

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



رقم:.....

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر
تخصص تربية حركية

العنوان

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين بعض
السمات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
دراسة ميدانية لثانوية بن عدي الحاج ام الطيور

تحت إشراف

د. مغربي المغربي

من إعداد

عمر عبد العزيز البار
نور الدين درام

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وتقدير

الحمد لله أولاً وأخيراً على توفيقه لنا لإنجاز هذا العمل المتواضع أما بعد:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله ومن أسدى إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تستطيعوا فادعوا له " تطبيقاً لهذا الحديث الشريف يسرنا في البداية أن نتوجه بالشكر الجزيل والثناء الخالص إلى أستاذنا المجتهد الفاضل "مغربي المغربي"، الذي أشرف على تحضيرنا لهذه المذكرة، وبذل لنا من نصائحه الثمينة وتوجيهاته القيمة، ما ذلل أمامنا الصعوبات الكثيرة. وإلى كل من شجعنا وساعدنا من قريب أو بعيد ولو بالكلمة الطيبة. لنخلص في نهاية هذه الكلمة بالتوجه بالشكر والتقدير و الامتنان الكثير إلى جميع معلّمينا وأساتذتنا بدءاً بأولئك الذين علّمونا أولى الحروف إلى من سلّمونا الأمانة حتى نكون خير خلف لخير لكل هؤلاء أسمى عبارات الشكر والتقدير



الإهداء

إلى من قال الله عزوجل فيهما : «... و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما
كما ربياني صغيرا ...» إلى عيني التي أبصر بها نور الحياة والروح الطيبة التي أخذ إليها
دائما فتسقينني من بحر عطفها ووجودها حبا وحنان إليك يا سيدة النساء جميعا أهدي جهدي
وعلمي ليكون عربون شكرا و عرفان بحميلك وتضحياتك لأجل
أمي ثم أمي ثم
أمي الغالية

إلى درع زماني، و فيض حناني، و كاتم أعبائي، و الشمعة التي تحترق لتنير دربي وتحمل كدر
العيش والحياة من أجلي: أبي العزيز و الغالي
إلى من أنعم الله علي بوجودهم فجعلوا من حياتي ربيعا، فلا طعم للدنيا بدونهم إخوتي
الأعزاء:.

والى أصدقائي ورفاق دربي وكل من تذكرني بدعائه .

البار عبد العزيز

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي هذه إلى أول من رأت عيني ونطق لساني و نبع حناني
وأمني التي أسعى لرضاها إلى من جننتي تحت قدميها،أمي الحنونة حفظها الله
إلى من فطرني المولى على حبه والإحسان إليه، إلى من ساهم في تربيتي وسعى جاهدا
من أجل أن أكون في أعلى وأفضل المراتب إلى الذي كان وراء كل خطوة خطوتها في
طريق العلم، وسندي في هذه الحياة وقرّة عيني أبي الحبيب الغالي رعاه الله وحفظه
إلى سندي و من تقاسمت الحياة معهم أخوتي وأخواتي
وإلى كل أصدقائي ومن قدم لي يد العون ودعاء لي .

نور

الدين درام



المقدمة:

لا شك أن جوانب الشخصية الإنسانية متكاملة ويؤثر بعضها في البعض الآخر ويتأثر به، وهي وحدة مترابطة ولا يمكن الفصل بينهما إلا في مجال الدراسة النظرية فمنذ مهد الإنسان إلى الوقت الذي يتم فيه نضجه ويكتمل نموه تتفاعل عناصر تكوينه المختلفة ويحدث التأثير المتبادل بينهما على نحو قد يكون ظاهراً حيناً و قد يكون مستتراً حيناً آخر.

إن هناك اتصال وثيق بين النفس والجسم فالنفس تؤثر في الجسم و الجسم يؤثر في النفس ولا انفصال بين هذا وذاك.ولذلك نجد أن النمو الجسمي يؤثر في جوانب النمو الأخرى العقلي والنفسي والاجتماعي ويتأثر بها.

