



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



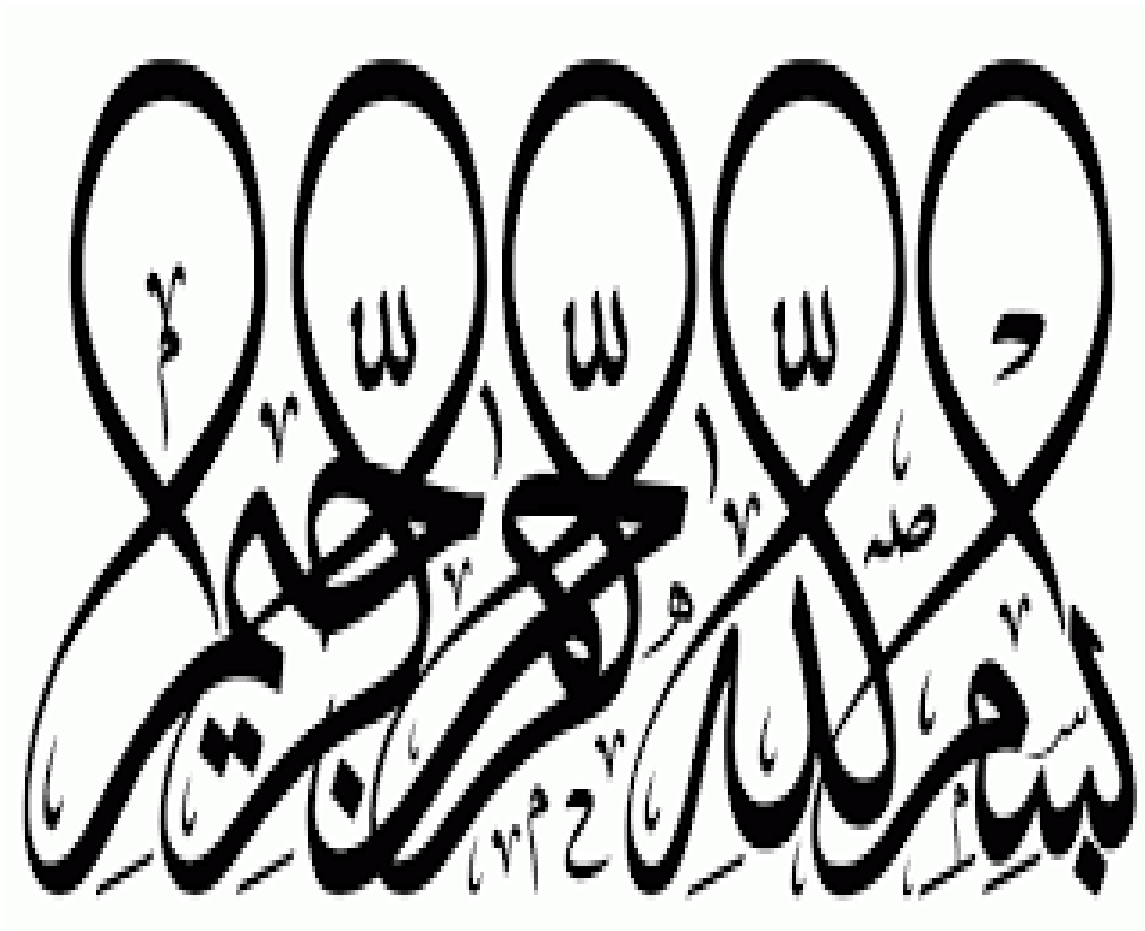
مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص نشاط بدني مدرسي..

دورالنشاط البدني الرياضي اللاصفي في تنمية بعض  
المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية  
من وجهة نظرأساتذة التربية البدنية والرياضية

تحت إشراف:  
د/عادل بزيو

من إعداد:  
الطالب : عرعار مسعود

السنة الجامعية : 2019 / 2020



## إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع الى الوالدة العزيزة وامننى لها دوام  
الصحة والدعاء لوالدي بالرحمة والمغفرة رحمه الله وجزاه عنى كل  
خير الى زوجتي واخوتي ولى ابنائى الاحباء :  
نصر الدين ورتاج وعبد المؤمن والمعتصم بالله وكل من قدم  
لى يد المساعدة سواء من قريب او بعيد سواء كان بالجهد او  
التشجيع او الكلمة الطيبة

ولكم منى جميعا الف شكر و سلام .

عرعار مسعود



# شكر

أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإنجاز هذا العمل،  
وأقدم بالشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف الدكتور بزوي عادل  
الذي مكنتني من إتمام هذا العمل، بفضل توجيهاته ومرافقته وارشاداته  
وإلى أساتذتي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بسكرة، و  
إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد سواء بالنصح أو  
التشجيع أو الكلمة الطيبة وإلى كل زملائي

عرعار مسعود



قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	شكر و تقدير	01
	اهداء	02
	محتوى البحث	03.
	ملخص البحث	06
	مقدمة	07
	الفصل التمهيدي	08
	الاشكالية	09
	التساؤلات	10
	الفرضيات	11
	اهمية البحث	12
	اهداف البحث	13
	اسباب اختيار الموضوع	14
	تحديد المفاهيم و المصطلحات	15
	الدراسات السابقة	16
	الجانب النظري	17
	الفصل الاول النشاط البدني الرياضي اللاصفي	18
	تمهيد	19
	النشاط البدني الرياضي	20

	تعريف النشاط البدني الرياضي	21
	تقسيمات النشاط البدني الرياضي	22
	خصائص النشاط البدني الرياضي	23
	اهمية النشاط البدني الرياضي	24
	ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق	25
	دور استاذ النشاط البدني الرياضي	26
	الاهداف العامة للنشاط البدني الرياضي	27
	النشاط الرياضي الداخلي	28
	النشاط الرياضي الخارجي	29
	انواع الانشطة اللاصفية	30
	النشاط اللاصفي الداخلي	31
	النشاط اللاصفي الخارجي	32
	واجب المدرس نحو النشاط الرياضي اللاصفي	33
	مميزات النشاط الرياضي اللاصفي	34
	معوقات النشاط الرياضي اللاصفي	35
	خاتمة	36
	الفصل الثاني النشاط اللاصفي و المهارات الاجتماعية	37
	الجماعة	38
	المهارات الاجتماعية	39
	مفهوم المهارات الاجتماعية	40
	اهمية المهارات الاجتماعية	41

	اهداف المهارات الاجتماعية	42
	خصائص المهارات الاجتماعية	43
	مكونات المهارات الاجتماعية	44
	المهارات الاجتماعية قيد الدراسة	45
	التعاون	46
	التواصل الاجتماعي	47
	الانتماء الاجتماعي	48
	دور النشاط البدني في تنمية الفرد	49
	من الناحية البدنية	50
	من الناحية النفسية	51
	من الناحية الاجتماعية	52
	دور بعض الاوساط الاجتماعية في تنمية المهارات الاجتماعية	53
	اهمية تنمية المهارات الاجتماعية	54
	المراهقة	55
	خصائص الفئة العمرية	56
	مشاكل المراهقة	57
	دوافع ممارسة الانشطة الرياضية لدى المراهقين	58

## مقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية أحد الأنشطة المهمة لدى تلاميذ المدارس ، باعتبارها تساهم بقسط كبير في ترسيخ ثقافة الممارسة الرياضية واكتساب مختلف الصفات البدنية والمهارات الحركية والنفسية والاجتماعية، فقد شغلت أذهان الفلاسفة والمربين منذ عصور لما لها من أهمية في إعداد التلاميذ فالأمة اليونانية اهتمت بإعداد الفرد عقليا وجماليا وعاطفيا وبدنيا ويؤكد ذلك أفلاطون حيث يرى ان التربية هي إعطاء الجسم والروح كل ما يمكن من الجمال وكل ما يمكن من الكمال.

وقد جاءت الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية والداخلية مكتملة ومرتبطة ارتباطا وثيقا بدرس التربية البدنية والرياضية، فهي مجموعة الأنشطة الرياضية المختلفة التي تكون خارج النطاق الزمني لحصة التربية البدنية والرياضية بل هي امتداد لها إذ من خلالها يوجه الأستاذ التلميذ إلى تخصص معين ليصقل مواهبه وينميها بعناية تحت رعاية مختص حيث تعتبر هذه الأنشطة من المناهج الدراسية والهدف منها تنمية مهارات التلاميذ في النشاط البدني الرياضي الذي يميلون إليه وذلك من خلال التدريب أو المنافسة بطريقة منظمة بين أفراد القسم الواحد أو بين الأقسام الدراسية ويجب أن تتاح الفرصة لجميع التلاميذ بغرض الوقوف على مستواهم، بالإضافة إلى تناسق والتكامل بين قطاعي التربية الوطنية والشباب والرياضة فقد سعت الاتحادية الجزائرية إلى تحقيق الأهداف التي سطرها لنفسها من خلال البرامج التي خصصتها للأنشطة الرياضية اللاصفية . إذ أن التطور الذي يشهده المجال الرياضي يعد مرآة في تطور جميع الألعاب الرياضية منطلقين من تطور الرياضي نفسه من خلال دراسة الجوانب الشخصية المميزة له.

إذ أن ممارسة الألعاب الرياضية تساهم في إعداد الفرد إعدادا شاملا يتضمن الجوانب البدنية والمهارية والفكرية والاجتماعية، ومن أجل الوقوف عند ذلك جاءت أهمية البحث لتحديد دورها في تنمية بعض المهارات الاجتماعية للممارسين من غير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية والوقوف عند أوجه التشابه والاختلاف فيما بينهما وكذلك اختيار التلاميذ وفقا لما يتميز به الرياضيين من سمات ومن خلال كشف وتحديد الواقع النفسي المكنون في داخل نفسية كل من يمارس الأنشطة الرياضية اللاصفية أو لم يمارسها في تطوير الحركة الرياضية وفقا لما يتميزون به من سمات تؤهلهم في مزاوله النشاطات والفوز في المسابقات الرياضية، لذلك جاءت هذه الدراسة لتحديد تأثير الانشطة اللاصفية على تنمية بعض المهارات الحياتية و الاجتماعية التي يتميز بها الممارسين عن غير الممارسين على مستوى المرحلة الثانوية.

ولقد تناولنا في هذا البحث الذي يحتوي على خطة اشتملت مقدمة وخاتمة وفصول على الشكل التالي:



الفصل الاول الخلفية النظرية والدراسات السابقة، في حين شمل الفصل الثاني الاطار العام للدراسة :الكلمات الدالة في الدراسة، إشكالية الدراسة، أهداف الدراسة، وأهمية الدراسة وكذا فرضيات الدراسة، أما الفصل الثالث فيتحدث عن الاجراءات الميدانية للدراسة من دراسة استطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات و المعلومات، حيث تعذر اجراء الدراسة الميدانية نظرا للظروف التي تمر بها البلاد و العالم من تفشي وباء كورونا ,حيث حالت اجراءات الحجر و التباعد دون اجراء الدراسة الميدانية.

الفصل

التمهيدي

## اشكالية الدراسة :

اظهرت العلوم التربوية اهتماما بالتربية العامة لما تكتسبه من اهمية و اهداف بناءة تساعد في اعداد الفرد اعدادا سليما بجميع جوانبه الشخصية سواء كان ذلك فكريا او نفسيا او اجتماعيا او بدنيا.

و باعتبار التربية البدنية جزء من التربية العامة و دورها لا يقل اهمية من الجوانب الاخرى و مادة دراسة تساهم من خلال الانشطة البدنية و الرياضية الممارسة في تنمية قدرات المتعلم البدنية و المعرفية و الاجتماعية. اضافة الى انها المتنفس الوحيد للمراهق. (سيد، مشكلات النظام التربوي، 2002، ص90).

حيث ان الانشطة البدنية و الرياضية بمختلف صيغها و مجالاتها تصبوا الى نفس الاهداف سواء كانت مقرررة من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية او أنشطة لاصفية.

يكتسي النشاط البدني الرياضي اللاصفي اهمية كبيرة .فهو عبارة عن مخطط دقيق وكامل , و كذلك يعد الاطار الذي يعتمد عليه مدرسو التربية البدنية و الرياضية في تكوين المتعلم.

يعتبر النشاط البدني اللاصفي دعامة قوية ترتكز عليها الحركة الرياضية عموما , و الحركة الرياضية المدرسية خصوصا, اضافة الى ذلك فهو مكمل للنشاط المدرسي المقرر, اذ ان من اهدافه كذلك اكتشاف المواهب و صقلها و توجيهها , كما تعمل على اتاحة الفرصة للتلاميذ من اجل ابراز طاقاتهم و قدراتهم البدنية و المهارية , و الذين عجزوا عن ابرازها في حصة التربية البدنية و الرياضية .

اذ انه في مرحلة التعليم الثانوي تكون احدى الوسائل التي اوجدها النظام التعليمي في سبيل تكوين تلميذ متزن خاصة في هذه الفترة العمرية , حيث يختلف افراد المجتمع و يتباينون نمط حياتهم و هذا راجع لاختلاف العوامل الاجتماعية الشخصية او التكوينية وكذلك اختلاف طبقات المجتمع حسب الفئات العمرية.

حيث تعد فترة المراهقة اعقد و اصعب مراحل عمر الانسان مما ادى الى وضع منهج تربوي شامل في المؤسسات التربوية الثانوية.

ولعل ما يعوق هاته الفئة في تفاعلها مع المجتمع هو الاحساس بالعزلة و النقص بين افراد المجتمع مما يجعلهم ينظرون الى المجتمع نظرة سلبية. و هنا تبرز اهمية البحث عن و سيلة علاجية فعالة لتفجير الطاقة الانفعالية و تحقيق الانسجام و النمو المتكامل للمراهق و مساعدته على اجتياز هذه الفترة بسلام , حيث ان اي

خلل سوف ينعكس على شخصيته مستقبلا حيث ان المجتمع مسؤول عن توفير الوسائل و الامكانيات المادية و البشرية لتحقيق نموه الاجتماعي السليم.

ولعله و من خلال النشاط البدني اللاصفي و محاولة ادماجه في المجتمع و ايجاد مكانة فيه و السيطرة عليه تجنبنا لانحرافه.

و من خلال بحثنا اردنا معرفة علاقة النشاط البدني اللاصفي و تنمية بعض المهارات الاجتماعية و بالخاص عند تلاميذ المرحلة الثانوية , و منه حق علينا التساؤل التالي:

### **1-1 التساؤل العام:**

هل للنشاط البدني اللاصفي دور في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

### **1-2 التساؤلات الجزئية :**

1. هل للنشاط البدني اللاصفي دور في إكساب مهارة التعاون لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟
2. هل للنشاط البدني اللاصفي دور في تعزيز روح التواصل الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية؟
3. هل للنشاط البدني اللاصفي دور في تنمية صفة الانتماء للجماعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

### **2-الفرضيات :**

#### **1-2 الفرضية العامة :**

لنشاط البدني اللاصفي دور في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

#### **2-2 الفرضيات الجزئية :**

1. للنشاط البدني اللاصفي دور في إكساب مهارة التعاون لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
2. للنشاط البدني اللاصفي دور في تعزيز روح التواصل الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية.
3. للنشاط البدني اللاصفي دور في تنمية صفة الانتماء للجماعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### **3- أهداف البحث:**

تسعى هذه الدراسة الى الكشف عن دور النشاط البدني اللاصفي في تنمية بعض مهارات التواصل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و ذلك من خلال الاهداف التالية:

1. ابراز دور بين النشاط البدني اللاصفي في اكتساب مهارة التعاون لدى التلاميذ
2. معرفة دور النشاط البدني اللاصفي في تعزيز روح التواصل الاجتماعي بين التلاميذ
3. التعرف على قدرة النشاط البدني اللاصفي على تنمية صفة الانتماء للجماعة لدى التلاميذ

#### 4- اهمية الدراسة :

تكتسي هذه الدراسة اهمية بالغة حيث انها تتطرق الى احدى النشاطات المكتملة و المعززة للنشاط البدني المدرسي المقرر . حيث تسعى الى ايجاد الفرد الصالح و الفعال وهذا لان فاعليته تتوقف على مدى ما يتنوع به من صفات عقلية و بدنية و نفسية و اجتماعية, وذلك من خلال تكاتف جهود الفاعلين في تنمية مختلف هذه النواحي,لذا وجب الاهتمام بالجانب النفسي و الاجتماعي, و ذلك بتنمية بعض المهارات الاجتماعية لتكوين فرد سوي من خلال تنمية مهارات التعاون و روح التواصل الاجتماعي و تعزيز روح الانتماء للجماعة.

