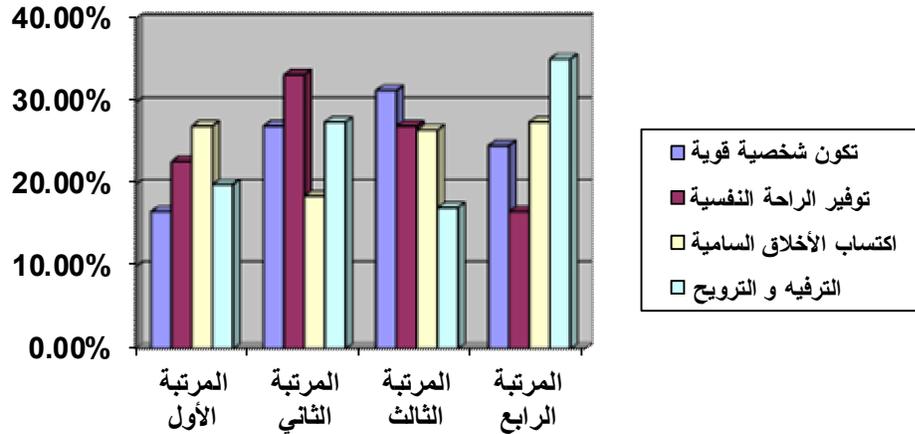
السؤال السادس : رتب حسب رأيك دور حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

المرتبة4	المرتبة3	المرتبة2	المرتبة1	النتائج	الإجابة
44	58	47	31	العدد	تكوين شخصية قوية
%24.44	%32.22	%26.11	%17.22	النسبة	
29	48	62	41	العدد	توفر الراحة النفسية
%16.11	%26.66	%34.44	%22.77	النسبة	
49	47	32	52	العدد	اكتساب الأخلاق السامية
%27.22	%26.11	%17.77	%28.88	النسبة	
68	29	48	31	العدد	الترفيه و الترويح
%37.77	%16.11	%26.66	%17.22	النسبة	
180	180	180	180	العدد	المجموع العام
%100	%100	%100	%100	النسبة	

الجدول (07) : يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نظر المراهقين .

تحليل و مناقشة :

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 28.88% رتبت الدور الذي يهدف إلى اكتساب الأخلاق السامية في المرتبة الأولى المتمثلة في احترام الآخرين و التحلي بالروح الرياضية العالية و التعاون و الإخاء . في حين أجمعت نسبة 34.44% على المرتبة الثانية التي تهدف إلى توفير الراحة النفسية و هذا ما يدل على وعي التلاميذ للأهداف النفسية التي تحققها حصة التربية البدنية و الرياضية .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (07) الذي يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نظر المراهقين .

أما نسبة 32.22% فقد رتبت دور تكوين شخصية قوية في المرتبة الثالثة و هو يدل على عدم اهتمام التلاميذ و بمعنى أدق عدم فهمهم لمصطلح الشخصية . في المرتبة الرابعة جاء دور الترفيه و الترويح بنسبة 37.77% و ذلك يعني نقص اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية كوسيلة للترفيه و الترويح .

السؤال السابع : كيف تشعر أثناء ممارستك للنشاط الرياضي ؟

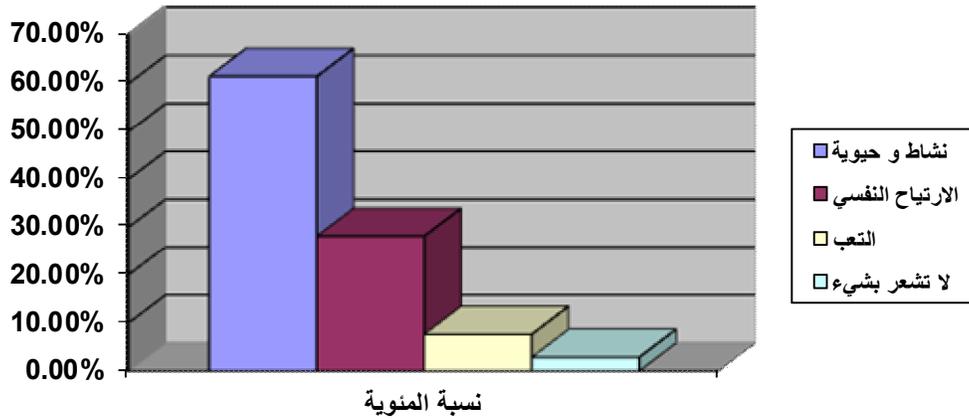
النسبة المئوية	العدد	الإجابة
52.77%	95	نشاط و حيوية
33.33%	60	الارتياح النفسي
13.33%	24	التعب
0.55%	01	لا تشعر بشيء
100%	180	المجموع العام

الجدول (08) : يمثل شعور و إحساس التلميذ أثناء أداء النشاط الرياضي

تحليل و مناقشة :

نستخلص من الجدول أن ممارسة النشاط الرياضي له دور هام في تنشيط و راحة التلميذ فنسبة كبيرة من التلاميذ كانت إجابتهم على هذه الصياغة 52.77% يشعرون بالنشاط و الحيوية 33.33% يشعرون بالراحة النفسية و هذا ما يؤثر إيجابا على الحالة النفسية و الاجتماعية للتلاميذ و تساعدهم على التحصيل الدراسي و التخفيف من المشاكل .

أما نسبة 13.33% فقد ربطت ممارسة هذا النشاط بالتعب و هذا ما يدل على أن الفئة لا تمارس الرياضة وفقا للقواعد الصحية الصحيحة ، إما الذين لا يشعرون بشيء فنسبتهم ضئيلة جدا 0.55% .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (08) الذي يمثل شعور و إحساس التلميذ أثناء أداء النشاط الرياضي .

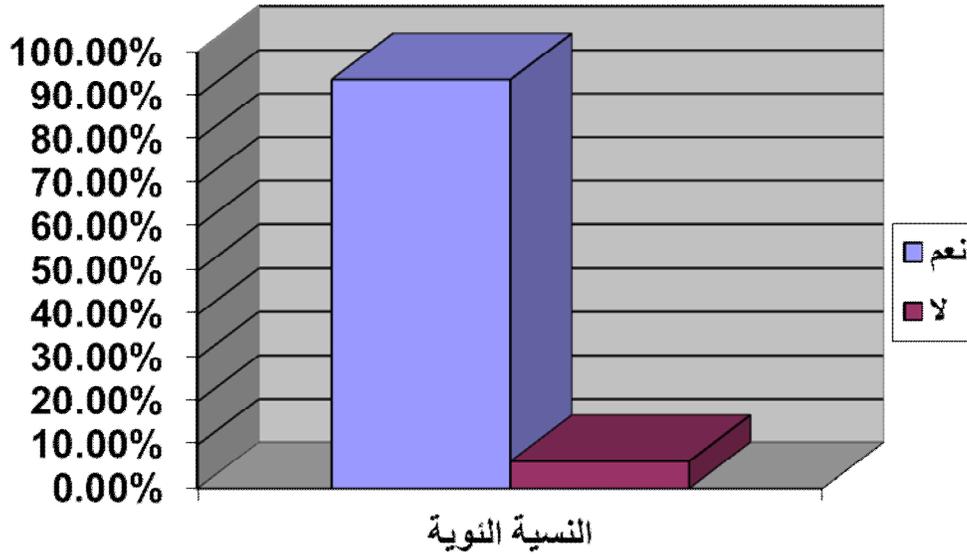
السؤال الثامن : هل التربية البدنية و الرياضية تساعدك على التخلص من القلق و الاضطراب ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
93.88%	169	نعم
6.11%	11	لا
100%	180	المجموع العام

الجدول (09) : يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية .

تحليل و مناقشة :

يؤكد جل التلاميذ على أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير على المستوى النفسي لهم . فهي تساعد على التخلص من الاضطرابات النفسية بنسبة 93.88% في حين نسبة 6.11% لا ترى في ذلك التخلص من الاضطرابات .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (09) الذي يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية .

السؤال التاسع : كيف تجد نفسك بعد حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الغرض منه : معرفة الحالة النفسية التي تنتاب التلاميذ بعد فراغهم من أداء حصة التربية البدنية و الرياضية .

تحليل و مناقشة :

بعد فرز إجابات التلاميذ حصلنا على عدة تعابير هي كالتالي :

- ❖ الشعور بالصحة الجيدة و الارتياح النفسي و العقلي .
- ❖ الشعور بالنشاط و الحيوية و الثقة بالنفس .
- ❖ تناسي القلق و المشاكل .
- ❖ الإحساس بالسعادة و الترويح و الترفيه .
- ❖ الإحساس بالمحبة تجاه زملاء و زيادة العلاقات بينهم .
- ❖ الشعور بالرغبة في الدراسة أكثر .

و كل هذه الحالات النفسية تدل على الأهداف السامية التي تحققها التربية البدنية و الرياضية على المستوى

النفسي و الصحي و العقلي .

المحور الثاني:

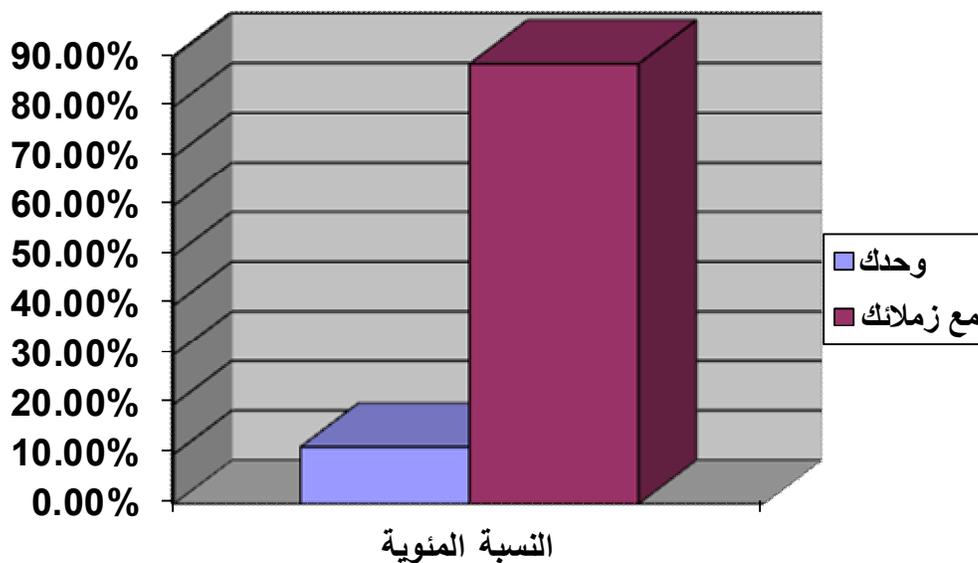
السؤال العاشر : هل تفضل أن تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
11.11%	20	وحدك
88.88%	160	مع زملائك
100%	180	المجموع العام

الجدول (10) : يمثل دور ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في إدماج المراهق في الجماعة .

تحليل و مناقشة :

إن النسبة الكبيرة 88.88% تفضل ممارسة هذه الحصة مع الزملاء و هذا يدل على مدى الدور الفعال في إدماج المراهق داخل الجماعة من ثم إدماجه في المجتمع ، في حين أن نسبة 11.11% من مجموع العينة تفضل العزلة و هذا يرجع للشخصية الانطوائية المميزة لهؤلاء .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (10) الذي يمثل دور ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في إدماج المراهق في الجماعة .

