



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر- بسكرة-

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني تربوي

موضوع الدراسة:

ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

دراسة ميدانية على بعض متوسطات مقاطعة لمغير *

إشراف الأستاذ:

أ.د: مزروع السعيد

إعداد الطالب:

- ذيب ايمان

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اهدائه



إلى معنى الظهر و السمو إلى من رسمت لي درب النجاح إلى نبع الحنان والعطف و الأمل تلك هي
" أمي الغالية " أطل الله عمرها...

إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود وجاد علي بالموجود، و تحدى لأجلي كل الصعاب
" أبي الغالي " حفظك الله

دون أن أنسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي ...

إلى إخوتي و أخواتي

إلى جميع الأقارب من قريب و من بعيد

إلى مدير و أساتذة المعهد والذي أكن لهم كل التقدير والاحترام

إلى صديقاتي

إلى كل من أحببتهم و أحبوني... إلى كل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي ...

إلى كل من اتسع لهم صدري ولم تتسع لهم

نبأ إيمان

كلمة شكر



نوجه شكرنا الأول إلى الله عز وجل ونحمده حمدا كثيرا

يليق جلا لوجهه وعظيم سلطانه وإعانتة لنا

على إتمام هذا العمل

ونرفع جزيل شكرنا إلى الأستاذ المشرف مزروع السعيد

الذي ساعدني بإرشاداته ونصائحه القيمة

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية

بجامعة محمد خيضر بسكرة

الذين بدلوا مجهودات كبيرة

و في الأخير أتمنى أن يكون هذا العمل بذرة نجاح مناي إلى كل المتعلمين.

و شكرا...

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	الاهداء
أ	الشكر
ب	قائمة المحتويات



	مقدمة
الجانب النظري	
5	1- الإشكالية
5	2- التساؤلات الفرعية
6	3- الفرضيات
6	4- أهمية البحث
7	5- أهداف الدراسة
7	6- أسباب اختيار الموضوع
8	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم
10	8- الدراسات السابقة والمثابفة
11	9- التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الاول النشاط البدني الرياضي	
14	تمهيد
15	1-1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي
15	1-1-1- تعريف النشاط:
15	1-1-2- تعريف النشاط البدنية
15	1-1-3- تعريف النشاط البدني والرياضية
16	1-1-4- أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي
17	1-1-5- تقسيم الأنشطة البدنية الرياضية التربوية
17	1-2- درس التربية البدنية والرياضية
17	1-2-1- درس التربية البدنية ماهيته وأهميته
18	1-2-2- واجبات درس التربية البدنية
18	1-2-3- اغراض درس التربية البدنية
20	1-2-4- النشاط الداخلي
20	1-2-4-1- مميزات النشاط الداخلي
21	1-2-4-2- أهداف النشاط الرياضي الداخلي
21	1-2-4-3- تنظيم برنامج النشاط الداخلي
22	1-2-5- النشاط الخارجي



22	1-2-5-1	نشاطات الفرق المدرسية
22	1-2-5-2	النشاطات الخلوية
22	1-2-5-3	مميزات النشاط الخارجي
23	1-2-6	خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي
24	1-2-7	الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي
24	1-2-8	وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي
26	1-2-9	أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي
27	1-2-10	أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق
28	1-2-11	الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي
29	1-2-12	دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي
30	1-2-13	درس التربية البدنية و الرياضية:
30	1-2-13-1	مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:
30	1-2-13-2	الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية
30	1-2-13-3	محتوى درس التربية البدنية و الرياضية
31	1-2-13-4	مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية
32	1-2-13-5	وظيفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية
32	1-2-13-6	العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي
33	1-2-13-7	الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي
	1-2-13-8	الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:
35		خلاصة
الفصل الثاني : حصة التربية البدنية و الرياضية		
37		تمهيد:
38	1-2	مفهوم التربية البدنية و الرياضية
38	1-1-2	مفهوم التربية البدنية
38	2-1-2	مفهوم التربية الرياضية
38	3-1-2	مفهوم التربية البدنية و الرياضية
39	2-2	تعريف التربية البدنية و الرياضية
39	3-2	حصة التربية البدنية و الرياضية
40	4-2	أهمية درس التربية البدنية و الرياضية

41	5-2- تحضير وإعداد درس التربية البدنية الرياضية
42	6-2- الأهداف التربوية لحصة التربية البدنية والرياضية
42	7-2- مستوى حصة التربية البدنية والرياضية:
43	8-2- واجبات درس التربية البدنية والرياضية
44	9-2- أهداف درس التربية البدنية و الرياضية
45	10-2- العلاقة البيداغوجية بين مدرس التربية البدنية والتلميذ
47	الخلاصة
	لفصل الثالث الخجل
49	تمهيد
50	3-1- تعريف الخجل
51	3-2- الفرق بين الخجل والحياء
52	3-3- أعراض الخجل
52	3-3-1- الأعراض الفيزيولوجية
53	3-3-2- الأعراض العقلية:
53	3-3-3- الأعراض النفس
54	3-3-4- الأعراض السلوكية الاجتماعية
54	3-4- مكونات الخجل
55	3-5- أسباب الخجل
57	3-6- أشكال الخجل
59	3-7- صفات الشخص الخجول
59	3-8- النظريات المفسرة للخجل
63	خلاصة
	الفصل الرابع المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
65	تمهيد
66	4-1- فترة المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة وطبيعتها
67	4-2- مفهوم المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
68	4-3- أنواع المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
69	4-4- مراحل المراهقة
69	4-5- مميزات المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
72	4-6- مشاكل المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة



74	7-4- ميول واهتمامات المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
75	8-4- التكيف ومطالب النمو في المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
77	9-4- مهام التربية البدنية والرياضية للمراهق في المتوسط:
78	10-4- أهمية التربية البدنية والرياضية المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
79	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الاول الاجراءات الميدانية للدراسة	
81	تمهيد
81	1- الدراسة الاستطلاعية:
82	2- منهج البحث
82	3- مجتمع و عينة البحث
82	3-1- عينة البحث
83	4- مجالات البحث
84	5- متغيرات البحث
84	6- أدوات البحث وكيفية بنائها ومراحل تصميمها
86	7- الوسائل الإحصائية
88	8- الخاتمة
90	9- المراجع
لملاحق	

مقدمة

مقدمة

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة، إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية لا بد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال.

وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية خصوصاً عند المراهق .

حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية وقد اختلف العلماء في أسباب نشوء هذه الحالات الانفعالية التي تسود حياة المراهق، فهناك من يرى أن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفرازات الغدد، والبعض يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة به أو السببين معاً.

ويرى كل من ويلر وريس 1983 إن أحداث ماضية في فترة الطفولة قد تسبب الشعور بالوحدة في فترة المراهقة كما أن الشعور بالوحدة مرتبط بالشعور بالخجل، لذا يعتبر الخجل سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاوت في عمقها من فرد إلى آخر ومن موقف إلى آخر ومن عمر إلى

آخر ومن ثقافة إلى أخرى، كما تتعدد أشكاله وأنواعه ومظاهره فضلاً عن تعدد أعراضه التي قد تأخذ شكل الزمرة ما بين فيزيولوجية واجتماعية وانفعالية ومعرفية .

ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس الخجل وعلاقته بالممارسة الرياضية التربوية لكي تتضح هذه العلاقة التي هي المحور الأساسي لموضوع هذه الدراسة.

ولهذا قمنا بإعداد الخلفية النظرية للبحث والتي شملت أربع مواضيع مهمة تتمثل في:

- النشاط البدني والرياضي.
 - درس التربية البدنية والرياضية.
 - خصائص المرحلة العمرية.
 - الخجل.
- أما الجانب التطبيقي فتناولنا فيه فضل: الفصل الأول شمل الإجراءات المنهجية للبحث

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية:

يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة ونخص بالذكر تلميذ المرحلة المتوسطة والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته، ومن هنا تبرز أهمية البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير هذه الطاقة الانفعالية، حيث تعتبر الممارسة الرياضية من أنجع الطرق للتخفيف من هذه الضروب السلوكية الشاذة ، حيث انه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يعيش التلميذ المراهق مواقف عدة من عوامل نفسية مختلفة منها ما يتعلق بالجماعة التي يتواجد بها، وكذلك الموقف الذي تجري فيه الحصة.

حيث أصبحت التربية البدنية والرياضة مادة أساسية تدرس في المؤسسات التعليمية وبها تكتمل الجوانب التربوية وتعزز عملية التعلم واكتساب المهارات الرياضية، فأصبحت بنظمها السليمة مجالاً هاماً من مجالات التربية، وتعد عنصراً فعالاً في إعداد النشء الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة.

ومن بين العوامل النفسية المؤثرة على أداء حصة التربية البدنية والرياضية نجد الخجل وهو العامل الملاحظ والحاضر بكثرة في ميادين حصص التربية البدنية والرياضية وهذا يظهر جلياً عند التلاميذ خصوصاً في سن المراهقة.

ومن هنا تبادر في أذهاننا طرح التساؤل التالي:

إلى أي مدى تساهم ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

2- أما التساؤلات الفرعية فكانت كالآتي:

✓ هل لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

✓ هل لممارسة النشاط البدني التربوي إسهام في زيادة التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

✓ هل لدرس التربية البدنية و الرياضية فعالية في إخراج التلميذ الخجول من دائرة الخجل أثناء النشاط البدني الرياضي و التربوي.

3- الفرضيات:

3-1 - الفرضية العامة:

تساهم ممارسة النشاط البدني والرياضي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

3-2- الفرضيات الجزئية:

✓ ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لها دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

✓ لممارسة النشاط البدني التربوي إسهام في زيادة التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

✓ لدرس التربية البدنية و الرياضية فعالية في إخراج التلميذ الخجول من دائرة الخجل أثناء النشاط

4- أهمية البحث:

حيث أن الدراسة الحالية تبحث في الخجل وعلاقته بكل من ممارسة النشاط البدني والرياضية وأساليب التحرر منه لدى عينة من التلاميذ في الطور الثانوي فان أهمية البحث تظهر في الجوانب التالية:

أولا : الأهمية النظرية:

1. تناولها لإحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس وهو الخجل الطي يعتبر مشكلة من مشاكل المراهقة وذلك في علاقته بالتربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وأثرها على نمو شخصياتهم وتكونها، وما لذلك من تأثير على صحتهم النفسية.

2. تفيد الدراسة في إبراز دور ممارسة النشاط البدني والرياضي في التحرر من الخجل في المرحلة المتوسطة .

3. التعريف بالخجل ومدى تأثيره على التلاميذ في المرحلة المتوسطة وكذلك تأثيره على السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية.

4. توفير بعض المعلومات عن طبيعة دور الأسرة خلال تنشئة أبنائها محاولة لتجنيبهم سوء التوافق النفسي في مرحلة عمرية حرجة مثل مرحلة المراهقة.

ثانيا: الأهمية التطبيقية:

1. تساعد نتائج هذه الدراسة على إظهار الخجل وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية ودور هذه الأخيرة في التحرر منه، ومن ثم الاستفادة من نتائج الدراسة في توجيه الأساتذة ليتمكنوا من ممارسة دورهم وتحقيق النمو السوي للأبناء.

2. تزيد من أهمية هذه الدراسة أنها تجري في البيئة الجزائرية وبخاصة على تلاميذ المرحلة المتوسطة

3. الذين يحظون بعناية كبيرة من طرف المجتمع.

4. الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة في البيئة الجزائرية التي تفتقر لمثل هذه الدراسات.

5- أهداف الدراسة:

✓ هناك جملة من الأهداف التي دفعتنا إلى اختيار الموضوع نذكر منها ما يلي:

✓ التعرف على المشاكل النفسية التي يعاني منها تلميذ المرحلة المتوسطة كالخجل ودور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل منها.

✓ معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها التلاميذ المراهقين في مختلف المتوسطات.

✓ إعطاء أهمية بالغة لهذه الشريحة من طرف المربين.

✓ تحسيس القارئ بمدى أهمية المواضيع النفسية في المجال البدني والرياضي

✓ تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم المراهقين وتسهل البحوث للقراء

✓ طبيعة العلاقة بين كل من الخجل والممارسة الرياضية.

✓ معرفة الفروق في الخجل و الممارسة الرياضية نتيجة للممارسة حسب السن.

6- أسباب اختيار الموضوع:

هناك جملة من الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار الموضوع نذكر منها على سبيل لا الحصر ما يلي:

- الميل الشخصي للموضوع.

- التعرف على المشاكل النفسية التي يعاني منها تلميذ المرحلة المتوسطة كالخجل ودور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل منها.

- معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها التلاميذ المراهقين في مختلف الثانويات.
 - قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع.
 - إعطاء أهمية بالغة لهذه الشريحة من طرف المربين.
 - تحسيس القارئ بمدى أهمية المواضيع النفسية في المجال التدني والرياضي
 - تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم المراهقين وتسهل البحوث للقراء
- 7- **تحديد المصطلحات والمفاهيم:**

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي تستخدم في البحث وسيرد في البحث عدة مفاهيم وجب علينا أن نزيل عنها اللبس والغموض، ومن بين هذه المصطلحات مايلي:

(1) الخجل:

لغة: من مصدر خجل اي بمعنى حمرار الوجه بطريقة لا إرادية عند الشعور بالحرج أو الارتباك (قاموس المعاني)

تعدد التعاريف الخاصة بالخجل ، وعليه فان الباحث سيأخذ بالتعريف التالي:

المصطلح: على انه ميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة

(عبد العزيز الدريني، 1981 ص6).

" انه تأثير انفعالي بالآخرين في المواقف الاجتماعية (السماذوني، 1994 ص 139)

اجرائيا : هو تلك الحالة النفسية التي تتخلى في الميل الى الصمت والتباطؤ في الكلام والحياء، وتجنب المواقف الاجتماعية والابتعاد عن التعامل مع الآخرين وعدم القدرة على التعبير والتحدث عن الآراء امام الآخرين

(2) النشاط:

لغة : من مصدر نشط وبمعنى كلّ عمليّة عقليّة أو بيولوجيّة متوقفة على استخدام طاقة الكائن الحيّ

(قاموس المعاني)

اصطلاحاً : هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة " (احمد زكي بدوي، 1977 : 08)

اجرائياً: تعتبر النشاط أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان،

(3) النشاط البدني:

اصطلاحاً : في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني." (علي يحي منصور، 1971 ص 209).

(4) المراهقة:

لغة : من مصدر رهق وبمعنى الفترة من بلوغ الحُلم إلى سنّ الرشد (معجم المعاني)

اصطلاحاً: أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته " (مصطفى رزيق، 1960، ص 10).