#### 5- مصطلحات البحث:

##### 1-5 تعريف النشاط البدني الرياضي اللاصفي:

##### أ- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

تعريف قاسم حسين: ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا، ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، الوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع. (حسين، 1990، ص65)

تعريف أمين أنور الخولي: " تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام، وهو مفهوم انثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب 2الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان. (امين انور الخولي، 1990، ص78).

**التعريف الإجرائي:** النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها، قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ .

#### ب- الأنشطة اللاصفية :

**التعريف الاصطلاحي:** هي عبارة عن نشاط تربوي خارج ساعات الدوام الهدف منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين وذوي الهواية للرفع من مستوى أدائهم ويمكن التلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم وتحسين مستواهم التعريف الإجرائي: هي كل النشاطات الرياضية التي يتم ممارستها خارج إطار المؤسسة التعليمية وعادة ما تكون في اوقات الفراغ. (حسن شلتوت و اخرون ,ص117).

**التعريف الاجرائي:** هي كل النشاطات الرياضية التي يتم ممارستها خارج إطار المؤسسة التعليمية وعادة ما تكون في أوقات الفراغ

#### 5-2 المهارات الإجتماعية:

أ. **إصطلاحا:**هي القدرة على التفاعل مع الآخرين في إطار اجتماعي محدد وبأساليب معينة مقبولة إجتماعيا، بحيث يمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين تفاعلا إيجابيا عن طريق أساليب التعامل التفاهم مع الناس والتعاون وتدعيم العلاقات .(24،ص2008-2009

ب. **إجرائيا:**هي نسق من المهارات الوجدانية والسلوكية التي تيسر وتعين على صدور سلوكيات اجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي حيث تتفق هذه السلوكيات مع المعايير الاجتماعية.

#### 5-3 المراهقة :

أ. **لغة:** إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل "راهق" فهي تفيد الإقتراب والدنو من الحلم والنضج، فيقال راهق الغلام إذا قارب الحلم وبلغ مبلغ الرجال فهو مراهق أي الفرد الذي يدنو من الحلم إكتمال النضج.

ب. **إصطلاحا:** ويعرفها "هنري برنارد" بأنها عملية بيولوجية وحيوية عضوية في بدايتها، ظاهرة اجتماعية في نهايتها.(271،ص4857 وهي تعد الفترة النهائية من النمو الإنساني موافقة لفترة نمو الجسم ومؤدية إلى الرشد(فؤاد البابي السيد،

ج. إجرائياً: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، تحدها مجموعة من المتغيرات الجسمية والعقلية والخلقية والانفعالية والنفسية والاجتماعية.

## 6- الدراسات السابقة و المشاهدة:

إن الدراسات السابقة تعتبر لأي باحث نقطة بداية حتى يستطيع إن يقارن ما وصل إليه في بحثه بما وصل إليه من بحث قبله، فإما أن يؤكد النتائج السابقة، أو الخروج بنتائج جديدة تكون إضافة جديدة إلى المعرفة الإنسانية. وبالاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في كونها تزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتمثيلات، تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة المراد البحث فيها. وفي هذا السياق حاولنا الاطلاع على العديد من البحوث التي تمس موضوع بحثنا وأخذنا منها بعض الدراسات المشاهدة وهي كالآتي:

### الدراسة الاولى:

مذكرة تخرج ماستر من اعداد بوقلمونة صابر و مذكور نور الدين جامعة العربي بن مهدي ام البواقي  
للسنة الجامعية 2015/2014

الإشكالية: ما مدى تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية علي سمات الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

هدفها : معرفة تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية علي سمات الشخصية. و كيف تساهم الأنشطة الرياضية اللاصفية في رفع معنويات التلاميذ.

الفرضية : للأنشطة الرياضية اللاصفية انعكاس فعال علي سمات الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وكذلك لفت انتباه المسيرين والمشرفين إلي الأهداف المرجوة من الأنشطة الرياضية اللاصفية بحيث لا تبقى حبيسة المنافسة المحتشمة في طابعها التقليدي.

منهج البحث : المنهج التجريبي هو المتبع في البحث وذلك باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة من اجل إجراء القياس القبلي والبعدي.

النتائج المتوصل إليها :

تم التوصل من خلال هذه الدراسة ان المشاكل التي تواجه الأنشطة الرياضية اللاصفية هو مشكل الزمن إي الوقت المخصص لها غير كاف من أجل تأثير فعال على سمات الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي قد يكون مع فطرة زمنية أطول.

### الدراسة الثانية :

هذا البحث للدكتور يوسف لورنيق جامعة محمد بوضياف المسيلة مجلة الابداع الرياضي 2015

الاشكالية : هل اللانشطة الرياضية اللاصفية في تحقيق بعض العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

الفرضية : للانشطة الرياضية اللاصفية دور في تحقيق بعض العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

هدفها : هدفت هذه الى ابراز اهمية ممارسة الانشطة الرياضية اللاصفية في الوسط المدرسي و ما لها من دور في تحقيق العلاقات الاجتماعية الايجابية بين التلاميذ من تماسك و ترابط , بالاضافة الى مساعدة بعضهم البعض حيث تكونت عينة الدراسة من 24 استاذ من المرحلة الثانوية .

منهج البحث: حيث استخدم المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة , حيث توصل الباحث الى ان ممارسة الانشطة الرياضية اللاصفية لها دور فعال في تحقيق التماسك الاجتماعي , كما انها تحقق المساعدة و التعاون .

### النتائج المتوصل اليها:

وبعد مناقشة النتائج توصل الباحثان الى وجود فروق ذات دلالات احصائية بين التلاميذ الذين يمارسون النشاطات الرياضية اللاصفية و غير الممارسين لصالح الممارسين على السلوك الاجتماعي.

واوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية اللاصفية من طرف الاساتذة ووضع برنامج لا يتعارض مع اوقات الدراسة , بالاضافة الى تظافر الجهود بين الاساتذة و الاولياء و الادارة من اجل مساعدة التلاميذ على تنشئة صحيحة.

### الدراسة الثالثة :

هذه الدراسة قام بها كل من كربيح موسى و سمير ععبوب معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة قاصدي مرباج ورقلة لنيل شهادة الماستر للسنة الجامعية 2014/2013 .



العنوان : دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .  
الاشكالية: هل للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ  
الطور الثانوي؟

هدفها :هدفت الدراسة الى التعرف على دور ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف  
الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية,وكذلك

معرفة بعض خصائص التكيف الاجتماعي و مدى تأثير ممارسة النشاط البدني و الرياضي على تلاميذ  
المرحلة الثانوية , , وقد اعتمد الباحثان على نوع واحد من الادوات و المتمثل في الاستبيان الخاص  
بالتلاميذ .

منهج البحث: تم الاعتماد على المنهج الوصفي .

الفرضية : للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور ايجابي في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ الطور  
الثانوي

وقد توصل الباحثان الى النتائج التالية :

ان للممارسة النشاط البدني و الرياضي دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية,  
وكذلك التقليل من الشعور بالوحدة, وكذلك دور في تحقيق الذات.

وقد حملت الدراسة بعض التوصيات وهي زيادة الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي و تشجيع  
التلاميذالمراهقين على ممارسته و الاهتمام بالفئة الموهوبة و اقامة دورات تنافسية مدرسية و توفير  
الامكانيات المادية .وخلصت كذلك الى ان ممارسة النشاط البدني و الرياضي يلعب دور هام في تحقيق  
التكيف الاجتماعي .

#### الدراسة الرابعة :

هذه الدراسة قام بها دراقي مالك معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد بوضياف  
مسيلة لنيل شهادة الماستر للسنة الجامعية 2016/2017 .

عنوان الدراسة : دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التقليل من السلوك العدواني في المرحلة الثانوية.

الاشكالية : هل لممارسة الأنشطة اللاصفية فعالية في التخفيض من السلوك العدواني عند التلاميذ في  
المرحلة الثانوية؟

الفرضية : لممارسة الأنشطة اللاصفية فعالية في التخفيض من السلوك العدواني عند التلاميذ في المرحلة الثانوية.

هدفها : الدراسة تهدف الى محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي اللاصفي في المرحلة الثانوية ووضوح الأسرة التربوية في الطريق الصحيح نحو معرفة مكانته في الدراسة.

منهج البحث : و اتخذ الباحثان من نموذج العينة العشوائية بابا للدخول, حيث اعتمدا عينة تتكون من ثلاث ثانويات بلدية رأس الوادي بـ برج بوعريـ ريج ، حيث تتكون من 78 تلميذ من الجنسين. باستخدام المنهج الوصفي و استخدام اداة الاستبيان.

أهم الاستنتاجات:

أن الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية تساعد التلاميذ في عملية التعلم بالنسبة للعاديين اما المتفوقين فتطور مهاراتهم و تعطىها جمالا.

## **1-6 مناقشة الدراسات السابقة :**

لدراسات السابقة دورا هاما في البحث العلمي وهذا لكون العلم تعاوني، حيث نستفيد من الدراسات السابقة في التصميم المنهجي وبناء أسئلة الاستبيان وكذلك أهم النتائج التي توصل اليها الباحث في الموضوع و يعني هذا أن الباحث ينبغي له أن يبدأ من حيث انتهى باحثون آخرون، ونظرا لافتقارنا للدراسات في مجال التربية البدنية والرياضية وآثرها على النمو النفسي الاجتماعي، أردنا أن نتطرق في بحثنا هذا و الذي يعتبر تكملة للبحوث المذكورة سابقا والذي يهدف الى محاولة إبراز الدور الهام الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي ومن خلال جانب منه و هو النشاط البدني اللاصفي من ناحية تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى المراهق في المرحلة الثانوية.

ومن خلال الدراسات السابقة نجد أنها كانت تقريبا متشابهة وتطور حول المواضيع النفسية الاجتماعية حيث توصلت نتائجهم إلى وجود فروق دالة إحصائية وذلك من حيث دراستهم حول الجانب النفسي والاجتماعي، حيث تشابهت هذه الدراسات في وجود العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية و تطور النمو النفسي و الاجتماعي.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة و في إعداد أداة الدراسة و ذلك، بتحديد محاور الدراسة ، كما استفادت في تحليل نتائج الدراسة تفسيرا، و في ضوء عرض الدراسات المشابهة كذلك، تبث للباحث أهمية دراسة دور النشاط اللاصفي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية، و هو موضوع حيوي

في محاولة للوصول بالفرد الى تحسين مهاراته المتمثلة في :مهارة التعاون، ومهارة التواصل الاجتماعي، ومهارة الانتماء الاجتماعي، و نقص الدراسات حول هذا الموضوع محليا الامر الذي جعلنا نقوم بهذه الدراسة خاصة لان اكتساب الافراد المهارات الاجتماعية يساعد على تحقيق نتائج ايجابية في المجال الرياضي خاصة و كافة المجالات بصفة عامة.

# الجانب النظري

# الفصل الاول: النشاط البدني اللاصفي

## تمهيد:

يعد النشاط الرياضي ميدانا مهما من ميادين التربية يهدف إلى إعداد الفرد الصالح وتزويده بالخبرات ومهارات تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه ويجعله قادرا على مسايرة العصر في تطوره ونموه. نشطة الرياضية واتما كلها تعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء كانت في الأ ن اختلفت مصطلحاتها وتسميا مستوياتها التعليمي والتربوي البسيط في المدرسة أو في إطارها التنافسي بين الأفراد والجماعات أو مجال التطبيق للمهارات المتعلمة. في المؤسسات التربوية نجد نوعين من الأنشطة الرياضية أنشطة صافية وهي التي تمارس في إطار برنامج المؤسسة (2 سا أسبوعيا)، وتهدف إلى الإعداد البدني العام لكسب الصحة واللياقة البدنية وتعليم المهارات النافعة لحسن استغلال وقت الفراغ واكتساب القوام السليم، غير أنها تفتقر للإعداد الخاص والدقيق في أي نشاط رياضي محدد بغرض الوصول لأعلى مستوى والنوع الثاني أنشطة لاصفية وهي التي تمارس خارج دوام الحصص الرياضية المبرمجة في المؤسسة التربوية بهدف اكتشاف وصقل المواهب الرياضية الكامنة لدى التلاميذ والتي لم تتح لهم الفرصة لإظهارها خلال حصص التربية البدنية المبرمجة، كما أنها تساهم في تحسين مستواهم ولذي الميول والرغبات المزيد من المزاولة الرياضية.

## 1- النشاط البدني الرياضي:

**1-1 تعريف النشاط:** هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة. (احمد زكي بدوي، 1977، ص8).

## 2-1 تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم، حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا لإشباع حاجاته الأولية. فأقام مسابقات العدو والجري والرمي والجري والقفز والمصارعة وغيرها من النشاطات الأخرى، محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا من أجل تطويرها والارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم، وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن وذلك ليلعب أعلى المستويات من المهارة. أما في عصرنا الحالي فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية، وفرصة لشباب العالم أجمع 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 عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني. (علي يحي منصور، 1971، ص209).

## 3-1 تقسيمات النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق ومن هنا تم تقسيم النشاط البدني الرياضي على النحو التالي:

النشاطات الرياضية الهادئة: هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبدول طوال اليوم.

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

النشاطات البدنية التنافسية: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا. (مُحَمَّد علال خطاب و كمال الدين زكي، 1965، ص70).

#### 1-4 خصائص النشاط البدني الرياضي: من هم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي نجد:

-النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

-خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي .

- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس .

-يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود على السير النفسية للفرد .

كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف . (امين انور الخولي، 1990، ص195).

#### 1-5 أهمية النشاط البدني والرياضي:

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضي، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب، نما تعرف على الآثار الايجابية 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 ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا.

لعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن 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 الإرادة ويقول" انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه"، ويذكر المرابي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اخل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم. (امين انور الخولي، 2001، ص41).

### 6-1 أدوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق:

لعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن 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 انه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، ويدمجه في المجتمع، ونجد عرض ادوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية:

تحسين الحالة الصحية للمواطن .

النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من اجل زيادة الإنتاج.

النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.

التقدم بالمستويات العالية. (عصام عبد الخالق، 1972، ص11).

### 7-1 دور أستاذ النشاط البدني والرياضي:

ان أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي واجبه من خلال مادة التربية البدنية والرياضية والتي تقوم برسالتها من خلال أوجه النشاط الرياضي والتنظيم المدرسي في المجالات التالية:

أ. البرنامج التعليمي من خلال دروس التربية البدنية.

ب. النشاط الداخلي من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات

ج. النشاط الخارجي من خلال المباريات الدورية والرسمية والبطولات العامة .

د. النشاط الترويجي من خلال الأندية والفرق والهوايات الرياضية والمنافسات الاجتماعية والرحلات والأيام الرياضي.

### 1-7-1 دور الأستاذ في النشاط الرياضي الداخلي:

يقوم المدرس خلال هذا النشاط بدور المدرب ودور الحكم، فهو يقوم بدور المدرب في تعليم المهارات المختلفة خلال مدة النشاط بالدرس، وعند بدأ المنافسات يبدأ دوره كحكم، وهذا يستدعي أن يكون ملما بقواعد وقوانين الألعاب

يجب مراعاة وملاحظة الوسيلة التي يستخدمها التلاميذ في سبيل الفوز في المباريات والمنافسات الرياضية، وتوجيههم التوجيه التربوي السليم .

المباريات والمسابقات الداخلية تعتبر فرصة ساحة للمدرس لبث القيم والمفاهيم الاجتماعية والخلقية، ويجب أن يكون مستمرا لا مؤقتا، وعلى مدرس النشاط الرياضي إعداد وتجهيز الملاعب اللازمة لإقامة هذه المباريات والمسابقات والإكثار منها.

### 1-7-2 دور الأستاذ في النشاط الرياضي الخارجي:

يجب على مدرس النشاط الرياضي ألا يضع أثناء المباريات سوى التلاميذ يجمعون بين الامتياز الخلفي والرياضي..

ستحسن أن يستعين المدرب ببعض زملائه الأكفاء فنيا و إداريا في بعض الألعاب التي لا يجيدها وذا لم يجد فعليه بالاستعانة ببعض المدرسين الأكفاء فنيا وتربويا.