السؤال الحادي عشر:

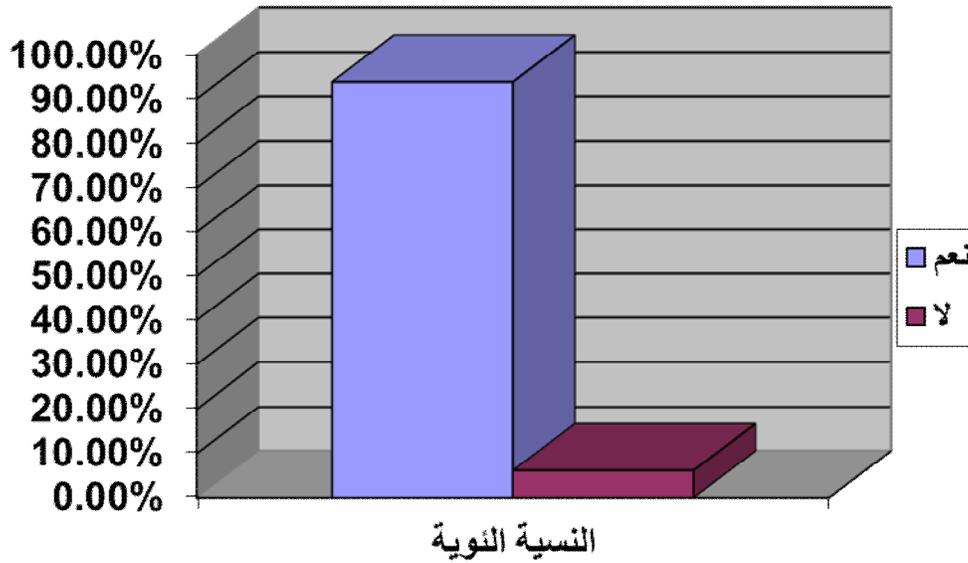
اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية تكون قدرتك على الاندماج و التفاعل تكون كبيرة ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
95%	171	نعم
05%	09	لا
100%	180	المجموع العام

الجدول (11) : يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في خلق الاندماج و التفاعل داخل الجماعة.

تحليل و مناقشة :

يؤكد جل التلاميذ على أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير على المستوى الاجتماعي لهم . فهي تساعد على تحقيق الاندماج و التفاعل داخل الجماعة بنسبة 95% في حين نسبة 05% لا ترى في ذلك دور في تحقيق الاندماج .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (11) الذي يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الاندماج و التفاعل داخل الجماعة .

السؤال الثاني عشر :

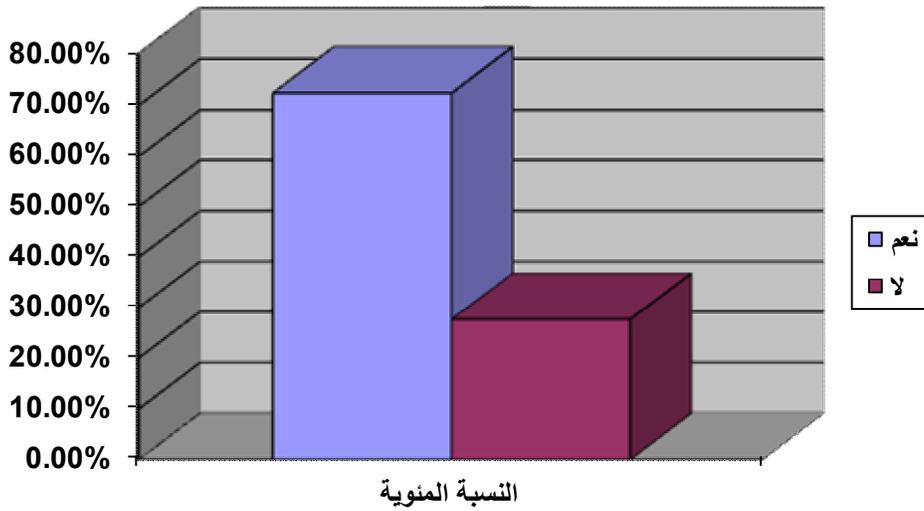
الفرع الأول : هل تعرفت على أصدقاء أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
86.11%	155	نعم
13.88%	25	لا
100%	180	المجموع العام

الجدول (12) : يمثل العلاقة القائمة بين التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

تحليل و مناقشة :

إن النسبة الكبيرة 86.11% أكدت على أن ممارسة هذه الحصة تساهم في إقامة و توطيد العلاقة بين التلميذ و يعود أساسا للجو التربوي الذي توفره هذه الحصة ، بزيادة الاحتكاك و التفاعل بينهم ، في حين أن نسبة 13.88% من العينة ترى عكس ذلك تماما فهم لا يقيمون علاقات من خلال هذه الحصة و قد يكون السبب في ذلك لانطوائهم و ممارسة الرياضة الفردية . و يستخلص أن لهذه الحصة دور في خلق علاقات الأخوة و الصداقة بين التلاميذ .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (12) الذي يمثل العلاقة القائمة بين التلاميذ من خلال ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

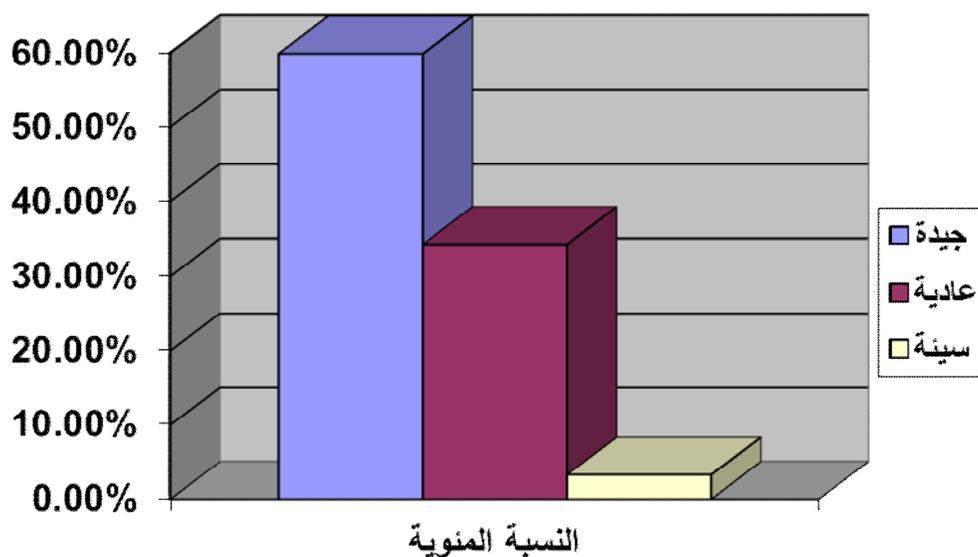
الفرع الثاني : إذا كانت الإجابة "بنعم" فكيف هي علاقتك بهم ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
69.03%	107	جيدة
25.16%	39	عادية
1.16%	03	سيئة
100%	155	مجموع المجيبين بنعم

الجدول (13) : يمثل طبيعة العلاقات التي تنشأ من ممارسة النشاط البدني .

تحليل و مناقشة :

إن النتائج المحصل عليها تبين أن العلاقات الناتجة عن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية هي علاقات ايجابية بين العادية بنسبة 25.16% و الجيدة بنسبة 69.03% و هو ما بين الأهداف الراقية التي ترمي إليها حصة التربية البدنية و الرياضية في إقامة علاقات طيبة بين التلاميذ ، و هناك أقلية تكاد تنعدم نسبتها 1.16% ترى أن علاقتها الناتجة من ممارسة هذه الحصة هي علاقة سيئة و هذا راجع للاصطدام أو شجار وقع لهم أثناء المنافسة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (13) الذي يمثل طبيعة العلاقات التي تنشأ من ممارسة النشاط البدني .

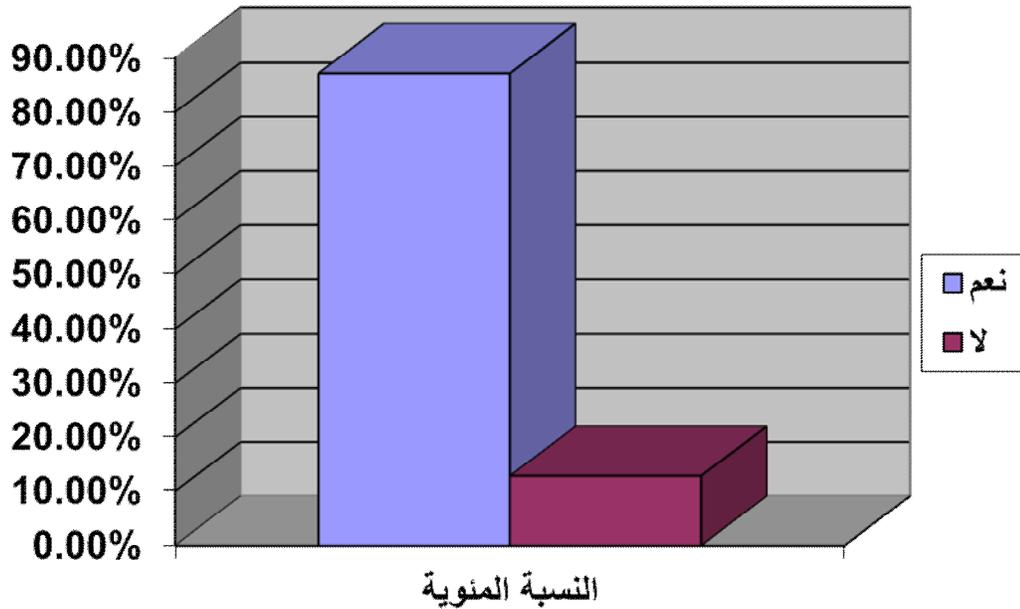
السؤال الثالث عشر : هل حصة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك شخص اجتماعي ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
88.88%	160	نعم
11.11%	20	لا
100%	180	المجموع العام

الجدول (14) : يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في خلق جو اجتماعي لدى التلاميذ .

تحليل و مناقشة :

إن الأغلبية الساحقة و بنسبة 88.88% ترى أن لحصة التربية البدنية دور في خلق الجو المناسب لتوطيد العلاقات بين التلاميذ و هذا للدور الهام الذي يلقيه في تربية الأجيال و إرشادهم إلى الطريق الصحيح لأنهم يجدون فيها الاخوة و الصداقة و التأزر ، و نسبة قليلة جدا 11.11% ترى عكس ذلك و بهذا راجع لعدم احتكاكهم بزملائهم و لانعواهم و انطوائهم عن المجتمع .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (14) الذي يمثل دور حصة التربية البدنية و الرياضية في خلق جو اجتماعي لدى

التلاميذ .

السؤال الرابع عشر: ما نوع الرياضة التي تفضل ممارستها؟

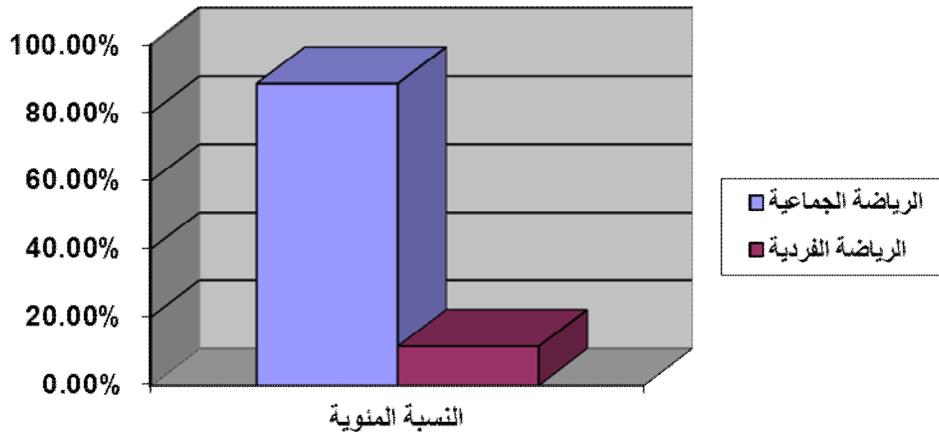
النسبة المئوية	العدد	الإجابة
80%	144	الرياضة الجماعية
20%	36	الرياضة الفردية
100%	180	المجموع العام

الجدول (15): يمثل الفرق بين الرياضة الجماعية و الرياضة الفردية في تنمية علاقات جيدة بين للتلاميذ .