إن النمو الجسمي يتأثر بالجوانب النفسية والاجتماعية الذي يعيش فيه النشا داخل أسرته ، ونتيجة للتوترات العصبية والانفعالات والقلق النفسي الذي يلحق به، قد يتأثر نموه الجسمي وتصيبه بعض الأمراض والعلل التي يكون منشؤها عصبي نفسي ولكن تؤثر في وظائف الجسم البيولوجية والفسيوولوجية وتؤدي إلى عرقلة النمو الجسمي، وقد أثبتت الأبحاث التربوية أن القلق النفسي يحدث اختلالاً في صحة الفرد العامة ويتسبب في اختلال نظامه الهضمي ودورته الدموية ونموه . وإذا ما طال القلق والخوف وأدى إلى اختلال نظامه لمدة طويلة من الزمن فان من شأنهما أن يتسببا في بطء النمو الجسمي .

فلا شك أن الصحة والقوة وحسن النمو واللياقة البدنية تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة وتقرر الحكمة اليونانية الشهيرة << العقل السليم في الجسم السليم >> قاعدة صحية عامة نلمسها في حياتنا، إذ أن مصدر سعادة الإنسان تكمن في سلامة العقل والجسم معا وليس في مقدور الرجل الذي يعاني من الأمراض، أن ينتفع بذكائه وقدراته العقلية فهو حبيس جسده العليل ، وأسير أمراضه وعلله .

فالنشاط البدني الرياضي يعد واحد من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية والتدابير الصحية وبعض الأساليب النفسية والخلقية وتحسين بعض السمات النفسية فأصبح من الصعب تجاهل المغزى الاجتماعي لهذا النشاط

الإنساني البارز ولعل أحسن صورة تبرز هذه المكانة هو اهتمام المفكرون بهذا الجانب وظهور ما يسمى بعلم الاجتماع الرياضي أو علم النفس الرياضي،

ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن النشاط البدني يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة ، السوية، كما انه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكية بغرض تحقيق التوافق النفسي كما أن الرياضة تربي على الجرأة والثقة في النفس ، والتحمل وعند انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص ، وينعدم لديه الشعور بالذات وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي.

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

وانطلاقا مما سبق جاء بحثنا هذا يسلط الضوء على جانب مهم من الجوانب التي تسمى السمات النفسية التي يسعى النشاط البدني الرياضي لتنميتها، ومن اجل ذلك قسم الباحث هذه الدراسة إلى بابين بالإضافة إلى الجزء التمهيدي والذي تناول فيه : التعريف بالبحث، مشكلة البحث ، أهداف البحث ثم المصطلحات والدراسات المشابهة.

فقد تناول الباب الأول ثلاث فصول الفصل الاول تمثل في النشاط البدني الرياضي التربوي والفصل الثاني السمات النفسية اما الفصل الثالث جاء تحت عنوان المراهقة , اما الباب الثاني المتمثل في الجانب التطبيقي فقد تم التطرق الى الفصل الاول المتمثل في الاجراءات المنهجية للبحث وهذا نظرا للظروف الراهنة التي يعيشها العالم عامة و الجزائر خاصة بسبب انتشار فيروس كورونا و الذي بدوره اعاق جميع اطرات التربية و غيرها من خلال غلق المؤسسات التربوية مما تصعب عنا استكمال باقي فصول هذا الجانب .

الجانب التمهيدي

الإشكالية:

إن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته يتعرض فيها إلى مشاكل نفسية واجتماعية نتيجة لعدة تغيرات تطرأ عليه في هذه المرحلة ، فتختلف هذه الأزمة العابرة في درجتها باختلاف ظروف الفرد ومدى عدته لاستقبالها فيصبح المراهق يثور لأتفه الأسباب ونجده يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة والمحيط ومن جهة أخرى يبحث عن الحنان .

يتعرض المراهق للتغيرات المختلفة التي تجعله يقع في صراع مع نفسه ومع من يحيطون به، حيث يصبح عنيفا وقلقا وغير مستقر وهذا ما يدفع به إلى اتخاذ أسلوب قد يلحق الضرر بنفسه ويحاول التأكيد على حاجاته بالانتهاء إلى جماعة الرفقاء التي يستطيع أن يجد نفسه فيها .