يجب على المدرس إعداد أكثر من فريق لكل لعبة، والاهتمام بالأشبال حتى إذا ما تخرج بعض التلاميذ من المدرسة يجد المدرس من يحل محلهم في الفريق

من أهم واجبات المدرس تشجيع روح الخلق الرياضي بين التلاميذ تركيز الاهتمام ببدل الجهد والظهور بالمظهر الرياضي اللائق والسلوك الجيد .الإكثار من الوسائل وإعداد الملاعب والأماكن الخاصة بالتدريب يحفز على العمل اكر ويأتي بنتائج ايجابية

### 1-7-3 دور الأستاذ في النشاط الترويحي:

الإكثار من الفرق الرياضية والهوايات الرياضية حتى يتسنى لكل تلميذ إشباع رغباته وميوله من ناحية تكوين هواية رياضية.

الإكثار من الملاعب والوسائل التي تسمح لكل تلميذ مزاوله النشاط المرغوب فيه

تأسيس النادي المدرسي وتنظيمه، وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إدارته

تشجيع الرحلات والمعسكرات، والعمل على بذل أقصى المعونات حتى تظهر نشاطها.

الإكثار من الأيام الرياضية لفائدتها بالارتقاء بالخلق الرياضي للتلميذ وظهور الروح الاجتماعية والرياضية عندهم. (علي بشير الفاندي و اخرون، 1983، ص87).

### 1-8-1 الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي :

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

#### 1-8-1 أهداف النشاط البدني والرياضي 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.

#### 1-8-2 أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية:

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 قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا وعونا موجهها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عصوا في جماعة منطقة. فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

## 1-9-9 النشاط الرياضي الداخلي:

### 1-9-1 تعريفه:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة وداخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة إلى جميع التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب إليهم، وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس. وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى، وذلك راجع إلى الإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، الفردية منها أو الجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين و التلاميذ الممتازين والذين يجدون فرصة لتعلم أدق الأنشطة الرياضية وكذلك التحكيم، وبشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ للتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس. (ابراهيم احمد سلامة، مرجع سابق، 1986).

### 1-9-2 أهمية النشاط الداخلي :

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة يعد نشاطاً تربوياً متكاملًا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية. ويعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة. (حسن شلتوت و اخرون، ص55).

### 1-9-3 أهداف النشاط الداخلي :

- تحقيق أهداف منهاج النشاط البدني والرياضي التربوي .
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة .
- تقوية الولاء للمدرسة.
- الكشف عن المواهب الرياضية للمتعلمين.
- التعرف على رغبات وميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها .
- تربية القيادة والتبعية السليمة

- استثمار أوقات الفراغ للمتعلمين بتنمية الصفات الذاتية والحركية.
- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي .
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين. (مكارم حلمي بوهراجة و سعد زغلول، 1990 ص105).

## 10-1-10-1 النشاط الرياضي الخارجي:

### 1-10-1-1 تعريفه:

الجزء المكمل لدروس التربية البدنية و الرياضية و برنامج النشاط الرياضي الداخلي لتدعيم مسيرة منهج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة.

والنشاط الخارجي يخص الافراد الممتازين رياضيا بالمدرسة , ولذا فانه نشاط تنافسي عن طريق توجيه التربية البدنية و الرياضية بالاتحادات و الادارات التربوية بالاضافة الى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة و ذلك باقامة عدد من المباريات المدرسية الرسمية. (مكارم حلمي بوهراجة و سعد زغلول، مرجع سابق 1990 , ص158))

### 2-10-1-1 مميزات النشاط الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- يكشف على الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكون ذخيرة رياضية فعالة في المجال الأصلي.
- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية.
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية.

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخططية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة كالاشتراك الخارجي .(مكارم حلمي بوهراجة و سعد زغلول, نفس المرجع ,ص158).

### 1-10-3 أهداف النشاط الخارجي:

- افساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية و النفسية , وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات و المدارس الاخرى.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب و كيفية تطبيقتها.
- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية، كذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .(مُجد عوض بيسوني و فيصل ياسين الشاطر، 1992,ص147)

### 2- الأنشطة اللاصفية:

تعتبر الأنشطة اللاصفية نشاطا تربويا خارج ساعات الدوام و الهدف الأساسي منها إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين للرفع من مستوى ادائهم كما يمنح لذوي الهواية و الرغبة المزيد من ساعات المزاولة الرياضية و يمكن للتلاميذ ذوي المستوى الضعيف من تدارك ضعفهم و تحسين مستواهم...

لما كانت ساعات درس التربية الرياضية و البدنية (2ساعة أسبوعيا) لتحقيق أهداف هذا الدرس اكتساب مهارات أولية و ممارستها ممارسة فعالة كان للنشاطات اللاصفية دور بارز في تغطية هذا النقص باعتبارها من أفضل الميادين التي يمكن ان يطبق فيها التعليم عن طريق الممارسة . وعلى ذلك فان مجالات النشاطات اللاصفية يمكن أن تشمل التدريب على المهارات و تنظيم الدورات ما بين الفصول او ما بين السنوات كما تخول المشاركة في دورات في إطار الرياضة المدرسية او تنظيم الرحلات و المعسكرات.

و توقيت النشاط اللاصفي لا ينبغي ان يتعارض و توقيت برنامج الدراسة الرسمية حيث يمكن مواولة النشاط اللاصفي صباحا قبل الدرس أو في أوقات الراحة و بعد نهاية الدوام.  
(حسن شلتوت و اخرون، 1990، ص126).

- انواع الانشطة الرياضية اللاصفية :

3-1 النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي :

مفهومه: النشاط الداخلي بالمدرسة هو البرنامج الرياضي الذي تديره المدرسة خارج المنهاج المدرسي لكل من تضمهم هذه المدرسة .(حسن شلتوت و اخرون نفس المرجع ص126).

يعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية، ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لما يمارسه من أوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله و قدراته و احتياجاته كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية و اشراكهم في الاعداد و التنظيم و التحكم و التسجيل و الاعلام .(مُحَمَّد سعيد عزمي، 1996، ص127).

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدرس داخل المؤسسة التربوية والغرض منه إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحبب لهم ويتم عادة لأوقات الراحة القصيرة والطويلة في اليوم المدرسي، و ينظم طبقا للخطة التي يصنعها المدرس، سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية او أنشطة تنظيمية. (مُحَمَّد عوض بيسوني و فيصل ياسين الشاطر، مرجع سابق، 1992، ص92).

ويعرف النشاط الرياضي كذلك بأنه:

البرنامج الذي تديره المدرسة خارج أوقات الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي، وهو في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولاكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي و اقبال التلاميذ على هذا النشاط مكتملا للبرنامج المدرسي، ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصا تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية و الرياضية .(عقيل عبد الله و اخرون، 1986، ص95).

3-1-1 انواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي :

- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) بين الأقسام والسنوات المختلفة .



- . منافسات في الأنشطة الجماعية والاجتماعية (ألعاب صغرى) بين هيئة التدريس والتلاميذ
- ال منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، وأل جمباز، و ألعاب القوى،... الخ .) منازلات فردية (جيدو، ملاكمة، مصارعة،... الخ .).
- . منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام .
- عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة
- مهرجانات و حفلات بمناسبة الاعياد الوطنية و الاجتماعية .(ناهد محمود سعد و اخرون، 1998،ص240).

### 3-1-2 أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

إضافة إلى أن النشاط اللاصفي الداخلي يعتبر تكملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فأهميته تكمن في أنه من أفضل الميادين التي يمكن أن يطبق فيها مبدأ التعلم الرياضية من طريق الممارسة، في درس التربية فالتلميذ يتعلم بضعة مهارات أولية أساسية في درس التربية الرياضية ولا يجد الفرصة الكافية لممارسة فعالة في الدرس نفسه، ولاكنه يستطيع أن يفعل ذلك في منهاج النشاط الداخلي. (حسن شلتوت و اخرون، مرجع سابق، ص26-29).

### 3-1-3 أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي :

- المهه يعتبر النشاط الداخلي حقلا لتنمية المهارات التي يتعلمها التلميذ في المدرسة
- إتاحة فرص النشاط للجميع
- التعليم عن طريق الممارسة
- التربية للوقت الحر
- تنمية الصفات الاجتماعية (ضبط النفس، التعاون، احترام الغير وحسن المعاملة،... الخ)

- تنمية روح الجماعة.

- العناية بالصحة الشخصية

- يعتبر معمل لتفريغ اللاعبين

- التدريب على القيادة والتبعية

- اكتشاف ميادين جديدة لم يسبق للتلاميذ أن تطرقوا لها

### 3-1-4 واجبات المدرس نحو النشاط اللاصفي الداخلي:

- بال وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة

- اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول وخصائص التلاميذ

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

- تناسب الأنشطة والإمكانات المادية بالمدرسة

- مراعاة أن تكون برامج النشاط صفي الداخلي مكتملة. لمنهاج الدروس التربوية.

### 3-2 النشاط اللاصفي الخارجي:

**مفهومه :** النشاط اللاصفي الخارجي لأي هيئة هو ذلك النشاط الذي تتبارى فيه وحدات تمثل هذه الهيئة مع وحدات تمثل هيئات أخرى غالبا ما تكون هذه المباريات بين أفراد ينتمون إلى نفس الجنس. ويعتبر هذا البرنامج جزء متميز من البرنامج العام الشامل للتربية الرياضية إلا أنه يختص الممتازين في الأداء الرياضي وتجرى مباريات هذا النشاط عليها ط وفقا لقواعد وشروط متفق بـ المشتركين .(مُجَّد سعيد عزمي،مرجع سابق, 1996,ص128).

. ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى وللنشاط

الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي . حيث يصب في خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية كما يسهل من خلاله اختيار منتخب المدارس بمختلف المنافسات الاقليمية و الدولية..(قاسم المندلوي و اخرون، 1990، ص55).

كما يمكن إعطاء مفهوم للنشاط الخارجي بأنه :

يتمثل في نشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الالعاب الجماعية و الفردية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة و عنوان تقدمها في مجال التربية البدنية و الرياضية و في هذه الفرق يوجد احسن العناصر التي يفرزها درس التربية البدنية و الرياضية و النشاط الداخلي. (مُجدّ عوض بيسوني و اخرون.مرجع سابق، 1992، ص133) .

### 3-2-1 أهمية النشاط اللاصفي الخارجي:

وعن أهمية النشاط الخارجي، يرى الدكتور هاشم الخطيب النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية الرياضية ودعمه قوية تتركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يازول الدروس المنهجية. (منذر هاشم الخطيب، 1988، ص689).

إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل عداد هذه الفرق حيث نصت الفرق الرياضة المدرسية في بداية الموسم الدراسي وكذلك فيما يخص تدريب و (07) المادة 15 (من التعليم الوازرية المشتركة رقم أنه تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية م تخصصية وتحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة في أوساط التربية و التكوين. (تعليم وازرية مشتركة، 1993).

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

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

الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي:

إن فرق المباريات الرياضية، ما هي إلا منافسات بين أفراد أو تحاول كل منها التفوق على الآخرين في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المتنافسين بالإعداد والتدريب المنظم والصحيح، ووضع عال للمستويات المهارية، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن، وقد يكون هذا المستوى موضوعاً يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل، ويكون اعتبارياً 3. نسبياً كما في الألعاب الجماعية. (حسن شلتوت و اخرون, مرجع سابق, ص65).

**\* : تسمية التطبع الانفعالي :**

ان معرفة الفرد او الفرق لمواحي قوته و نواحي ضعفه هي اول خطوة في سبيل النقد الذاتي علامات لنضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج، مهما كانت بهدوء وعدم انفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من علامات الانفعالي .

**\* الاعتماد على النفس:**

إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر انكار الذات كل هذه ميزات وصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في الرياضة المدرسية . (حسن شلتوت و اخرون، 1990، نفس المرجع، ص65-66).

**\* : حسن قضاء وقت الفراغ :**

من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ، وان قياس مدى تقدم الدول حديثاً مرهون بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجع الوسائل لقضاء وقت الفراغ

**\* تعلم قوانين الألعاب وتكثيف اللعب**

هذا رغب عقلية اجتماعية فتفهم القوانين نوا وروحا ثم دراسة التكتيك سواء كان فردياً أو جماعياً يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العلمي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها عدم الخروج من اطرافها العام.

**\* اكتساب الصحة البدنية والعقلية والمحافظة عليها وتنميتها :**

لقد أمست الصحة وقفا على خلو الجسم من الامراض، بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي والمقدر على التكيف الاجتماعي وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتنافس يؤدي إلى توازن الشخصية والمباريات الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير عن النفس تعتبر مجال الإفصاح عن المشاعر والعواطف، كما أنها في كثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من لا نهيار، فاشترك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاتيته وامتيازه .

### \* التدريب على القيادة:

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس، وتنص قوانين اغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الرياضي الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات وفي هذا تدريب على القيادة. (حسن شلتوت و اخرون, مرجع سابق, ص66).

### 3-2-3 اسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

يكتمل مفهوم النشاط الرياضي الخارجي بسائر أجزاء البرنامج، من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد له تحديات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي، ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الرياضي الخارجي يرى الدكتور محمد الحماحمي في كتابه (أسس بناء التربية الرياضية. ص180)، أن من أهم هذه الأسس التي يجب مراعاتها مايلي

- مراعاة المرحلة السنوية للطالب عند اختبار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة .

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

- الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط، العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة وعدم الاقتصار على نوع أو نوعين من النشاط.

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

وفي هذا السياق، يرى الدكتور عباس أحمد صالح أنه يجب أن يكون تنافس بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس، حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى أساسين - تنمية الصفات الأساسية عند الطلاب مثل القوى العضلية، السرعة، المطاولة، الرشاقة والمرونة، وهي صفات يمكن تزييمتها . والتقدم بها في النشاطات اللاصفية حيث لا يسعنا الدرس في المدرسة إلى تزييمتها

- ترقية المهارات الرياضية والنشاطات اللاصفية، مجال كبير لترقية المهارات الرياضية والسيطرة عليها حيث يوجد متسع من الوقت لذلك، وعلى ذلك يمكن تحديد الأسس الرئيسية للنشاطات اللاصفية ف: بما يلي:

- أن تكون مرتبطة بنشاطات درس التربية البدنية والرياضية وتتبع خطة متقنة على مدار السنة.
- أن تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية.
- أن تهدف إلى ترقية المهارات والألعاب الرياضية الموجودة في الخطة.
- أن تحضاً بإمكانات تتلاءم مع حجم النشاط من ملاعب ومدر. بين مؤهلين .
- ان تحقق ادنى الطموحات وان تحقق اهداف الرياضة المدرسية. (عباس احمد صالح السامرائي، 1981)

### 3-2-4 أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

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

- الارتفاع. بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ .

- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها .

- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا. الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (مُجد عوض بيسوني و فيصل ياسين الشاطر، مرجع سابق، ص37).

### 4- واجب المدرس اتجاه النشاط الرياضي اللاصفي:

- . الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة وتدريبها .
- ا تبادل الزيارات مع المدارس . لمجاورة وبرمجة لقاءات رياضية ودورية معها .
- . الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية .

#### 5- مميزات النشاط الرياضي اللاصفي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها .
- الكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها ا ل مجال الرياضي في القطاع الأصلي .
- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية .
- إتاحة فرصة على القيادة أثناء المباريات .
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والخلقية الاجتماعية والصحية .
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين
- تعلم النواحي الخططية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي . (مكارم حلمي بوهراجه و سعد زغلول، مرجع سابق، ص137).

#### 6- معوقات النشاط الرياضي اللاصفي:

التكيف المستمر من قبل مديرية النشاط المدرسي لمدرسي التربية الرياضية في أمور التحكيم والتدريب والمرافقة مما يجعله يترك مدرسته وفرقه بدون رعاية، كثرة الشواغر في المدرسة تحول دون أداء المدرس لواجبه بصورة

منظمة، عدم صلاحية العديد من المدارس وعدم وجود ساحات رياضية في المدرسة تحد من نشاط المدرس، وتجعل العملية الاشرافية صعبة التحقيق، قلة عدد دروس التربية الرياضية وكثرة الدروس التي بعدهم مما يفوت عليه الفرصة في التدريب الذي يعتبر مهما في إعداد الفرق، قلة التجهيزات الرياضية

وعدم تخصيصها للمداري يعيق أعمال المدرس و عدم وجود محفزات لمدرسي التربية البدنية والرياضية وتكليفات عديدة من بعض الجهات تعطل . الجزء الأكبر من عمل مدرس التربية البدنية والرياضية .(عقيل عبد الله و اخرون، مرجع سابق,ص19).