اجرائياً : فالمراهقة هي مرور الفتى بمرحلة من مراحل النمو تظهر فيها تغيرات جسمية واضحة تعرض عليه مطالب عفوية واجتماعية وعقلية قد لا تتناسب معها ويساندها النمو العقلي

(5) حصة التربية البدنية:

اصطلاحاً: يعتبر درس التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية، ولكنه أيضا يمدّه بالمثير من المعارف التي تغطي الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية،

والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض. (محمد عوض بسيوني
وفصيل ياسين الشاطي، 1987 ص94)

اجرائيا : نرى ان التربية البدنية والرياضية هي وسيلة من ويائل التعليم والتربية التي تهدف الى النمو بالفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا وخلقيا عن طريق مارسة النشاط المنظم

8- الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور ايجابي لكل باحث حيث أنها على تبصيره بالايجابيات والسلبيات، وتدفعه إلى المضي قدما في البحث عن الجديد وعمل المقارنات العلمية. وبناءا على ذلك فان الباحث سيلقي الضوء على الدراسات العربية والأجنبية للتعرف على أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون في مجال الخجل فكانت كالآتي:

(1) الدراسة الاولى :

نايل كسال عزيز 2012 اثر ممارسة النشاط البدني والرياضي في التقليل من مستويات الخجل لدى تلاميذ مرحلة المتوسطة واستعمل المنهج الوصفي وكان المجتمع الاصلي مكون من 3 ثنائيات وكانت العينة مكونة من 80 تلميذ وكانت الادوات المستعملة هي الاستبيان وكانت النتائج على النحو التالي :

- نستنتج ان ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤثر ايجابيا في التقليل من مظاهر الادراج
- نستنتج ان ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤثر ايجابيا في التقليل من مظاهر النفسية
- نستنتج ان ممارسة النشاط البدني والرياضي يؤثر ايجابيا في التقليل من مظاهر الاجتماعية

(2) دراسة الثانية :

حيث قام كل من كاماث وكانيكار 1993 بدراسة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من الخجل وتقدير الذات، ذلك بهدف معرفة الفروق الجنسية في الشخصية المستعدة لتوقع حدوث الشعور بالوحدة النفسية، والخجل واحترام الذات، وقد استخدم الباحثان عينة قوامها (50) طالب و (50) طالبة أنثى من طلاب الكليات الذين يدرسون في جامعة بومباي. وقد توصل الباحثين إلى نتائج مؤداها ارتباط الشعور

بالخجل ايجابيا بالتقدير السلبي للذات لدى طلاب وطالبات الجامعة أفراد العينة، وكذلك ارتبط الشعور المرتفع بالوحدة النفسية سلبيا بالتقدير الايجابي المرتفع للذات، كما لم توجد تأثيرات للمواقف والثقافة لهذه المتغيرات، ولم تظهر فروق في الجنسين في تلك المتغيرات.

(3) دراسة الثالثة :

أوضحت الدراسة سيمونز والكيند بان أفراد عينة البحث في سن 13 سنة كانوا أكثر شعورا بالخجل من إظهار ذواتهم أمام الآخرين وبالتالي أكثر شعورا بالذات عند الآخرين الأصغر أو الأكبر سنا.

فسما أوضحت نتائج دراسة الكيند وبوين بان أفراد عينة البحث في سن 14 سنة كانوا اقل خجلا في إظهار ذواتهم أمام الآخرين.

9-التعليق على الدراسات السابقة :

أما فيما يخض الدراسات التي تتحدث عن الخجل في المجال الرياضي فلم يجد الباحث أي دراسات تعرضت لموضوع البحث سواء دراسات محلية أو عربية أو أجنبية.

في ضوء ما تقدم ذكره يجد الباحث نفسه مجبرا على تقديم الجديد في دراسته وإجراء المزيد من البحوث والدراسات خاصة في المجال الرياضي وهو جديد الدراسة الحالية لان جل الدراسات السابقة تحدثت على الخجل من الجانب النفسي دون التطرق إليه في المجال الرياضي ونوع العلاقة بين الخجل والممارسة الرياضية في مرحلة حساسة ألا وهي مرحلة المراهقة لما تتميز هذه المرحلة من طبيعة خاصة تتصل بتشكيل وبلورة شخصية الفرد، وعلى الرغم من عدم تنوع وتعدد الدراسات التي أجريت في مجال الخجل في الميدان الرياضي بشكل مباشر، بل أتت دراسات مرتبطة بدور الممارسة في التقليل من مختلف المشاكل النفسية مثل القلق الاكتئاب السلوك العدواني

كما تتميز الدراسة الحالية بتطبيقها لمقياس الخجل لفليب كارتر وكين راسل وهكذا فان الدراسة الحالية تناولت الخجل وعلاقته بالممارسة الرياضية والدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في التحرر منه لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لولاية الوادي.

الفصل الأول
النشاط البدني
الرياضي

الرياضي

تمهيد:

النشاط البدني الرياضي التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام "شارلز بيوتشر" من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا وانفعالية، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمة وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

1-1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي :

1-1-1 - تعريف النشاط:

الرياضي

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (الخولي م.، 1996، صفحة 20)

1-1-2- تعريف النشاط البدنية:

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

(الخولي أ.، أصول التربية البدنية و الرياضية ، 2001،

صفحة 12)

1-1-3- تعريف النشاط البدني والرياضية:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية الظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف كوسولا أن التنافس مسمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما أنه مؤسس أيضاً على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمهارية، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملاً منسقاً متكاملًا. (الخولي أ.، الرياضة و المجتمع ، 2001، صفحة 22)

الرياضي

4-1-1- أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي :

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة المبارزة ، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح رمي القرص، تمرينات الجمباز . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السلة كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة والجري ، ورياضة الهوكي. هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات وأدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

(1) ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع اقرانه في جو هادي ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

(2) ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

(3) ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها | الأفراد فردياً وجماعياً.

إن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

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

(المنصور، صفحة 20)

5-1-1- تقسيم الأنشطة البدنية الرياضية التربوية:

الرياضي

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق الاتجاهات متباينة ووفقا لهدفها، والمشار فيها، ولنوعيتها الأدوارها، ولطبيعتها أيضا.

وسنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعني بالنوعية التي من خلالها أدرجت التربية الرياضية وتتمثل في :

• دروس التربية البدنية (أنشطة لبرامج الدرس)

• النشاط الداخلي .

• النشاط الخارجي.

1-2- درس التربية البدنية ماهيته وأهميته:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية.

ويعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاص يميزه عن باقي الدروس أضحي من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحويها، وطريقة توصيل هامة في المادة إلى المتعلمين.

وبذلك يمثل درس التربية الرياضية قالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخيارات التربوية والرياضية والمدرسية، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة ورياضي المستويات خاصة. فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعدة الرياضة المدرسية. كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية كما يجب أن تراعي فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم.

1-2-2- واجبات درس التربية البدنية:

تتلخص أهمها في:

- رفع القابلية البدنية للتلاميذ.

- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية.

- تربية الصفقات الخلقية، التعاون، المثابرة، التضحية، الإقدام.

الرياضي

- تطوير وتربية الروح الجماعية والعمل على التكيف الاجتماعي.

- تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الانتباه، التخيل، وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور . (علاوي، علم النفس الرياضي، 2004، صفحة 121)

1-2-3- اغراض درس التربية البدنية:

استنادا لما جاء عن رواد التربية البدنية في مجال الاغراض نستدل على مجموعة منهم على سبيل المثال "براون"، " هجمان"، " كلاك"، " ، أكدوا أن درس التربية البدنية كوسيلة فعالة لإسهال في النمو المتعدد الجوانب التلاميذ، ونعرض أهم هذه الاغراض:

1-3-2-1- تنمية الصفات البدنية الأساسية:

إن حاجة الجسم الأساسية لتطوير وتنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في درس التربية البدنية وإنما يتعداها إلى حاجتها في الحياة العامة والصفات البدنية ضرورية لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري فعن طريقها يأخذ الجسم اتزانه وكذا تنموا شخصيته وتبعث في النفس أهمية الحياة وبهجته وسعادته ومصدر هام للراحة واطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات.

1-3-2-2- النمو الحركي :

يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم وتقسّم إلى عنصرين أولها مهارة حركية أساسية وهي الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية كالعدو، المشي المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت اشراف معلم ولها تقنياتها الخاصة بها يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية عندما: * يكتسب التلميذ مستوى بدني جيد. : أن يصل إلى مستوى توافقي عالي للتكتيك. * يتعلم قانون اللعبة أو الفعالية.

1-3-3-2- اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي:

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي مقترن مباشرة بما سبقه من الاغراض في العملية التربوية وبما أن درس التربية البدنية حافل بالمواقف التي تجسد فيها الصفتين فكان لزاما علينا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دولة في اللعب الجماعي يظهر التعاون، والتضحية وإنكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل

الرياضي

عمل زميله وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يتم لنا ولمعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس.

1-2-3-3 - الغرض الصحي:

تعددت اغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها وأنشطتها المختلفة والتي تعمل على إسعاد التلاميذ وتقاؤلهم للحياة، كما تبعدهم عن كثير من الأمراض والعلل النفسية والاجتماعية والتي قد تصيبهم كالانطواء، وعدم القدرة على المواجهة

(الخالق ع.)، التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ، 2002،

صفحة (11)

كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع التلاميذ خلال أداء التمارين أو الجلوس وتصحيحها لتمكن التلميذ من التطور السليم والمتزن الذي يسمح له الاستقرار النفسي.

1-2-3-4 - النمو العقلي:

إن عملية النمو عملية معقدة، ويقصد بها التغيرات الجسمية والوظيفية والسيكولوجية تحدث للكائن الحي، وهي عملية نضج للقدرات العقلية ويلعب مدرس التربية البدنية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة.

1-2-4 - النشاط الداخلي:

وهو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة فهو المجال الذي فيه المتعلم فرصة اختبار وتجريب ما تعلمه، وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا بالدروس وتمثل القاعدة والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي فبرامج النشاط الداخلي تعتبر مكملا لبرنامج دروس التربية البدنية والرياضية وأهمية الميادين التي يتعلم فيها الفرد الممارسة الفعالة للنشاط إضافة إلى أن الفرد يجد فيه فرصة اختبار يتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته، ولذلك يجب أن تنال هذه الأنشطة نفس القدر الاهتمام والتخطيط والتنفيذ والتقييم من المدرس والتلميذ فبرامج الدروس تتيح للتلميذ تعليم المادة وبرنامج النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين وتحقيق أهداف هذه المهارت.

1-2-4-1- مميزات النشاط الداخلي:

أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلي بالإضافة إلى كونه مكملاً للمنهج المدرسي :

• يعتبر حقلاً لتنمية المهارات التي تعلمها في الدرس فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة وقت محدود وقد تتمشي جميعاً مع ميول جميع الأفراد التي عادة ما تختلف وتتباين لذلك النشاط الداخلي فرصة لاختيار الفرد ما يتناسب مع ميوله ، من أنشطة وأن يمارسها لحسن مسار أدائه فيها وبذلك تتحقق أهداف التربية الرياضية بطريقة أشمل وأعمق.

• يتيح النشاط الداخلي فرصة لكل تلميذ أن يشترك اشتراكاً إيجابياً في النشاط المحبب إلى التلميذ والذي يناسب قدراته، وان يحقق فيه النجاح والتقدم.

• يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العلمية فيكتسب التلميذ المعارف الجديدة ويتعلم قواعد وقوانين اللعبة ويمارس الناحية الاجتماعية ويشارك في مواقف مشحونة بالانفعالات والتي تشابه على حد كبير مواقف الحياد الواقعية، فينموا سلوكه الاجتماعي بطريقة عملية تربوية.

• يساعد الاشتراك في برنامج النشاط الداخلي على الترويح وحسن استغلال وقت الفراغ فالمشاركة في النشاط الداخلي لا يتطلب مستوى عالٍ من المهارة وعن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا بأس به.

• يتيح النشاط الداخلي الفرصة للتنمية الصفات الاجتماعية وتنمية روح الجماعة.

• يتيح النشاط الداخلي للأفراد فرصة اكتشاف مجالات عديدة وجديدة واكتساب خبرات لم يسبق لهم أن طرّقوها.

ومما سبق ذكره يمكننا القول أن النشاط الرياضي الداخلي وبرامجه تمثل مجالاً واسعاً لتحقيق أهداف التربية الرياضية ومجالاتها الفنية والمعرفية والسلوكية. (الخولي أ.، طالب الكفاية التربوية ، 1996، صفحة 120)

1-2-4-2- أهداف النشاط الرياضي الداخلي:

يسعى النشاط الداخلي إلى تحقيق جملة من الأهداف التربوية والسلوكية النفسية والاجتماعية وتتمثل في :

- يحقق أهداف التربية البدنية والرياضية.

- الرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة.

الرياضي

- خلق روح التعاون والمساعدة داخل المدرسة.
- تنمية الجوانب النفسية كالميول والاتجاهات
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.
- تنمية الشخصية.
- استكمال تحقيق خطة النشاط البدني الرياضي والتربوي.

1-2-4-3- تنظيم برنامج النشاط الداخلي:

لكي يحقق النشاط الرياضي الداخلي أهدافه يجب أن يراعي في تنظيمه ما يلي:

- تحديد أوجه النشاط وفقا لخصائص نمو الأفراد وخصائصهم.
- اشتراك التلاميذ في تخطيط وإعداد واختيار أنشطة البرنامج.
- أن تتناسب مع الإمكانيات المتوفرة والوقت المحدد له.
- أن تنظم له بعض المنافسات الداخلية بين الفصول بالفرقة الدراسية الواحدة وبين الفرق المختلفة وأن يكون وفقا لجدول زمني ونظام ومعروف لجميع التلاميذ. (الخولي أ.، طالب الكفاية التربوية ، 1996 ، صفحة 120)

1-2-5- النشاط الخارجي :

النشاط الخارجي نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص في الأداء الرياضي والنشاط الخارجي تنافسي أساسا، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات تمثل وحدات مماثلة أخرى من نفس السن ونفس الجنس وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز أو الفائزين من بين المشتركين، ولا شك أن منهاج التربية البدنية الدراسي الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ ويوجههم لصفحات من خلال برنامج النشاط الخارجي والمتمثلة في:

1-2-5-1- نشاطات الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في الدورات الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال التربية البدنية ويتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين يفرزهم دروس التربية

الرياضي

البدنية والرياضية وكذا الأنشطة الداخلية ومن هنا وجب الاهتمام الفائق بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

1-2-5-2- النشطات الخلوية:

هي أحد أهم الأنشطة الذي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية هذه الرحلات والمعسكرات تقام العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعد في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.

1-2-5-3- مميزات النشاط الخارجي:

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي.
- تعلم قوانين الألعاب وخطط اللعب
- تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي، والنفسي والمحافظة عليه
- تحقيق النمو والتكيف الاجتماعي
- تنمية النضج الانفعالي وتطوير العادات والسلوكيات المختلفة .
- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وكذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى. (معوض، صفحة 29)

1-2-6- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي :

- يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :
- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.

الرياضي

- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

- لا يوجد اي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحيات، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمع، حتى يستطيع اخراج العبق الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

(رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، 1988،

صفحة 122)

1-2-7- الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

1-7-2-1- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي.