ويمارس المراهق في الثانوية النشاط البدني الرياضي الذي يسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية والعقلية النفسية الاجتماعية ، إلا أن هذه المادة في برامج التمدريس في مختف الأَطوار مهمشة وذلك راجع لكونها مادة غير أساسية كما أن حجمها الساعي لا يفوق ساعتين في الأسبوع كما نلاحظ أن الاهتمام بالمواد الأخرى على حساب النشاط البدني الرياضي من طرف اغلب شرائح المجتمع بما فيها الطبقة المتعلمة ولقد ارتأينا أن نحاول إلقاء الضوء على أهمية ممارسة الرياضة في إنماء الجوانب المختلفة للفرد منها الجسمية الحركية، النفسية، الاجتماعية... الخ. للمراهق الذي يمر بمرحلة تنشا فيها بعض الصعوبات التي ينتج عنها الارتباك والعزلة عن المجتمع وكره الذات وكثرة الارتباك السلوكية فهناك دراسة قام بها <<امارداكا >> حيث يقول أن اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل ممن اجل تفريغ لكل الضغوط والشحون والغرائز المكبوتة.

واهتم كل من <<طاش>> و <<بورديو>> بخصائص السلوك والدور الاجتماعي وبينوا أهمية الممارسة الرياضية عند الطفل المراهق إذ يلجا المراهق إلى ممارسة النشاطات البدنية والرياضية قصد التخفيف الاضطرابات النفسية والمشاكل الاجتماعية.¹

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي أسلوباً لتنمية الذات وإتقانها ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارسة . كما أنها تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه، مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة ، مما يشكل تدريباً على الحياة الاجتماعية الناجحة وتدعيمها لها ، كما تساعد على التفتح والنمو الاجتماعي السليم لشخصية الممارسة ، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية مصدراً لمجابهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة ، والنشاط والحركة ، فأصبحت المدرسة في هذا العصر مؤسسة اجتماعية تهيئ الفرص لتحقيق النمو المتكامل للنشأ وللبيئة المحيطة بهما ، وذلك بإعداد الطفل حتى يكون مواطناً صالحاً منتجاً يستطيع بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها وبناءاً على هذه التقديرات النظرية لموضوعنا نجد أنفسنا أمام الإشكال الآتي :

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين بعض السمات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

التساؤلات الجزئية:

* هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين سمة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

* هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين سمة ضبط النفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

* هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين سمة الخلق والإرادة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

¹ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي . طبعة 2 . 1986 م . ص 120.

* هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين سمة المثابرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

الفرضية العامة:

للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين بعض السمات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- . للنشاط ب.ر.ت دور في تحسين سمة الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- . للنشاط ب.ر.ت دور في تحسين سمة ضبط النفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- . للنشاط ب.ر.ت دور في تحسين سمة الخلق والإرادة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- . للنشاط ب.ر.ت دور في تحسين سمة المثابرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أهمية البحث:

وتكمن أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من نوع البحوث التي تتناول مواضيع نفسية واجتماعية كونها تكشف لنا عن طبيعة السمات النفسية وعلاقتها بالنشاط البدني الرياضي التربوي في الطور الثانوي ومعرفة الخصائص النفسية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي التحكم بالعملية البيداغوجية واختيار محتوى النشاطات المقدمة والتعامل السليم والعقلاني مع التلاميذ الممارسين والى غاية الوصول إلى هدفنا المسطر وضعنا هذه النقاط حتى تكون عوامل مساعدة توضح مبتغانا:

- انجاز دراسة بيداغوجية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث والتطرق إلى جوانب التي تمس السمات النفسية من ناحية خصائص التلاميذ في هذه المرحلة التي يعيشونها.
- استخراج اختبار يهدف إلى تحديد طبيعة اتجاه التلاميذ من خلال حصة التربية البدنية عن طريق تحديد طبيعة السمات النفسية لديهم وإبراز العلاقة التي تربط الممارسة الرياضية بالسمات النفسية .

. الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في التحسين المنظم للمراهقين في جميع الميادين.

. إثراء المكتبة بهذا البحث وتعتبر هذه الدراسة النفسية الاجتماعية تتناول شريحة هامة وهم تلاميذ مرحلة الثانوية.

* أهداف البحث:

إن بحثنا هذا يتمحور بشكل عام إلى التعرف على التربية البدنية والرياضية المدرسية <الثانوية> وبالأحرى على دورها في تحسين السمات النفسية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية بالإضافة إلى الدور الفعال الذي يسلكه الأستاذ في ذلك. فدراستنا تستهدف نقاط أساسية هي:

. الكشف عن خصائص السمات النفسية للتلميذ الطور الثانوي.