### خاتمة:

إن مهمات وأهداف النشاط الرياضي اللاصفي بشقيه الداخلي والخارجي قد تعددت وشملت الكثير من النواحي التي روعي على فيها تنمية المواهب، القدرات البدنية، العقلية، والذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرات والتجربة وتعلم فنون الألعاب والمباريات وقوانينها وبذلك اكتسب الطالب القدرة في الحفاظ على صحته و المشاركة في

المنافسات وكيفية إدارتها و توجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية والبدنية ويكون بذلك قد اكتسب هذه الصفات إضافة إلى العامل الحسي المتعلق بشهرته كلاعب على مستوى المدرسة وتطور مستقبله اللاحق في المنتخبات الوطنية. إلا أن الملاحظ، أن مثل هذا النشاط بكافة جوانبه تفتقر إليه مؤسساتنا التربوية إذ لم توضع أهداف ولا أغراض ومستلزمات يكون المرجو منها هو تنمية الطالب بدنيا وذهنيا وترقية المدرس إلى مرحلة التدريب , إن افتقار المنهج إلى هذا النشاط إضافة إلى عدم وجود الحوافز المادية من ترقية وعلاوات للمدرسين من جهة، وعدم تنظيم الدورات المدرسية والمشاركة الفعالة لجمعية المؤسسات التربوية في كافة الولايات سواء كانت داخلية أو خارجية أفقدت هذا النشاط مضمونه الحيوي والأساسي، وهذا ما يدعو الباحث للتساؤل عن ذلك.

# الفصل الثاني

## النشاط الرياضي

### اللاصفي و المهارات

### الاجتماعية

## 1- الجماعة:

الانسان اجتماعي يميل الى التجمع بالأفراد، و يحكم هذا الميل عنده لانه لا يعيش بمفرده، ولقد كان اللقاء يحدث في أول الأمر بطريقة تلقائية وبدون أي وعي وقصد، وظهرت بذلك، أبسط أشكال التجمع الذي يبنى على أساس جغرافي، و يعني هذا أن مجرد تواجد مجموعة من الناس لا تجعل منهم جماعة بالمنظور السوسولوجي، ويرى خير الدين عويس أن التطور السوسولوجي للجماعة يكون عبارة عن تجمع من الناس يجعل الأعضاء يستجيبون للتوقعات التي تحكم الفعل في الجماعة المعايير الاجتماعية والثقافية التي تنبعث من التفاعلات بينهم

**1-1 مفهوم الجماعة :** هي عبارة عن نسق اجتماعي يتكون من مجموعة من الأفراد بينهم تفاعل اجتماعي متبادل. وعلاقة صريحة ويتحدد فيها الأفراد و ادوارهم الاجتماعية، ولذذه الجماعة مجموعة من المعايير والقيم الخاصة بها والتي تحدد سلوك افرادها .(خير الدين عويس،عصام هلال، 1997،ص237)

## 2-1 نواع الجماعة :

اعتمد الباحثين على تصنيف الجماعات على مايلي :

**1-2-1 الجماعة الأولية والجماعة الثانوية:** يقصد بالجماعة الأولية الجماعة التي تكون فيها العلاقات بين الأفراد على أساس العلاقة وجها لوجه، كما تتميز العلاقة بأنها وثيقة وأنها مستمرة وتعتبر الأسرة اهم الجماعات الأولية، أما الجماعات الأخرى فتعتبر جماعات ثانوية و هذه الاخيرة قد تتميز بكبر حجمها وزيادة بعدها المكاني وعدم استمراريتها لفترة طويلة نسبيا وعدم التأثير المباشر في حياة الأفراد، كما هو الحال بالنسبة للجماعة الأولية التي تستمر معه لفترة طويلة، وهكذا تختلف الجماعة الأولية عن الجماعة الثانوية من حيث الوظيفة ومن حيث دوام الاتصال وجها لوجه.

**2-2-1 الجماعة الرسمية و غير الرسمية:** تسمى الجماعة بالجماعة الرسمية إلا كان دور كل فرد فيها محدد ومكتوب في بعض الأحيان، وفي هذه الجماعات يجب على الفرد أن يسلك، كما هو متوقع منه ويقوم بالدور الذي يحدد علاقته بالآخرين، أما بقية الجماعات التي يشترك فيها الفرد بصورة اختيارية فيمكن اعتبارها جماعات غير رسمية كجماعة الأصدقاء، وقد يكون لمثل هذه الجماعات أثرها الواضح في سلوك الفرد.

**3-2-1 الجماعة الدائمة والجماعة غير الدائمة:** يقصد بدوام الجماعة المدة التي تستمر فيها العلاقات قائمة بين الأفراد، و تختلف درجة الدوام من جماعة لأخرى بينما هي أن هناك بعض الجماعات التي تتميز

بالدوام التام لجماعة الأسرة و نجد جماعات تتميز بالدوام الجزئي كجماعة النادي مثلا كما أن هناك أنواع من الجماعات تستمر فترة معينة ثم ينتهي عقدها.

**1-2-4 الجماعة الاجتماعية والجماعة الرياضية:** إن الجماعات الرياضية يمكن النظر إليها على أنها جماعات اجتماعية لأن الرياضة في عصرنا الحالي أصبحت ظاهرة اجتماعية واسعة النطاق تغوص جذورها بعمق في حياة الأطفال والشباب و البالغين و المسنين والمجدين و العاملين و المعاقين من الجنسين، ممارسة و هواية و ترويحاً و صحة و بطولة و لياقة، تعليماً و تربية و ثقافة انتاجية و دفاعاً عن النفس و الوطن، تعد الرياضة لهوا أو شغفا أو تعصبا أو عدواناً، قتلاً لأوقات الفراغ و تفرغاً لشحنات انفعالية سالبة. (مُجَّد حسن علاوي، 1998، ص20-21) .

### **1-3 خصائص الجماعة:**

للجماعة خصائص مشتركة بدمع في عناصر أساسية في ما يلي:

-عضوية فردين أو أكثر.

-حدوث تفاعل اجتماعي متبادل بين أفرادها تأثير و اعتماد متبادل.

-وجود معايير و معتقدات و قيم و دوافع و ميول مشتركة.

-بناء اجتماعي ثابت يحدد تكوينها الداخلي و يميزها عن الجماعات الأخرى.

-أدوات اتصال بين الأفراد لتسهيل عملية التفاعل الاجتماعي بينهم.

-علاقات صريحة دينية أو سياسية أو اقتصادية أو عدة خصائص أو نشاط رياضي.

-الظرف الموضوعي المشترك مثل المكان الجغرافي أو الدخل المادي.

-القيام باعمال و ادوار سلوكية متماثلة. (بن يخلف احمد، 2001، ص28) .

### **2- المهارات الاجتماعية:**

**1-2-1 تعريف المهارة:** يرى أحمد زكي صالح 1967. المهارة بانها السهولة و الدقة في اداء عمل من الاعمال من ، السرعة و الإتقان مع الاقتصاد في الجهد المبذول و بأقل وقت ممكن عن طريق الفهم "(أمل مُجَّد حسونة 2007، ص123) .

وعلى العموم فإن المهارة هي نظام متناسق من النشاط الذي يستهدف تحقيق هدف معين، حيث إنها تصبح مهارة اجتماعية عندما يتفاعل فرد مع اخر و يقوم بنشاط يتطلب مهارة من المهارات الاجتماعية.

## 2-2 مفهوم المهارات الاجتماعية

للمهارات الاجتماعية تعريفات كثيرة نظرا لاتساع هذا المفهوم من جهة وما يطرا على هذا المفهوم من تغيير بسبب التغير العلمي المستمر في هذا المجال من جهة اخرى كما تتباين هذه التعاريف من علم الى اخر ونظرا لهذا الاتساع تعددت الاراء و التعاريف و المفاهيم التي تتمحور حول ماهية المهارات الاجتماعية وفيما يلي بعض الاراء التي قدمها المربون و الاجانب في المهارات الاجتماعية حيث تطرقوا اليها كل حسب رايه الخاص بالشكل التالي :

حيث عرفها ماكدونالد و كوهين macdonald et Kohen على انها مجموعة من السلوكيات الاجتماعية التي تؤدي الى نتائج ايجابية في المواقف الصفية المدرسية.

وقد عرفها كوميز و سلابي combs et salaby على انها القدرة على التفاعل مع الآخرين في اطار اجتماعي محدد و بأساليب معينة مقبولة اجتماعيا تمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين تفاعلا ايجابيا.

وتطرق إليها أبو الفتوح رضوان "بأنها سلوك تتعلق بأساليب التعامل والتفاهم مع الناس والتعاون معهم وتدعيم العلاقات وحل المشكلات". وعرفها مُجَّد إسماعيل عبد المقصود "بأنها القدرة على التفاعل المقبول بين الفرد غيره من الأفراد في إطار المعطيات الثقافية العامة للمجتمع".

و يعرفها باتريك Patrick "1983 بقوله: أنها قدرة الفرد على الحصول على التقبل من الآخرين من خلال السلوك المقبول اجتماعيا

ويعرف رين وماركل بأن المهارات الاجتماعية هي حصيلة الفرد من السلوكيات اللفظية " وغير اللفظية والتي يستطيع الفرد بواسطتها التأثير بالتحرك نحو الأشياء المرغوبة أو تجنب الأشياء غير المرغوبة في المحيط الاجتماعي. (عبد المنعم احمد الدردير، 2005، ص79) .

وفي الأخير نقترح تعريفا يشتمل الفكرة الموحدة للتعاريف السابقة: على أن المهارات الاجتماعية تركز على السلوكيات الاجتماعية السوية للفرد وتفاعله مع الآخرين، والتي يتمخض عنها النتائج الإيجابية في المجتمع المحيط بالفرد.

**2-3 أهمية المهارات الاجتماعية:** و قد أشار أسامة مُجَّد الغريب 2005 بأن أهمية المهارات الاجتماعية خاصة لاعتبارين أساسيين هما:

أولهما أن المهارات الاجتماعية تعد واحدة من العوامل المهمة والمسؤولة عن التفاعل الكفاء للفرد، وقدرته على الاستمرار في هذا التفاعل مع الآخرين، فهي مع القدرات العقلية تمثل جناحي الكفاءة والفعالية في

مواقف الحياة التفاعلات اليومية فرد مع المحيطين به، أما الاعتبار الثاني فيتمثل في أن المهارات الاجتماعية تعد واحدة من المكونات المهمة للصحة النفسية الجيدة، بل تشير إلى مجموعة من المهارات الإيجابية والمتنوعة والخصائص المرتبطة بتحقيق النجاح والفعالية. (اسامة مُجد الغريب، 2005)

## 4-2 اهداف المهارات الاجتماعية :

-يساعد الافراد على التفاعل مع الاخرين في البيئة الاجتماعية بطرق مقبولة اجتماعيا و ذات فائدة متبادلة.

- زيادة نمو الاستجابات بفعل التعلم و الممارسة للوصول الى درجة عالية من الاتقان و السرعة و حسن التصرف.

- زيادة التفاعل الايجابي بين الافراد في المجتمع وفق معايير و ثقافة اجتماعية معينة.

- قدرة المهارات الاجتماعية على زيادة التفاعل المقبول بين الافراد في اطار المعطيات الثقافية العامة للمجتمع.

- للمهارات الاجتماعية اهمية كبيرة مستقبلا على مستوى الفرد و المجتمع حيث اها تتميز بالتواصل و التكيف مع النفس و الاخرين الامر الذي ينعكس ايجابيا على المجتمع. (اسامة مُجد الغريب مرجع سابق).

## 5-2 خصائص المهارة الاجتماعية :يرى جابر عبد الحميد 1898 ان المهارة تتصف بعدة صفات هي :

1-5-2 المهارة النمائية : و يرى عبد الحميد جابر ان التلاميذ يتعلمونها عبر الزمن عن طريق الجمع بين الممارسة و التعليم و هم عادة يبدؤون من مستويات منخفضة جدا من حيث الكفاءة و يتقدمون على نحو تدريجي , ويستطيع الملاحظون أن يشاهدوا هذه الظاهرة بسهولة بمقارنة كفاءة تلميذ في مهارة معينة عبر فترات زمنية مختلفة، ولن يجدوا عادة فرقا في الأداء أو القدرة من يوم لآخر، ولكنهم سوف يلحظون تقدما واضحا من شهر إلى اخر ومن سنة إلى أخرى. 1-5-2-2 المهارات متعلمة: معظم المهارات تتعدى كونها مهارات تؤدي آليا ثم تعلمها عن طريق التدريب والمران، إنها ببساطة أنماط من السلوك معقدة ومنظمة مغزاها لما هو متضمن في الممارسة عبر الزمن، أي أن معظم المهارات في حاجة إلى تفهم لكي تؤدي أداء جيد.

3-5-2 المهارات المعقدة: بعض المهارات معقدة بحيث يختلف الخبراء في طبيعتها الدقيقة و يمكن القول بأن المهارة تتميز بالخصائص التالية : فيزيقية، عاطفية، عقلية، تتطلب معلومات ومعارف تتحسن من

خلال التدريب والاستخدام و يمكن استخدامها في مواقف متعددة. (السيد مُجَّد أبو هاشم، 2004، ص24) .

## 2-6 مكونات المهارات الاجتماعية:

نظرا لتعدد التعريفات التي طرحها باحثو المهارات الاجتماعية وأن هذا التعدد قد ينطوي على الاتفاق بين الباحثين على بعض العناصر فضلا عن تفرد أحدهم بعنصر معين دون الآخرين، أو أن أحدهم أكثر عمومية على الآخر، وعلى أية حال فإنه يمكن لنا استخلاص عدد من المهارات الاجتماعية التي يمكن تنميتها والتي أشار إليها عدد من الباحثين، من بينهم "عادل العدل 1998 و سعدية بهادر 1994 و من اهم هذه المهارات التي اشاروا اليها :

**2-6-1 مهارات المشاركة والتواصل والانتماء:** فقد نجد بعض التلاميذ ذوي مهارات اجتماعية عالية دون غيرهم من التلاميذ، وقد لا يكون التلاميذ الآخرين على استعداد للمشاركة والمبادرة والتوصل في حياتهم اليومية، وقد يكون معظم هؤلاء التلاميذ خجولين ويكون من الصعب عليهم المشاركة في نشاط الجماعة وقد يعود هذا لأسباب معينة، ويرفضون المشاركة في الأعمال الجماعية التعاونية. .

**2-6-2 مهارات العمل الجماعي:** و تتوفر لدى معظم الافراد خبرات في العمل في جماعات على ان يكون لديهم مهارات اجتماعية جيدة، فقد يعمل الأعضاء كل في اتجاه مختلف، وبالتالي فإن العمل لا يتم القيام به بالشكل المطلوب وهذا ما يجب على الأفراد أن يتعلموا المهارات الاجتماعية ليتفاعلوا بنجاح في الجماعة و هذا لتكون الجماعة كوحدة فعالة في عملها، كتعلم التواصل وحب الانتماء فيما بينهم، وتعلم التلاميذ احترام بعض واحترام الواحد اختلاف الآخر عنه لكي يستطيع التلاميذ العمل بفاعلية في جماعات تعلم تعاوني.

**2-6-3 مهارة التعاون:** ويعد التعاون أسلوبا من أساليب السلوك الاجتماعي، وتقتضي طبيعة التفاعل ما بين الأفراد لتحقيق هدف مشترك وينتج عن ذلك، الاهتمامات المشتركة، وتنسيق جهود الأفراد وتقسيم العمل فيما بينهم وزيادة تقبلهم لأراء والمقترحات المتبادلة بينهم، والاتفاق في الآراء و انخفاض معدل القلق في الجماعة وارتفاع الثقة بالنفس والتمركز حول تحقيق الهدف والشعور بالانتماء للآخرين.

**2-6-4 مهارة التقليد:** و التقليد قبل ان يكون مهارة فهو نمط سلوكي في محصلة الفرد، ويتحول الى مهارة عندما يتم بغرض التعلم و هنا يجب أن يكون النموذج قدوة حسنة للفرد أو التلميذ، وحتى يتقن التلميذ تلك، المهارة لغب أن يعزز السلوك التقليدي الجيد وتشجيع التلميذ على الممارسة.