1-7-2-2- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والعرفية والإدارية الشخصية الفرد و دوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

1-7-2-3- الأسس الاجتماعية:

الرياضي

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. (علوي، 2004، صفحة 12)

1-2-8- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي :

1-8-2-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا وسليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي، والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحيات المتدفقة ولكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة. وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات، كان سبب إدمانهم عدم استغلال أوقات الفراغ.

1-2-8-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصق، ويكون في حالة تهيأ علي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن ، الجنس، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب ادراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ،وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.

1-3-8-2- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها " القوة، السرعة، الاتجاه . وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ، وصاغها عقليا على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل

الرياضي

وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لاغراضه وأهدافه و العكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

1-2-8-4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن القرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يترأخي تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه، و يرى * RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب والساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.

1-2-8-5- النشاط البدني الرياضي لاثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي واثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

1-2-8-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

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

. (رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، 1988،

صفحة 124)

1-2-9- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي :

الرياضي

" اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته و لياقته و شكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطارات ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا. ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب: " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته

" جماليات التربية " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الارادة ويقول " إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المربي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا انفسهم. (بقدمي، 2011، صفحة 24)

1-2-10- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات ... والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، والتبعية السليمة بين المواطنين، وبفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، و يدمجه في المجتمع.

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن.

- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج .

الرياضي

- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.

- التقدم بالمستويات العالية. (الخالق ع.)، التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ، 1996 ،
(صفحة 11)

1-2-11- الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي :

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية .

1-2-11-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة والقدرة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

1-2-11-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية ، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة وقوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخصاً و عوناً موجهاً وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة منطقة فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للنوام المديني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين افراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

1-2-11-3- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية:

إن النشاط البدني الرياضي يعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة المتوسطة بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ضل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية. فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام. (الخالق د.، 1992، صفحة 10)

10- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال مضمناها كالتدريب، المنافسة... إلخ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، وإكساب المعايير الاجتماعية المتميزة والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، والمشاركة في الشعور العام، وإذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتثال... إلخ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي

ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة وتقبله الخسارة وتعتبر بمثابة إحباط، فهو نوع من تقيل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية وتغلبه على الإحباط، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه وطموحاته مع الواقع، وما يميز فترات المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف وتقبل الآخرين ورفض السلطة المفروضة والابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي وهذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي والوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرة، والمستويات الاجتماعية، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي وراي قائد الفريق، والحكم والقوانين العامة للعب المنظم، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق.

الرياضي

11- درس التربية البدنية و الرياضية:

11-1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:

يقصد بدرس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، وما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب والصحية والنفسية والاجتماعية، وأيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية و ذلك باشراف تربوي.

11-2- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية وهي متمثلة في إكساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة، وهذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته ومجتمعه، وهذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء الشخصية الإنسانية، وعلى هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية والرياضية. (محمود عوض البسيوني و آخرون، 1990، صفحة 19)

11-3- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

يحتوي درس التربية البدنية والرياضية على ثلاثة أقسام:

11-3-1- القسم التمهيدي:

يتمثل في إعداد التلاميذ نفسيا ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة، والجزء التحضيري يضمن بداية منظمة للدرس، ويحدد نجاح المدرس، والحالة النفسية والبدنية للتلاميذ، ومن أهم مميزات هذا الجزء:

تمرينات بسيطة.

تمرينات غير مملة.

تمرينات مسلية.

تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ المراهقين.

11-3-2- القسم الرئيسي:

الرياضي

يتمثل دوره في نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي ويقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، والجمباز، والألعاب الجماعية ككرة اليد وكرة السلة وغيرها، وأهم مميزاته هو بروز روح التنافس، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.

11-3-3- القسم الختامي:

هدف هذا القسم الرجوع إلى الحالة الطبيعية، وتهدئة أعضاء الجسم عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصة، ويتضمن عدة تمرينات للتهدئة والاسترخاء، كالتنفس، الاسترخاء، وتمارين ذات الطابع الهادئ.

11-4- مقتضيات درس التربية البدنية والرياضية:

لقد تجددت واجبات ومقتضيات درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي من خلال الأنشطة
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك السوي.
- التحكيم في القوام في حالتي السكون والراحة.
- اكتساب المعارف والمعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة التحمل، المرونة والرشاقة...إلخ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعلق، المشي، والجري...إلخ.

(محمود عوض البسيوني و آخرون، 1990، صفحة

(20

11-5- وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية:

الرياضي

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على الجانب التعليمي، لكنها تتعدى الدائرة المحدودة إلى دائرة أخرى هي التربوية، فالأستاذ يعتبر مربيًا قبل كل شيء، فالتعليم بمعناه المحدود جزء من عملية التربية، فوظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء التلميذ، وكسب المهارات في العمل والجدية في التحصيل الدراسي، و يساعده على التطوير في الاتجاه الاجتماعي، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية للتوجيه السليم، ويهيئ قواه المكتسبة منها والتعليمية، وذلك حتى يحدد محصلة مجهودات التلميذ في الاتجاه النافع.

يجب على الأستاذ معرفة مميزات وخصائص تلاميذه في هذه المرحلة حتى يتمكن من تحقيق تنمية شاملة ومتزنة وفق احتياجات التلاميذ البدنية والرياضية.

وعليه يجب أن يتميز الأستاذ بخصال تمكنه من التأثير على دروسه وحصصه، وهذه الخصال هي متمثلة فيما يلي: - احترام شخصية التلميذ.

- تنويع المعلومات والمهارات.

- حسن الخلق و كذلك المظهر.

- العدل وعدم التعصب والتحيز.

- الاتزان و الاستقرار.

- الاهتمام بمشكلات التلاميذ.

- المرونة في التعامل.

- امتداح العمل الصالح وتقدير التلميذ .

- القدرة على القيادة الصالحة.1 (الخولي م، 1990، صفحة 20)

12- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي:

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي:

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.

الرياضي

- الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
 - التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات.
 - التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
 - المهرجانات والمنافسات الرياضية.
 - الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء على طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.
 - التشريعات الرياضية والإمكانات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية.
- وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته، وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية وطبقاً لذلك يقسم روديكر الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي إلى: دوافع مباشرة دوافع غير مباشرة.
- 12-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي :**
- يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي :
- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
 - المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
 - الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
 - الاشتراك في المنافسات المباريات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
 - تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز.
 - التخفيف من حدة التوترات والضغوط النفسية الناجمة على المشاكل النفسية.
- 12-2- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي:**

الرياضي

- محاولة اكتساب الصحة النفسية واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
 - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، فقد يجيب الفرد بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يسهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
 - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجيب التلميذ المراهق بما يلي:
 - "بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري على حضور حصص التربية البدنية والرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي .
 - الوعي بالدور الاجتماعي والنفسي الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية إذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضياً يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها
- (رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، 1988 ،

صفحة 162)

خلاصة:

إن ممارسة أوجه أنشطة التربية البدنية والرياضية دروس التربية البدنية: أنشطة داخلية، أنشطة خارجية تعمل كوحدة واحدة وتكمل عمل بعضها البعض، وتعتبر أيضاً جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا من تنمية وتطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية فلذلك يلزم الاهتمام بها وإعطائها الكافي من العناية والحرص، قصد تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي وهذا قصد الوصول للأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها القيم الاجتماعية.

وهذا ما أكدته دراسة " نيلي رمزي "، " ناهد محمود سعد " بأن برامج الأنشطة التربوية الرياضية داخلي ، خارجي) يجب أن لا تركز على الموهوبين فقط، فالتعليم يجب أن يكون

الرياضي

لجميع التلاميذ وإتاحة الفرصة لهم بالاشتراك وهذا لكي يتسنى لهم الاندماج الاجتماعي داخل المؤسسة والذي ينتج عنه الاندماج الاجتماعي خارج أطر المدرسة.

الفصل الثاني

حصة التربية البدنية و الرياضية

تمهيد:

إن نمو الفرد يتم بطريقة تدريجية أي مرحلة بمرحلة، ولكي يكون هذا النمو شاملا ومتكاملا يجب أن

تصاحبه التربية المناسبة لكل مرحلة من مراحل هذا النمو، وحتى تؤدي التربية دورها على أحسن وجه يجب أن تحسن اختيار أساليبها ووسائلها، ولعل أهم تلك الأساليب التربوية عن طريق الأنشطة الرياضية.

لذا أردنا التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية وأهدافها ودورها نحو الفرد والمجتمع ، ونتطرق كذلك إلى درس التربية البدنية والرياضية من حيث التعريف، الأهمية والمحتوى مع ذكر أهدافه.

1-2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

1-1-2- مفهوم التربية البدنية :

هي عملية تربوية تتم عن طريق الممارسة أو النشاط البدني الذي ينمي ويصون جسم

الإنسان

والغرض من ذلك هو ضمان النمو البدني الكامل للجسم.

2-1-2- مفهوم التربية الرياضية

تعتبر التربية الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية الأساسية التي تستمد نظرتها من باقي العلوم

حيث

تكون عن طريق النشاط البدني المتواصل، تهدف من خلال هذا النشاط البدني إلى إعداد الفرد

من الناحية البدنية، الاجتماعية والعقلية، كما أنها تساعد على اندماج الفرد الذي يعيش فيه.

إن مفهوم التربية الرياضية يعتبر مفهوما معقدا يمكن أن يفسر بأنه نشاط بدني محض قائم على

السعي وراء النتيجة البدنية، ويبرز ذلك جليا من خلال المنافسات مع الغير والاحتكاك معهم.

إن الرياضة تؤدي بممارستها بانتظام إلى حالات فكرية معينة وطريقة خاصة من الحياة تكون

نتيجة

اتزان بدني وكثافة المعاشية في العلاقات الإنسانية.

: (محمد عادل خطاب-كمال زكي الدين، 1965، صفحة 27)

2-1-3- مفهوم التربية البدنية والرياضية هي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، بل

هي من أحدث أساليب التربية الحديثة لأن وسيلتها

هي الممارسة العلمية، فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه مبني على أساس علمي

سليم يستفيد صحيا وتنمو مهارته الحركية الأساسية فتزداد كفاءته في الحياة وينمو من الناحية

الاجتماعية، إذ ترقى العلاقات الإنسانية بفضل هذا النشاط وتجعله يمارس المسؤولية المدنية

ممارسة علمية، فالنشاط يعد ميدانا هاما من ميادين التربية ويلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد

الصالح حين يزوده بمهارات عالية وواسعة، وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه

وتمكنه من مسايرة الركب الحضاري، ومما زاد من أهمية هذا النشاط البدني هو صورته

البدنية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة، وهو يهتم بتكوين الفرد تكوينا شاملا ومتكاملا من

جميع النواحي، الفكرية، الاجتماعية، النفسية والفيزيولوجية. : (محمد عادل خطاب-كمال زكي

الدين، 1965، صفحة 27)

2-2- تعريف التربية البدنية والرياضية:

هناك عدة تعاريف نذكر منها ما يلي:

تعريف " ويستب وتشر : "التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى

تحسين

الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك الهدف .

(أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 35)

تعرف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح :إن التربية البدنية اليوم هي تلك

المادة التي يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا، ويتحركوا ليتعلموا . (أحمد سي حورية، 1986،

صفحة 11)

ويقول شارمان " :تعتبر التربية البدنية والرياضية ذلك الجزء من التربية العامة والذي يستخدم

الجهاز الحركي لجيم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية".

(أحمد سي حورية، 1986، صفحة 11)

2-3- حصّة 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 (محمود عوض

بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 96) .

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 (حسن معوض ، حسن شلتوت ، 1996 ، صفحة 102).

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 (إبراهيم حامد قنديل ، 1990 ، صفحة 15)

2-4- أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

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

(قاسم المندلاوي وآخرون ، 1990 ، صفحة 98) .

ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها " عملية توجيه النمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى ، والتي تشارك في الأوساط 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 السنوية ، فتعطي الفرصة للبالغين منهم

بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة .

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. (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 92)

2-5- تحضير وإعداد درس التربية البدنية الرياضية:

يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية التفكير المسبق لتخطيط درس التربية البدنية والرياضية، شكلا وموضوعا وهذا مهما كانت خبرته في مجال التدريس، كما يجب أن يتضمن هذا التخطيط لما يلي:

دراسة شاملة لإمكانيات المدرسة ومكان الدرس
الأدوات أو الوسائل المتوفرة والملاعب المتاحة.

✓ الوقت الممنوح وزمن كل جزء من أجزاء الدرس.

✓ يجب أن تشمل التمارين المختارة كل أجزاء الجسم (التنوع في التمارين).

✓ قراءة محتويات الدرس بطريقة جيدة مع التفكير السليم في كيفية إخراجها.

✓ القيادات المتاحة والطلاب المتوفرين في أوجه النشاط.

✓ مراجعة أغراض الدروس التربوية والمهارية والبدنية وطرق كيفية تحقيقها.

التأقلم مع طبيعة الظروف المناخية أثناء إخراج الدرس (حرارة، برد)

(امين انور الخولي, جمال الدين الشافعي، صفحة 34)

2-6- الأهداف التربوية لحصّة التربية البدنية والرياضية:

من أهم المدرس تربية الناشئ تربية نزيهة كالاستعداد لتحمل المسؤولية و المثابرة والسلوك الحسن والتضامن وغيرها من السمات الإيجابية ، ويلعب درس التربية البدنية

الفصل الثاني و الرياضية

حصّة التربية البدنية

- و الرياضية دورا هاما في ذلك رغم أن هذا الدرس لا يكفي إلا إذا تم تدعيمه بالمواد الأخرى ،
ويسهم درس التربية البدنية و الرياضية في تحقيق العديد من الأهداف التربوية من جملتها :
- ✓ إكساب الشباب و الأطفال الميول الرياضية و الاتجاهات الايجابية نحو التربية الرياضية .
 - ✓ إكسابهم العديد من السمات النفسية الايجابية .
 - ✓ إكساب الشباب و الأطفال القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء الممارسة الرياضية
- اكساب الشباب و الأطفال روح التعاون الجماعي و الارتقاء به عن طريق الألعاب الصغيرة الرياضية .

(أمين أنور الخولي، 1996، صفحة

(34

2-7- مستوى حصّة التربية البدنية و الرياضية:

تلعب حصّة التربية البدنية و الرياضية دورا أساسيا في النشاطات و يكون موضوعها مسطرا حسب أهداف خاصة.

و تحتوي حصّة التربية البدنية و الرياضية على ثلاثة أقسام:

❖ القسم الإعدادي:

الغرض منه إعداد التلاميذ فيزيولوجيا و نفسيا.

و الجزء التحضيري يتضمن بداية منتظمة لدرس و يحدد نجاح الدرس بالحالة النفسية و الانفعالية و البدنية

للتلميذ.