. معرفة طبيعة السمات النفسية أثناء المرحلة الثانوية.

. إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

- تسليط الضوء على بعض السمات النفسية .

- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على السمات النفسية لدى تلاميذ هذه المرحلة .

- لفت انتباه الكثير من الفئات إلى مكانة التربية البدنية والرياضية بالمدارس.

- إبراز مهام وأهداف التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية في مرحلة التعليم الثانوي .

- معرفة العلاقة بين النشاط البدني الرياضي التربوي والسمات النفسية لمراهقي المرحلة الثانوية.

أسباب اختيار البحث:

تكمن أهمية بحثنا في فترة المراهقة التلميذ يمر بتغيرات جسمانية وعقلانية وجنسية بحيث تؤثر عليه في بيئته الاجتماعية في اندماجه مع الآخرين لذا كان لا بد من إبراز دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين بعض سماته النفسية.

إبراز أهمية بعض السمات النفسية للنشاط البدني الرياضي التربوي.

إبراز أهمية الأنشطة البدنية والرياضية في الوسط المدرسي.

إبراز فترة المراهقة كحالة وتأثيرها على بعض السمات النفسية من خلال التغيرات التي يعيشها التلميذ.

تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1- تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي:

-التعريف الاصطلاحي:

هو ميدان من التربية عموما والتربية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه النمو البدني النفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع.

-التعريف الإجرائي:

هي مختلف الأنشطة البدنية الفردية والجماعية التي تمارس أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

2- السمات النفسية:

1 السمة:¹

اصطلاحا: تعتبر نظرية السمة في مجال دراسة الشخصية من ابرز النظريات التي حاولت دراسة الشخصية وفهم أبعادها وجوانبها ولتنبؤ بسلوكها والتي اهتم بها العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وإذا كانت الوسائل تميز هذه السمات تتصف بقدر مناسب من الثبات والصدق والموضوعية، فإننا بذلك يمكن أن نمتلك وسيلة أو أداة هامة لفهم وتحليل السلوك البشري وهناك ثلاث مراحل يمكن المرور بها من اجل الوصول إلى مفهوم السمة، ففي المرحلة الأولى تعزي السمة إلى السلوك الذي يقوم به الفرد في العديد من المواقف إذ أننا نميل إلى وصف السلوك بجملة وصفية كانت تقوم على انه يعمل بثقة أو انه حذر في معاملته، أو

¹ محمد حسن علوي : مدخل علم النفس الرياضي . مركز الكتاب للنشر . طبعة 7 . 2009 . ص105

انه عدواني ،عندما يتنافس مع آخرين أي انه في هذه المرحلة تعزي السمة إلى السلوك لا إلى الشخص نفسه، وفي المرحلة الثانية تقوم السمة بالتسييس الشخص الذي يقوم بالسلوك ، كما تقوم على أن الشخص واثق من نفسه أو شخص حذر أو شخص عدواني. وفي المرحلة الثالثة يمكن تسمية المفهوم أو الصفة أو السمة إذ انه يعد أن تقرر إمكانية وصف الشخص بصفة ما نتيجة ملاحظة سلوكه لمرات متكررة فإننا نشير غالباً هذه الصفة كشيء ما وتعطيها أسماء فتقوم على أن هذا الشخص لديه سمة معينة حسمة الثقة بالنفس أو الحذر أو العدوانية أو غير ذلك من السمات <

التعريف الإجرائي: تعتبر السمات النفسية من بين أهم مكونات الإعداد النفسي طويل المدى نظراً للأثر المباشر لهذه السمات على شخصية التلاميذ وهي الثابتة نسبياً لذا فالشخص الواحد يتوقع له أن يتصرف بنفس الطريقة في مواقف مختلفة و يفترض أيضاً أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في السمة الواحدة.