**2-6-5 مهارة الاستقلالية:** وتتطلب هذه المهارة اكتساب للمهارات الحركية واللغوية، ويكون هذا منذ الصغر بحيث يبدأ.. تنمية هذه المهارة بتعلم الطفل على إطعام نفسه والذهاب إلى دورة المياه حتى يصل إلى ارتداء ملابسه بنفسه، ومع تقدم الفرد في العمر يبدأ في الانفصال عن والديه تدريجياً وتتسع دائرة علاقاته الاجتماعية فيقل اعتماده على والديه، و يحل محله الاعتماد على النفس والاستقلالية عن الآخرين. (سعاد مصطفى فرحات، 2014، ص21).

## **2-7-7 المهارات الاجتماعية قيد الدراسة:**

**2-7-1 التعاون:** هو مظهر من مظاهر التفاعل الاجتماعي، و نمط من أنماط السلوك الإنساني، وعملية التعاون هو التعبير عن اشتراك شخصين أو أكثر في محاولة لتحقيق هدف مشترك، ويعتبر التعاون مهارة إجتماعية أساسية والأصل في التفاعل الاجتماعي، حيث يتحقق بهذه المهارة مصالح الفرد والجماعة ومثال ذلك، العمليات التي تتم داخل المؤسسة من أجل تنظيم العلاقات الإنسانية أو تنمية الشعور بالمسؤولية والحب بين التلاميذ، وتمكنهم من فهم أدوارهم في وسط هذه العلاقات.

**2-7-2 التواصل الاجتماعي:** هو مهارة وعملية اجتماعية بالدرجة الأولى، بحيث يقوم على تواصل الفرد مع الآخرين من أجل إشباع رغبات فطرية في نفسه أو لتحقيق أهداف معينة في الحياة، كما أنه ظاهرة اجتماعية تتأثر وتؤثر بمكونات السلوك الفردي.

**2-7-3 الانتماء الاجتماعي:** يعد الشعور بالانتماء من أقوى المشاعر في تحقيق الوثام و الانسجام و التماسك و الترابط والتضامن والتكافل ببيم أفراد المجتمع الواحد، فالانتماء هو العمود الفقري للجماعة وبدونه تفقد الجماعة تماسكها، و تماسك الجماعة هو درجة انجذاب الأعضاء لها والذي يتوقف على مدى تحقيق الجماعة لحاجات أفرادها. فطالما أن الجماعة تحقق حاجات الفرد في أماكنها أن تؤثر على أفكاره وسلوكه عن طريق انتمائها لها. (عيسوي عبد الرحمان، 1985، ص29).

**مفهوم الانتماء:** هو جهود الفرد للمحافظة على علاقاته الشخصية مع الأفراد الآخرين والتأثر بهم من خلال ما توفره تلك العلاقة له من مكافآت اجتماعية وتقنية سواء كانت مساندة وجدانية واهتمام اجتماعية أو استشارة اجتماعية ايجابية وإمداد بالمعلومات للمقارنة الاجتماعية. (روبرت مكلفين وريتشارد غروس، 2002، ص32).

## **2-8-8 دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الفرد:**

### **2-8-1 الجانب البدني:**



إن حاجة الجسم الأساسية لتطوير وتنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في الأنشطة البدنية وإنما يتعداها إلى حاجات في الحياة العامة فالصفات البدنية ضرورية لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري وامن طريقها يأخذ الجسم اتزانه وكذا تنمو شخصيته وتبعث في النفس أسمى الحياة وسعاده ومصدر هام لراحة واطمئنان الفرد وقناعته بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات.

و. كذلك يهدف النشاط البدني الى الوصول الى:

القوام السليم و خلوه من العيوب.

اكساب الجسم قدرة على التنافس و الجسم الجميل.

السيطرة على البدانة و التحكم في الوزن

## 2-8-2 الجانب النفسي:

ويريز هذا التأثير من خلال النقاط التالية :

الاستجابة الصحية للنشاطات البدنية والرياضية من خلال إشباع الحاجات الأساسية للفرد .

تنمية ردود الفعل الايجابية لدى المشاهدين و الممارسين تجاه النجاح والفضل و الحد من التوتر و التعصب من خلال المشاركة في النشاطات البدنية والرياضية المناسبة للفرد .

التعبيري عن النفس expression-Self والابتكار و الابداع في النشاط البدني والرياضي بصفة عامة.

## 3-8-2 الجانب الاجتماعي :

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب ، المنافسة ...إلخ ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، و إكساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، و المشاركة في الشعور العام ، و إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تعاون و تكيف و امتثال ...إلخ ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي .ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية و تغلبه على الاحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة انها خسارة مقابلة وليست كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لازمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع ، وما يميز فترة المراهقة

بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الاخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي و الوقوع 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 ، و المستويات الاجتماعية ، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي ورأي قائد الفريق ، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم ، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق.

وتندرج تحت الجانب الاجتماعي بعض المهارات اهمها :

**2-8-3-1-مهارة التعاون :** يساهم النشاط الرياضي البدني وخاصة المدعوم بالنشاط الاضافي اللاصفي في تنمية صفة التعاون بين افراد المجموعة والعمل كفريق واحد تقسم فيه الادوار و المهام بين الافراد للوصول الى النتيجة المطلوبة حيث يشعر كل فرد ان دوره مهم و لا يكتمل العمل الا بجمع مهام الافراد، لذلك يزيد حرص الافراد على التعاون وترسخ هذه العادة.

- فهي تساهم في بناء و إعداد الناشئ ليصبح فردا سويا من الناحية النفسية و الاجتماعية، فالاحتكاك و التواصل داخل الجماعة تساعد على تنمية العمليات اليجابية التي توصل الفرد اكتساب سلوك تعاوني كما أن السلوك التنافسي يؤدي إلى تقوية الجماعة.

- لعل أهم ما يتميز به الإنسان عند اتصاله باخر هو ذلك التفاعل الذي هو أصل العمليات الاجتماعية؛ والتعاون هو أحد المظاهر الإيجابية للتفاعل الاجتماعي .والتعاون يطلق على أشكال العمل والتضافر بين الناس في سبيل تحقيق هدف مشترك؛ ومن سمات المجتمع المتعاون أنه مستقر ومتوازن؛ كما تتاح له فرص النمو والتغيير والتقدم؛ على العكس من المجتمع المتصارع. ولهذا فإن التعاون ظاهرة اجتماعية تجد صداها القيمي لدى التربويين.

- وتقدم الأنشطة الرياضية ظروفًا ثرية للغاية لتحقيق التعاون وإكسابه للممارس، وباعتبار أن الإنجازات الرياضية في مجملها إنما هي ثمرة التعاون والتآزر بين اللاعبين فيما بينهم، كما أنها أيضا نتاج تعاون فريق من القادة (المدرّب - المعاون - الإداري - الطيّب.. الخ) ممن يقفون خلف الفريق ويشدون من أزره .

- ولعل التعبير الإداري الشهير العمل كفريق (Work Team) دليل على نجاح الرياضة في تأكيد معنى التعاون حتى أن الإدارة قد استعارت أحد مقومات الرياضة (الفريق) رمزا للتعاون والتفاهم التآزر والتضافر في سبيل تحقيق الهدف، والممارس للرياضة، وبخاصة الفرق، يدرك اما أن دوره جزئي في الفريق وأن نجاحه محسوب فقط في سياق إمكان تعاونه مع بقية زملائه في تحقيق أهداف للفريق

ككل .وتتفاوت الأنشطة الرياضية من حيث قدرتها على تحقيق قيمة التعاون وإكسابها للممارسين فالكرة الطائرة تتطلب قدرا من التعاون أكثر من ذلك الذي يحدث في التنس الزوجي, بينما الريشة الطائرة فردية لا تتطلب ذلك, حيث يلعب عدد أفراد الفريق دوراً مهماً في تنمية التعاون وتحقيقه, كما تقدم الأمانات الاستراتيجية للنشاط في الألعاب الجماعية فرصاً طيبة لاكتساب التعاون, كما أن قواعد اللعب تساهم في ذلك عن طريق نظام الجزاءات, كالطرد الذي يحرم الفريق من مجهود أحد أفراده, أو نظام الدوران في الكرة الطائرة وتحديد عدد لمسات الكرة فيها, وغيرها من القواعد التي تحتم اللجوء إلى التعاون.

### الرياضة وعمليات التعاون:

وفي الرياضة تترج سلوكيات التعاون بسلوكيات التنافس, ربما في آن واحد, ولقد أشار دويتش Deutsch إلى أن مواقف الحياة تشتمل على أمثلة ضئيلة للغاية لما يمكن اعتباره تنافساً خالصاً أو تعاوناً خالصاً, فأغلب التفاعلات الاجتماعية تتضمن بعض السلوك المتمركز حول هدف, غير أن نفس هذا الهدف يشتمل بالتالي على مجموعة مركبة من الأهداف المتوسطة والفرعية, مما يشجع الفرد على أن يتداخل لديه كل من التنافس والتعاون في وقت واحد, ولقد أورد دويتش مثالا تطبيقياً على كرة السلة, موضحاً أن أعضاء الفريق الواحد يسعون جميعاً إلى ترابطه وتضامنه وتعاونه في سبيل إحراز النصر على الفريق الآخر, بيد أن أعضاء نفس الفريق ربما يتنافسون فيما بينهم حيث يطمع كل واحد منهم في جذب الانتباه ولفت الأنظار, وفي أن يصبح هو نجم المباراة دون منازع .

- ولقد تأثر توماس Thomas بأفكار دويتش عندما أشار إلى أهمية التمييز بنوع من التداخل .
- أولاً: التداخل على ضوء أهداف الواجب .
- ثانياً: التداخل على ضوء الوسائل المحققة للواجب ولقد أوضح رفينز وإيكاس Eachus & Ravens أن التعبيرات: تعاون; تنافس قد استخدمتا خلال الدراسات التي تعرضت لهما بشكل يشوبه الخلط وربما التعارض!
- ويرى أرنولد Arnold أنه في الألعاب التي تتسم بالتفاعل وجهها لوجه; مثل كرة القدم أو الهوكي.. الخ; سرعان ما تشكل المعايير; حيث من الضروري أن يرتكز اللاعبون حول صفات مثل الحماس; التعاون; الولاء; الشرف.

- وفي دراسة عصام الهلالي 1975 أوضحت النتائج أن اتجاهات الرياضي نحو التعاون تفوق اتجاهات غير الرياضيين, كما أن رياضيي الأنشطة الجماعية لديهم اتجاهات إيجابية نحو التعاون أكثر من رياضي الأنشطة الفردية .

#### - الرياضة والتدريب على عمليات التنافس – التعاون:

- في الرياضة تزج سلوكيات التعاون بسلوكيات التنافس; ربما في آن واحد. وهو غالباً ما يحدث في سياقات الحياة الاجتماعية بشكل عام; وينظر علم الاجتماع إلى التعاون باعتباره عملية اجتماعية أساسية; برغم ما في استخداماته من خلط. ولكن يشير المصطلح في صياغته الاجتماعية إلى التفاؤل أو العمل العام لتحقيق أهداف مشتركة, وهو يعبر عما عن الموافقة الجماعية حول فعل مشترك; وإما وحدة الجهود المتماثلة; وغير المتماثلة في سبيل استمرار الحياة .

- النوع الأول المتصل بوحدة الجهود المتماثلة فيظهر في الجماعات الأولية; والتي تنسب الفرق الرياضية إليها كجماعة صغيرة.

- وفي مؤتمر ميونخ ما قبل أولمبياد 1972; أشار دوتش Deutsch مواقف الحياة تشتمل على أمثلة ضئيلة للغاية لما يمكن اعتباره تنافساً خالصاً; وذلك لأن أغلب التفاعلات الاجتماعية تتضمن بعض السلوكيات المتمركزة حول هدف كبير; غير أن نفس هذا الهدف قد يشتمل على مجموعة مركبة من الأهداف أو الأغراض المتوسطة أو الفرعية; الأمر الذي يشجع الفرد; أن يتداخل لديه كل من سلوكيات التعاون والتنافس في آن واحد; ولقد أورد دوتش مثلاً على ذلك فريق كرة السلة مشيراً إلى أن أعضاء الفريق خلا تماسكه وترابطه وتضامنه في سبيل نصرته الفريق وإحراز الفوز; تحدث سلوكيات أخرى في نفس هذا الفريق; إذ ربما تنافس أعضاء الفريق فيما بينهم; حيث يطمع كل لاعب منهم في جذب الانتباه ولفت الأنظار إليه; وكل منهم يتطلع إلى أن يصبح نجم المباراة دون منازع. (الخولي، 1990.ص167).

- **2-3-8-2 مهارة التواصل الاجتماعي :** يعتبر التواصل الاجتماعي اساس اي عمل جماعي و ضرورة ملحة للتفاعل وسط افراد المجموعة مهما كان شكلها ,لذلك في النشاط البدني يحتاج الفرد الى استقبال معلومات و مهارات محددة و يقوم بدوره بالتعبير عن نفسه و المشاركة مع افراد او جماعات, فلا بد للفرد في النشاط الرياضي من زملاء يتشارك معهم النشاط الرياضي فلا بد من التواصل بالكلام او الاشارات او مختلف انواع التواصل و هذا المكتسب التواصلية يتم استدعاؤه كخبرة مختلف مجالات حياته.

- التوصل في المجال الرياضي :

- لقد اصبح من متطلبات العمل مع الفرق الرياضية ضرورة الاعتماد على الخبرات العلمية و العملية , و من اهم هذه الخبرات الا يكون تشكيل الفريق وضع اطاره التكتيكي من واقع قدرة اعضائه البدنية و المهارية فقط, بل ايضا في ضوء منظونة الاتصال و التفاعلين اعضائه.
- ولكي نتمكن من فهم طبيعة و شكل هذه المنظومة, لا بد من تحديد شبكتي الاتصالات الاجتماعية و الحركية للفريق, و يكون ذلك عن طريق تحديد كل من الوصلات الاجتماعية و الحركية للفريق المباشرة بين اعضاء الفريق, و متى تم تحديد شبكة الاتصال في الفريق امكن تحديد موقع كل عضو فيها , و كثافة اتصاله بباقي الاعضاء, و كثافة اتصالهم به, و مدى انتشار الاتصالات بين الفريق او تمركزها في مجموعات فهم, و غير ذلك من المؤشرات التي تحدد منظومة الاتصال في الفريق.
- و من بين ما تفسر عنه شبكة الاتصالات الاجتماعية, قد نلاحظ ان بعض اللاعبين يمثلون متوسطا, و هذا المركز يؤهلهم للاتصال الاجتماعي بكل اعضاء الفريق باستخدام عدد قليل من الوصلات المباشرة, و بعضا من اعضاء الفريق قد يشغلون مراكز طرفية , اي لا يستطيعون الاتصال الاجتماعي بباقي اعضاء الفريق الا من خلال عدد كبير من الوصلات , كما قد يوجد عضو الفريق الذي يحتل مركزا وحيدا بين جزئين من اجزاء الفريق, وهذا المركز يمكنه من معرفة كل الاحداث الاجتماعية التي تدور في الفريق.
- اما عن الاتصالات و التفاعلات الحركية , فإن دراسة حركة الكرة بين اللاعبين, او التحركات التعاونية الهجومية و الدفاعية, في كرة السلة و عمليات رفع الكرة وضربها و صدها و تغطية اللاعبين بعضهم لبعض في الكرة الطائرة و غير ذلك من التحركات التبادلية في فرق الالعاب الجماعية , يمكن من خلال تحديد الوصلات المباشرة بين اللاعبين, و من ثم تحديد شبكة الاتصالات و التفاعل في الفريق.
- و حتى يمكن التعرف بدقة على شبكة الاتصالات الحركية بين لاعبي الفريق الواحد, فلا بد من دراستها اثناء هجومهم تارة و اثناء دفاعهم تارة اخرى, و في عدد كبير من المواقف الهجومية و الدفاعية و اذا ما كان الغرض هو التعرف على نمط الاتصالات الشائعة بكل دقة , لهذا وجب تحديد شبك الاتصال في كل موقف على حدة , و من مجموعها نستطيع ان نحدد نمط الاتصال الهجومي و الدفاعي الشائع في الفريق.