و من مميزات هذا القسم:

1- أن تكون هناك تمارين غير مملّة و تحتاج إلى جهد عصبي بسيط.

2- تتناسب مع الجنس و السن.

❖ القسم الرئيسي:

أ) النشاط التعليمي لتقديم المهارات المراد تعلمها سواء كانت اللعبة فردية أو جماعية. وطريقة التعليم تلعب دورا كبيرا في استيعاب هذه المهارات

ب) النشاط التطبيقي: يتم من خلاله نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم لاستخدام الوعي في الواقع العلمي ويقدم ذلك في الألعاب الفردية أو الجماعية.

وأهم ميزة يتميز بها النشاط التطبيقي هو بروز روح التنافس بين مجموعات التلاميذ مما يؤدي إلى نجاح

الحصّة التدريبية أو التعليمية. (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992،
صفحة 94)

❖ القسم الختامي:

يهدف إلى تهدئة أوضاع الجسم الدافعة وإعادتها بقدر المستطاع إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين لتهدئة الجهد كتمرين التنفس والاسترجاع وبعض الألعاب ذات الطابع العادي .

(محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992، الصفحات

96-97)

2-8- واجبات درس التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي تستعمل في تكوين الفرد جسميا، عقليا، خلقيا واجتماعيا حيث هذه الصفات تلعب دورا في بناء شخصية الإنسان وتكسيبها طابعا مميزا.

إذن واجبات درس التربية البدنية والرياضية هي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم.
- المساعدة على اكتساب المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي...الخ.

- المساعدة على تطوير الصفات البدنية القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة... الخ.
- التحكم في القوام في حالتها الحركة والسكون.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية. (أخرون ا، 1998، صفحة 60)

2-9- أهداف درس التربية البدنية و الرياضية:

تحدد واجبات و محتويات و طرق و أساليب التنظيم للعملية التربوية و التعليمية في ضوء أهداف محددة بناء على تقويم نتائج العمل العلمي و التربوي، الذي يتم على أساس مدى تحقيقها للأهداف الموضوعية.

من الضروري ألا ننظر إلى أهداف درس التربية البدنية و الرياضية على أنها شعارات مرفوعة تحمل طابع الدعاية أو الإعلان أو المبالغة، و لكن هذه الأهداف تعد أهم ركيزة يسترشد فيها المخططون للسياسة التعليمية و التربوية و علماء التربية الرياضية و المدربون و الرياضيون في مجال عملهم.

إن الهدف الأسمى للعمل التربوي في أي مجال من الحالات ، هو تكوين الشخصية المتكاملة بالنسبة للمجتمعات النامية بصفة خاصة، فتعد التربية الشاملة للفرد مسألة حيوية و يتأسس عليها ارتقاء المجتمع ككل.

و يرجى أن يكون الهدف الرئيسي لدروس التربية البدنية هو الإسهام الفعال في تنمية الشخصية المتكاملة المترنة التي تشكل قوام المجتمع المتطور، لذا ينبغي تحديد أهداف التربية البدنية وفقا لمتطلبات المجتمع، و في ضوء الأهداف يتحدد بالتالي محتوى و طرائق التربية البدنية.

ينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية إلى محاولة تحقيقها مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و بالصفات البدنية و اكتساب المعارف الرياضية و الصحية، و تكون الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية، و

بذلك يستطيع درس التربية البدنية أن يسهم بنصيب في تحقيق أهداف التربية و التعليم في المجتمع.

و كأمثلة على الأهداف التربوية التي يساهم في تحقيقها درس التربية البدنية و الرياضية:
✓ إكساب الأطفال و الشباب الميول الرياضي و الاتجاهات الإيجابية نحو تربية بدنية و رياضية عن طريق.

✓ إكسابهم للعديد من المعارف و القدرات الرياضية.

✓ إكسابهم العديد من السمات النفسية و الإيجابية كالنظام، الطاعة، المبادرة، الشجاعة الاستقلال و الاعتماد على النفس.

الارتقاء بالكفاءة البدنية لأجهزة الجسم بالصفات البدنية و المهارات الحركية إضافة إلى اكتساب بعض المعارف الصحية و الرياضية و تكوين الاتجاهات القومية و الوطنية و توجيه السلوك ... الخ

(د عنايةات محمد أحمد فرج، 1998، صفحة

(1

2-10- العلاقة البيداغوجية بين مدرس التربية البدنية و التلميذ:

بينما كان التعليم التقليدي منحصر في الألعاب الصغرى، وضعت المناهج التربوية الحديثة قاعدتها في علم النفس التعليمي، كما أن اكتشافات جديدة في علم النفس الاجتماعي قد ركزت على عامل آخر مهم ، الأستاذ يتعامل مع مجموعة من الأفراد الشيء الذي يؤدي إلى انعكاسات عميقة حتى سلوكياته الشخصية على المحيط العام للقسم أكثر منه على سلوك كل تلميذ إن الأستاذ لا يستطيع القيام بأداء درسه بدون توفر عام مهم وهو الثقة المتبادلة بينه وبين التلاميذ ، إذ تعتبر هذه الأخيرة الركيزة الأساسية التي يعتمد على توفيرها لإنجاح درسه ، فبدونها يصبح الدرس ممل وحسب " بيار بورديو " (إرادة التلميذ و مشاركته ترتبط بالعلاقة " المدرس-التلميذ "). كما يعتبر الأستاذ موجه أكثر منه مربيا في مشاكل التلاميذ، ولكي يكون الأستاذ مثاليا في نظر التلاميذ لابد من أن تتوفر الشروط التالية:

- ✓ يحاول أن يجعل التلاميذ يجدون الحل وحدهم.
- ✓ يستعمل العقاب بطريقة مقبولة .
- ✓ يشجع أقل جهد لكل واحد . (مصطفى بلعوني و مصطفى، 1994-1995، صفحة 12)

الخلاصة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي نستطيع من خلالها تربية الفرد تربية شاملة ومتكاملة بدنيا، ذهنيا، روحيا إضافة إلى صفات أخرى كالشجاعة والإرادة والصبر والتعاون.

ومن هنا وجب على الجميع التشجيع من أجل الممارسة الرياضية داخل المؤسسة وخارجها لتكوين الفرد والتأثير في اتجاهاته السلبية نحو هذا النوع من التربية حتى يصبح قادرا على العطاء داخل المجتمع.

الفصل الثالث

الخبيل

تمهيد:

يختلف الناس فيما بينهم من حيث طبائعهم وسماتهم وأمزجتهم فنرى منهم القاسي، وكذلك اللطيف، كما نرى المنبسط والمنطوي، وكذلك الصريح والخجول، كل له طبعه الخاص وفي الحقيقة هناك بعض السمات تعد في بداية الأمر سمات عادية طبيعية، ولا تشكل عرقلة لدى الفرد كسمة الخجل، والتي قد نلاحظها أكثر في فترة المراهقة حيث يحس المراهق بالخجل بسبب مشاعره التي يتعرض لها والتي يمكن أن تربطها بالمتغيرات الجسمانية التي تسبق فترة البلوغ أو النضج وهذا نتيجة لنشاط الغدد الصماء، وكذلك يعتب الخجل أمرا عاديا وسمة محمودة في مواقف معينة تستدعي فيها الخجل لدى الفرد كطبيعة إنسانية كان يقدم له إطراء حسن نتيجة لفعل ما قام به ... وغيرها من الأمور، ولكن إذا ما كان الخجل ملازما للفرد بالاستمرار وبدرجة عالية فانه حتما يشكل مشكلة شخصية ونفسية لها تأثيرها السلبي الذي يضع صاحبها في مواقف لا يحسد عليها حيث أن الشعور بالخجل يعيق الإنسان فيضعف ما ينتجه ولا يقوى على مواجهة الحياة، ولا يجرا على مخالطة الناس، ومعاشرتهم وإفادتهم والاستفادة منهم، ويتخيل الشخص الخجول أن كل الناس يراقبونه ويترقبونه ويصغون إلى كلامه لينتقدوه، وليجدوا فيه مأخذا ويسخرون منه ولهذا نجده يتهرب ويحاول الابتعاد عن مخالطة الناس.

3-1- تعريف الخجل:

ورد في معجم علم النفس بأنه " سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة "(لاروس، 1991 : 184).

الخجل هو أن يضيع الإنسان ثقته ويفقد اتزانه ويضطرب في أفعاله وهو مصحوب بالخوف إلا انه مختلف عنه وهو يدل على صراع عميق بين الإرادة والعوائق التي تعترضه والسبب في حدوثه شعور المرء بالعجز عن أداء وبلوغ غايته (جميل طليبا، 1982 : 325).

وهو الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة

(عبد العزيز الدريني، 1980

:6).

وعليه يرى الباحث أن انسب تعريف هم ما ذهب إليه عبد العزيز الدريني في أن الشخص الخجول المواقف الاجتماعية والمشاركة مع الأفراد المحيطين به، هذا ولقد أكدت معظم التعريفات على أهمية المواقف الاجتماعية بوصفها المثير الأساسي لردود الأفعال التي تتسم بالخجل، إذ انه من الطبيعي أن تتحكم عوامل عديدة بالشخص الخجول- ويخلق لديه الشذوذ في سلوكه الاجتماعي والبيئي مما يؤدي إلى التصرف الكلي في تكوين شخصيته، كما تتفق جميع التعريفات على أن خبرة الخجل تتميز بعدم الراحة والتوتر، كما أنها مشوبة بالقلق والارتباك، وتؤكد أيضا على أن الخجل يتصف بقلّة الاستجابات عند وجود الخجول مع الآخرين مع زيادة في الوعي نحو الذات، زكما هو معروف أن الإنسان كائن اجتماعي مسؤول سلوكه العام والخاص، يتطلب عليه أن يكون حسن المعاشرة، طيب الاختلاط مع أبناء بيئته ومحيطه- وواجبه أن يفيد مجتمعه ويستفيد - بعكس الشخص الخجول يصبح إنسانا ناقص القدرة على التكيف والانسجام مع نفسه والمحيط الذي يعيش فيه.(غالب مصطفى، 1991 : 56).

3-2- الفرق بين الخجل والحياء:

سيتم محاولة التفريق بين الحياء والخجل من خلال الآتي:

1- الطبيعة الانفعالية حيث يعتبر الخجل من الانفعالات البسيطة التي تظهر في حياة

الإنسان في وقت مبكر جدا (النملة، 1995 : 23)،

2- أما الحياء فيعتبر احد الانفعالات المركبة التي يعتبر الخجل احد مكوناتها لذا يرى

الغزالي بان الخجل عنصر بارز في الحياء(الغزالي، 1988 : 169).

2- الإرادة ودورها في الخجل والحياء حيث تلعب الإرادة دورا في اتصاف الإنسان أما بالخجل

أو بالحياء فان كان الإنسان يتصف بالخجل فمن المفترض أن يعمل وبإرادة قوية على التخلص

من الخجل، حتى أن كثير من الآراء والأفكار العلاجية تؤكد على دور الإرادة في التخلص من

الخجل، وكذلك إذا كان الإنسان يسعى إلى اكتساب الحياء فان ذلك يتطلب منه وبإرادة أن يقوم

بأفعال وسلوكيات معينة حتى يصل إلى الحياء (النملة، 1995 : 25).

3- طبيعة الموقف اتضح من خلال هدي الإسلام المفسر للخجل أهمية اخذ الموقف المثير للحياء

بعين الاعتبار فمع تأكيد الإسلام على أهمية اتصاف الإنسان بالحياء في كثير من مواقف الحياء،

إلا أن هنالك بعض المواقف التي يجب أن لا يسيطر فيها الحياء على الإنسان، مثل مواقف قول

الحق او طلب العلم أو السعي وراء الرزق أو أي موقف آخر، فإذا استحى الإنسان فان حياؤه

ليس في محله لأنه حياء مذموم فيه زيادة عن الحد المعترف شرعا وهو الذي تم التوصل من

خلال هدي الإسلام إلى انه يعني الخجل ، وهذا ما أكده مبيض بان الحياء من قول الحق

ومجابهة الباطل هو الخجل المذموم والذي يدل على ضعف في شخصية صاحبه(مبيض،

1991 : 206).

3-3- أعراض الخجل:

إن ظاهرة الخجل كغيرها من المشاكل النفسية الأخرى لها أعراض خصصها حددها علماء

النفس وبعض الباحثين كالتالي:

3-3-1- الأعراض الفيزيولوجية:

هي أعراض متميزة تظهر عند الخجول وتمس جميع جسمه ومن هذه العلامات ما يلي:

- اضطراب في الأوعية الدموية: حيث في حالة اتساعها تسبب احمرار في الوجه وفي حالة تقلصها تسبب اصفرار وشحوب في الوجه.

- اضطراب في إفراز الغدد: مثل العرق الجلدي خاصة في اليدين، جفاف الحلق مبالغة في البلع،

ورغبة في التبول.

- اضطراب التنفس: ناتج عن نقص التنفس.

- اضطراب في اللغة أو الكلام: تتمثل في تصلب الحبال الصوتية أي يظهر الكلام متقطع مثل التأتأة، تغيرات في الصوت أي يكون أحيانا غير مسموع أو غامض أو مبهم.

- صلابة عضلية: خلل كبير في الحركات الإرادية، ترددات تعثرات، فقدان التوازن، ارتعاش في الأصابع وثقل في المشي.

- انقباض في القلب: تزايد خفقان القلب (63 1973 Pierre Daco).

3-3-2- الأعراض العقلية:

يحدث أثناء نوبة الخجل على مستوى الشعور، تجعل الخجول لا يلاحظ ولا يتذكر شيئا كأنه تعرض إلى التخدير ولا يكون له أي رد فعل فكري حيث عند التحدث إليه يبقى صامتا، كما انه يفقد الإدراك

الحقيقي للأشياء و الأصوات التي يراها ويسمعها، ويكون إدراكه محصورا في دائرة الخجل لمدة معينة)

.(Ginnet Judet 1951 P08

3-3-3- الأعراض النفسية:

لاشك أن المظاهر النفسية هي الأكثر غالبية، وبناء على ذلك يمكننا أن نعطي العناصر المشتركة عند جميع الخجولين.

- فزع مع ضيق تنفسي عميق وتسلسل في الاختناقات، هذا الفزع يكون متبوعا بالهروب الذي يمكن أن يكون جزئيا مثل المحاضر الذي يختصر في محاضراته هروبا من موقف الخجل، أو يكون هروبا كليا من المواقف المخجلة بانعزاله وانطوائه هذه الرغبة في الهروب تززع الفزع لدى الخجول، علما انه مدرك لحالته هذه.

- حيرة نفسية وأفكار غامضة و مشوشة.

- إطراق الرأس و غرض النظر إلى الأرض.

- الإحساس بالإغماء في حالة الخجل العنيف.

- كما تظهر على الخجول أعراض أخرى باطنية كالشعور بالذنب، العقاب الذاتي، الإحباط الشعور بالنقص (Pierre Daco 1973 P63).