تحليل و مناقشة :

إن نسبة 80% تفضل الرياضة الجماعية و التي بدورها تشعرهم بتكوين علاقات جيدة مع بعضهم و يرجع ذلك للأسباب التالية :

- توفرها على روح المنافسة و الاحتكاك بمساعدتهم على التعرف بأصدقاء جدد .
- تنمي الروح الجماعية كالتعاون و الاتحاد .
- أما النسبة 20% تفضل ممارسة الرياضة الفردية و هذا راجع إلى :-
- إعطائهم الثقة بالنفس .
- الاعتماد على النفس .
- توفرها على الراحة و الهدوء .
- و منه نستنتج أن الرياضة الجماعية أكثر استقطابا للتلاميذ .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (15) الذي يمثل الفرق بين الرياضة الجماعية و الرياضة الفردية في توفير الراحة النفسية للتلاميذ .

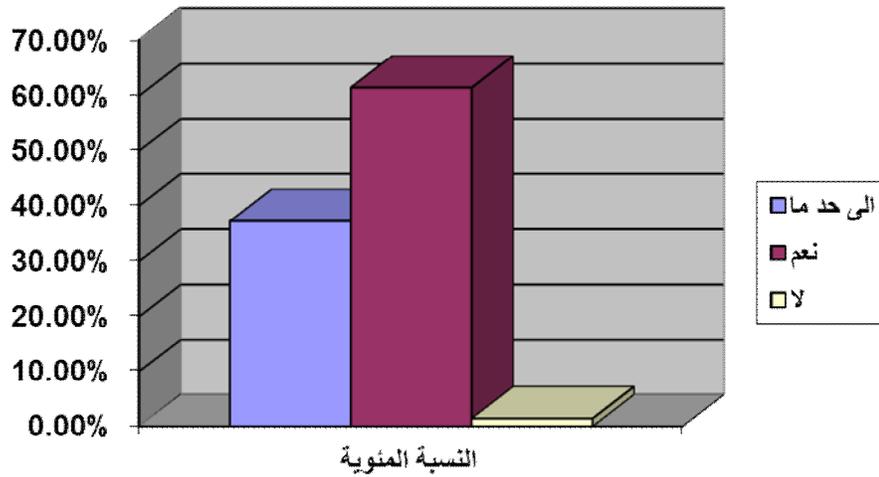
السؤال الخامس عشر : هل ساهمت التربية البدنية و الرياضية في سهولة اتصالك و تعاملك داخل المجتمع ؟

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	118	65.55%
لا	3	1.66%
الى حد ما	59	32.77%
المجموع العام	180	100%

الجدول (16) : يمثل مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في تعامل و اتصال التلميذ داخل المجتمع .

تحليل و مناقشة :

01.66% وهي نسبة ضئيلة جدا ترى حصة التربية البدنية و الرياضية ليس لها اي اهمية لتطوير تعاملهم و اتصالحم داخل المجتمع و هذا راجع الى انطوائهم و انعزالهم عن زملائهم ،اما نسبة 32.77% تبدي رأيها بأن للتربية بدنية و الرياضية دور قصير المدى في تنمية الاتصال و التعامل مع المجتمع باعتبارها ان الاتصال يكون داخل المؤسسة فقط،اما النسبة الاكبر 65.55% فتري ان لها دور كبير و فعال لخلق الجو المناسب و تنمية الصفات الحميدة و خلق صداقات و زرع المحبة بين التلاميذ و بروز الحيوية و النشاط و الاخلاص في العمل .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (16) يمثل مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في تعامل و اتصال التلميذ داخل المجتمع .

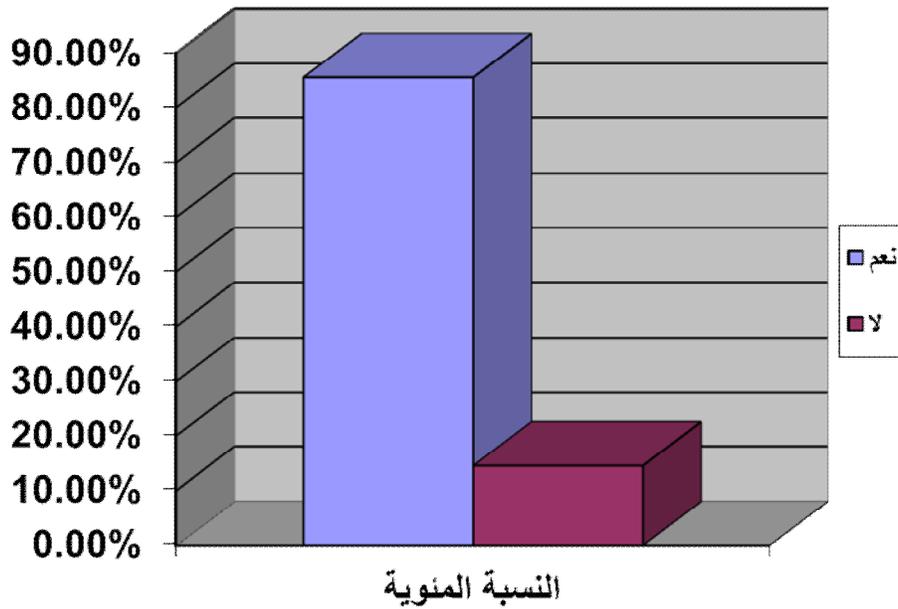
السادس عشر : هل حصة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بانك محبوب لدى وملائك ؟

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	157	87.22%
لا	23	12.77%
المجموع العام	180	100%

الجدول (17) : يمثل دور التربية البدنية و الرياضية في دمج التلميذ مع اصدقائه.

تحليل و مناقشة :

تبين النتائج أن اغلب التلاميذ يرون ان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور كبير في تنمية صفة المحبة و زرعها بين زملاء و تنمية صفة الاخوة و روح التعاون و التي جاءت بنسبة 87.22%، إلا أن البعض يرون عكس ذلك الى انطواء التلميذ او من التلاميذ الذين ليس لديهم شغف لهذه المادة و التي جاءت بنسبة 12.77% .



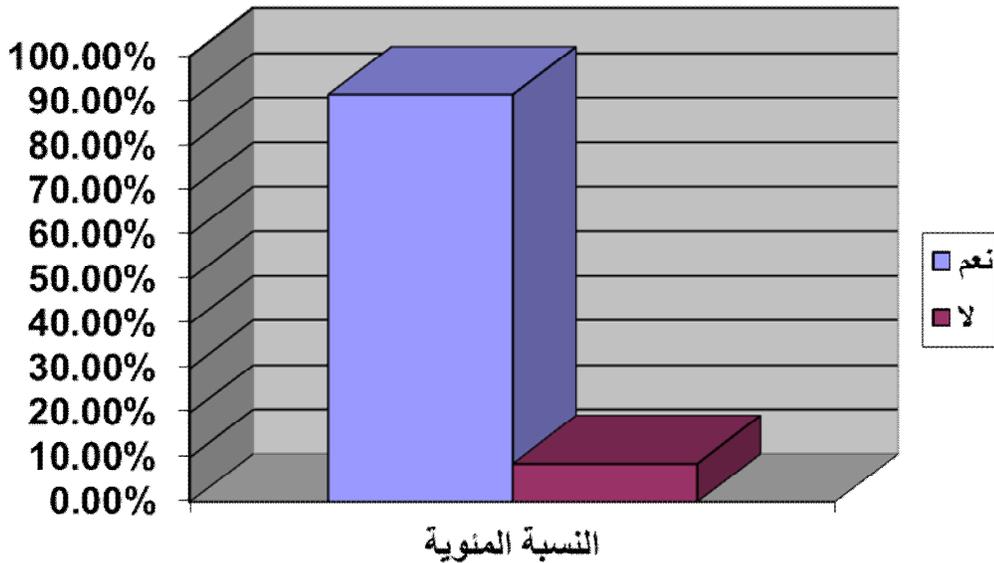
الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (17) الذي يمثل دور التربية البدنية و الرياضية في زرع المحبة بين التلاميذ .

السؤال السابع عشر: هل تعتقد أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تزيد من تعاملك مع الزملاء والاحتكاك بهم؟

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	170	94.44%
لا	10	5.55%
المجموع العام	180	100%

الجدول (18) : يمثل دور التربية البدنية و الرياضية في خلق الاحتكاك بين التلاميذ و زيادة الاندماج بينهم .  
تحليل و مناقشة :

ماعدًا نسبة قليلة 5.55 % التي تستبعد إمكانية تحقيق الاندماج الاجتماعي من التربية البدنية و الرياضية ، و هذا عائد لعدم ممارستهم للرياضة بصفة جدية أو لعدم الاهتمام أو اللامبالاة ، فان الأغلبية الساحقة 94.44% ترى انه يمكن تحقيق ذلك بممارسة الرياضة ، لأنها تحقق لهم التعاون و الاحتكاك فيما بينهم ، لما توفر لهم الجو العائلي المليء بالإخاء و المحبة و التعاون ، و يسهل لهم الاندماج و التكيف داخل المجتمع .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (18) الذي يمثل دور التربية البدنية و الرياضية في خلق الاحتكاك بين التلاميذ و زيادة الاندماج بينهم .

## 2/ ستتاج عام حول الاستبيان الموجه للتلاميذ :

بعد عرض و تحليل النتائج المتعلقة باستبيان التلاميذ تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا قد سطرناها مسبقا في الفرضيات و المتمثلة في الدور الايجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية في توفير الراحة النفسية واكتسابه للأخلاق السامية لتلميذ مرحلة المراهقة .

لاحظنا الميل الكبير للتلاميذ إلى ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية باعتبارها جزءا مكملا لحياتهم المتنزة و أسلوبا تربويا يساعدهم على تحطى العقبات و المشاكل التي تصادفهم . فهذا النشاط يعتبر من أهم الأنشطة التي تمارس في المؤسسات التربوية فهو يساعد على نمو المراهقين نموا نفسيا و اجتماعيا و عقليا ، كما يساعدهم على رفع مستواهم الصحي و الدراسي و يسمح لهم باكتساب عدة خصال حميدة كالتعاون و الاحترام و حسن الخلق و الاندماج في المجتمع حيث تزداد روابط الأخوة و الصداقة بينهم ، كما يتيح للمراهق فهم دوره في المجتمع و إدراك حقوقه و واجباته .

كما بينت لنا النتائج الدور الفعال الذي تلعبه هذه المادة في جلب التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و تأثيرها الايجابي على رفع الحالة النفسية لهم ، و كذلك الوسط الاجتماعي هو بدوره له تأثير كبير على ممارسة المراهق للنشاط الرياضي ، فممارسة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسة التربوية تعمل على تربية المراهق و تنشئته تنشئة اجتماعية صالحة تعود بالفائدة لنفسه و مجتمعه .

3/ عرض و تحليل نتائج استبيان الأساتذة:

عينة الأساتذة: 11 أستاذ

المحور الأول:

السؤال الأول: ما هي في رأيك أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة الثانوي ؟

الغرض منه: معرفة أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي من وجهة نظر الأساتذة.