- و لقد قام "ماك" (MACK) بتحديد شبكة الاتصال خلال اللعب من خلال تتبع حركة الكرة في تواصلها بين اللاعبين اثناء الهجوم, معتبرا ان ان الكرة هي اداة الاتصال , كما ان "فايت" (Vait) قد استعان بسلسلة التميريات التي تتم بين الاعبين دون انقطاع خلال اللعب لتحديد شبكة الاتصال التكتيكية معتبرا ذلك ان الكرة اداة الاتصال , و ان حركة الكرة بين اللاعبين هي الوصلات المكونة لشبكة الاتصال التكتيكية للفريق.

#### - رموز الاتصال في المجال الرياضي : الحديث – الحركة

- من المعروف ان اكثر رموز الاتصال بين الناس هي الحديث , وهي اكثر الرموز فعالية و كفاءة من حيث قدرته على نقل المعلومات طالما انه يسمح للمرسل ان يحدد مدى قدرة المستقبل على فهم و تقبل ما يصل اليه من معلومات و توجيهات , بالاضافة الى ان الحديث يتيح لكل من المرسل و المستقبل ان يتبادلا المواقف , حيث يصبح المرسل مستقبلا و يصبح المستقبل مرسلا و هذا ما يساعد على زيادة فرص الاتصال و التواصل و التفاعل.

- و الحديث بين اعضاء الفريق الرياضي هو من اهم رموز الاتصال بينهم , ليس فقط في اتصالاته الاجتماعية خارج حدود اللعب , ولكن ايضا في اتصالاتهم داخل حدود الملعب خلال التدريبات و المباريات.

- اما الحركة فقد اشار اليها "ماينل" (Meinel) عن اهميتها للاتصال بين الناس , و ذلك للتعبير بها عن عواطفهم و اكارهم و رغباتهم و ميولهم .

- و الحركة كإحدى رموز الاتصال بين الناس عموما و اعضاء الفريق الرياضي خصوصا , لا تعني مجرد انتقال الجسم من مكان الى آخر , و لكنها تتضمن حركات اليدين و القدمين و الجذع و الراس, و كلها ادوات للاتصال في الملعب , هذا بالاضافة الى حركات العينين و ايماءات الوجه و طرف الجفون , و غيرها من الحركات التي تعبر على معان كثيرة تقدم نفس الاغراض التي تعجز الالفاظ عن تحقيقها في الاتصال.

- و تكمن اهداف التربية البدنية و الرياضية في منح اللاعبين القدرة على الاتصال و التفاعل الحركي من خلال مجموعة من الرموز الحركية الهادفة التي تحقق النتيجة المرغوبة , فمن خلال ممارسة التربية البدنية و الرياضية تتطور تحركات اللاعبين في سعيهم لتحقيق اهدافهم الهجومية و الدفاعية, و مع زيادة التدريب تصبح هذه التحركات في حد ذاتها غير ذات قيمة, و لكن قيمتها الحقيقية تكمن فيما تحمله من معاني الاتصال الفعال بين اللاعبين في الفريق, فتمرير الكرة مثلا بين اثنين من اللاعبين لا يمكن

اعتباره رمز من رموز الاتصال , الا اذا كان هذا التمرير عاملا على نقل الكرة من موقع الى موقع افضل بالملعب يمكن من خلاله اصابة الهدف .

- فرموز الاتصال الحركي بين لاعبي الفريق الرياضي , هي رموز من حيث الموضوع و ليس من حيث الشكل , فحركة رفع الرجل عند رياضي الجمباز تختلف في المعنو المضمون عن نفس الحركة عندما تصدر من لاعب كرة قدم. (فوزي، 2001، ص 41-49).

- **2-3-3-8 مهارة الانتماء للجماعة:** يكتسب الفرد منذ نعومة اظافره الكثير من خلال ممارسة النشاط الرياضي ,ومن ضمن مايكسبه الشعور بالانتماء الى جماعة اللعب او الفريق,حيث تبنى الجماعة الصغيرة ممثلة في الفريق الرياضي اولى قواعد هذا الانتماء,فهم يلتقون حول رموز هذا الفريق سواء اكان رئيس الفريق او شعار الفريق او حتى لون القميص الموحد الذي يرتدونه و الذي يعبر عن توحيد هويتهم و انتمائهم و سرعان ما تتكون العلاقات الاجتماعية الداخلية باعضاء الفريق الواحد,و الذي يجتمع على مشاعر التوحد و التماسك, حيث يتم التواصل داخل الفريق من خلال المعطيات الثقافية و الاجتماعية القومية ,لغة و معايير اجتماعية و اخلاق و اداب ,فتنموا مشاعر الاعتزاز بالقومية و الوطنية التي تندرج من حب الفريق او النادي و التضحية في سبيل حب الوطن و الذود عن ترابه. (الحراملة، 2015).

- يتحقق انتماء الفرد للجماعة من خلال العوامل التالية:

- إشباع احتياجاته من خلال الجماعة

- استعدادة للقيام بدور كعضو في الجماعة .

- ثقة الفرد في اشتراك مفاهيمه مع مفاهيم الجماعة ..

- ومن نتائج انتماء الفرد إلى الفريق الرياضي, (باعتباره جماعة صغيرة ومنسقة ومترابطة وتقوم على أسس سليمة); فسيصبح ما يرغب الفرد في عمله هو نفس ما يدركه, باعتباره مطلبا ناتجا عن دوره الاجتماعي, فإذا ما خرج من الملعب إلى الواقع الحياتي والاجتماعي, (باعتباره إطاراً مرجعياً عاماً), فإن انتماءه لهذا الواقع يتوقف على اعتقاده بأنه صاحب دور في عالم الواقع. ولعل هذه العملية أشبه ما تكون بأسلوب السيكو الدراما, حيث توظف الدراما (التمثيل) في مساعدة أصحاب المشكلات النفسية في التخلص منها, غير أن أرضية الملعب تعطي الفرد شعورا أكثر واقعية من ذلك الذي يشعر به وهو واقف يمثل ..

- واللاعب الذي يكتسب اتجاهات مقبولة نحو فريقه أو ناديه; كالفخر والولاء; سيعمل على تحس مكانته من خلال تحسين دوره الاجتماعي. مما يدفع زملاءه اللاعبين إلى القيام بأدوار مماثلة , وهذا يعزز التماسك ووحدة الفريق; غير أن الدور الأكبر في توفير هذا المناخ الاجتماعي السليم يتوقف على المرابي والقائد الرياضي, وتتدرج عملية الولاء من النادي إلى القرية أو المدينة فالمحافظة أو المنطقة التي يتبعها إلى أن تصل به إلى الولاء لوطنه والانتماء له . (الحوالي، مرجع سابق.ص 67)

## 9-2 دور بعض الأوساط الاجتماعية في تنمية المهارات الاجتماعية:

تشتمل عملية التربيية بمفهومها الواسع حياة الفرد من الطفولة إلى مرحلة الرشد، تلك، التربيية تتم في ثلاث مستويات أولها الأسرة التي يعيش فيها، وثانيا جماعة الرفاق والتي تعد وسيلة التقبل أو الرفض، وثالثا المؤسسة التعليمية أو المدرسة، التي تسهم بصورة فعالة في تزويد الأفراد بالقيم والمهارات الانمط السلوكية السائدة في المجتمع، وعلى هذا فإن اكتساب المهارات الاجتماعية وتنميتها يعتمد على ثلاثة ركائز أساسية هي:

**2-9-1 الأسرة:** تعد الأسرة العامل الاول المسؤول عن صيغ السلوك الانساني للفرد بصيغة اجتماعية, فمن خلال عملية تفاعل الطفل مع أسرته يتعلم الطفل الأنمط السلوكية المتعارف عليها اجتماعيا وطرق الاستجابة للمثيرات المختلفة، كما أن للأسرة دورها الهام في إكساب الطفل القيم والمهارات الاجتماعية الأساسية مثل التعاون، الأمانة تمثل المسؤولية حيث أن تلك الجوانب من المهارات تؤثر على خبراته و نجاحاته في الحياة.

**2-9-2 جماعة الرفاق:** وترجع أهمية جماعة الرفاق إلى أنها تهيئ الجو المناسب للتفاعلات الاجتماعية مع الغير، وتنمي في الفرد المعايير والقيم والتقاليد، حيث أن التلميذ يكتسب من خلال جماعة الرفاق الكثير من المهارات الاجتماعية والقيم بطريقة مباشرة حيث يكتسب التعاون والعمل مع الجماعة وزيادة حبه للانتماء وتعوده على تحمل المسؤولية مما يكون لو أعظم أثر على حياته عند الانتقال من مجتمع الصغار إلى العالم الخارجي الكبير...

**2-9-3 المدرسة:** تعد البيئة المدرسية أكثر اتساعا واختلافا عند المقارنة بالبيئة المنزلية، حيث تتوفر في المدرسة العديد من الأنشطة التي من شأنها تدريب التلميذ بطريقة علمية، فهي مجتمع أكثر تعقيدا من مجتمع الأسرة، يقضي فيها التلميذ وقتا طويلا يعمل من خلاله على تنمية جوانب عديدة منها تحمل المسؤولية، التعاون، التواصل، الانتماء و غيرها من المهارات المرغوبة.

## 10-2 أهمية تنمية المهارات الاجتماعية:



-تساهم المهارات الاجتماعية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى الأفراد داخل الجماعات التي ينتمون إليها.

-تفيد المهارات الاجتماعية الأفراد في التغلب على مشكلاتهم وتوجيه تفاعلهم مع البيئة المحيطة.

-يساعد اكتساب المهارات الاجتماعية على استمتاع الأفراد بالأنشطة التي يمارسونها و تحقيق إشباع لحاجاتهم النفسية.

-يساعد اكتساب المهارات الاجتماعية على تحقيق التوافق أكبر قدر من الاستقلال الذاتي والاعتماد على النفس والاستمتاع بأوقات الفراغ.

-تساعد على اكتساب الثقة بالنفس ومشاركة الآخرين في الأعمال التي تتفق مع قدراتهم وإمكاناتهم.

-تساعد على التفاعل مع الرفاق والابتكار والابداع في حدود طاقاتهم الذهنية والجسمية. (سعاد مصطفى فرحات، مرجع سابق, 2014,ص24).

### 3-المراهقة :

**تهييد:** المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم وتعرف على أنها فترة العواطف، والتوتر والشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع، والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى. من هذا المنطق ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مختلف جوانب المراهقة من مشاكل وخصائص وأقسام المراهقة وقبل ذلك نبدأ بتعريف المراهقة

**3-1- مفهوم المراهقة:** المراهقة كما عر الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشدّ فيها الدكتور عبد الحميد مُجّد وهي في العادة تكون ما بين 12.13 سنة فالمرهق هو الغلام، الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط. (عبد الحميد مُجّد الهاشمي، 1976، ص186).

**3-1-1- التعريف اللغوي:** جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد. (ابراهيم انس، 1972، ص278).

والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة Adolescence والمشتقة من الفعل Adolescerie ومعناه تدرج نحو النضج . "البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي. (مصطفى فهمي، 1974، ص27).

**3-1-2- التعريف الاصطلاحي:** يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي و النفسي. (عبد الرحمان عيسوي، 1999، ص100).

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، 4 والنفسي فالمراهقة مرحلة تآهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين. (حامد عبد السلام زهران. ص289).

لقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 م إلى اعتقاد أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض والنقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل من الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة المراهقة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية. (مُجّد عماد الدين اسماعيل، 1982، ص20).

هذا ما ذهب إليه الدكتور فهمي مصطفى في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها «التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي»، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي فالمراهقة إذ هي محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية والثقافية والاقتصادية التي يتأثر بها المراهق. (عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص20).

**3-2 أقسام المراهقة:** لقد أشرنا في تعريف المراهقة أنها بداية مرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحويلات البيوية ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وذلك لعدم وجود مقياس محدد نما أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلاتها. حيث يذهب موضوعي وخارجي له هذه القياسات وا الباحثون والعلماء إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي أقسامها:

### **3-2-1 المراهقة المبكرة (12-14) سنة :**

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكذا التفطن الجنسي.

### **3-2-2 المراهقة الوسطى (15-17) سنة:**

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته..

### **3-2-3 المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:**

يطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزب ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية. (قيس ناجي عبد الجبار، 1989، ص40).

**3-3 أنماط المراهقة:** يرى الدكتور "مغازيوس" أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة، يمكن تلخيصها فيما يلي:

### **3-3-1 المراهقة المتكيفة:**

هي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار وتكاد تخلو من المؤثرات الانفعالية الحادة وغالبا هي المراهقة الهادئة نسبيا علاقة المراهق بالمحيطين به طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يصرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن هذه المراهقة هي أميل إلى الاعتدال.

### 3-3-2 المراهقة الانسحابية المنطوية:

هي صورة مكتتبه تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية والاجتماعية الضيقة محدودة ويسرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وائلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين الروايات التي يقرأها.

### 3-3-3 المراهقة العدوانية المتمردة:

يكون المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين واطلاق الشارب و اللحية و السلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مياشرا متمثلا في الايذاء او قد يكون في صورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين في هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها .

### 3-3-4 المراهقة المنحرفة :

حالات هذا النوع تمثل صورة المتطرفة في الشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو مكثفية إلا أن مبدي الانحراف لا يصل في خطورته إلى صورة هذا الشكل، حيث نجد الانحلال الخلقى والانهيار النفسي وحيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في اعداد الجريمة او المرض النفسي أو العقلي. (عبد الرحمن عيسوي، 1995، ص44).

### 3-4 خصائص ومميزات مرحلة المراهقة :

يظهر النمو الجسمي عند المراهق من الناحية الفيزيولوجية وتشمل بعض الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية والناحية الجسمية وتشمل الزيادة في طول الجسم والوزن.

### 3-4-1 النمو الفيزيولوجي: ويتضمن ما يلي :

-نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي، ثم ظهور الخصائص الجنسية الثانوية وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن المرأة ويصاحب هذه التبديلات، انفعالات عديدة عند المراهق مثل الخجل من التكلم بصوت مرتفع والقراءة الجهرية أو الخجل من الاشتراك في الألعاب الرياضية .

- تغيرات في الغدد التي تؤدي بالهرمونات إلى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان وأهم هذه الغدد تأثيرا هي الغدد النخامية، يسمى الفص الأمامي منها الكضر أما الغدتان الصنوبرية والسعترية فتظهران في المراهقة. (حامد عبد السلام زهران، 1972، ص402-403).

-تغيرات في لأجهزة الداخلية: فالقلب ينمو والشرابين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8سم للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 11.5سم في منتصف التاسع عشر .

لهذا التغير أثر بعيد في انفعال المراهق وحساسيته كما أن اختلاف الضغط الدموي بين الجنسين أثر في إيجاد الظروف الجنسية في الانفعالات..

### 3-4-2 النمو الحركي:

يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي مقدار سنة تقريبا و يسبب ذلك للمراهق تعباً و إرهاقا ولو دون عمل يذكر وذلك لتوتر العضلات وانكماشها مع نمو العظام السريع كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والتراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد أما بعد الخامسة عشر فتبدو حركات المراهق أكثر تفوقاً و انسجاماً و يأخذ نشاطه بزيادة ويرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائي.

### 3-4-3 النمو الاجتماعي :

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل فهو إذا كان يملك جسم الرجل (13-17) من عمره إلا أنه لا يزال يتصرف تصرفات غير ناضجة لذلك فإن المجتمع يتأخر في إعطائه حقوق الرجولة الاجتماعية فيؤدي التعارض بين الرغبتين إلى المظاهرة الانفعالية و إلى بعض المشكلات التي تختلف من مجتمع لآخر .

يبدو ذلك في بعض خصائص السلوك الاجتماعي للمراهق بوجه عام كدليل لاستقصاء مشكلات المراهق في مجتمعنا.

إن المراهق في المرحلة الأولى يفضل العزلة بعيداً عن محبة الانداد و الراشدين مع انه من قبل كان يميل الى تكوين العصاب وهذا الاتجاه حصيلة حالة القلق وانسحاب الانتباه من الموضوعات المحيطة إلى الذات

نفسها والسلوك الانعزالي لهذه المرحلة طبيعي وعابر في سلم النمو ويؤدي تطاؤها إلى حالة مرضية ثم يرتبط المراهق بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النضج والمعونة ويسود علاقتها الصراحة التامة والإخلاص، و ينمي هذا في المراهق الاستعداد للتعاطف والمشاركة الوجدانية، وبالتالي الحس الأخلاقي يظهر ذلك منذ تضيق المجموعة خلال أزمة المراهقة، ليست تراجعاً كما يظن بل وثبة في الارتقاء و إعادة تنظيم الصفات الاجتماعية على شكل متقدم .