3-3-4- الأعراض السلوكية الاجتماعية:

كشفت الدراسات الحديثة مثل دراسات " نيكونيس " 1977م وتيم بارد 1982م أن الخجولين يتميزون بسلوكيات خاصة أثناء احتكاكهم بالمواقف الاجتماعية المختلفة يمكن تخليصها فيما يلي:

- ميل الخجول للعزلة خاصة في علاقته مع الجنس الآخر.

- الخجولون يتسمون ببطء الحديث مع الآخرين أو يلتزمون الصمت في الجماعة.

- يشعر الخجول بالوحدة أو انه اقل لياقة من الآخرين.

- الخجول لا يستطيع الدفاع عن حقوقه ولا يعبر عن ذاته بطريقة ايجابية.

- تكون لهم صعوبة في مقابلة الأشخاص الغرباء، وتكوين صداقات.

- الخوف الشديد من الحديث مع الآخرين.

- كما يجد أيضا المراهق الخجول صعوبة في سلك سلوكياته مثل الأكل أمام أناس غرباء

واستعمال دورات المياه العامة. (محمد الطاهر، 1987: 174-175)

3-4- مكونات الخجل:

اقترح بعض الباحثين نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي كالاتي:

1- المكون الانفعالي ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد إلى استجابة

التقادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه (كفافي، 1994: 52).

2- المكون المعرفي حيث أشار أيزنك Eysenck إلى ذلك المكون بأنه : انتباه مفرط للذات،

ووعي زائد بالذات وصعوبات في الإقناع والاتصال. (النيال، 1999: 15).

3- المكون السلوكي نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الاجتماعية للأشخاص الخجولين

ويتصف بنقص في الاستجابات السوية (حمادة، 1999: 29).

المكون الوجداني للخجل والمتمثل في الحساسية وضعف الثقة بالنفس واضطراب المحافظة

على الذات

(النيال، 1999: 15).

3-5- أسباب الخجل:

الفصل الثالث

الخجل

تعددت واختلفت تفاسير العلماء والباحثين حول أسباب الخجل فمنهم من يرجع ذلك إلى الوراثة، أي أن الخجل يورث كما تورث السمات الأخرى من الشخصية كالذكاء، أما المحللون النفسيون

فيعتبرونه عرض أو ظاهرة شعورية في عبارات البرمجة الاجتماعية، فحسب علماء الاجتماع فالظروف الاجتماعية المخترعة من طرف المجتمع هي التي تخجل في بعض الشخصيات. (Time Bardo 1976 34)

إلى أن هناك عدة أسباب تؤدي إلى الخجل هي على النحو التالي:

3-5-1- الأسباب العضوية:

هناك أسباب عوامل عضوية مختلفة تؤدي إلى ظهور الخجل عند المراهق فيرى " Piessedago " ان هناك جملة من العوامل العضوية تؤدي إلى الخجل لكنها ليست إلا وسيلة لتبرير حالتهم لان السبب القاعدي للخجل مدفوع بهذه الإعاقة وذلك لان الفرد يعتقد بان الآخرين لا ينظرون إليه من الجانب الايجابي (Pierre Daco 1973 69)

فالمراهق يتصور كذلك ن الآخرين ينظرون إليه من باب قصر قامته أو نحافة جسمه أو طوله، فهذه الموصفات كلها يمكن أن تؤدي بالفرد إلى الخجل خاصة أن مرحلة المراهقة حساسة جدا ويقول " Lacroix " إن الخجل لا يظهر إلا في مرحلة المراهقة والنضج الجنسي وذلك بسبب التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على الجسم في هذه المرحلة (Thov Left 1965 406) .

3-5-2- الأسباب الاجتماعية:

لا يمكن أن يحدث الخجل خارج نطاق المجتمع لأنه يحدث دائما بحضور فرد أو أفراد من هذا

المجتمع الذي له وزنه الفعال في إحداث هذه الأزمات النفسية داخل الشخصية فالفقر مثلا يؤثر في نفسية الفرد الذي يقارن بين النقيضين، فهذا يؤثر كثيرا في إحساسه الداخلي وبذلك تتكون لديه عقد الخجل، الذي يجره إلى الاعتزال عن الآخرين خاصة التبعية الفنية لأنهم في نظره أعلى مكانة منه وأكثر كرامة وهذا ما يسبب له مركب النقص داخل المجتمع بصفة عامة.

كما يرى بعض علماء النفس الاجتماعي أن للأسرة دور فاعل في إيجاد نوع الخجل من نفسية الفرد وتنمية بذورها الخطيرة التي تحد من تنمية الإنسان في مجالات متعددة من حياته الاجتماعية وسلوكه التفاعلي مع البيئة التي ينشأ فيها. (محمد الطاهر، 1987: 177)

3-5-3- الأسباب النفسية:

إن الشعور المرهف والحساسية الزائدة عند المراهق يلعبان دورا كبيرا في حياته بحيث يصبح كثير الانفعال، عبي المزاج يتأثر لأتفه الأسباب ويبالغ كثيرا في تضخيمها ولا يتحمل أي هزة نفسية كما أن للأوهام دورا في عملية الخجل، فإذا استسلم الفرد لخيالاته وحساسيته المرهفة، تقع شخصيته في متاهات لا معنى لها كونها مجرد تصورات وهواجس مرضية ومتى خرجت للواقع أصبحت حياة الفرد الخجول جحيما لا يطاق، لهذا يشير " فرويد " إلى أن الخجل يعود إلى انخفاض أو نقص العدوانية الجنسية لديه وتلك القدرة التي لها وزنها في حياة الفرد فضعفها يؤدي إلى عقدة الخجل. (Sigmund Freud 1985 P58)

3-6- أشكال الخجل:

هناك الكثير من أشكال الخجل ومن أهمها ما يلي:

1- الخجل الاجتماعي الانطوائي ويتميز فيه الفرد بالعزلة مع القدرة على العمل بكفاءة مع الجماعة.

2- الخجل الاجتماعي العصابي وهو قلق ناتج عن الشعور بالوحدة النفسية مع وجود صراعات نفسية في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

الفصل الثالث

الخجل

- 3- الخجل العام ويتميز بعيوب في أداء المهارات ويظهر في الجلسات الجماعية والأماكن العامة.
- 4- الخجل الخاص وينصب حول أحداث ذاتية، ويتعلق بالأحداث الشخصية.
- 5- الخجل المزمن يقلق صاحبه، ويخفض من مهارات الاجتماعية يزيد من انطوائه.
- 6- الخجل الموقفي وفيه يتعرض الفرد إلى مواقف اجتماعية معينة تقتضي الخجل ويزول بزوال الموقف.
- 7- الخجل الموجب كصفات مستحسنة كالهدوء والحساسية.
- 8- الخجل السالب كصفات غير مستحسنة اجتماعيا كالعزلة- الخوف- القلق.
- 9- الخجل المتوازن دون إفراط ومقبول اجتماعيا.
- 10- الخجل المزاجي ويرتبط بالمزاج وتقلباته.
- 11- الخجل التقويمي الاجتماعي ويرتبط بتقويم المواقف الاجتماعية.
- 12- خجل من الذات أي يخجل الفرد من نفسه دون تدخل الآخرين.
- 13- خجل من الآخرين وفيه يشعر الفرد بالخجل من الآخرين نتيجة تفاعله معهم.
- 14- خجل حقيقي واقع من مواقف مثيرة فعلا للخجل.
- 15- خجل وهمي مبني على تصورات خاطئة من صاحبه.
- 16- خجل متصنع من اجل تحقيق هدف ها.
- 17- خجل جنسي متعلق بالجنس والتناسل.
- 18- خجل معرفي متعلق بمعلومات تافهة أو خاطئة.

الفصل الثالث

الخجل

19- خجل عاطفي متعلق بالحب والعشق.

20- خجل لفظي وهي تعابير لفظية يمكن التعبير عنها.

21- خجل غير لفظي وهي تعابير حركية لا يمكن التعبير عنها لفظيا. (شيخاني سمير، د.ت :

(19

3-7- صفات الشخص الخجول:

تتحدد صفات الشخص الخجول كما يلي:

- أكثر توترا وقلقا.

- اقل لياقة وثقة في التداخل والتفاعل الاجتماعي.

- الميل إلى العزلة.

- الانشغال بالذات وتأمل ما فيها من نقص.

- الميل إلى الصمت حين خروجه عند الجماعة. (النيال، 1999 : 22)

3-8- النظريات المفسرة للخجل:

أوضحت النيال إلى أن هناك نظريات واتجاهات مفسرة لظاهرة الخجل

وأسبابه وتطوره ومن أهم هذه الاتجاهات ما يلي:

1- الاتجاه التحليلي:

ويفسر الخجل في ضوء انشغال الأنا بذاته ليأخذ شكل النرجسية، فضلا عن اتصاف الخجول

بالعدائية والعدوان

2- اتجاه التعلم الاجتماعي:

وفيه يعزى الخجل إلى القلق الاجتماعي والذي يثير أنماطا من السلوك الانسحابي ويمنع فرصة تعلم المهارات الاجتماعية، بل ويمتد ليكون عواقب معرفية تظهر في شكل توقع الفشل في الموقف الاجتماعي، وحساسية مفرطة للتقويم السلبي من قبل الآخرين ومنيل مزمن لتقويم الذات تقويما سلبيا.

3- الاتجاه البيئي الأسري:

يرجع البعض الخجل إلى عوامل بيئية أسرية متمثلة فيما يمارسه الوالدان من أساليب معاملة كالحماية الزائدة للطفل والنقد المستمر إلى جانب التهديد الدائم بالعقاب المؤدي لتفاقم الخجل لدى الطفل، حيث يثير الخجل ويثار عن طريق إدراك البيئة.

4- الاتجاه الوراثي:

ويعزى الخجل إلى شق وراثي تكويني، يستمر ملازما لسلوك الطفل طوال حياته في مراحل العمر التالية ولذا فمعاملة الطفل الخجول وراثيا بطرق الممارسات الوالدية السالبة، قد يجعله معرضا لمعاناة من الخجل المزمن.

1.4- أسباب ظهور الخجل كمرض وراثي:

يمكن تلخيص جميع الأسباب التي أسهمت في ظهور الخجل كمرض نفسي سلوكي إلى عاملين اثنين:

1.1.4- العامل الاجتماعي:

وله ثلاثة محاور رئيسة (التربية العائلية، التربية المدرسية، الموقف من الجنس)

أ- التربية العائلية الخاطئة:

الأبوان العنيدان اللذان يربيان الطفل بطريقة استبدادية خشنة "افعل, لاتفعل" دونما مناقشة, قد تضطر الطفل إلى الطاعة مكرها دون أن تتاح له فرصة الفهم لصحة أوامر الأبوين. التعامل القاسي مع ميول ورغبات الأطفال قد تكبح وتكبت الانفعالات في أعماقهم مع مخاطرها إلى حين ظهورها كأعراض نفسية عصبية طفل يحاول الظفر بقبلة من أمه فتصده بعنف وتردعه بقسوة بدل تلبية حاجته العاطفية.....إلى آخر ما

إلى آخر ما هنالك من الجرائم التربوية التي تصنع العقد النفسية وتنتج الاضطرابات الانفعالية و تنشأ الأمراض السلوكية. (النيال، 1999: 21)

ب- التربية المدرسية القاصرة:

كأن يتعامل المعلم مع خطأ تلميذ وقع في " الكذب" مثلاً, على أنه " خطيئة" يقيم لها أهوال القيامة ويدخله جهنم والهاوية فينعتة بنعوت مخزية ويتلفظ بأقوال رهيبية ويستعمل معه كل أنواع العنف اللفظي و غير اللفظي (شريد, سارق, سينتهي بك الأمر إلى السجن, إلى المشنقة يا.....الخ). ماذا يفعل الطفل المسكين بعد أن يتلقى هذه العبارات المثقلة بالعواقب, إلا أن تتآكله المشاعر المخزية, والأمر كله لا يحتاج إلا لحوار ذكي يعالج المشكل ويطمئن الطفل, فالأطفال بحق يحتاجون إلى الأمان المدرسي.

أيضا أساليب (الاستهزاء, التهديد, الوعيد,.....) التي ترعب الطفل أو تتركه فريسة السخرية.....إلى آخر الجرائم التي يضيق المقام عن ذكرها.

ج - الموقف من الجنس الآخر:

الفصل الثالث

الخلج

والتربية الجنسية من القضايا التي "عمت بها البلوى وكثرت إليها الحاجة" على حد تعبير علماء الأصول, وهي قضية يحتاج إليها الكبار قبل غيرهم, والتفريط فيها يعد من أسباب الخلج ولعلنا نتناولها منفردة وفق ضوابط العلم والشرع والله المستعان.

2-1-4. العامل الشخصي:

ونحصره في شقين الجسمي والنفسي:

أ- الشق الجسمي:

فعندما يبنتلى الإنسان بعيب ظاهر أو وجود عاهة جسمية أو طول فاحش أو قصر شديد أو بدانة مفرطة أو هزال مخزي.... أو أي شيء آخر يقدر في كمال أو جمال الهيئة مما يفضي إلى حساسية مبالغ فيها تردي الى الخلج

ب- الشق النفسي:

وهو تولد الخلج لأسباب نفسية مثل (الخوف من عدم التقدير, شدة الحساسية, المبالغة في حفظ الكرامة..... الخ. (النيال، 1999: 22)

خلاصة

إن الخلج يعتبر ظاهرة اجتماعية تختلف حسب العمر الجنس والجنس والمجتمع ناتجة عن أسباب مختلفة ومتعددة قد تتطور هذه الظاهرة وتصبح مشكلة تؤدي بالتلميذ إلى عدم التكيف الاجتماعي والتكيف الرياضي قد تدفع به إلى انخفاض في دافعيته نحو التعلم وبالتالي تؤثر على تحصيله الرياضي.

الفصل الثالث

الخجل

ومن هنا لاحظنا من خلال حياتنا اليومية بان بعض التلاميذ يشكون في الشعور بالخجل الذي يؤدي بهم الى حبس المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية وتتزامن هذه العقدة مع المراهقة نظرا لما تتسم به من تغيرات سريعة ومعقدة كما أن تطور النمو في هذه الفترة بسرعة مذهلة من الممكن أن يترك أثرا سلبيا على شخصية الفرد عموما والتلاميذ خصوصا مما يؤدي بهم الى النفور من الرياضة عامة.

الفصل الرابع

المرحلة العمرية من

12 إلى 15 سنة

تمهيد:

المراهقة ليست تعبيراً " كمياً" في حجم الإنسان ووظائفه فحسب بل هي ميلاد لمنظومة جديدة تحمل إدراكاً، حلماً واتصالات شرائح هذه المنظومة عن الطفل الذي كان، فهي منظومة يجب أن نفهمها حتى نحسن التعامل معها وحتى يكون الميلاد الجديد آمناً.