تحليل و مناقشة:

بعد اطلاعنا على مختلف الإجابات لاحظنا أن معظم الأساتذة قد اتفقوا على انه هناك أهداف تربوية ،اجتماعية ، نفسية ،حركية ،بدنية ،عقلية ،ترويحية ، وهذا ما يدل على الوعي الكبير لأهمية هذه المادة في المرحلة الثانوية ،حيث يرونها مجالاً فسيحاً لتربية التلميذ وتحسين أخلاقه ،ومعاملته مع زملائه و اكتساب الصفات الحميدة كال تعاون و التأزر و الصبر و قوة التحمل ، كما يرون أنها مجالاً لتدريب التلاميذ على مختلف المهارات الحركية اكتساب اللياقة البدنية الجيدة ، و رفع كفاءة أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي و الدوري و العضلي . تعتبر مجال ترفيهي و ترويحي يلجأ إليه لتفريغ ميولاته و يروح عن نفسه و يستريح من عناء الحصص الأخرى .

السؤال الثاني : ما نوع النشاط البدني الرياضي الذي يفضل أن يمارسه التلميذ ؟

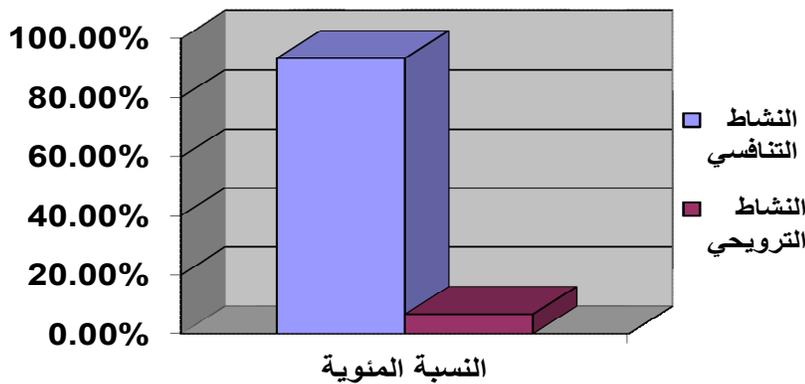
الإجابة	العدد	النسبة المئوية
النشاط التنافسي	09	%81.81
النشاط الترويحي	02	%18.18
المجموع العام	11	% 100

الجدول 19: يمثل النشاط الأكثر فعالية للتلاميذ.

تحليل و مناقشة:

يتفق أغلب الأساتذة %81.81 على أن النشاط التنافسي هو أفضل أنواع الأنشطة الرياضية التي تعود بالفائدة على التلاميذ حيث تختلف روح المنافسة و الجدية في العمل ، في جو مليء بالنشاط و الحيوية ، تجعل التلميذ يبذل قصارى جهده في المنافسة مما تسمح له بتنمية قدراته البدنية و الحركية و الفنية ، و تعلمه تحمل المسؤولية ، اتخاذ القرار في الوقت المناسب و الانضباط و حسن التعامل مع الغير ، كما تسمح باكتشاف مواهب التلميذ .

هذا لا يعني أن نستهن بالأنشطة الترويحية التي بلغت نسبتها %18.18 من مجموع آراء الأساتذة فهي مكمله للأنشطة التنافسية التي تشعر التلميذ بالتعب فتعمل الأنشطة الترويحية على التخفيف منه، و إزالة التوتر و الاضطراب.



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (19) الذي يمثل النشاط الأكثر فعالية للتلاميذ

السؤال الثالث: ما هي الصعوبات و المشاكل التي تواجهكم أثناء تأدية حصة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض منه: معرفة العوائق التي تقف أمام تأدية الأساتذة لحصة التربية البدنية و الرياضية .

تحليل و مناقشة :

من خلال إجابات الاستبيان تبين لنا واقعية المشاكل و الصعوبات التي تواجه الأساتذة لما لها من تأثيرات سلبية على السير الحسن لحصة التربية البدنية و الرياضية و في ما يلي عرض لأهم الصعوبات :

❖ نقص الوسائل و عدم ملائمة الهياكل لهذه الحصة.

❖ اكتظاظ الأقسام .

❖ تفاوت المستويات بين التلاميذ.

❖ ضعف مستوى التلاميذ خاصة البنات.

❖ ضعف معامل المادة يحد من اهتمام التلاميذ بها.

❖ التصرفات الطائشة من قبل بعض التلاميذ.

هذه الصعوبات ناتجة عن عدم اهتمام المسؤولين بهذه الحصة أو لعدم محاولة الأساتذة لإيجاد حلول و طرحها على الإدارة و متابعة نتائجها.

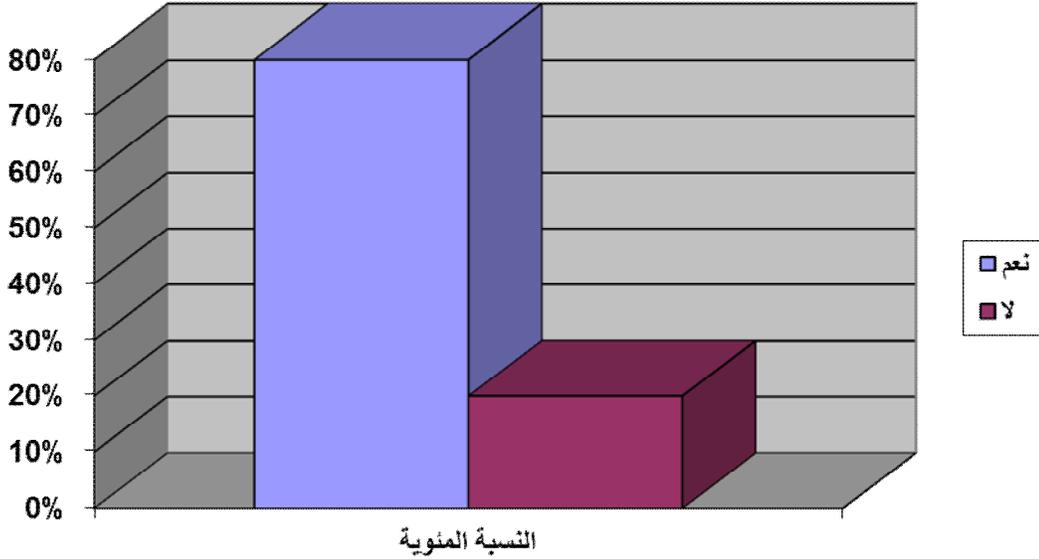
السؤال الرابع: هل تلقيتم أثناء مدة تكوينكم دروس خاصة لسيكولوجية المراهقة؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
90.90 %	10	نعم
9.09 %	1	لا
100 %	1	المجموع العام

الجدول 20:- يمثل مدى دراية الأساتذة بالثغرات التي تحدث في مرحلة المراهقة؟

تحليل و مناقشة:

رغم خطورة مرحلة المراهقة و أهميتها في حياة الفرد إلا أن نسبة 9.09% لا تدري عن هذه المرحلة شيئاً و هذا راجع لسوء التكوين الذي تلقوه في الميدان البيكولوجي ، أما النسبة المتبقية 90.90% فقد تلقت دروساً عن هذه المرحلة أثناء التكوين ، مما يؤهلها لأداء وظيفتها على المنظومة التربوية ، أخذ هذا الجانب بعين الاعتبار و ذلك بتنظيم دورات تكوينية للأساتذة لتجديد معلوماتهم.



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (20) الذي يمثل مدى دراية الأساتذة بالثغرات التي تحدث في مرحلة المراهقة .

السؤال الخامس : ما هي حسب رأيك الطريقة المثلى للتعامل مع التلاميذ؟

الغرض منه : التوصل إلى الطرق الايجابية و الفعالة التي يعمل بها الأستاذ للوصول إلى أهدافه المسطرة .

تحليل و مناقشة :

بعد تفحص النتائج تبين لنا أن الطريقة المثلى للتعامل مع المراهق تكمن في جانبين أساسيين هما :

الجانب النفسي :

وهذا باحترام مشاعر التلاميذ و تلبية رغباتهم و احترام آرائهم دون التمييز بينهم .

الجانب الاجتماعي :

حيث يقوم الأستاذ بمتابعة تلاميذه داخل المؤسسة و الاطلاع على مشاكلهم الاجتماعية و هذا لإيجاد الطريقة

المثلى للتعامل مع كل تلميذ وفقا للعامل النفسي و الاجتماعي

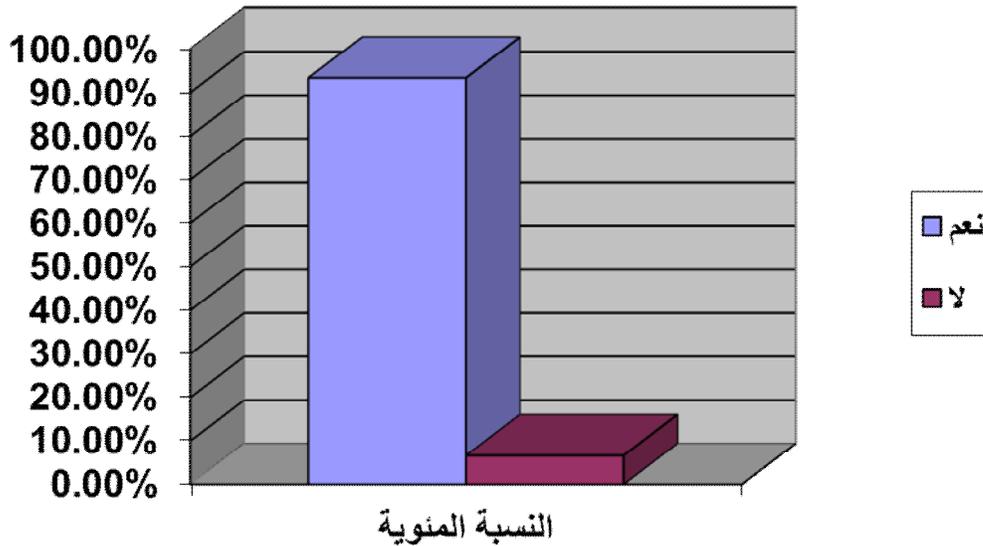
السؤال السادس : هل تعتقد أن لكفاءة الأستاذ دور في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
90.90%	10	نعم
9.09%	01	لا
100%	11	المجموع العام

الجدول 21 : يمثل مدى تأثير كفاءة الأستاذ في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.

تحليل و مناقشة :

أغلب أساتذة العينة 90.90% يجهزون على أن التوصل لأهداف حصة التربية البدنية و الرياضية و تحقيقها مرهون بكفاءة الأستاذ حيث تجده أكثر اهتماما بالحصة و بتلاميذه من جميع النواحي مما يجعله يتحكم بسهولة في الحصة و يجد برمجة عمله و ترتيبه حسب الأهداف المسطرة في البرنامج العام للمادة .  
أمل القلة القليلة من الأساتذة و بنسبة 9.09% لا يعتقدون أن لكفاءة الأستاذ دور في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع إما ضعف شخصية الأستاذ أو عدم الإلمام بالمادة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (21) الذي يمثل مدى تأثير كفاءة الأستاذ في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية.