إن المراهق يستبدل العصابة الواسعة الارتباط بمجموعة مختارة يظهر فيها الطابع الديمقراطي ويوزل كل تسلط، كما ينفر المراهقون من الأسباب الصبانية لإثارة العصابة واصلاحاتها السرية و تنشأ مشاحنات الاطفال حول الممتلكات المادية وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق إلى أن يكون له مركز بين جماعته، ويقوم بأعمال النظر وتستهدف الحصول على اعتراف الجماعة بشخصيتها وتعدد وسائل في هذا السبيل وهو يقدم نفسه في منافسات هي فوق مستواها ويطيل الجدل فيما يكون بعيداً كل البعد عن خبراته ولا يفعل ذلك على قناعة بل حبا في المجادلة و التشدق بالفاظ الرزانة وتارة يلبس ملابساً زاهية الألوان وحديثة النموذج ويحاول التصنع في كلامه وضحكته ومشيته، ويشعر المراهق في الفترة الأخيرة أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو المجتمع الذي ينتمي إليه، ويحاول أن يتعاون مع بعض الآخرين للقيام ببعض الخدمات والإصلاحات، و اذا لم يجد تقديراً من الجماعة لأرائه يأخذ في الاعتقاد أن الجماعة تريد أن تحطم عبقريته وقد يؤدي تكرار الصدمات إلى نفور اندفاعه في هذا المجال.

### 3-4-4 النمو العقلي :

ينمو الذكاء بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة وتستمر هذه السرعة في بداية المراهقة، ثم يتباطأ نمو الذكاء كلما تقدم الفرد في المراهقة حيث يقف في أواخرها فهو يقف عند الأفراد الأغبياء في سن 14 وعند المتوسطين في حوالي 16 سنة وعند الممتازين في 18 سنة من عمره، ثم يثبت الذكاء ويحافظ على استقراره في هضبة العمر حتى بدء الشيخوخة حتى ينحدر نازلاً بمعدل عمر الشخص وتعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك على حل المشكلات إلى زيادة المعلومات والخبرات وتعدد تجارب الحياة. (مُجد سلامة ادم توفي، 1973، ص105-106).

### 3-4-5 النمو الوجداني :

يعتبر النمو الوجداني من أهم أنواع النمو في هذه المرحلة كما تعتبر المشكلات الجنسية في هذه المرحلة من أكثر المشكلات بالنسبة للمراهق وفي هذه المرحلة محاولة التعرف على الجنس الآخر ولكنه مضطرب خجول يقر بالخوف والخطيئة ولا يدري كيف يسلك أو يتصرف في حضرة الجنس الآخر وهو دائم الصراع

النفسي بين الرغبة من جهة والرغبة من جهة أخرى ومن مظاهر النمو الوجداني في هذه المرحلة كثرة انفعالات المراهق فهو قادم على عالم جديد ومجتمع الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة وهو لم يتضح بعد وهو أحياناً ينعزل عن الناس وقد يلجأ إلى الاستغراق في التدين إلى حد التصوف ولذلك تكون أفكار المراهق في هذه المرحلة خيالية ومثالية يطلب إليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة الانفعالات أنه يتألم كثيراً لآلام من يحيطون به من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران ويندفع بيكي بمصيبتهم ويعمل على مواساتهم ويساعد الفقراء ويندفع مع الجمهور الثائر في المظاهرات من غير أن يكون واضح الرأي. (تركي رابح، 1982، ص108).

### 3-4-6 النمو الجسمي :

يزداد لطفل زيادة سريعة مع اتساع الكتفان ومحيط الأرداف ويزيد طول الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول والقوة مع زيادة نمو العضلات والقوة العضلية والعظام عند الذكور والإناث خاصة في المرحلة العمرية 12 14 - سنة للبنات أما الذكور 14-16 سنة.

أما في المرحلة العمرية (14-16) سنة يعلق المراهقون والمراهقات في هذه الفترة أهمية كبيرة عن النمو الجنسي ويتضح بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية ومن مظاهر تباطؤ سرعة النمو الجسمي عن المرحلة الأولى كذلك نجد تزداد الحواس دقتها واس والذوق والسمع والشم (سعد جلال، ص252-259).

### 3-4-7 النمو النفسي الانفعالي :

حسب ما ذكرناه في تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وهذا ما ذهب إليه فؤاد البهي بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعله شديداً الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والانفعال لذا تسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة السلبية الخاصة من الناحية النفسية. (فؤاد البهي السيد، ص205).

يتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

### 3-5 مشاكل المراهقة :

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والبيوت وكل المنظمات التي لها علاقة بالصغار فكلها مسؤولة عن حالة القلق والاضطرابات في الوقت الحالي.

### 3-5-1 المشاكل النفسية :

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة .

فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالتمرد والعدوان على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصه وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني .

نستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

### 3-5-2 المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي حلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج .... ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء .(عبد الرحمن عيسوي، 1995، ص41-42).

من هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

### 3-5-3 المشاكل الانفعالية :

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي إلى مشاكل انفعالية شعورية، فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل من الأسرة والمجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور "أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.

- صراع بين مثالية الشباب والواقع.



- صراع بين جيله وجيل الماضي .
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة .
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.

### 3-5-4 المشاكل الاجتماعية:

كما هو معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس والى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصرحة، غير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسية و قيود المؤسسات وما ان يتمرد فيجد نفسه منحرفا منبوذا من المجتمع وأن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة ( احمد عزت، 1989,ص211).

### 3-5-5 المشاكل الاقتصادية :

تتعلق هذه المشكلات بالمصروف الشخصي المتزايد عند المراهق وكيفية إنفاقه، وموقف الأسرة منه وكذلك المستوى الاقتصادي للأسرة وأثره في إشباع حاجات المراهق ومنها حاجات الملابس المناسب والمسكن المريح والترويح عن النفس واستكمال الدراسة وحاجات أخرى.

### 3-5-6 مشاكل الفراغ :

تتعلق هذه المشكلات بقلة النشاط الذي يقوم به الفرد وكثرة الفراغ وحاجة المراهق لتعلم المهارات الرياضية أو الاجتماعية وكذلك مشكلات تمثل الحيلولة بين المراهق والنشاط الترفيهي خارج البيت.

### 3-5-7 مشاكل تربوية مهنية :

تتعلق هذه المشاكل بالتخطيط للمستقبل واختيار الدراسة أو المهنة المناسبة ومعرفة بعض المعلومات عنها وفهم المراهق لنفسه كي يختار الدراسة أو المهنة المناسبة.

### 3-5-8 مشكلات تتعلق بالجنس الآخر :

تعلق هذه المشكلات بحاجة المراهق للاختلاط بالجنس الآخر، والاهتمام إلى الزوجة المناسبة وقبل ذلك إلى الزميلة أو الخليفة وكذلك حاجة المراهق إلى معرفة الكثير من الأمور التي تتعلق بالعلاقات الغرامية .(سيد خير الله، 1981,ص153-154).

### 3-6 اهتمامات المراهق :

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعمومها ما نجد طبيعة الفرد، ذكائه واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج السلوك لما تحتويه نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضة والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوراني سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة. (ميخائيل خليل معوض، 1977، ص7).

### 3-7 حاجات المراهق:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين و لأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين الا ان المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ,ولعلنا لا نبالغ اذا قلنا ان الحاجة و الميول و الرغبات تصل في مرحلة المراهقة الى اقصى درجة من التعقيد.

يلاحظ ان المراهق المعوق قد يكون من الصعب او من المستحيل في بعض الاحيان رغم المجهودات المبذولة اشباع حاجاته بطريقة كلية.

يمكن تلخيص حاجات المراهق الاساسية فيما يلي:

#### \* الحاجة الى الامن :

تتضمن الحاجة الى الامن الجسمي و الصحي, الحاجة الى الشعور بالامن الداخلي و الحاجة الى البقاء حيا, الحاجة الى تجنب الخطر و الالم و الحاجة الى الراحة و الشفاء عند المرض, الحاجة الى الحياة الاسرية المستقرة الامنة و الحاجة الى حل المشكلات الشخصية .

#### \* الحاجة الى الحب و القبول :

تتضمن الحاجة الى الحب و المحبة , و الحاجة الى القبول و التقبل الاجتماعي , الحاجة الى الاصدقاء , الحاجة الى الانتماء الى الجماعات و الافراد.

#### \* الحاجة الى مكانة الذات:

تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة

إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التعرف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجذب اللوم، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك.

#### \* الحاجة الى الاشباع الجنسي :

تتضمن الحاجة الى التربية الجنسية، الحاجة الى الاهتمام بالجنس الاخر و حبه , الحاجة الى التخلص من التوتر، الحاجة الى التوافق الجنسي مع الغير .

#### \* الحاجة الى النمو العقلي و الابتكار :

تتمثل الحاجة في التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك و الحاجة الى تحصيل الحقائق و تفسيرها و الحاجة الى الخبرات الجديدة و المتنوعة , الحاجة الى اشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة الى النجاح الدراسي، الحاجة الى المعلومات و نمو القدرات، الحاجة الى الارشاد العلاجي و التربوي و المهني و الاسري.

\* حاجات اخرى : الحاجة الى الترفيه و التنزه، الحاجة الى المال و الحاجة الى التسلية.

#### \* حاجات تربوية :

— إشباع الحاجات الأساسية لدى المراهقين.

— ادخال الدرسات النفسية في المرحلة الثانوية و التعليم العالي لمساعدة المراهق على فهم نفسه و حاجاته و وسائل اشباعها. (محمود عبد الرحمن حمودة، 1991، ص43-47).

### 3-8 وظيفة النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة :

لقد اخذت الدول المتقدمة في السنين الاخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب و معالجة اوقات فراغهم و تعبئة قواهم في خدمة و بناء و تطوير المجتمع و العناية براحتهم البدنية و الصحية و النفسية لتحقيق سعادتهم و ضمانها فاخذت تشجع العلماء للقيام بالابحاث الخاصة بالشباب و نتيجة لذلك ازدادت الابحاث و النظريات العلمية الرياضية و اصبحت موضوع اهتمام و تقدير الشعوب المتقدمة حضاريا وبذا الاهتمام بالابحاث العلمية حول مسائل تنظيم اوقات الفراغ للشباب و كيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل و الراحة و الدراسة على اسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية العلمية لتكوين الشخصية الناضجة ،فاخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي و الاجتماعي و العلمي و على هذا

الاساس و تؤكد تجارب علمية ان اكثر ما يقوم به الشباب من فعاليات و نشاطات رياضية و علمية لا تتجاوب مع رغبتهم و ميولهم و دوافعهم النفسية .

عند مقارنة ما يعمله كل شاب في اوقات فراغه و ما يجب ان ندركه مدى تقصير الاجهزة التربوية لا سيما في عالمنا العربي عن توجيه هذه الطاقات و الرغبات باسلوب علمي سليم لبناء المجتمع و تطوير جميع جوانبه .

فالتربية البدنية و المنافسات الرياضية تعتبر افضل وسيلة لقتل اوقات فراغ الشباب و لتطوير قدراتهم البدنية تعطي الحياة كثيرا من الامكانيات التربوية التي تؤثر على رفع الصفات الخلقية , فالجانب الخلقى يتكون عند الشباب نتيجة الاداء و التطبيق الجيد للفعاليات الرياضية سيما و ان التربية الخلقية في هذه المرحلة متصلة بالشعور و الاحساس و شباب هذه المرحلة يتاثرون بالمعاملة الجيدة كافراد و جماعات وعلى هذا الاساس تتكون العلاقة الاجتماعية. (تركي رايح، مرجع سابق، ص244).

فيجب علينا مساعدة الشباب و غرس الثقة في نفوسهم للعمل في الجماعة أو الفريق كوحدة واحدة، فالنشاط الرياضي في ظل الجماعة يقود الشباب نحو التواضع والإرادة والعزيمة للحصول على أعلى المراتب و النتائج فضلا عن قيادة الشباب نحو فهم الحياة الاجتماعية، وهنا تزداد إمكانياتهم لنشر الرياضة على أسس خلقية واجتماعية في حياتهم القادمة وأثناء التطبيق الرياضي نعطي الإرشادات والأفكار الجديدة عن التربية البدنية والرياضية فالشباب يتقبل الإرشادات والنظام والطا والتعاون .

### 3-9 تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية المراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق فيها لدراسة وتشخيص المشاعر النفسية والطاقة الغريزة فيها يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما وعلاج للمشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمع.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح، من ناحية، والاكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة تلقائيا إذ أن اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته لا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج

النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد و شخصيته. (مصطفى مُجد زيدان، ص98).

### 3-10- المرحلة الثانوية:

#### تعريفها:

هي المرحلة المتوسطة من المراهقة و المحصورة بين (15-18) سنة يزداد المراهق في هذه المرحلة قوة وقدرة على ضبط الحركات الجسمية كما أن الذكاء يصل أقصاه في حوالي 16 سنة، وتزداد عملية الفهم والإدراك، تظهر كذلك في هذه المرحلة الميول، القدرات، الاستعدادات والبدء . في تكوين مبادئ اتجاهات عن الحياة والمجتمع كما تمتاز هذه المرحلة ببطء النمو والزيادة في القوة والتحمل والحب والمغامرة ويظهر لدى الفرد ولائه للجماعة التي ينتمي إليها ويدرك ما عليه .

### 3-10-1 احتياجات المرحلة الثانوية:

يحتاج افراد هذه المرحلة إلى ما يلي:

- الرائد الذي يساعدهم على تعلم المهارات التي تتصل بالنضج الاجتماعي الوجداني والبدني .
- النشاط لاستفادة الطاقة الزائدة لدى الأفراد والعناية بتغذيتهم التغذية الكافية
- تفهم الفرق بين المدرسة والمنزل
- معرفة دورهم في المجتمع ومسؤوليتهم وتعلمهم عن طريق بارمج. النشاط الرياضي.

### 3-10-2 أهداف المرحلة الثانوية:

من أهداف هذه المرحلة نجد ما يلي :

- العناية بصحة التلاميذ وخلوهم من الأمراض حتى يمكن أن ينمو نمو سليما وتزداد قوتهم البدنية وأن يفهموا حقيقة جسمهم وتطورات نموهم.
- العمل على نمو الميل لشغل وقت الراحة في اوجه نشاط موجه يعمل على اكتساب مهارات مختلفة نافعة في الحياة وتدريبه على القيادة والتبعية ولا يأتي ذلك إلا باشتراكه داخل نشاط الجماعات لأن بها مجالا واسعا للتدريب على هذا.

### 3-10-3 أنواع النشاطات في هذه المرحلة:

مجمل التمرينات الرياضية التي تقدم في هذه المرحلة تلك التي ترفع أو تزيد من التحمل وتحسن اللياقة البدنية للتلاميذ ومن بينها ما يلي :

- . الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة

- . المخيمات والكشافة وكذا الجمعيات الثقافية والرياضية

. المسرح

- الألعاب الفردية، مثل السرعة والرمي،والقفز. (امين انور الخولي و محمود عبد الفتاح و عدنان درويش، 1998,ص27).

### خاتمة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل، نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو لكنها مرحلة انتقالية صعبة سرعان ما تزول، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن. تحمل المسؤولية , و لهذا فان المراهق عند قطعه لهذه الاشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة, و لكي يتخلص من هذه المرحلة اي فهو في حاجة الى متطلبات منها ما تحققه الاسرة له و منها ما يحققه المجتمع و التي لا يمكن الاستغناء عنها لانها تؤدي الى التوازن و الامن و الشعور بقيمة الذات و قوتها و امكانياتها.

# الدراسة الميدانية



# الفصل الثالث :

## منهجية البحث و

### الاجراءات الميدانية

### تمهيد :

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية سوف نحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع منالجانب التطبيقية من خلال تحليل جوانبه بدءا من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه على المنهج المتبع في الدراسة ثم كيفية اختيار العينة بحيث فيها الوسيلة التي اتخذناها الد خلال البحث في تكوين مجتمع الدراسة ثم ننتقل الى تحديد كيفية جمع البيانات بعد كل هذا سذننتقل إلى تحليل البيانات ، وذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في بحثنا هذا.