تعتبر من أهم المراحل العمرية لدى الإنسان بما يحدث فيها من تحولات في التصرفات السلوكية والعاطفية والانفعالية الحادة، حيث أنها تعتبر الجسر الذي يمر من خلاله الفرد من الطفولة إلى سن الرشد، فالمراهق في هذه المرحلة يميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به، فتارة يرى نفسه صغيراً وتارة يرى نفسه كبيراً فيجتمع مع الكبار فيبادلهم الحديث لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيراً وهذا ما يزيد في اضطرابه ، إلا أن المدرسة يتجسد دورها في المساواة بين طلبتها المراهقين وطالباتها المراهقات مع ترسيخ العلاقات الودية معهم أو معهن، وتوجيه الطاقات لممارسة الأنشطة المدرسية وإعطاء المناسبة للتعبير عن أي تضرر، فالرياضية أداة عملية للوقاية من الاضطرابات النفسية وعلاجية في بعض الأحيان فعند ممارسة الرياضة يخرج المراهق كل مكبوتاته وآلامه وأسباب اضطرابه بالإضافة إلى ذلك فإنه يعبر عن انفعالاته وأفكاره مع زملائه فهي ميدان يلجأ إليه المراهق ليعبر عن أحاسيسه الداخلية التي تسبب له المشاكل كالحيرة والقلق والاضطرابات النفسية كالأعصاب.

إلى جانب كل هذا فالنشاط البدني يعبر عن الذات ويزرع في حياة المراهق الفرحة والسرور ويعطيه الفرصة للتعامل والتواصل مع بقية أفراد مجتمعه بتقنية راقية كي يصبح مواطناً يتحمل مسؤوليات الاشتراك في المجتمع الكبير عن طريق العمل المستمر والإنتاج الذي يحافظ هذا المجتمع .

هذا ما نحاول التطرق إليه في هذا الفصل بتحديد مراحل المراهقة ونشرح مميزات ومشاكل كل مرحلة فيها، مع إبراز ميولات واهتمامات المراهقين كما نحاول أيضاً إبراز علاقة وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لهذا المراهق.

4-1- فترة المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة وطبيعتها:

تتميز فترة المراهقة في بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها عن سنوات الطفولة وعن المراحل التي تليها، ومن أهم خصائصها المكانة غير محددة للفرد حيث تكون مكانته غير محددة للفرد حيث مكانته غير واضحة ومربكة، حيث تحدث تغيرات جسمية تتبعها لا محالة تغيرات سيكولوجية.

وتعتبر المراهقة وقت تحول في المكانة البيولوجية للفرد وفترة التصرفات السلوكية التي تتميز بالعواطف والتوترات الانفعالية. وتبدو للمراهق الصغير أكثر في عددها وأصعب في التغلب عليها عنها في الأعمار الأخرى، كما أن الكبار الذين يتحملون مسؤولية التوجيه والإشراف على المراهق يجدون أن هذه الفترة هي عمر المشاكل والواقع أن المشاكل التي يواجهها المراهق خلال تلك الفترة لها جذورها البيولوجية والاجتماعية وبالتالي فإن هذه المرحلة هي الوقت الذي يكسر فيه المراهق الشرنقة التي كانت تحميه خلال فترة الطفولة ويصل إلى حدود العالم الخارجي المجهول. أما سنوات نهاية هذه المرحلة فهي مرحلة انتقالية تبدأ عند حوالي السابعة عشر من العمر وهو العمر الذي يصل فيه الولد المتوسط أو البنت المتوسطة إلى الصف النهائي في المرحلة المتوسطة. (أخرون ق.، 1989، صفحة 25)

ولهذه المرحلة لها خصائص معينة تجعلها مختلفة عن السنوات المبكرة لها، حيث نجد أن المراهق قد أصبح أكثر ثباتاً عما كان سابقاً، كما يقل اهتمام الكبار به حيث أنه قد أصبح بالنسبة لا بأس ومدرسية أقل مشكلة، كذلك يزداد هدوءه الانفعالي حيث أنه حصل على استقلال أكثر وحماية أقل من الكبار، كما أنه قد أصبح أكثر واقعية عما كان عليه.

يضاف إلى ذلك أنه باقترابه من النضج القانوني يصبح قلقاً خالفاً الانطباع بأنه ليس مراهقاً ولذلك نجد انتهاء المراهقة لكل من البنين والبنات يرتبط بدرجة كبيرة بالتغيرات والمحاكاة الاجتماعية، وبناء على ذلك يمكننا أن نقرر أن المراهقة تعبر عن الحياة التي يعيشها الفرد منذ بداية حدوث التغيرات البلوغية إلى الوقت الذي يصل فيه إلى أوائل العشرينات. (زهران،

4-2- مفهوم المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة :

لغة:

إن كلمة المراهقة تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم وإكمال النضج. (السيد، بدون سنة)ص20
أما أصلها في اللغة اللاتينية فهي من كلمة " ADOLESCENCE " والتي تعني التدرج نحو النضج بكافة أوجهه. (فرج، بدون سنةص60)

اصطلاحاً:

يقول (عبد الرحمان العيسوي): " أنها فترة تسودها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وفيها تحدث الكثير من التغيرات التي تطرأ على الوظائف الجنسية والتغيرات الجسمية والعقلية ". (العيساوي ع.، 1987)ص58
ويرى (ستانلي) أنها: " فترة عواصف وشدة وتوتر وتكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق " (درويش، 1997)ص75
أما (روجزر) فيقول: " إنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة ". (أسعد، 1991)ص65

كل هذه التعريف تجمع على أن المراهقة مرحلة انتقالية بين طفولة الفرد ورشده إذ تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وتحدث فيها تغيرات فيزيولوجية وجسمية عنيفة تترتب عنها توترات انفعالية حادة ويصاحبها القلق والقلق والمتاعب وتكثر فيها المشاكل الاجتماعية والنفسية والتي غالباً ما تعكر صفو حياة المراهق.

4-3- أنواع المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة :

الواقع انه ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة تختلف من فرد إلى فرد ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى سلالة كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضرية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر. وعليه فإن الأبحاث

قد أسفرت على أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة: (العيساوي ع، 1995) ص45

(1) **مراهقة مكيفة أو سوية:** خالية من المشكلات أو الصعوبات وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، وتتميز علاقة المراهق مع الغير بالحسن والتفتح.

(2) **إنسحابية:** حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة والأفراد ويفضل الانعزال والى الأفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة السوية.

(3) **مراهقة منحرفة:** يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار العصبي وعدم القدرة التكيف وأراء الآخرين.

(4) **مراهقة عدوانية:** حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء ويتميز أيضا بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتخلي بالصفات الأخلاقية.

4-4- مراحل المراهقة:

تحدد مراحل المراهقة على حسب فترات النمو للفرد تبعا لسنة كما يلي: (أسعد، 1991)

(1) **المراهقة المبكرة:** الممتدة بين السنتين من الحادي عشرة إلى الرابعة عشرة (من 11-14 سنة).

(2) المراهقة الوسطى: الممتدة بين السنتين من الرابعة عشرة إلى الثامن عشرة (من 14-18 سنة)

(3) المراهقة المتأخرة: الممتدة بين السنتين من الثامن عشرة إلى الواحد والعشرين (من 18-21 سنة).

(آخرون ق.، 1989، صفحة

(41

4-5- مميزات المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة :

5-1- التغيرات في النمو الجسمي: من جوانب عديدة يكون نمو الإنسان عملية مستمرة من الإخصاب وحتى الوفاة، وتتحدد الجوانب المختلفة للنمو في كل فترة بما حدث من قبل، ومع ذلك فإن المراهقة هي فترة نمو وتمايز، ففي بعض النواحي تعتبر هذه المرحلة مرحلة توقف عن النمو أو بداية الوصول للنضج ويمكننا بوجه عام أن نقول إن عملية النمو تتبع نمطا معين، وهو نمو سريع في فترة المهد والطفولة المبكرة تتبع بهضبة أو فترة نمو بطيء حتى قبل البلوغ، حيث عادة ما تحدث طفرة تؤدي إلى أربعة تغيرات جسمية هامة عند البلوغ وهي التغيرات الجسمية ونمو الخصائص الجنسية الأولية ونمو الجنسية المتوسطة. (سوييف،

1970)ص75

وتتميز التغيرات في حجم الجسم في الطول والوزن وترجع هذه الزيادة وذلك النمو إلى زيادة إفراز هرمونات الغدة النخامية التي تعمل على إحداث النمو.

أما الخصائص الجنسية الأولية فتتمثل في التغيرات الجسمية عند الذكور وذلك بظهور القذف وخشونة الصوت، أما عند الإناث فتتمثل في كبر الثديين وظهور الطمث أما الخصائص الجنسية المتوسطة فهي ظهور الشعر تحت الإبطين وفي الصدر عند الذكور ومناطق أخرى من الجسم عند الإناث....

4-2- **النمو العقلي:** مرحلة المراهقة هي فترة النمو العقلي التي يصبح فيها الكائن قادرا على التفسير والتوافق مع البيئة ومع ذاته ولذا يكون النمو العقلي والجسمي ذا أهمية في دراسة المراهقة ليس فقط لأنه أحد ظواهر النمو وإنما أيضا لأنه المكانة العقلية تعتبر عاملا في تقسيم قدرات الفرد واستعداداته، ونظرا لأن فترة المراهقة هي فترة التدريب الأكاديمي للمهتمين بالشباب أن يتعرفوا على القدرات العقلية للمراهق وقيموها، ويكتسب مثل هذه القيم قيمة إذا كان دقيقا من الإشارة نوع الخبرات التي سوف تفيده لأقصى درجة، وتلك التي يجب تأجيلها إلى بعد ذلك ويعتبر ذلك ذا أهمية خاصة بالنسبة للمربين الذين تواجههم مهمة تقديم مناهج ملائمة لتربية الشباب، كما أن سؤال الاختيار المهني يكون على قدر كبير من الأهمية في هذه المرحلة، ولذا يصبح من الضروري للمراهقين المهنيين مناقشة الخطط المستقبلية من جانب قدرات الأفراد إذا كان المفروض الخروج بتخطيط مهني سليم، كذلك فإن التقدير السليم بقدر الإمكان لقدرات المراهق العقلية يكون مساعدا أيضا للأباء وغيرهم من المهتمين بالشباب والذين يأملون في تقديم تعليم وخبرات أخرى للشباب حتى يكون تربيتهم مؤدية لتكوين أفراد أكثر كفاءة مواطنين أكثر صلاحية. (علاوي، علم النفس الرياضي، 1994) ص32

الواقع أن الوضع الحالي عند النمو العقلي خلال مرحلة المراهقة يؤكد ما سبق، فبعد أن ساد الاعتقاد لفترة طويلة من الزمن أن الأداء العقلي في اختبارات الذكاء يصل لنهايته في حوالي الرابعة عشر والخامسة عشر أو حتى السادسة عشر.

4-3- **النمو الانفعالي:** يتميز المراهق بالعنف، فهو يثور لأتفه الأسباب ويرجع هذا إلى النمو السريع في الجسم وما يصاحبه من تغيرات مفاجئة، كما أنه قد يتعرض لحالات اليأس والام نفسية نتيجة لما يلاقه من إحباط بسبب المجتمع الذي يحول دون تحقيق أمنيته. (علاوي، علم النفس الرياضي، 1994) ص71

كما أنه يكون بعض العواصف نحو الذات، كالاتناء بالملبس وطريقة الكلام والدفاع عن الضعيف والتضحية، والسبب في هذه الاضطرابات هو عدم استطاعة المراهق على التأقلم مع

بيئته الاجتماعية والمدرسية والأسرية والتي لا تفهم ما طرأ على المراهق من تغيرات ونضج ومنه فإن الخصائص الانفعالية يمكننا تلخيصها في ما يلي: عدم استطاعة تحكم المراهق في مظهره الخارجي لحالته الانفعالية إذ أثير أو أغضب مثلاً: يصرخ، يدفع الأشياء، ونفس الشيء إذا فرح فنجده يقوم ببعض الحركات العصبية.

يتعرض إلى بعض الضروب كحالات اليأس، وينشأ هذا الإحباط عن عدم تحقيق أمني وعواطف جامحة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الحالات.

4-4- النمو البدني: ونعني به تنمية القدرة البدنية للمراهق عن طريق تقوية العضلات وأجهزة الجسم العضوية كما تقول الحكمة: "العقل السليم في الجسم السليم".

4-5- النمو الحركي: ترجع تنمية هذه القدرة لأثر ما قدمناه وأعدناه في النمو البدني وبالتالي يؤهل الجسم لأداء جميع الحركات، وذلك لأن الجسم قد اكتسب خفة ورشاقة ومرونة في المفاصل وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس والجهاز الدوري وغير ذلك من عناصر اللياقة البدنية حتى يستطيع أن ينشط في الأداء الحركي.

ومنه يمكن القول أن الوسيلة الوحيدة التي تضمن نمو جيداً هي التدريب وتربية العضلات عن طريق الممارسة الرياضية البدنية.

4-6- النمو الاجتماعي: يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة التامة والإخلاص ومسايرة جماعة تقل شيئاً فشيئاً، ويلجأ المراهق إلى تأييد ذاته والرغبة بالاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة وذلك نظراً لنضجه العقلي والجسمي.

ويدخل تحت إطار النمو الاجتماعي أغراض تربوية بأهداف يمكن للفرد أن يكتسبها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة كالصبر، طاقة التحمل، احترام القوانين، تقبل الهزيمة والروح الرياضية زيادة على اكتساب الشجاعة والتعاون. (زهران، صفحة 64)

4-6- مشاكل المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة :

إن مشكلات المراهقة هي نتائج طبيعية لديناميكية المرحلة والوضع الاجتماعي للمراهق والمناخ النفسي للأسرة، والإطار الخلقي والديني للمجتمع... وعناصر الاحتكاك بين هذه الأطراف متوفرة بطبيعة الحال ومتاحة بالضرورة. والسبب الذي يواجهه المراهق هو المشكلات الاجتماعية داخل المجتمع نفسه أو المدرسة أو النادي... الخ، وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

5-1. مشاكل نفسية: من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر على نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها، التي تبدو واضحة في تطلعات المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه ، ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد لذا فهو يسعى دون قصد بنفسه وبثورته وتمرده وعناده ، وإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية، في حين يجب أن يحص بذاته وأن يعترف الكل بقدرته وقيمه. (عوض، 1971)

5-2. مشاكل انفعالية: إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته واندفاعها وهذا لأن الفعل الانفعالي ليس بأساس نفسي خالص بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية وإحساس المراهق بنمو جسمه، وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته أصبح خشناً ، فيشعر المراهق بالفخر والفرحة وفي الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ أو التغيير المفاجئ. كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة التي ينتقل إليها والتي يتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفه.

3-5. **مشاكل اجتماعية:** إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع إحساسه بأنه فرد مرغوب فيه، وفيما يلي سنتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر سلطة على المراهق:

1- **الأسرة:** إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه فإنه يعتبر هذا تصغيراً في شأنه واحتكاراً ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال عليه بل يصبح له آراء ومواقف يتعصب لها أحياناً لدرجة العناد. (عوض، 1971)

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتثاله أو تمرده وعدم استسلامه. فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي كانت تكبله من قبل.

2- **المدرسة:** إن المدرسة هي المؤسسة التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، وسلطة المدرسة ترفض ثورة المراهق، فالطالب يحاول التمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل ويرى أن السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة فلماذا فهو يأخذ مظهراً سلبياً للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس أو المدرسة أو المدرسين، لدرجة يصل إلى العدوان.