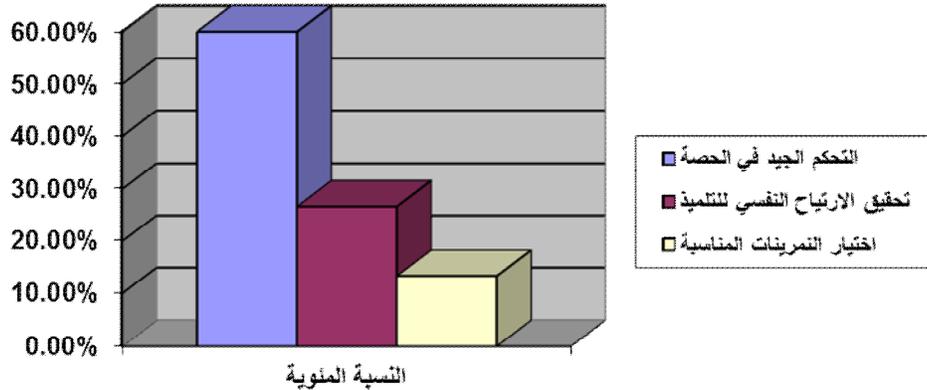
السؤال السابع : فيما تتمثل كفاءة الأستاذ ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
63.63%	07	التحكم الجيد في الحصة
27.27%	03	تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ
9.09%	01	اختيار التمرينات المناسبة
100%	11	المجموع العام

جدول 22: يمثل الأسس التي تقوم عليها كفاءة الأستاذ.

تحليل و مناقشة :

- تبين لنا من النتائج التي توصلنا إليها أن كفاءة الأستاذ تبني على ما يلي :-
- بالدرجة الأولى 63.63% فإن كفاءة الأستاذ مرتبطة بمدى تحكمه في الحصة مما يكسبه هذا العمل من أهمية للوصول إلى الأهداف المسطرة و بأحسن النتائج .
  - بالدرجة الثانية 27.27% على تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ و هو عامل أساسي لفهم نفسية المراهق لمساعدة تلاميذه في حل مشاكلهم النفسية التي قد تعيق مشواره التربوي .
  - وبالدرجة الثالثة نسبة 9.09% فربط الكفاءة في مدى التحكم في اختيار التمرينات المناسبة و هذا للوصول لنتائج جيدة و بإيجاد موافقة في طبيعة التمرينات و رغبات المراهقين و على كل فان النتائج قد أعطتنا ترتيب أسس الكفاءة و هي :-
- التحكم الجيد في الحصة.
  - تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ.
  - اختيار التمرينات المناسبة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (22) الذي يمثل الأسس التي تقوم عليها كفاءة الأستاذ.

السؤال الثامن: ما هو السلوك الذي نلاحظه على تلاميذ هذه المرحلة ؟

الغرض منه: إلقاء نظرة حول مختلف السلوك التي يبدوها المراهق خلال هذه الفترة.

تحليل ومناقشة:

من خلال فرز الإجابات تبين لنا أن المراهق يبدي نوعين من السلوك ايجابية وسلبية وهي :

السلوك الايجابي :

الإحساس بالرجولة وحب الذات والسلطة والقيادة ليبيدي انه الأقوى ، كما انه يهتم بمظهره الخارجي كاللباس للتميز مع الآخرين .

السلوك السلبي :

وتتمثل في الانطواء والتوتر والاضطراب و الخجل وغيرها من السلوكات السلبية المذكورة

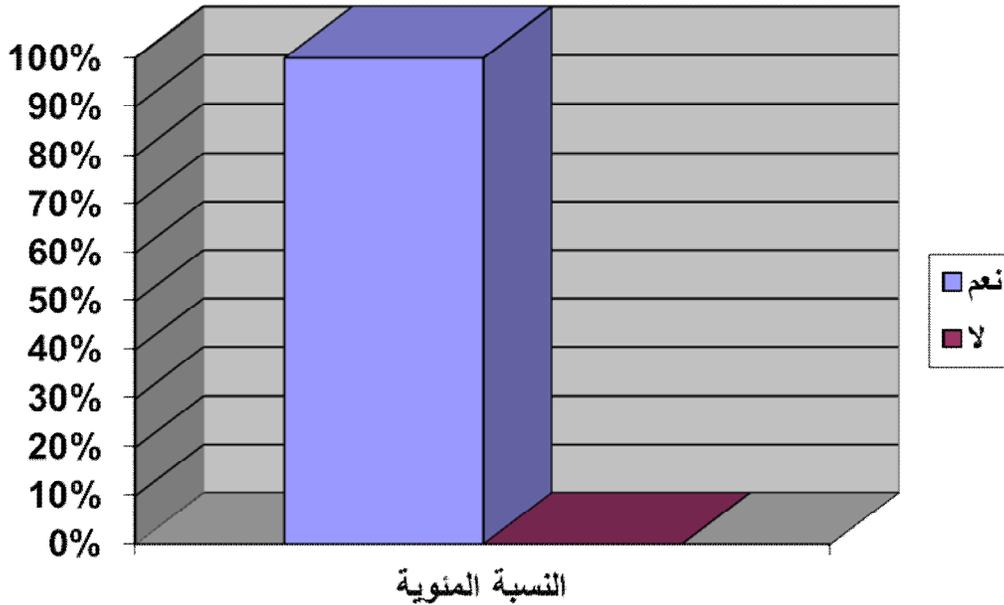
السؤال التاسع : هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحكم في هذا السلوك ؟

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	11	%100
لا	00	%00
المجموع العام	11	%100

الجدول (23): يمثل إمكانية التحكم في سلوكات المراهق عن طريق حصة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة:

كل النتائج المحصلة عليها من الجدول تؤكد أن كل الأساتذة يرون لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التحكم في سلوك المراهقين ، حيث أن ممارسة هذه الحصة يكسب المراهق عدة سلوكات جيدة كروح التعاون وتحمل المسؤولية وحسن المعاملة ، ونجد من السلوكات السيئة كالأنانية والعدوانية وحب الذات وكره الغير ، ويحصل ذلك بطريقة أوتوماتيكية وغير مباشرة ، فاستعمال الأستاذ للتمارين تجعل المراهق أكثر انسجاما واندماجا في المحيط الضيق ليتعداها إلى المحيط الواسع بالتحكم أكثر بسلوكاته .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (23) الذي يمثل إمكانية التحكم في سلوكات المراهق عن طريق حصة التربية البدنية والرياضية.

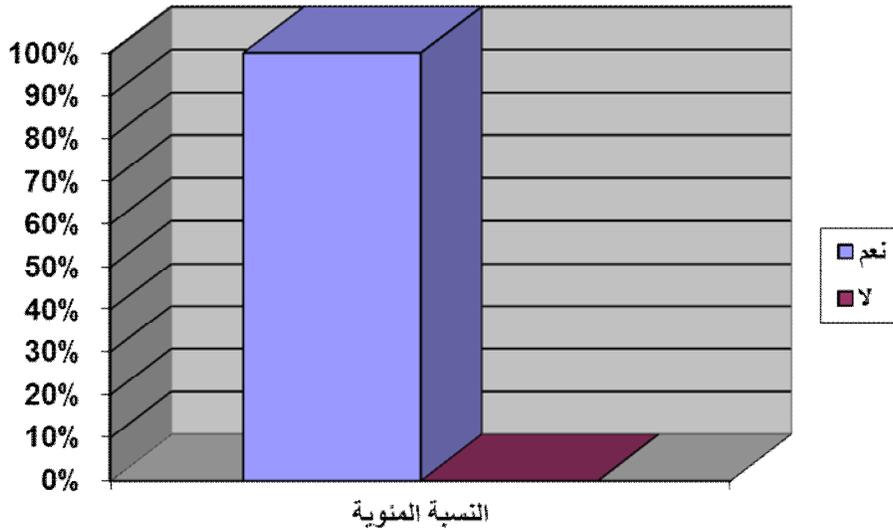
السؤال العاشر: هل تسعى لمساعدة تلاميذك على حل مشاكلهم؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%100	11	نعم
%00	00	لا
%100	11	المجموع العام

الجدول (24): يمثل مدى اهتمام الأستاذ لمساعدة تلاميذه في حل مشاكلهم.

تحليل ومناقشة:

إن كل العينة 100% من الأساتذة تساعد في حل مشاكل التلاميذ ، لان المراهق حسب ما تطرقنا له يعاني من بعض المشاكل التي تفقده الاستقرار النفسي والاجتماعي ، مما يجعله يبحث على من يساعده في حلها ، والأستاذ له دور كبير في مساعدة المراهق في حل مشاكله اليومية ، لان المراهق يجب أن يهتم به الجميع بما فيه الأستاذ ، هذا الاهتمام يكسبه الثقة بالنفس وبقدراته وبإمكانياته ويعطيه فرصة الاندماج في المدرسة والشارع والأسرة .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (24) الذي يمثل مدى اهتمام الأستاذ لمساعدة تلاميذه في حل مشاكلهم.

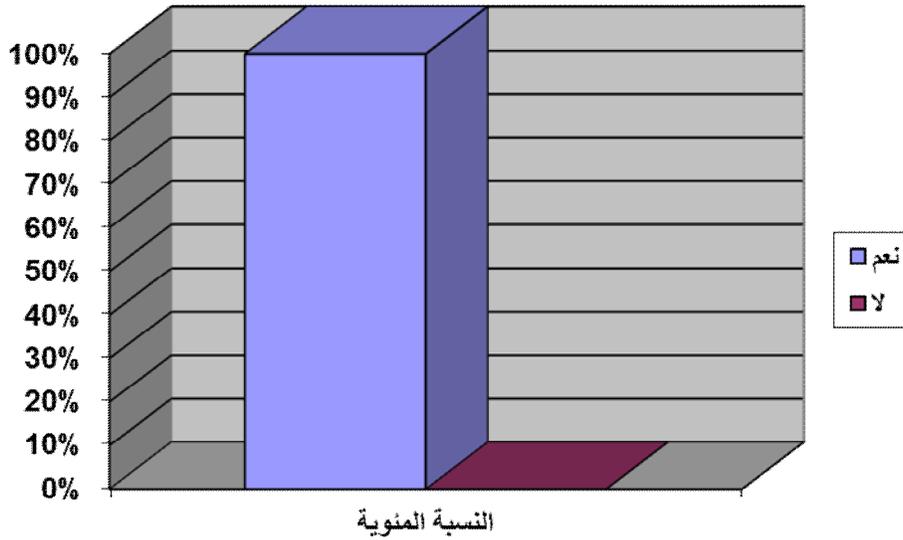
السؤال الحادية عشر : هل تعتقد أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الارتياح النفسي للتلميذ ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%100	11	نعم
%00	00	لا
%100	11	المجموع العام

الجدول 25: يمثل آراء الأساتذة حول الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلميذ .

تحليل ومناقشة :

إن كل الأساتذة وبنسبة %100 يؤكدون أن لحصة التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في تحقيق الارتياح النفسي ، لأن الأنشطة التنافسية والترفيهية التي يمارسها المراهق تكون مجالا لتناسي عقده ومشاكله ، وتكسبه راحة نفسية وتعطيه النشاط والحيوية وحب العمل .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (25) يمثل آراء الأساتذة حول الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلميذ .

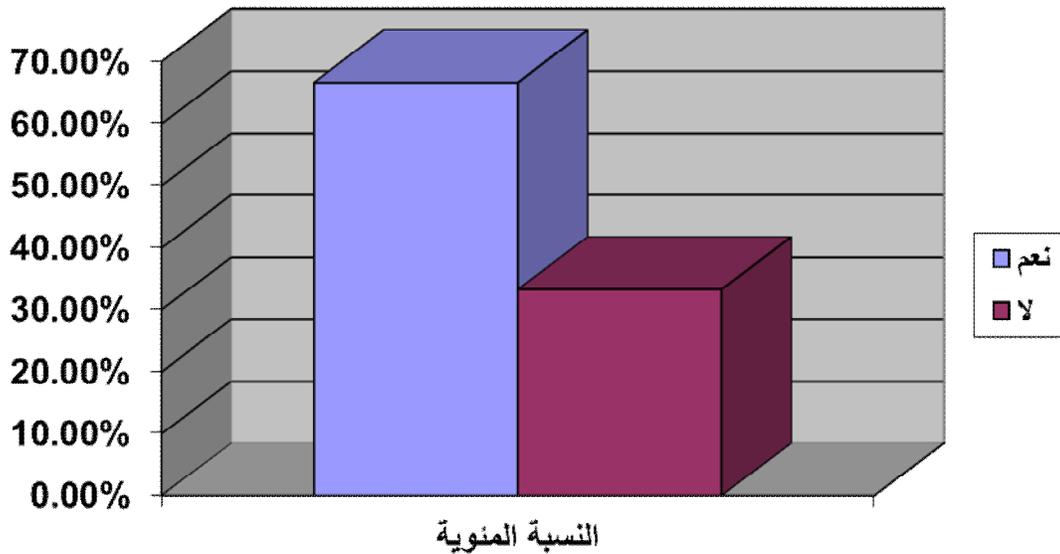
السؤال الثاني عشر : هل تهتم بالحالة الاجتماعية للتلاميذ خارج المؤسسة ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%63.63	7	نعم
%36.36	04	لا
%100	11	المجموع العام

الجدول 26: يمثل مدى اهتمام الأساتذة بالحالة الاجتماعية للتلميذ.

تحليل ومناقشة :

إن أغلب أساتذة العينة بنسبة %63.63 تهتم بالحالة الاجتماعية للتلميذ خارج المؤسسة ، هذا دراية منهم أن هذا العمل يساعد الأستاذ في أداء مهامه بسهولة والتحكم في إدماج التلميذ وحل مشاكله والتكفل به ، لان الظروف الاجتماعية للشارع والأسرة هي إحدى المشاكل الكبرى التي يعاني منها تلاميذ هذا العصر . أما نسبة % 36.36 من العينة لا تهتم بالحالة الاجتماعية للتلميذ ارج المؤسسة ، وهذا دليل على الإهمال ولا مبالاة هؤلاء. وربما عدم اهتمامه بالتلاميذ حتى أثناء الحصة ، لعدم تحملهم المسؤولية الكاملة.



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (26) يمثل مدى اهتمام الأساتذة بالحالة الاجتماعية للتلميذ.

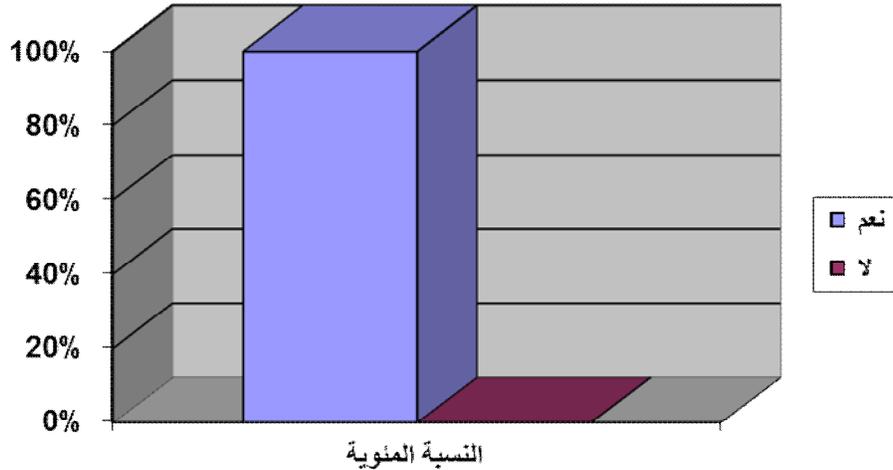
السؤال الثالث عشر: هل لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية نفسية اجتماعية للتلاميذ؟

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
%100	11	نعم
%00	00	لا
%100	11	المجموع العام

الجدول 27: يمثل آراء الأساتذة حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي والاجتماعي للتلاميذ. تحليل ومناقشة :

إن كل الأساتذة بنسبة %100 أكدوا على أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية نفسية واجتماعية للتلميذ حيث أن التلميذ ثناء الممارسة يكسب روح الاندماج في المجموعة والتعامل معها وكيفية التنافس ، هذا يجعله أكثر راحة مع أفراد المجتمع المحيط به فتقوي صلته وعلاقاته مع الغير ، وتكسبه كيفية تحمل المسؤولية اتخاذ القرارات المناسبة والاعتماد على النفس ، وهذا ينشغل في كيفية مساهمة المجتمع ومعايشة الواقع والتأقلم مع الوضعيات وحل المشاكل التي تواجهه ، وبالمقابل فإنه يتلى على العادات السيئة بالتخلص من الخجل والانطواء.

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي مجال يتجه إليه التلميذ للتفرغ عن النفس وضبط انفعالاته وتعامله مع زملائه ، مما يهيئه لتحقيق توافق الاجتماعي والنفسي .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (27) الذي يمثل آراء الأساتذة حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المجال النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

السؤال الرابع عشر: ما هو النشاط البدني الرياضي الأكثر فائدة للمراهقين؟

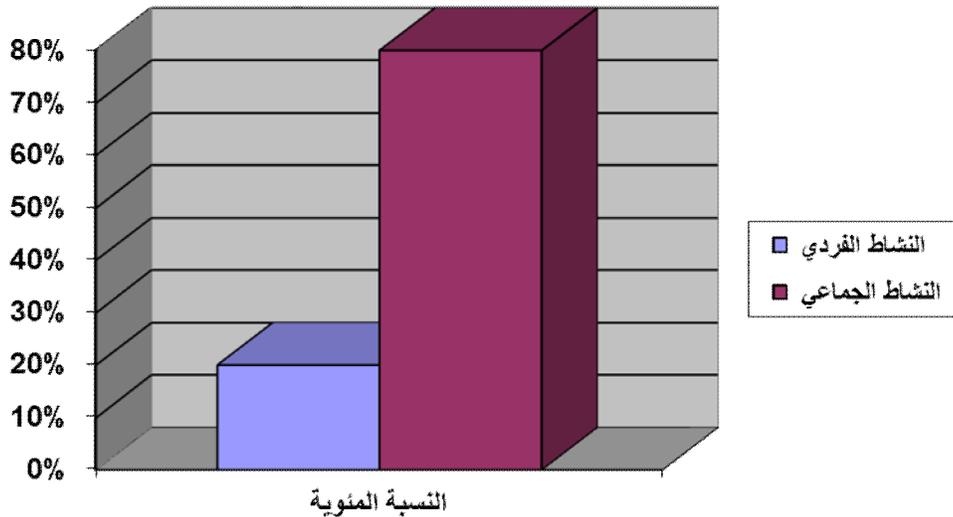
الإجابة	العدد	النسبة المئوية
النشاط الفردي	04	36.36%
النشاط الجماعي	07	63.63%
المجموع العام	11	100%

الجدول 28: يمثل آراء الأساتذة حول نوع النشاط البدني الرياضي الأكثر فائدة وفعالية للمراهق .

تحليل ومناقشة :

إن النتائج المحصلة عليها أكدت أن أغلبية الأساتذة 63.63 % تحبذ استغلال الحصة في الألعاب الجماعية وهو ما يزيد قوة الاحتكاك للتلميذ مع زملائه والتعامل معهم بالحكمة وبأكثر حيوي وتنافس وبهذا يذل مجهود أكثر من اجل فوز فريقه مما يكسبه عدة صفات حميدة منها الشخصية القوية وسهولة الاندماج التعامل الغير وحسن التعامل مع المواقف وروح التضحية والتخلص من الأنانية والانطواء و العدوانية . أما نسبة 36.36% من العينة تحبذ استغلال الحصة في الألعاب الفردية لإبراز مهاراتهم والاعتماد على النفس والتخلص من الاتكال .

ولكن يمكن القول أن الألعاب الجماعية والفردية متكاملة فيما بينها لان لكل واحد تعمل على تحقيق أهداف تربية نبيلة تكسب المراهق صفات حميدة لها تأثير ايجابي على المراهق نفسيا واجتماعيا .



الأعمدة البيانية التي تخص الجدول رقم (28) الذي يمثل آراء الأساتذة حول نوع النشاط البدني الرياضي الأكثر فائدة وفعالية للمراهق .

## 4/ استنتاج عام حول الاستبيان الموجه للأساتذة:

بعد جمع المعطيات و تحليلها استنتجنا أن للنشاط البدني الرياضي عدة أهداف تربوية و بدنية و ترفيهية و نفسية اجتماعية يسعى الأستاذ لتحقيقها عن طريق استعمال الأنشطة التنافسية لكي تزيد من حدة النشاط و الحيوية و أخرى ترويجية تساعد المراهق على الترويح و إزالة التوتر و الاضطراب .

و بغض النظر عن كل المشاكل التي تواجه الأستاذ من ضعف الهياكل و نقص الوسائل و اكتظاظ الأقسام و قلة الوقت المخصص للحصة و عدم إعطائها الأهمية اللازمة في البرنامج التربوي العام ، فهو يسعى جاهدا للوصول إلى الأهداف المرجوة و المسطرة .

و تتحقق هذه الأهداف بالاهتمام بالنقائص المذكورة سالفا و بالتكوين الجيد للأساتذة ، فالوسائل و الكفاءة عنصران أساسيان لجني ثمار النشاط البدني الرياضي و انعكاسه يكون ايجابيا على المراهق .

إن الكفاءة لدى الأستاذ و تكوينه الجيد عاملان ضروريان لبلوغ الأهداف النبيلة ، حيث يجعله يهتم بالجانب الاجتماعي للتلاميذ و مشاركتهم في حلها و كذا مراعاته للحالة النفسية لهم بالتحديد من الاضطرابات و الانفعالات .

و بهذا يمكن الوصول إلى إدماج المراهق إدماجا صحيحا نفسيا و اجتماعيا و التي يكسب من خلالها الخصال الحميدة و التخلص من الصفات السيئة .

5/ مقابلة النتائج بالفرضيات :

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها و من خلال عرض و مناقشة نتائج الاستبيان المقدم للتلاميذ و الأساتذة تم مقارنتها بفرضيات البحث و كانت كالتالي:

الفرضية الأولى :

ونفترض فيها أن نتعرف على دور حصة التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للتلميذ من الناحية النفسية في مرحلة الثانوية ولإثبات ذلك يتبين لنا من خلال الجداول (01-02-03-04-05-06-07-08-09-10) وهي الأسئلة موجهة للتلاميذ و كلها تصب في إظهار الرفض أو القبول للفرضية. ومن حيث إجابات العينة المبحوثة يتبين لنا أن أغلب التلاميذ يحبون ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع الى المكانة التي تحتلها هذه الاخيرة في قلوب التلاميذ و الاهداف التي حققتها ، و الدور الفعال التي تلعبه في توفير الراحة النفسية و التي تنعكس ايجابا على حياتهم الشخصية خارج المؤسسة ، كما لها الدور الهام في تربية الاجيال و ارشادهم الى الطريق الصحيح لأنهم يجدون فيها المجال المتسع في تحقيق مبتغاهم و تناسي مشاكلهم و ضغوطاتهم و الشعور بالنشاط و الحيوية و الاحساس بالسعادة .