## 1 الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الاولى للامام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة وصياغة فرضيات البحث على ضوءها . و للوقوف على الظروف التي سيتم فيها اجراء الدراسة والتعرف على الافراد والذين ستطبق عليهم الدراسة وعلى مدى استعداد أساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعاون معنا ، بثانويات المقاطعة الادارية المغير ( المغير ,ام الطيور ,جامعة,سيدي عمران) .

وهي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تخطيط الخطوط العريضة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية و تمت عبر مراحل:

- 1- ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب، و المحاضرات و البحوث السابقة وكان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من اهميته و امكانية دراسته.
- 2- قمنا بالالتقاء و الحديث مع بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي و أخذ فكرة مجملة حول الموضوع، و لمسنا وجود بعض الانطباعات الجيدة التي سمحت لنا بمباشرة الدراسة.

## 2 منهج الدراسة :

مما لا شك فيه أن أي بحث علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ولذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الافراد أو مجموعة من الاحداث أو مجموعة معينة من الاوضاع" (حسني عبد الحميد رشوان، 2003، ص66).

ويعرف المنهج الوصفي بأنه مجموعة من "الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها و تحليلها تحليلاً كافياً و دقيقاً لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج".

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة على هذا فطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته يتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

## 3-مجتمع الدراسة :

يقتصر المجتمع الاحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية معظم الحالات على الافراد،والذي يمكن تحديده على أنه كل الاشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الاحصائي .

ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الاصلية التي تؤخذ منها منهجية البحث العينة و قد تكون هذه المجموعات سواء كانت مدارس ،فرق ، تلاميذ ، كتب، سكان، أو أي وحدات أخرى.(بوحوش عمار وآخرون،1995،ص56).

حيث كان مجتمع الدراسة المستهدف هو اساتذة التربية البدنية و الرياضية مستوى ثانوي.

#### 4- عينة الدراسة:

نظرا لصغر مجتمع الدراسة وباعتبار الدراسة دراسة مسحية، فإن العينة هي مجتمع الدراسة حيث كانت دراستنا على 20 استاذًا للتربية البدنية و الرياضية على مستوى ثانويات المقاطعة الادارية المغير.

#### 5- ادوات جمع البيانات والمعلومات:

##### الاستبيان :

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر و المعلومات التي يتحصل عليها الباحث و التي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلا أن هذا الاسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية :

- تحديد الهدف من الاستبيان.

- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.

- اختيار العينة التي يتم استجوابها.

- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.

- وضع خلاصة موجزة لاهداف الاستبيان.

ويتجلى الاسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الاجوبة و الملاحظات التي تثري البحث وقد قمنا بتوجيه

الاستبيان الى أساتذة التربية البدنية والرياضية المعنيين ،حيث توضع مجموعة من الاسئلة التي هي استجابة للمحاور و بالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

# قائمة المراجع:

## قائمة المراجع:

- ابراهيم احمد سلامة. (1986). الاختبارات و القياسات في التربية البدنية و الرياضية . القاهرة : دار المعارف.
- ابراهيم انس . (1972). المعجم الوسيط . مصر .
- احمد زكي بدوي . (1977). معجم العلوم الاسلامية . لبنان : مكتبة لبنان.
- احمد عزت . (1989). اصول علم النفس . دار الطالب.
- اخلاص مُحمَّد عبد الحفيظ,مصطفى حسين باهر . (2000). طرق البحث العلمي و الاحصائي . القاهرة : مركز الكتاب.
- اسامة مُحمَّد الغريب . (2005). بعض مظاهر اضطرابات مهارات الكفاءة الاجتماعية . مجلة دراسات قريية في علم النفس.
- السيد مُحمَّد أبو هاشم . (2004). سيكولوجية المهارات . مصر : مكتبة زهراء الشرق.
- السيد مُحمَّد أبو هاشم . (2004). سيكولوجية المهارات، ط . 6 القاهرة : مكتبة زهراء الشرق.
- امل مُحمَّد حسونة . (2007). المهارات الاجتماعية لطفل الروضة . القاهرة : الدار العالمية للنشر و التوزيع.
- امين انور الخولي . (1990). الرياضة و المجتمع . الكويت : المجلس الوطني الثقافي للادب و الفنون.
- امين انور الخولي . (2001). اصول التربية البدنية و الرياضية . مصر : دار الفكر العربي.
- امين انور الخولي و محمود عبد الفتاح و عدنان درويش . (1998). التربية الرياضية المدرسية . القاهرة : دار الفكر العربي.
- بن يخلف احمد . (2001). ظاهرة التفاعل الاجتماعي الصفي وانعكساتها على طرق التدريب في التعليم الثانوي . القاهرة : دار النشر.
- تركي رابع . (1982). اصول التربية و التعليم . لبنان : كرملة الحديثة.
- تعليمية وزارية مشتركة . (1993). الجريدة الرسمية .
- حامد عبد السلام زهران . (n.d.) .
- حامد عبد السلام زهران . (1972). علم النفس النمو من الطفولة الى المراهقة . القاهرة : عالم الكتب.
- حامد عبد السلام زهران . بدون سنة . (الطفولة و المراهقة . القاهرة : عالم الكتب.
- حسن شلتوت و اخرون . (n.d.) . مرجع سابق.
- حسن شلتوت و اخرون . (1990). التنظيم و الادارة في التربية البدنية و الرياضية . الكويت : دار الكتاب الحديث.

- حسن شلتوت و اخرون .(n.d.). *التنظيم و الادارة* . دار الفكر العربي .
- حسين عبد الحميد رشوان .(2003). *مناهج العلوم* . مصر :مؤسسة شباب الجامعة الاسكندرية .
- حسين ,ق .ح .(1990). *علم النفس الرياضي* .العراق :جامعة الموصل .
- خير الدين عويس ،عصام هلال .(1997). *علم الاجتماع الرياضي* .القاهرة :دار الطباعة و النشر .
- روبرت مكلفين وريتشارد غروس .(2002). *مدخل إلى علم النفس الاجتماعي* . ي . حداد & , اخرون , (Trans.)الاردن :دار وائل للنشر و التوزيع .
- سعاد مصطفى فرحات .(2014). *أهمية تنمية المهارات الاجتماعية في تعديل السلوك العدواني للطفل من ذي الإعاقات البصرية* . ليبيا :جامعة الزاوية .
- سعد جلال .(n.d.). *الطفولة و المراهقة* . القاهرة :دار الفكر العربي .
- سعيد .(1999). *الأمل* .المغير :دار النشر .
- سيد خير الله .(1981). *بحوث نفسية* . بيروت .
- عباس احمد صالح السامرائي .(1981). *طرق تدريس التربية الرياضية* . بغداد .
- عبد الحميد مُجّد الهاشمي .(1976). *علم النفس التكويني و اسسه* . القاهرة .
- عبد الرحمان عيسوي .(1999). *دراسات في تفسير السلوك الانساني* . بيروت :دار الراتب الجامعية .
- عبد الرحمن عيسوي .(1995). *علم النفس النمو* . الاسكندرية :دار المعرفة الجامعية .
- عبد المنعم احمد الدردير .(2005). *الجوانب الاجتماعية في التعليم المدرسي* . دار عالم الكتب .
- عصام عبد الخالق .(1972). *التدريب الرياضي* . مصر :دار الكتب الجامعية .
- عقيل عبد الله و اخرون .(1986). *الادارة و التنظيم في التربية الرياضية* . بغداد .
- علي بشير الفاندي و اخرون .(1983). *المرشد التربوي الرياضي* . طرابلس .
- علي يحي منصور .(1971). *الثقافة الرياضية* .
- عيسوي عبد الرحمان .(1985). *سيكولوجيا الشباب العربي* . القاهرة :الدار العربية للنشر .
- فؤاد البيهي السيد .(n.d.). *الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة* . القاهرة :دار الفكر الجامعي .
- قاسم المندلاوي و اخرون .(1990). *دليل الطالب للتطبيقات الميدانية للتربية الرياضية* . الموصل .
- قيس ناجي عبد الجبار .(1989). *تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي* . القاهرة :دار الطباعة .
- مجدي أحمد، مُجّد عبد الله .(2003). *النمو النفسي بين السواء و المرض* . القاهرة :دار المعرفة الجامعية للتوزيع و النشر .
- مُجّد حسن علاوي .(1998). *سيكولوجية الجماعات الرياضية* . القاهرة :مركز الكتاب للنشر .

- مُحَمَّد سعيد عزمي. (1996). اساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي.
- مُحَمَّد سلامة ادم توني. (1973). علم النفس للطلبة و المساعدين في المعاهد. مصر: عالم الكتب.
- مُحَمَّد علال خطاب و كمال الدين زكي. (1965). التربية البدنية للخدمة الاجتماعية. القاهرة: دار النهضة.
- مُحَمَّد عماد الدين اسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار القلم.
- مُحَمَّد عوض بيسوني و فيصل ياسين الشاطر. (1992). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- محمود عبد الرحمن حمودة. (1991). الطفولة و المراهقة المشكلات النفسية و العلاج. القاهرة. مصطفى فهمي. (1974). سيكولوجيا الطفولة و المراهقة. مصر: دار الطباعة.
- مصطفى مُحَمَّد زيدان (n.d.). نمو نفس الطفل و المراهق و اسس الصحة النفسية. ليبيا: الجامعة الليبية.
- مكارم حلمي بوهراجة و سعد زغلول. (1990). مناهج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- منذر هاشم الخطيب. (1988). تاريخ التربية الرياضية. بغداد.
- ميخائيل خليل معوض. (1977). مشكلات المراهقين في المدن و الارياف. القاهرة: دار المعارف المصرية.
- ناهد محمود سعد و اخرون. (1998). طرق تدريس التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.



# الملاحق



## استمارة الاستبيان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

اسم الاستاذ :

الدرجة العلمية:

استمارة استطلاع راي الخبراء

السيد ( ) الاستاذ ( ) الدكتور ( ) :

تحية طيبة وبعد :

الاستمارة المعروضة على سيادتكم المحترمة بشأن استطلاع رأيكم في بناء هذا الاستبيان, وان السيدالمشرف و الباحث يشكران مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء هذا الاستبيان المنشود و اثناء الدراسة.

عنوان الدراسة : دور النشاط البدني اللاصفي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الثانوية. (من وجهة نظر اساتذة التربية البدنية و الرياضية).

الطالب : عرعار مسعود

الاستاذ المشرف : عادل بزيو

و يشمل الاستبيان ثلاثة محاور مقسمة كالتالي:

المحور الاول: دور النشاط البدني اللاصفي في اكتساب مهارة التعاون لدى التلاميذ.

المحور الثاني : دور النشاط البدني اللاصفي في تعزيز روح التواصل الاجتماعي.

المحور الثالث : دورالنشاط البدني اللاصفي في تنمية صفة الانتماء للجماعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

اسئلة الاستبيان:

الرقم	المحور	نعم	لا	احيانا
		م		
المحور 1	دور النشاط البدني اللاصفي في اكتساب مهارة التعاون لدى التلاميذ			
01	هل يتعاون التلاميذ في النشاط البدني اللاصفي؟			
02	هل يساهم التلاميذ في تجهيز الملعب اثناء و بعد النشاط؟			
03.	هل المساهمة تلقائية؟			
04	هل هناك اقبال على النشاط البدني اللاصفي ؟			
05	هل يساهم التلاميذ في تنشيط الالعاب اللاصفيه؟			
06	عند وضع التلاميذ في مشكل هل يتشاركون في حل المشكلة ؟			
07	عند نشوب بعض الخلافات هل يتعاون التلاميذ في الحل؟			
المحور 02	دور النشاط البدني اللاصفي في تعزيز روح التواصل الاجتماعي			
08	هل يقوم التلاميذ بالمساهمة و المبادرة اثناء النشاط البدني اللاصفي؟			
09	هل يبدي التلاميذ آراءهم حول الالعاب اللاصفيه؟			
10	هل يتواصل معك التلاميذ اثناء النشاط اللاصفي في حل بعض مشاكلهم الاجتماعية؟			
11	هل توجد العاب تساهم في تعزيز التواصل بينهم؟			
12	هل يتبادل التلاميذ النصائح في النشاط اللاصفي؟			
13	هل يتقبل التلاميذ اختياراتك للمشاركين في اي لعبة؟			
14	هل يشجع التلاميذ بعضهم؟			

			هل النشاط اللاصفي يساهم في جعل العلاقة بينهم افضل؟	15
			اثناء التمرين هل تسمح للتلاميذ بالحديث مع بعضهم؟	16
المحور 03 دورالنشاط البدني اللاصفي في تنمية صفة الانتماء للجماعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية				
			هل عند تاخرك تجد التلاميذ ينتظرون مجتمعين؟	17
			هل يوجد بعض التلاميذ يحبون اللعب بمفردهم؟	18
			عند اجراء منافسة هل يتقبل التلاميذ الانتماء للفوج الخاسر؟	19
			هل حصة النشاط البدني اللاصفي تساعد التلاميذ على ازالة الشعور بعدم الراحة؟	20
			هل يبذل التلاميذ كل مجهوداتهم لتحقيق هدف المدرسة التي يمثلونها؟	21
			هل نساهم الدورات الرياضية بين المؤسسات في زيادة الشعور بالانتماء بينهم؟	22
			هل تفاعل التلاميذ فيما بينهم يساهم في زيادة الشعور بالوحدة و التماسك؟	23
			هل ترى ان الالعاب الجماعية تزيد من التماسك بينهم اكثر من الالعاب الفردية؟	24

### ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة النشاط البدني الرياضي اللاصفي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية في ثانويات المقاطعة الادارية المغير، بالإضافة إلى معرفة إذا كان هناك تباين في ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي ما بين تلاميذ المرحلة الثانوية. وقد استخدمنا المنهج الوصفي نظرا لتلائم هذا المنهج مع هذا النوع من الدراسات وقد تألف مجتمع البحث من جميع أستاذة التربية البدنية والرياضية لثانويات المقاطعة الادارية المغير والذي بلغ عددهم 40 أستاذ ثم تطبق أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان للحصول على المعلومات من المبحوثين وقد تم بناء الاستبيان بالاعتماد على عدة مقاييس للنشاط الرياضي اللاصفي التي استعملت في دراسات سابقة تناولت موضوع النشاط الرياضي اللاصفي، وقد تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية وذلك من أجل التحقق من خصائصه السيتكميومترية، لكن تعذر طرحه على مجتمع الدراسة نظرا لظرف وباء كورونا , و قد اجبرنا ذلك على الاكتفاء بالجانب النظري و نتائج الدراسات السابقة هذا وقد جاءت نتائج الدراسة أنه أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي نرى تنمية بعض المهارات الاجتماعية و على رأسها مهارة التعاون و التواصل و الانتماء أكثر بين التلاميذ، وقد جاء في أهم توصيات ان تكون هناك اهتمام أكبر بالأنشطة اللاصفية بالإضافة الى توفير كل المرافق الملائمة لتعليم مختلف الأنشطة الرياضية.

**الكلمات المفتاحية :** الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية ,المهارات الاجتماعية ,المراهقة

**Study summary:**

The study aimed to identify the relationship of extracurricular sports physical activity in the development of some social skills in the secondary schools of the administrative district of Mughayer, in addition to knowing whether there is a discrepancy in the practice of extracurricular sports activity among secondary school students.

. We have used the descriptive approach due to the suitability of this approach with this type of studies. The research community consisted of all the teachers of physical education and sports of the secondary schools of the administrative district, El Meghaier, who reached 40 professors. Then the study tool represented in the questionnaire was applied to obtain information from the respondents. The questionnaire was built based on Several measures of extracurricular sports activity were used in previous studies that dealt with the subject of extracurricular sports activity. The questionnaire was distributed to an exploratory sample in order to verify its psychometric properties.

But it was not possible to put it to the study community due to the circumstance of the Corona epidemic, and this forced us to be satisfied with the theoretical side and the results of previous studies. The results of this study came that during the practice of non-class sport activity, we see the development of some social skills, on top of which is the skill of cooperation, communication and belonging more between Students, and it was mentioned in the most important recommendations that there be greater interest in extra-curricular activities in addition to providing all appropriate facilities for teaching various sports activities.