3- **المجتمع:** إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحيلة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء، والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن القول في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقاته الاجتماعية لابد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون لديه أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له. (عوض، 1971) ص71

4-5. **مشاكل صحية:** إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة متعددة حيث يشعر المراهق بسرعة التعب والدوران، وكذلك البدانة إذ يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل وعرضه على طبيب أخصائي فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة للغدد، كما يجب عرض المراهقين الانفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو على حد ذاته جوهر العلاج لأن المراهق له إحساس خانق بأن أهله لا يفهمونه.

4-7- ميول واهتمامات المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة

1. الميول الترويحية واللعب:

بالرغم من أن الأولاد والبنات يظهرون تغيرا في أساليب التسلية واللعب وتمضية الوقت الفراغ التي يحبونها في هذه المرحلة بالمقارنة بمرحلة الطفولة، فإن التغيير يكون ملحوظا بدرجة أكبر في هذه المرحلة ويصل الاهتمام بالرياضة والألعاب التي تتطلب طاقة جسمية كبيرة التي قمته في المراهقة المبكرة، وبتقدم المراهقة تتناقص الميول في صور الترويح المختلفة.

2. الميول الاجتماعية:

بعد فترة قصيرة من الاهتمام بأي صورة من الأنشطة الاجتماعية خلال مرحلة البلوغ يصبح المراهق الصغير مهتما أو ميالا بدرجة كبيرة بجمع صور الأنشطة الاجتماعية وكذلك الأنشطة مع فرد أو أكثر من أصدقائه المحيطين أو المقربين. ولكننا يجب أن نلاحظ أن نمط الميول الاجتماعية الذي نشأ لدى المراهق يعتمد على الفرص التي تتاح إليه لإنمائها من ناحية وعلى درجة شهرته فيما بين أعضاء أقرانه من جهة أخرى، وعموما فبالقرب من نهاية هذه المرحلة تأخذ الحفلات بجميع أنواعها وخاصة تلك التي تتضمن الجنس الآخر الترتيب الأول في الميول الاجتماعية.

3. الميول الشخصية:

الميل في حد ذاتها هي أقوى اهتمامات المراهق الصغير ولذا نجد أنه باستيقاظ الاهتمام بالجنس الآخر يزداد الاهتمام بالمظهر والملبس والتزيين الشخصي وتتنحصر ميول المراهق الأكبر في ثلاث ميولات شخصية وهي: المظهر - الاستقلال - المهنة. (زهران، صفحة 135)

4-8- التكيف ومطالب النمو في المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة

يعتبر انتقال الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة والنضج الجنسي من الأسباب الهامة التي تدعو إلى دراسة تكيف المراهق، ويهمننا ذلك على وجه الخصوص لأن الكثيرين من الطلبة في المدارس المتوسطة والمتوسطة يمرون بتلك المرحلة وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في تكيف المراهق ومن أهمها الجانب الاجتماعي. (محمد، 1988) ص154

إن تكيف الفرد يمكن اعتباره أنه يمثل حالة من اتزان أو عدم الاتزان بين حاجات متكاملة للفرد وسلسلة من المواقف المناسبة للتعبير عن تلك الحاجات، والواقع أن حياة الفرد بأكملها تمثل سلسلة من المحاولات للوصول إلى حالة اتزان عن طريق حفظ التوتر الناشئ عن الحاجة عن طريق الوصول إلى أهداف شعورية أو لا شعورية والحاجة غير مشبعة تمثل عدم الاتزان وعندما لا تشبع الحاجة فيجب أن يكون هناك مجهود متصل للحصول على الإشباع تلك الحاجة.

ومن خلال المراهقة يكون الحصول على قبول مجموعة الأقران والتخلص من سلطة الكبار من بين الأهداف أو الحاجات الهامة للمراهقين ومن ثمة فإن دوافع معظم المراهقين تجعل سلوكهم متجها لتحقيق هذه الأهداف أو الحاجات، أما من حيث شدة واستمرار السلوك قصد الهدف فإنه يتبع حاجات هذه المرحلة والتي يمكن تقسيمها كما يلي:

- المراهقون في جميع أنحاء العالم لديهم نفس الحاجات البيولوجية ونفس حاجات الجسم،
- وهذه الحاجات تتضمن: الجوع والعطش والجنس وتنظيم درجة الحرارة والأكسجين والراحة عند التعب والنوم وتجنب الإصابات البدنية.

- أما طريقة إشباع هذه الحاجات فإنه يتوقف على الفرد وبيئته وثقافته إلى أخرى، وقد تختلف بالنسبة لنفس الفرد من موقف لآخر مثال عن ذلك أن المراهق العطشان في العالم العربي يشرب الماء في حين أن زميله المراهق في إيطاليا يشرب الخمر أو شيء آخر.
- وعليه نستطيع القول أن للمراهق عدة مواقف حرجة تصادفه في حياته والتي لها تأثير كبير في حياته العادية.

4-9- مهام التربية البدنية والرياضية للمراهق في المتوسط:

إن الغرض التربوي للتربية البدنية والرياضية يهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة من النواحي الصحية والجسمانية والعقلية مع مراعاة مراحل المراهقة وإعداد برامج تتماشى وميوله ورغباته وانفعاله وتكوينه الجسمي وإعداده الصحي حتى يصل إلى المطالب المنشودة مع علاقة المراهق بالمرحلة المتوسطة وعليه ندرج الأهداف المسطرة للأغراض العامة فيما يلي:

1. **تنمية القدرة الحركية:** ترجع تنمية هذه القدرة اثر ما أعددناه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم لأن يؤدي جميع الحركات في الكفاءة على حسب رشاقته ومرونة المفاصل وسلامة أجهزته بشكل يمكنه من ممارسة مختلف الألعاب بطلاقة وبمراعاة السن في إعداد برامج خاصة على حساب ما تستطيع أن تتحملة القدرة العضلية لكل حركة وكل نشاط. (القائدي،

1983)ص145

2. **تنمية الكفاءة البدنية:** هو أن يكون الجسم سليما من الناحية الفيزيولوجية ذو أجهزة خالية من الأمراض " الجهاز الدموي، التنفسي، الهضمي، العصبي..."، ومن الأمراض المكتسبة وإعداد الجسم بما تناسبه من تدريبات تتماشى مع سنه وذلك لتنمية العضلات والقدرة الوظيفية للجهاز الهضمي والتنفسي وكل الأجهزة التنفسية الأخرى.

3. تنمية العلاقات الاجتماعية: لسلامة البدن تأثير على سلامة العقل ونمو القوى العقلية، فهو وسيط للتعبير عن العقل والإرادة وإن مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تتماشى مع عملية تفكير عميق وتشغيل للعقل.

4-10- أهمية التربية البدنية والرياضية المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة :

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة منشطة ومكيفة للشخصية ونفسية المراهق لكي تتحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يحصل على القيم التي عجز البيت على توفيرها له وتقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر لذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تفسح المجال للطلاب من أجل إنهاء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية لهم في المتوسطة، لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والقلق وتجنبه التعب النفسي هذا لكي لا يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيما لا يحمد عقباه حتى يستعيد نشاطه الدراسي بعد ذلك.

ويعتبر النشاط البدني عملية ترويح لكلا الجنسين بحيث يهيئ للمراهق نوع من التداوي الفكري والبدني ويجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطرابات والعنف عن طريق حركات رياضية متوازنة منسجمة ومتناسقة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية ككل.

خلاصة:

إن التحدث على المراهقة هو بالتأكيد التحدث على أهم مرحلة يمر بها الإنسان في حياته, وهذا بالنظر إلى التحولات الكبيرة التي تطرأ عليه سواءً كانت فسيولوجية أو مورفولوجية أو نفسية اجتماعية لكن وكما هو معروف علمياً, أن من أهم الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند التعامل مع أي فئة عمرية في مجال التربية البدنية والرياضية هو الإلمام الشامل بمختلف خصائص هذه المرحلة, إضافة إلى الإلمام بالمستوى التدريبي و التعليمي وكل الأمور المتعلقة بهذه الفئة الحساسة جداً وهذا ما حاولنا القيام به خلال هذا الفصل الذي قمنا في البداية بتحديد هذه المرحلة العمرية وطبيعتها ثم شرح أنواعها و مميزاتها, ثم عرض أهم المشاكل التي يمكن أن يصادفها المراهق والتي حصرناها في مشاكل نفسية, اجتماعية, صحية... الخ.

كما قمنا أيضاً بشرح أهم ميولات واهتمامات هذا المراهق وفي الأخير حاولنا أن نبرز الأهمية الكبيرة لممارسة الرياضة والدور الإيجابي الذي تلعبه في مساعدته على التعبير عن ذاته والتحرر من مكبوتاته وتؤكد العلوم والبحوث الفسيولوجية والتشريحية وغيرهما, أنه في هذه المرحلة العمرية يأخذ الجسد النامي كل تلك الصفات الخاصة بين الرجولة حين يستوي الهيكل العظمي, ويأخذ شكله النهائي, وذلك اثر الزيادة في الحجم العظمي والعضلي وقوة المفاصل مما يجعله جاهز وقابل لتلقي أي شحنة تدريبية كما تتميز هذه المرحلة باكتمال النمو العقلي و الفكري, فيصبح مهياً ومستعد لرسم خطة الحياة المستقبلية.

الدراسة الميدانية

الاجراءات الميدانية

للدراسة

تمهيد:

نتطرق فيما يلي إلى الفصل المتعلق بمنهج الدراسة وإجراءاتها ، حيث نتحدث فيه عن المنهج المتبع وتصميمه والعينة وطريقة اختيار أفرادها وخصائصها مع وصف مكان إجراء البحث والكيفية المتبعة في ذلك ، وعرض مختلف وسائل القياس المستعملة ، كما تطرقنا الى دراسة صلاحية المقاييس من حيث صدقها وثباتها بمدينة الواد وأخيرا عرض مختلف المعالجات الإحصائية المتبعة لتحليل النتائج.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب، و تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها، وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة انطلاقا من الملاحظات الأولية مرورا بتحديد الإشكالية والفروض وصولا إلى إجراءات الدراسة الميدانية، ففي هذه المرحلة قمنا بزيارات ميدانية للمتوسطات ، حيث تم تسجيل جملة من الملاحظات، التي ساعدتنا في تحديد مسارات دراستنا، والتي من بينها الأفكار التي تم تضمينها في المقياس الذي قمنا بتصميمه، إضافة إلى عمليات التقنين من صدق وثبات والتي قمنا بها خلال هذه الدراسة الاستطلاعية.

2. منهج البحث:

يعرفه عمار بوحوش ومحمود محمد الدنبيات على انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة الاكتشاف الحقيقية. (عمار بوحوش و محمد الدنبيات 2001 ص99).

نظرا إلى أن موضوع البحث ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى المراهق، فإن المنهج المتبع والملائم هو المنهج الوصفي أي دراسة الموضوع من الناحية الوصفية وهي الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد وأحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة، أو التحقق من حقائق قديمة وإثرائها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها، وتتمثل في الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل الدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها وجمع البيانات للوصول إلى نتائج

(سميرة عبد الله ومصطفى كريدي، 2003 الصفحة

122).

3. مجتمع و عينة البحث :

لقد تمت الدراسة على مستوى ولاية الوادي بدائرة المغير تم اختيار كل المتوسطات الموجودة على مستوى الدائرة و الذي تمثل في 4000 تلميذ.

1.3- عينة البحث :

طريقة اختيار العينة:

يقول عمار بوحوش: "عينة البحث هي المعلومات عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع". (عمار بوحوش و محمد الدنبيات، 2001 :99).

الميدانية

يجب لاختيار العينة احذ عدة مفاهيم بعين الاعتبار، حيث يعتبر اختيار العينة من أهم المشكلات التي تواجه الباحث في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، فالنتائج العلمية تتوقف على تمثيل العينة للمجتمع الأصلي وابتعادها قدر الإمكان عن التحيز، وتستخدم العينة في الأبحاث النفسية والاجتماعية لكونها:

- توفر التكلفة المادية.

- توفر الجهد في جمع البيانات وتبويبها وتفسيرها.

- توفر قدر من الدقة في الإجراءات الميدانية وفي تفسير النتائج.

- تتيح العينة التعمق في البيانات للدراسة المحصلة.

ولهذا عمدنا إلى اخذ نسبة 10 % من العدد الاجمالي و الذي هو 4000 تلميذ حيث تمثلت العينة في 400 تلميذ من اجمالي مجتمع البحث .

4. مجالات البحث :

1.4. المجال البشري :

تمثلت العينة في 400 تلميذ و التي تمثل نسبة 10% من مجتمع البحث . الوادي.

2.4. المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في أهم مراحلها في مدينة الواد على مستوى متوسطات دائرة المغير

3.4. المجال الزمني:

تمت دراسة الجانب النظري ما بين شهر جانفي 2020 و شهر مارس 2020.

5. متغيرات البحث :

متغيرات البحث: يمكن تحديد متغيرات البحث كما يلي:

المتغير المستقل: وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع، وهو النشاط البدني الرياضي التربوي.

المتغير التابع: وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة. في بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في الخجل عند تلاميذ الطور المتوسط .

6. أدوات البحث وكيفية بنائها ومراحل تصميمها:

1.6- تعريف ووصف المقياس:

لقد قمنا باستعمال طريقة المقياس حيث تم اختيار المقياس بعناية لما يخدم البحث وهو مقياس فيليب كارتر وكين راسل من كتاب "اختبارات القياس النفسي" ، وتم اختيار وتحكيم العبارات ذات الصلة بالموضوع قصد بناء أداة صالحة لان تكون وسيلة للدراسة الميدانية.

والمقياس يتضمن 18 سؤال تقيس سلوك الخجل ودرجته عند الأفراد، حيث يقوم الفرد فيه بالإجابة

على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (ثلاثة بدائل) ويصلح المقياس ابتداء من سن 15 سنة وعلى امتداد مرحلة النضج للذكور والإناث.

2.6- كيفية تصحيح المقياس:

يعطى للتلاميذ الاستمارات ثم يطلب منهم الإجابة على مل عبارة من العبارات الموجودة في المقياس بوضع علامة (x) على الإجابة المختارة.

الميدانية

وتعتبر هذه الطريقة الأكثر استعمالا وأكثر مرونة ويصح المقياس باستعمال مفتاح خاص به وهو ثلاثي الأبعاد على النحو التالي:

* العبارات من 1 إلى 5 تعطى الدرجات على النحو التالي:

- البديل الأول: درجتين

- البديل الثاني: درجة واحدة

- البديل الثالث: صفر درجة.

* العبارات من 6 إلى 18 تعطى الدرجات على النحو التالي:

- البديل الأول: صفر درجة.