تعريف المراهقة لغة

لغة: يرجع الأصل اللغوي لكلمة "مراهقة" إلى كلمة "رهق" ومنها راهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" الذي يعني الإقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي بالغ الإحتلام، ورهقت الشيء رهقاً أي قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الإقتراب من النضج والرشد.⁽¹⁾

تعريف المراهقة اصطلاحاً

اصطلاحاً: يعرفها إنجلش وإنجلش (ص 14) بأنها فترة أو مرحلة من مراحل الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى الوصول إلى إكتساب النضج وهي بذلك مرحلة إنتقالية خلالها يصبح المراهق رجلاً راشداً أو امرأة راشدة.

¹ - محمد عبد الرحمان محمد العيسوي، المراهق والمراهقة، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، لبنان، 2005، ص 15.

وهناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنتمائية والوظيفية تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر، وليس كلها في وقت واحد وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية كأن تكون في الفترة من 12-21 عاما للإناث و 13-21 عاما للذكور. (1)

هي مرحلة تبدأ من البلوغ الجنسي حوالي سن الثالث عشر وتمتد إلى حوالي سن الحادية والعشرين حينما يكتمل نضج الأفراد الفيزيولوجي من حيث القدرة على التنازل وحفض النوع، وتبلغ أجسامهم أقصى نموها كما يبدو فيها الفرد من اكتمال النمو العقلي كما يقترب فيها الفرد من نهاية النضج الإنفعالي مما يساعده على اكتساب جزء كبير من أساليب السلوك الإجتماعي، والذي يساعده على نضج أفكاره عن القيم الإجتماعية والتقاليد والسياسية السائدة. (2)

التعليم الثانوي : هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية حيث تقع هذه المرحلة كآخر مرحلة من التعليم الاساسي

الدراسات المشابهة:

1- دراسة مديحه حسن فريد³ (1993): والتي هدفت إلى التعرف على اثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية و الترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتكونت العينة من 11 مريضا و مريضة من نزلاء مستشفى دار المقطم بالقاهرة، واستخدمت الباحثة اختبار الشخصية الاسقاطي من إعداد لويس كامل مليكة .

1 - محمد عبد الرحمان محمد العيسوي، مرجع سابق، ص 15.

2 - عبد الله زاهي الرشدان، التربية والبيئة الإجتماعية، دار وائل للنشر، ط1، الأردن-عمان، 2005، ص 181.

3 مديحة حسن فريد : تاشر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية و الترويحية على تكيف النفسي الاجتماعي . رسالة دكتورا. غير منشورة . جامعة حلوان . كلية التربية البدنية للبنات بالجزيرة . 1993

ومن أهم النتائج: أن البرنامج الرياضي قد اثر ايجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية على المرضى النفسيين-إن البرنامج ذو تأثير ايجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث.

2- دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد¹ (1996) تحت عنوان: <العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي > توصلت نتائج بحثنا إلى:

- معرفة اثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من 30 مفحوصا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفل وطفلة مجموعة ضابطة، و 15 طفلا وطفلة مجموعة تجريبية، وكانت أعمارهم من 8-10 سنوات ونسبة ذكائهم 50-70 بالمائة، وتمثلت أدوات جمع البيانات في : مقياس السلوك التكيفي - مقياس جودا نف- هارس للذكاء - برنامج الأنشطة الحركية .

3- واضح احمد أمين: (2004-2005) بعنوان: << دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدوانى للتلاميذ المراهقين >> رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.

- عينة البحث تم اختيارها من تلاميذ يقدرون ب (111) تلميذ يمارسون ت.ب.ر داخل المؤسسة و (111) تلميذ لا يمارسون الت.ب.ر داخل المؤسسة وهي مختارة بطريقة عشوائية. المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

وقد توصل الباحث إلى نتائج تدل على تأثير ايجابي لممارسة التربية البدنية والرياضية على السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الثانوية.

4- قدارة شوقي: (2009-2010):

¹ محمد ابراهيم عبد الحميد : العلاقة بين ممارسة بعض الانشطة و تنمية التوافق النفسي و الاجتماعي . رسالة ماجستير . جامعة عين شمس . معهد الدراسات للطفولة . 1996

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير بعنوان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية ودورها في تعديل السلوك العدواني لدى فئة الأحداث في خطر معنوي.

- مجتمع وعينة البحث، تتمثل العينة الأصلية في الأحداث في خطر معنوي بالمركز المختص لإعادة التربية لولاية الوادي، أما عينة البحث فتتمثل في الأحداث في خطر معنوي وعددهم (34 حدث) وهم عينة قصديه.