الفرضية الثانية :

ونفترض فيها ان نتعرف على دور و اهمية حصة التربية البدنية و الرياضية بالنسبة لتلاميذ مرحلة الثانوية من الناحية الاجتماعية و لإثبات ذلك يتبين لنا من حيث الجداول (10-11-12-13-14-15-16-17) وهي الأسئلة الموجهة للتلاميذ، و كلها تصب في إظهار الرفض أو القبول للفرضية، ومن حيث إجابات العينة المبحوثة يتبين لنا أن اغلب التلاميذ يفضلون هذه المادة ، وهذا راجع الى الدور الفعال و الأهداف السامية التي تحققها ، وهي تعمل على جمع التلاميذ في جو مناسب للعب و الترفيه و احتكاكهم زملائهم ، و نرى أغلبية التلاميذ يحبون هذه المادة لأنها ترشدتهم الى الطريق الصحيح و تربية الأجيال، و يحبون فيها المجال المتسع في تحقيق مبتغاهم و تنمية صفة الصداقة و الأخوة و اكتساب الاخلاق السامية و المتمثلة في احترام الآخرين و التحلي بالروح الرياضية العالية و التعاون و الإخاء، و يرون فيها الدور الفعال في ادماج التلميذ داخل الجماعة و زملائه من ثم ادماجه في المجتمع و خروجه من العزلة و الانطواء تساهمي اقامة و توطيد العلاقات بين التلميذ و يعود أساسا للحو التربوي الذي توفره هذه الحصص بزيادة الاحتكاك و التفاعل بينهم يجدون فيها الأخوة و الصداقة و التأزر .

## الفرضية الثالثة:

ونفترض فيها ان نتعرف على دور و اهمية أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تحقيق النمو النفسي و الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ مرحلة الثانوية ، و لإثبات ذلك يتبين لنا من حيث الجداول (18-19-20-21-22-23-24-25-26-27) وهي الأسئلة الموجهة للأساتذة، و كلها تصب في إظهار الرفض أو القبول للفرضية، ومن حيث إجابات العينة المبحوثة يتبين لنا أن اغلب الأساتذة يرون في هذه المادة المنتزه الذي فيه تحقيق التلاميذ مبتغاهم و تناسي مشاكلهم و ضغوطاتهم و تشعرهم بالنشاط و الحيوية و الراحة النفسية و الاحساس بالسعادة ، و يتفق معظم الاساتذة بعد اطلاعنا على مختلف الإجابات لاحظنا أن معظم الأساتذة قد اتفقوا على انه هناك أهداف تربوية، اجتماعية ، نفسية ،حركية ،بدنية ،عقلية ،ترويحية ، وهذا ما يدل على الوعي الكبير لأهمية هذه المادة في المرحلة الثانوية ،حيث يرونها مجالاً فسيحاً لتربية التلميذ وتحسين أخلاقه ،ومعاملته مع زملائه و اكتساب الصفات الحميدة كال تعاون و التأزر و الصبر و قوة التحمل ،كما يرون أنها مجالاً لتدريب التلاميذ على مختلف المهارات الحركية اكتساب اللياقة البدنية الجيدة ،و رفع كفاءة أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي و الدوري و العضلي. تعتبر مجال ترفيهي و ترويحي يلجأ إليه لتفريغ ميولاته و يروح عن نفسه و يستريح من عناء الحصص الأخرى. ان التوصل لأهداف حصّة التربية البدنية و الرياضية و تحقيقها مرهون بكفاءة الأستاذ حيث تجده أكثر اهتماماً بالحصّة و بتلاميذه من جميع النواحي مما يجعله يتحكم بسهولة في الحصّة و يجد برمجة عمله و ترتيبه حسب الأهداف المسطرة في البرنامج العام للمادة .

## الخلاصة العامة :

إن التربية البدنية و الرياضية و بتعدد انشطتها ، تعد احد الإشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى التلميذ ، و أكثر فعالية و تنظيما لما يعيه من ادوار هامة و مميزة في حياة الفرد عبر حضاراته المتعاقبة ، فهي الوسيلة المثلى لخلق علاقة ايجابية بين الأطراف المشاركة فيه .

و قد تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى أهمية التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ من الناحية النفسية الاجتماعية ، و باعتبارها احد أهم الركائز للعملية التربوية و التي تنفرد عن غيرها في انها لا تهدف فقط إلى تلقين المعارف فحسب ، بل تتعدى ذلك لتطور المهارات الحركية ، و كيفية الحفاظ على الصحة و توجيه التلاميذ نفسيا و اجتماعيا و ذلك بمراعاة مراحل نمو التلاميذ و تطورهم ، لكون أن أول أداة أو جهاز يوظفه الأستاذ من الدرس هو التلميذ ، إن صح التعبير ، و من ثم وجب علينا معرفة الخصائص النفسية و الاجتماعية لهذا الجهاز الحساس و إمكانية تحقيق الاندماج الاجتماعي و التوافق النفسي له .

فبينت لنا النتائج أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية لها أهمية بالغة في حياة المراهق لأنها تكسبه الجسم السليم و المزاج المتميز و الشخصية السوية و الخصال الحميدة و الأخلاق السامية كالصبر ، الشجاعة ، التعاون ، و الاعتماد على النفس ، التنافس النبيل ، استغلال أوقات الفراغ و التنظيم ... الخ

و التخلص من العقد النفسية و العادات السيئة كالأنانية و الانطواء ، الخجل ، القلق و تبعده عن المشاكل الاجتماعية كالانحراف ، و العزلة .

التوصيات:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية وسيلة هامة من وسائل التربية التي تهدف إلى تكوين المراهق تكويننا شاملا و متكاملًا من الناحية البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية ، و بعد تناولنا لدراسة موضوع :-  
 دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، و استخلصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع ، و جب علينا إثراء موضوع بحثنا المتواضع بمجموعة من الاقتراحات ، و التي إن أخذت بعين الاعتبار فإنها تعطي للتربية البدنية و الرياضية دفعة قوية للأمام ، و يمكن تلخيصها فيما يلي :-

- ❖ اعتبار مادة التربية البدنية و الرياضية مادة أساسية في المنظومة التربوية .
- ❖ إعادة النظر في عدد الحصص الأسبوعية لمادة التربية البدنية و الرياضية .
- ❖ تحفيز التلاميذ على الممارسة برفع معامل المادة .
- ❖ توفير الهياكل و الوسائل المادية للممارسة الجيدة للنشاط البدني الرياضي .
- ❖ التركيز على الجوانب البسيكولوجية و البيداغوجية خاصة مراحل المراهقة .
- ❖ التكوين و التأطير الجيد لأساتذة هذه المادة .
- ❖ الاهتمام بجانب التوعية لأهمية هذه المادة في خلق الارتياح النفسي و الاندماج الاجتماعي للمراهق .
- ❖ تحسيس الأساتذة للاهتمام بالمشاكل النفسية و الاجتماعية للمراهق و مساعدته في حلها .
- ❖ على المرابي التحلي بالعدل بين التلاميذ و تحسين معاملتهم .
- ❖ التنسيق بين الممارسة في المؤسسة و في النوادي لخلق تكامل بينهما للوصول إلى المبتغى .
- ❖ الاهتمام بالرياضة المدرسية بتكثيف المنافسات الرياضية الولائية ، الجهوية ، و حتى الوطنية بين الثانويات و تسليط عليها الضوء الإعلامي المكتوب و المرئي لتشجيعها .

قائمة

المرجع

## قائمة المراجع :

- 1/ ابن منصور ، لسان العرب ، المجلد العاشر ، الطبعة السادسة ، دار صادر بيروت ، 1997 .
- 2/ أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة ، بدون سنة ، القاهرة .
- 3/ أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، 2002 .
- 4/ إبراهيم حامد قنديل ، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة مخيم ، ط2، الأردن ، 1990 .
- 5/ أبو بكر مرسى ، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي ، بدون طبعة ، 2002 .
- 6/ احمد مختار عضاضة ، التربية العلمية في المدرس الابتدائية ، بدون طبعة ، 1968 .
- 7/ تاليف لوينا لوبير ، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي ، التربية العامة ، دار العلم للملايين ، بيروت ، الطبعة الخامسة بدون سنة .
- 8/ جابر ، كراس التعليمات مقياس التفصيل ، مكتبة النهضة ، بدون طبعة ، 1973 .
- 7/ حسن فايد ، دراسة في الصحة النفسية ، المكتب الجامعي الحديث الطبعة الأولى 2001
- 9/ حسن فايد ، الاضطرابات السلوكية ، طيبة للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، 2001 .
- 10/ حامد عبد السلام زهران ، في الصحة العقلية و النفسية ، دار النهضة العربية 1977 .
- 11/ حسن معوض ، حسن شلتوت ، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1996 .
- 12/ خليل عبد الرحمان المعاينة عبد اللطيف ، علم النفس الاجتماعي ، دار الفكر للطباعة والتوزيع عمان الأردن ، 2000 .
- 13/ خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، مصر ، 2000 .
- 14/ د.مُجد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعرفة ، القاهرة ، بدون طبعة ، 1985 .
- 15/ دروس في التربية و علم النفس 1973 – 1974 .

16/ د. أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح ، د. إدريس ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة، بدون سنة.

17/ د. أمين أنور الخولي ، د. جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، بدون سنة.

18/ د. محمود عوض بسيوي ، د. فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، سنة 1992 ، ص. 11.

19/ د أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 348 .

20/ د. رابع تركي، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1984.

21/ د. تركي رابع ، أصول التربية و التعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، الطبعة الثانية ، 1970 ، ص 10.

22/ رابع تركي ، أصول التربية والتعليم ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1990.

23/ رمضان مُجَّد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 1997.

24/ زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم ، طرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة 2008.

25/ زهير الشوريجي ، الأمل في التربية الرياضية - المطبعة التعاونية بدمشق ، 1964-1965.

26/ سامر جميل رضوان ، الصحة العقلية ، الطبعة الأولى ، دار الميسرة للنشر و التوزيع ، 2002 .

27/ سلوى مُجَّد عبد الباقي ، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي ، الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتاب ، 1998 .

28/ سعد جلال مُجَّد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة الأولى، بدون سنة.

29/ صبر مُجَّد علي ، اشرف عبد الغني شريت ، بدون طبعة ، بدون سنة.

30/ صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، مصر ، 1984.

- 31/ عبد الرحمان العيسوي، الجريمة و الإدمان ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، بدون طبعة ، بدون سنة .
- 32/ عباس أحمد السامرائي ، بسطوسي أحمد بسطو يسي ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994 .
- 33/ عدلان درويش جلون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- 34/ عبد اللطيف نصيف ، الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة الميناء ، بغداد ، 1981 .
- 35/ علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، بدون طبعة ، العين دار الكتاب الجامعي ، 2002 .
- 36/ عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 .
- 37/ عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، الطبعة الثانية ، المطبعة الجامعية الأزراطية ، الإسكندرية ، 2001 .
- 38/ عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية ، 2004 .
- 39/ عبد الرحمان مُجد العيسوي ، تفاعل الجماعات البشرية ، الدار الجامعية 14 ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، بدون سنة .
- 40/ عبد الحافظ سلامة ، علم النفس الاجتماعي ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن شارع الملك حسين ، الطبعة العربية . 2007
- 41/ عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، بدون طبعة ، بدون سنة .
- 42/ عبد الحافظ سلامة ، علم النفس الاجتماعي ، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن شارع الملك حسين ، الطبعة العربية 2007 .
- 43/ عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- 44/ عمار بحوش، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1985 .
- 45/ عبد المنعم الحنفي ، عالم علم النفس المعجم الموسوعي للتحليل النفسي ، "عر ، إن ، فر ، الم " المجلد الثاني ، الطبعة الأولى ، دار نوبليس ، بيروت ، 2005 .
- 46/ عبد الحميد مُجد الشاذلي ، الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية ، الطبعة الثانية ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، 2001 .