- البديل الثاني: درجة واحدة

- البديل الثالث: درجتين

7. الوسائل الإحصائية :

استعمل في البحث خلال الدراسة التطبيقية أساليب إحصائية تناسب طبيعة طرح الفرضيات وتناسب أيضا الطريقة التي من خلالها يتم التحقق من إثبات الفرضيات وهي:

1.7- المتوسط الحسابي:

ويطلق عليه اسم الوسط الحسابي أيضا ويعد أكثر أنواع المقاييس استعمالا، ويعني مجموع قيم المشاهدات مقسوما على عددها ويمكن التعبير عن هذا المفهوم العلاقة الرياضية التالية:

المتوسط الحساني (س) = مج س / ن حيث ان: مج = المجموع

س = قيم المشاهدات

ن = عدد المشاهدات

2.7- الانحراف المعياري:

يمثل احد مقاييس التشتت وأكثرها شيوعا وهو يعرف بالجذر التربيعي للتباين، ويعني أدق هو الجذر التربيعي لمجموع مربعات الانحرافات عن وسطها الحسابي مقسوما على حجم العينة ويرمز له بالحرف (ع) حيث أن:

$$(س - س̄)^2$$

$$= ع$$

ن

حيث ان: س = الدرجة

س̄ = المتوسط الحسابي

ن = عدد أفراد العينة

3.8- قانون (ت) ستيودنت:

في حالة العينتين غير متساويتين في العدد:

$$م_1 - م_2$$

$$= ت$$

$$\frac{1}{2n} + \frac{1}{n} \times \left(\frac{2n^2 + 2n \times 2 + 1}{2n + 1} \right)$$

حيث يمثل الرمز م1 متوسط المجموعة الأولى والرمز م2 متوسط المجموعة الثانية، ويدل الرمز ن1 على عدد أفراد المجموعة الأولى والرمز ن2 على عدد أفراد المجموعة الثانية، والرمز ع1 على قياس تباين المجموعة الأولى والرمز ع2 على قياس تباين المجموعة الثانية.

الخاتمة:

أصبحت المشاكل التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة والخجل بصفة خاصة مشكلة بالغة الأهمية، مما دعانا إلى كتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل علاج هذه المشكلة، ألا وهي اثر ممارسة النشاط البدني والرياضي في التخفيف من الشعور بالخجل، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الايجابية التي يقدمها النشاط البدني والرياضي للمراهق، ومساهمته في التخفيف من الشعور بالخجل أو حتى التحرر منه.

إن النشاط البدني والرياضي إذا طبق بالطريقة الايجابية من طرف الأستاذ والمؤسسة التعليمية يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلقها له الحجل والتي يتخبط في داخلها، كما تبين لنا النتائج إن النشاط البدني والرياضي يكتسي أهمية كبيرة وبالغة في حياة التلميذ لأنه يكسبه جسما سليما ومزاجا متزنا وشخصية سوية، كما تنتج عنه الخصال الحميدة والأخلاق الحسنة كالتسامح والتعاون وحب الغير وكيفية التعامل معه وتخليصه من عقد نفسية وعادات سيئة كالأنانية وحب الذات والخجل الزائد عن اللزوم والقلق والاكتئاب والسلوك العدوانى.

ادن فممارسة النشاط البدني والرياضي تساعد كثيرا في التحرر من الخجل أو التخفيف من الشعور به على الأقل ويبقى الوصول إلى هذا المبتغى مرهون بعدة عوامل كالأسرة والمؤسسة والأستاذ.

المراجع

المصادر و المراجع:

1. حسن معوض ، حسن شلتوت . (1996). التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية . القاهرة : دار المعارف.
2. د عنايات محمد أحمد فرج . (1998). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية . (éd. ملتزم الطبع و النشر . دار الفكر العربي.
3. إبراهيم حامد قنديل . (1990). برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية . الأردن : مطبعة مخيم.
4. أحمد سي حورية . (1986). التربية البدنية وقيمتها التربوية في الطور الأول من التعليم في المدرسة الأساسية . الجزائر : جامعة الجزائر.
5. أسعد م م . (1991). مشكلة الطفولة و المراهقة . (éd. 01) بيروت لبنان : دار الافاق الجديدة.
6. الخالق د ع . (1992). التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات . مصر : دار المكتبة الجامعية .
7. الخالق ع ع . (1996). التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات . مصر : دار الكتب الجامعية .
8. الخالق ع ع . (2002). التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات . مصر : دار الكتب الجامعية .
9. الخولي ، أ . أ . (2001). أصول التربية البدنية و الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي .
10. الخولي ، أ . أ . (2001). الرياضة و المجتمع . الكويت : سلسلة عالم المعرفة.

11. الخولي، أ. أ. (1996). طالب الكفاية التربوية. بيروت: مؤسسة الشرقية للطباعة .
12. الخولي، م. ا. (1990). أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي
13. الخولي، م. ا. (1996). أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي
14. السيد، ف. ب. (بدون سنة). (الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
15. العيساوي، ع. ا. (1987). سيكولوجية المراهق و المسلم المعاصر. الكويت: دار الوثائق.
16. العيساوي، ع. (1995). علم النفس النمو. الكويت: دار المعرفة الجامعية.
17. القائدي، ع. ا. (1983). المرشد التربوي الرياضي. (éd. 01) طرابلس: المنشآت العامة للنشر و التوزيع و الاعلان.
18. أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية-المدخل التاريخي والفلسفة. القاهرة: دار الفكر العربي.
19. بقدمي، م. (2011). مذكرة ماستر ، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. شلف: جامعة شلف.
20. درويش، م. ح. (1997). تربية المراهق في رحاب الاسلام. بيروت لبنان: دار ابن حازم.

21. رحمة, إ. (1988). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر .
22. رحمة, إ. (1988). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر .
23. رحمة, إ. (1988). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر .
24. سويف, م. (1970). الاسس النفسية للتكامل النفسي . (01. éd.) مصر : دار المعارف.
25. علاوي, م. ح. (1994). علم النفس الرياضي . (01. éd.) القاهرة : دار المعارف.
26. علاوي, م. ح. (2004). علم النفس الرياضي . القاهرة : دار المعارف .
27. عوض, م. خ. (1971). مشكلات المراهقين في المدن و الارياف . القاهرة ، مصر : دار المعارف.
28. فرج, ع. ط. بدون سنة . (معجم علم النفس و التحليل النفسي . (01. éd.) بيروت ، لبنان : دار النهضة للطباعة و النشر.
29. قاسم المندلوي وآخرون . (1990). دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة . العراق : جامعة الموصل.
30. محمد عادل خطاب-كمال زكي الدين . (1965). التربية البدنية للخدمة الاجتماعية . القاهرة : دار النهضة العربية.
31. محمد, س. ب. (1988). علم النفس النمو . الكويت : دار البحوث العلمية.

32. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي .(1992). نظريات وطرق التربية البدنية .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
33. مصطفى بلعوني و مصطفى .(1994-1995). دور الاختبارات البيومترية البدنية العامة لمساعدة مدرس التربية البدنية والرياضية لاختبار اللاعبين في كرة السلة (12-14)سنة (الطور الثالث .مستغانم :مذكرة نهاية الدراسة مستغانم.
34. معوض , ح .ا . طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية .مصر :مكتبة القاهرة الحديثة .

الملاحق

جامعة محمد خيضر- بسكرة-

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة خاصة بالتلاميذ

أعزائي التلاميذ:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة، وكلنا ثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك تكونوا قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد انجازه والذي موضوعه:

ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

ملاحظة: من فضلك ضع علامة (×) على الإجابة المختارة.

1- الجنس: - ذكر

- أنثى

2- هل أنت ممارس للنشاط البدني والرياضي : - ممارس

- غير ممارس.

1. ما هو مقدار ثقتك في القرارات التي تتخذها؟

أ- ثقة كبيرة جدا

ب- أثق فيها إلى حد ما

ج- لا أثق دائما في قراراتي. حيث أشك دائما إذا ما كان قراري هذا صائبا أم لا

2. كم مرة قمت بإلقاء كلمة شكر لشخص ما في اجتماع؟

أ- مرات عديدة

ب- مرة واحدة

ج- ولا مرة

3. هل يراودك شعور بالقلق والاضطراب قبيل مقابلة شخص مهم؟

أ- لا.

ب- اقلق بعض الشيء.

ج- أكون قلقا ومضطربا إلى درجة كبيرة جدا.

4. إلى أي مدى يقلقك مطهرك العام؟

أ- لا يقلقني على الإطلاق.

ب- أحيانا ما يقلقني.

ج- كثيرا.

5. هل تمارس الرياضة لتفوز دائما، أم لمجرد الاستمتاع؟

أ- أنا دائما العب لأفوز.

ب- كلا الأمرين معا.

ج- للاستمتاع في المقام الأول.

6. متى تشعر بالراحة النفسية؟

أ- عندما تكون بمفردك.

ب- مع شخصين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو أصدقائك.

ج- في تجمع عائلي أو اجتماعي كبير.

7. عندما تلتقي جماعة مكونة من أربعة أو خمسة أشخاص في تجمع اجتماعي رسمي، فكيف تتصرف في الغالب؟

أ- تستمع إلى أحاديث الآخرين.

ب- تشترك في الحديث مع الآخرين بنفس القدر.

ج- غالبا ما تملك زمام المناقشة.

8. عند تواصلك مع شخص ما بشكل فردي، أي الطرق التالية تترتاح لها؟

أ- كتابة خطاب.

ب- التحدث عبر الهاتف.

ج- وجها لوجه.

9. عندما تكون في حافلة أو قطار، فهل تبادر بالتحدث مع شخص غريب؟

أ- أبدا .

ب- بين الحين والآخر.

ج- غالبا ما أبدأ أنا هذه المحادثة.

10. إذا كنت سائرا في الطريق واقترب شخص نحوك تشك في معرفتك له كيف تتصرف؟

- أ- تتحاشاه وتتجاهله إلا إذا بدا هو الحديث.
- ب- تلتفت إليه لتتأكد مما إذا كنت تعرفه أم لا.
- ج- تتحدث معه وتحاول أن تفتح مجالاً للنقاش لتعرف إذا كنت تعرفه أم لا.
- 11.** كم مرة تحدثت فيها خلال الاجتماعات؟
- أ- نادراً جداً.
- ب- أحياناً.
- ج- كثيراً.
- 12.** هل تتجاذب أطراف الحديث مع أشخاص غرباء؟
- أ- أبداً.
- ب- بين الحين والآخر.
- ج- عادة.
- 13.** عندما تقابل شخص لأول مرة، فماذا يكون شعورك؟
- أ- مرتبك ومتوتر.
- ب- مرتاح ومتشوق لمعرفته.
- ج- لا تستطيع لانتظار لتعرفه بكل شيء عن نفسك.
- 14.** عندما تتحدث مع شخص ما، ما الذي تفضل فعله؟
- أ- تستمع له وهو يتحدث عما كان يفعله مؤخراً.
- ب- تتحدثان معاً عما كان يفعله كلاكما.
- ج. تخبره بما كنت تفعله أنت.
- 15.** ماذا تفعل وأنت داخل مصعد مزدحم؟
- أ- تنطوي على نفسك وتتحاشى الآخرين.
- ب- لا تقول الكثير، لكن تنظر جيداً في وجه الآخرين.
- ج- تحاول أن تجذب انتباههم من خلال تحدثك معهم.
- 16.** ما هو شعورك إذا طلب منك طلب منك إلقاء خطاب أمام جمع كبير من الناس؟

- أ- سأكون مرعوبا بمجرد التفكير في الأمر.
- ب- سأحاول أن استعد واجعلها خطية جيدة على الرغم من أنني لا أسعى للقيام بذلك.
- ج- سأكون سعيدا و متحمسا للأمر.
17. عندما تشعر بالقلق حيال شيء ما، كيف تتصرف؟
- أ- تكتمه بداخلك.
- ب- تناقشه مع أصدقائك المقربين وأفراد الأسرة.
- ج- تناقشه مع أكبر عدد ممكن من الناس.
18. إذا احتدمت المناقشة بين زميلين لك، فكيف سيكون رد فعلك؟
- أ- لا تهتم وتنفض يديك من الموضوع.
- ب- تحاول أن تهدئ الأمور إذا رأيت أن تدخلك سيكون أمرا مناسباً في هذا الوقت.
- ج- تسرع دائما في التدخل في المناقشة.

ملخص الدراسة

دراسة بعنوان ممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة حيث تم اختيار العينة من متوسطات ولاية الواد بدائرة المغير حيث تم اختيار 400 تلميذ من المجتمع البحث و تم اتباع المنهج الوصفي لملائمته للدراسة حيث هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الخجل والممارسة الرياضية و

معرفة الفروق في الخجل و الممارسة الرياضية نتيجة للممارسة حسب الجنس و السن و كانت نتائج الدراسة أنه لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لها دور في زيادة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و يساهم في زيادة التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

و جاءت أهم التوصيات في التركيز من خلال برامج التوعية الإعلامية على استخدام المربين والأساتذة لأسلوب التوجيه والإرشاد في التعامل مع المراهقين للحد من إحساسهم بالخجل، إضافة إلى تشجيعهم للدخول معهم في مناقشات هادفة حول ما يتعلق بحياتهم اليومية لإيجاد الاتصال المعنوي والفكري بينهم وبين الوالدين وتجنبهم الخوض في نقاشات مع أفراد منغلقيين على أنفسهم و أن يمتنع المربين عن استخدام أسلوب العقاب وسحب الحب لأنهما لا يتيحان للتلاميذ الفرص الملائمة لتحقيق ذواتهم والثقة بأنفسهم وبالتالي شعورهم بالخجل والوحدة وعدم الأمن النفسي والاجتماعي، وان كان لابد فليكن ذلك وفق الأسس المتبعة بعيدا عن التزمّت والانفعال ويمنحهم قدرا اكبر من الحرية لتتخذ صورا حوارية أكثر من صور التعليمات والأوامر و القيام بدراسة مماثلة على تلاميذ المراحل الأخرى.

الكلمات المفتاحية :

- النشاط البدني الرياضي
- درس التربية البدنية و الرياضية
- الخجل

Study summary

A study on physical and athletic and educational activity and its role in freedom from shyness among high school students, as it was chosen from the averages of the state of Al-Wad in Al-Mughayer district. In shyness and sports by gender and the results of the study in the exercise of physical activity, sports and educational have a role in increasing self-confidence in the playground of sports stage students and 7 in increasing social contact among middle school students.

The most important recommendations were to focus, through media awareness programs, on the use of educators and professors of the method of guidance and counseling in dealing with adolescents to reduce their sense of shyness, in addition to encouraging them to enter with them in meaningful discussions about what is related to their daily life in order to find the moral and intellectual connection between them and the parents and avoid them entering into Discussions with individuals closed in on themselves and for educators to refrain from using the method of punishment and withdrawing love because they do not provide students with adequate opportunities to achieve themselves and self-confidence and thus their feelings of shame, loneliness and psychological and social insecurity, and if it is necessary, let this be done according to the principles followed away from rigidity and excitement and gives them greater measure It is free to take more conversational pictures than instructions and commands, and to do a similar study on other pupils.

key words :

- Sports physical activity
- Physical education and sports class
- Shy