- 47/ عبد المنعم الحقي ، موسوعة في علم النفس و التحليل النفسي ، مكتبة مدبولي ، بدون طبعة ، بدون سنة.
- 48/ عبد المنعم المليجي ، حلمي المليجي ، النمو النفسي ، دار النهضة ، بدون طبعة 1971 .
- 49/ عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات . دار الكتب الجامعية ، الطبعة الثانية ، مصر ، 1972.
- 50/ غسان صادق ، سامي الصفار ، التربية البدنية والرياضية ، كتاب منهجي ، بغداد ، 1988.
- 51/ فايز مُحمَّد علي الحاج الأمراض النفسية ، دار المكتبة الإسلامية ، بدون طبعة ، بدون سنة .
- 52/ فوزي مُحمَّد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، 2001.
- 51/ فؤاد حيدر ، علم النفس الاجتماعي دراسات نظرية وتطبيقية ، دار الفكر العربي ، بيروت ، للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، 1994.
- 54/ فاروق السيد عثمان القلق و إدارة الضغوط النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 55/ فؤاد افرام السبتاني ، منجد الطالب ، الطبعة الثالث و الأربعون ، دار المشرق ، بيروت ، 1995.
- 56/ قاسم عبد الله مدخل إلى الصحة النفسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، 2001 .
- 57/ قاسم المندلاوي وآخرون ، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الموصل ، العراق ، 1990 .
- 58/ مجدي احمد مُحمَّد عبد الله ، علم النفس المرضي دراسة الشخصية بين السواء و الاضطراب ، دار المعرفة الجامعية ، مصر .
- 59/ مديرية التربية و التعليم ، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي ، طبعة جوان 1997 ، ص 6.
- 60/ ميخائيل إبراهيم اسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت ، الطبعة الثانية ، 1977، ص 225.
- 61/ مكارم حلمي أبو هرجه ، مُحمَّد سعد زغلول ، أيمن محمود عبد الرحمن ، المرجع السابق .
- 62/ مُحمَّد سعد زغلول ، مصطفى السايح مُحمَّد ، تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية ، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية ، مصر ، 2004.
- 63/ مُحمَّد السباعي ، مُحمَّد الغد ودوره ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، 1985.

- 64/ مُجَّد مصطفى زيدان ،الكفاية الإنتاجية للمدرس ،دار النشر ، الطبعة الأولى ،بيروت ،لبنان .
- 65/ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ،1992.
- 66/ مُجَّد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، 1992 .
- 67/ مكارم حلمي أبو هوجة ، مُجَّد سعد زغلول ، منهاج التربية الرياضية ، مركز الكتاب والنشر ، 1999.
- 68/ مُجَّد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، الأردن ، 2000 .
- 69/ مُجَّد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظرية و طرق التربية البدنية و الرياضية، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر،1992.
- 70/ مصطفى حسين باهي و آخرون ، علم نفس الرياضة نظريات تحليلات تطبيقات ، الطبعة الأولى ، الدار العالمية للنشر و التوزيع ، 2005 .
- 71/ مُجَّد الحجار، الطب السلوكي المعاصر ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1989 .
- 72/ ممدوح مُجَّد سلامة ، الاعتمادية و التقييم السلبية للذات لدى المكتئبين و غير المكتئبين ، دراسات نفسية، الطبعة الثانية 1991 .
- 73/ مُجَّد عادل خطاب ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، مصر القاهرة ، 1965.
- 74/ نثيال كانتور : المعلم ومشكلات التعليم والتعلم ،ترجمة حسن الفقهي ، الطبعة الثانية ،دار المعارف ،مصر ،1972.
- 75/ نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، الطبعة الأولى ، دار الراتب الجامعي ، بيروت ، 2000.
- 76/ وليام ماسترز ، رالف بيتز ، تعريب خليل رزوق ،المراهق و البلوغ ، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع، بدون طبعة .
- 77/ رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، الطبعة الأولى، 2002 .

## المذكرات :-

- 1/ مذكرة ليسانس العلاقة البيداغوجية بين الأستاذ و التلميذ خلال حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط 13-16 ، من إعداد الطلبة: زغلاش طارق ، السنة جامعة بسكرة 2008-2009 .
- 2/ مذكرة ليسانس دراسة علاقة الأستاذ بالتلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية 15-18 سنة السنة الجامعية 2008-2009
- 3/ مذكرة ليسانس ، عبد القادر بن عبد الله ، الرياضة و الأمراض العصبية ، معهد دالي إبراهيم.
- 4/ مذكرة ليسانس أهمية ت. ب. ر في المنظومة التربوية و واقعها بثانويات الشرق الجزائري :- إعداد الطلبة دخان مُجّد ، بوخرص رمضان ، إشراف الأستاذ بوداود ، معهد ت.ب.ر الجزائر 1994 ص 27 - 28.
- 5/ مذكرة ليسانس دمدوم حمو ، ممادي مُجّد ، مهريّة مُجّد ، مذكرة شهادة ليسانس ، الأسباب النفسية و الاجتماعية لميول الفتيات لممارسة الكرة الطائرة ، جامعة مُجّد خيضر بسكرة ، السنة الجامعية 2008-2009 ص 17.
- 6/ مذكرة ليسانس بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ، رسالة ليسانس ، جامعة مُجّد خيضر بسكرة ، 2006.
- 7/ مذكرة ليسانس ، فوضيل بن سالم ، مُجّد حوحو ، دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيض حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 16-17 سنة ، 2007-2008 ، بسكرة .
- 8/ مذكرة ليسانس بن عوالي فاطمة و آخرون ، تقدير حدة القلق لدى الطبيب الجراح ، علم النفس العيادي.
- 9/ مذكرة ليسانس ، من إعداد الطلبة ، جمعي ثورية ، طراد آسيا ، زير منيرة ، دور الاكتئاب في ظهور محاولات الانتحار لدى المراهقين بتطبيق اختبار الروشاح ، بسكرة ، 2005 .

المال

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
معهد علوم و تقنيات و نشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التربية الحركية  
\*استبيان خاص بالتلاميذ\*

استمارة استبيان موجه لتلاميذ المرحلة الثانوية في اطار إنجاز رسالة شهادة ماستر تربوي

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تربية حركية تحت عنوان: " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي".

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا، و لكم منا جزيل الشكر و التقدير .

تحت إشراف الأستاذ :  
د. سعيد مزروع

إعداد الطالب :  
بن غزالة احمد

# استبيان خاص بالسلامة

ملاحظة: للإجابة ضع علامة (X) واحدة فقط في الخانات المقترحة لكل سؤال  
معلومات عامة عن التلميذ:

الجنس: ذكر  أنثى   
المستوى الدراسي: الثانية ثانوي

## الأسئلة:-

س1: هل تحب ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة بنعم . فما هي الدوافع التي دفعتك لذلك ؟

دوافع اللياقة البدنية و الصحية  دوافع اجتماعية خلقية   
دوافع عقلية و نفسية  دوافع التحفيز الخارجي

س2: ما رأيك في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

حصة مفضلة  حصة كباقي الحصص  حصة غير مرغوب فيها

س3: هل تتوفر مؤسستكم على الوسائل اللازمة لأداء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

إذا كانت الإجابة "لا" فكيف تمر حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

س4: هل يمكنك التحكم في انفعالاتك اتجاه الزملاء خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم  لا

س5: اذا قوبلت باستفزاز او ازعاج من اصدقائك في حصة التربية البدنية و الرياضية هل تبادلهم نفس

السلوك ؟ نعم  لا

س6: رتب حسب رأيك دور التربية البدنية و الرياضية ؟ (جمع أرقام الترتيب 1-4)

تكوين الشخصية القوية  توفير الراحة النفسية   
اكتساب الأخلاق السامية  الترفيه الترويحي

س7: كيف تشعر أثناء ممارستك حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

- نشاط و حيوية  الارتياح النفسي  
 التعب  لا تشعر بشيء

س8: هل التربية البدنية و الرياضية تساعدك على التخلص من القلق و الاضطراب ؟

- نعم  لا  أحيانا

س9: كيف تجد نفسك بعد حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

.....

س10: هل تفضل ممارسة النشاط البدني الرياضي ؟

- وحدك  مع الزملاء

س11: أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية قدرتك على التفاعل داخل الجماعة تكون كبيرة ؟

- نعم  لا

س12: هل تعرفت على أصدقاء عن طريق ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

- نعم  لا

س13: هل حصة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك شخص اجتماعي ؟

- نعم  لا

س14: ما نوع الرياضة التي تفضل ممارستها ؟

- جماعية  فردية

س15: هل ساهمت التربية البدنية و الرياضية في سهولة اتصالك و تعاملك داخل المجتمع ؟

- نعم  لا

س16: هل حصة التربية البدنية و الرياضية تشعرك بأنك محبوب لدى زملائك ؟

- نعم  لا

س17: هل تعتقد أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تزيد من تعاملك مع الزملاء و الاحتكاك بهم ؟

- نعم  لا

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة -  
معهد علوم وتقنيات و نشاطات التربية البدنية و الرياضية  
\*استبيان خاص بالأساتذة\*

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تربية حركية تحت عنوان: " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدة تلاميذ مرحلة الثانوي".

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدم الكشف على هويتكم .

**ملاحظة:** نرجو منكم الإسهام في مساعدتنا ، و ذلك بمأ هذه الاستمارة بكل حرية و موضوعية و صدق ، من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا ، و لكم منا جزيل الشكر و التقدير .

تحت إشراف الأستاذ :  
د. مزروع سعيد

إعداد الطالب :  
بن غزالة احمد

الموسم الجامعي : 2016/2015

# السؤالين خاص بالأساتذة

ملاحظة: للإجابة ضع علامة (X) واحدة فقط في الخانة المقترحة لكل سؤال.

معلومات عن الأستاذ:

الجنس : ذكر  أنثى   
الخبرة أو الأقدمية :

الوضعية الاجتماعية: متزوج  أعزب

## الأسئلة:-

س1: ما هي في رأيك أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي ؟

س2: أي نوع من النشاط البدني الرياضي تفضل أن يمارسه التلاميذ ؟

نشاط تنافسي  نشاط ترويحي

س3: ما هي المشاكل التي تواجهكم أثناء تأديتكم حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

س4: هل تلقيتم أثناء مدة تكوينكم دروسا خاصة ببيكولوجية المراهق؟

نعم  لا

س5: ما هي في رأيك الطريقة المثلى للتعامل مع التلاميذ ؟

س6: هل تعتقد أن لكفاءة الأستاذ دور في تحقيق أهداف التربية البدنية و الرياضية؟

نعم  لا

لماذا؟

س7: فيما تتمثل كفاءة الأستاذ ؟

التحكم الجيد في الحصة  تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ

اختيار التمرينات المناسبة

س8: ما هو السلوك الذي تلاحظه على تلاميذ هذه المرحلة ؟

.....  
.....  
.....

س9: هل لخصة التربية البدنية و الرياضية دور في التحكم في هذا السلوك؟

نعم  لا

س10: هل تسعى لمساعدة تلاميذك على حل مشاكلهم ؟

نعم  لا

س11: هل تعتقد أن لخصة التربية البدنية و الرياضية أهمية دور في تحقيق الارتياح

النفسي للتلاميذ؟

نعم  لا

س12: هل تهتم بالحالة للتلاميذ خارج المؤسسة ؟

نعم  لا

س13: هل لخصة التربية البدنية و الرياضية أهمية نفسية اجتماعية للتلاميذ ؟

نعم  لا

س14: ما هو النشاط الرياضي الأكثر فائدة ؟

رياضة جماعية  رياضة فردية

لماذا ؟

.....  
.....  
.....  
.....