- من النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة ما يلي:

* ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التنافسية دور ايجابي في تعديل السلوك العدواني لدى فئة الأحداث في خطر معنوي وهذا بإجراء منافسات خارج المركز مع تلاميذ من المؤسسات التربوية.

* عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي وتأكدت الفرضية وأيضاً وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (ا) المجموعة الضابطة و (أ) المجموعة التجريبية.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية (ا) المجموعة الضابطة و(أ) المجموعة التجريبية في القياسات البعدية الاستبيان السلوك العدواني وتحليل الذات تعزي لمتغير الأنشطة البدنية والرياضية التنافسية الفردية (الكرة الحديدية) لصالح (أ) المجموعة التجريبية.

وكانت أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين درجتي عينة الدراسة على النشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل ممارسة النشاط الحركي وتوصى النتائج بالاهتمام بالأنشطة الرياضية والموسيقية للمتخلفين عقلياً.

دراسة سابقة :

*مذكرة ماستر بعنوان :السمات النفسية المميزة لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة (دراسة مقارنة).

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على:

- * السمات النفسية لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة .
- * الفروق في السمات النفسية لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة .

الاستنتاجات :

- * تميز مجموعة السباحين عينة البحث بسمات القابلة للاستثارة والاجتماعية .
- * تميز مجموعة السباحين عينة البحث بسمة الهدوء والضببط.
- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السمات النفسية لدى السباحين للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة .
- * ممارسة رياضة السباحة تقلل من الشعور بالاكنتابية

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد:

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعرّف عبر كفاءاته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهميته هذه الأنشطة فتي تنظيمها فتي إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهميه النشاط البدني على المستوى الوطني، و هذا متنا سيكون محور دراستنا فتي هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية.

1 ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي:

1-1 تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية¹ .

1-2 تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التربص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ،في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى².

1-3 تعريف النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

و يعرف " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف " كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي.

1 - محمد الحمادي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1000 ، ص20

2 - أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص12

أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضا على و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة.

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب.¹

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات ن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و اجتماعية، العقلية ن المعرفية، الحركية و المهارية، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا.²

2-أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي:

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

¹ - أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، بدون ط ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، سنة 1002 ، ص22 .

² - على يحي المنصور : الثقافة و الرياضة ، الجزء الاول ، ط 1 ، مصر ، سنة 1091 ، ص200

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

2-1- ألعاب هادئة:

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

ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.¹

2-2- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فردياً و جماعياً.

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط اللاحق للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها، و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي.²

3- خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.

¹ - محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي : التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، دار النشر ، القاهرة ، 1029 ، ص20

² - نفس المرجع ، ص40

- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ،يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز
- لا يوجد أري نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحيات، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

4 -الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

4-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

تتلخص فيما يلي:

- الإحساس بالرضا، والإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة . نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

4-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي:

- ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي:
- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

-ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي.

5-الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي:

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

5-1- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي¹.
الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية و الإدارية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب

5-2- الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ،الألفة ،الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة².

6- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

6-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

¹ - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1082 ، ص10 ..

² - إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان، 1998 ، ص9.

. - 2محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ،ط 1 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994 ، ص161.

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

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ أو حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات، كان سبب إدمانهم عدم استغلال نفيد لوقت الفراغ.

6-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ، السن ، الجنس ، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فق، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة¹

¹ - أمين أنور الخولي : مرجع سابق ،ص 42 .

6-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ، الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ،وصاغها عقليا على ضوء اقتضاه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير

6-4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، والتخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، و يرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب والساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه.¹

6-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب

¹ - أمين أنور الخولي :مرجع نفسه، ص43.

فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

6-7- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للألم أرض مثل السمنة ويشتكى من أم ارض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل أم ارض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأم ارض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائراً أمام الكثير منها و ال ارجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قد ا ر كبي ا ر من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات¹.

7- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي:

"اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من ج ا رء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، و تمثل الوعي

¹ - محمد بقدي : مذكرة ماستر ، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، جامعة شلف، 2011- 2010 ، ص24.

بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية و تربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره ، وكانت التربية البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها انفتحت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا و تاريخيا.

و لعل أقدم النصوص التي إشارة إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب " : على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإا ردة و يقول " إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه، ويذكر المربي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم.¹

8- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق:

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

¹ - محمد بقدي : مرجع سابق، ص 41 .

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا:
-تحسين الحالة الصحية للمواطن.

-النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.

- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .

-التقدم بالمستويات العالية.¹

9-الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و العمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداهة مع أهداف تربية و تنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة و فيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية.

9-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة ، المرونة و القدرة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

9-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية و الإداري، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد و لابد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه ،ولا يتحقق ذلك دون

¹ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي: نظريات و تطبيقات ، ط 2 ، دار الكتب الجامعية، مصر، 1092، ص 11 .

دراسة و تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و علاقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية، و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة.

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أبا و عونا موجها و تنمي صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منطقة¹.

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوئام المدني ، فهي تنمي روح الانضباط و التعاون و المسؤولية والشعور بالواجبات المدنية و تعمل على التخفيف من التوتر التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد و مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

9-3- أهداف التربية البدنية و الرياضية من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية و الرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة و ذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم و تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة و تقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية و الصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

¹ - بقدي محمد : نفس المرجع السابق ، ص 23-24.

فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقي و تكوين الشخصية و إظهار صفات كالشجاعة و الصرامة ، التعاون ، الطاعة ، حب النظام.¹

10 - دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير 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 إسباب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، والمشاركة 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 الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه وطموحاته مع الواقع ، وما يميز فترت المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين ورفض 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 البشرية ، والمستويات الاجتماعية ، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي ورأي قائد الفريق ، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق.²

¹ - أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية مؤسسة الشرفة للطباعة، بيروت، 1980، ص 133.

² - نفس المرجع، ص 134.

11- درس التربية البدنية و الرياضية :**11-1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية :**

يقصد بدرس التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، و ما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات و المعارف التي تغطي الجوانب و الصحية و النفسية و الاجتماعية، و أيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية و ذلك بإشراف تربوي¹.

11-2- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية :

إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية و هي متمثلة في إكساب الفرد للقيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة، و هذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعه، و هذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء الشخصية الإنسانية، و على هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية والرياضية².

محتوى درس التربية البدنية و الرياضية :

يحتوي درس التربية البدنية و الرياضية على ثلاثة أقسام:

11-2-1- القسم التمهيدي :

يتمثل في إعداد التلاميذ نفسيا لتقسي و معرفة الواجبات الحركية المختلفة، و الجزء التحضيري يضمن بداية منظمة للدرس، و يحدد نجاح المدرس، و الحالة النفسية و البدنية للتلاميذ، و من أهم مميزات هذا الجزء:

1 - محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي مرجع سبق ذكره ص 94.

2 - محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي مرجع سبق ذكره ص 95.

تمارين بسيطة.

تمارين غير مملة.

تمارين مسلية.

تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ المراهقين.

11-2-1- القسم الرئيسي :

يتمثل دوره في نقل الحقائق و الشواهد و المفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي و يقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، و الجمباز، و الألعاب الجماعية ككرة اليد و كرة السلة و غيرها، وأهم مميزاته هو برز روح التنافس، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.

11-2-3- القسم الختامي :

هدف هذا القسم الرجوع إلى الحالة الطبيعية، و تهدئة أعضاء الجسم عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصة، و يتضمن عدة تمارين للتهديئة و الاسترجاع، كالتنفس، الاسترخاء، و تمارين ذات الطابع الهادئ¹.

مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية :

لقد تجددت واجبات و مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية فيما يلي:

المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ .

تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني و الرياضي من خلال الأنشطة .

تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإدارية و السلوك السوي .

التحكيم في القوام في حالتها السكون و الراحة .

اكتساب المعارف و المعارف و المعلومات و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها

الفيزيولوجية و البيوميكانيكية.

المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة... إلخ .

¹ - فيصل ياسين الشاطي و محمد عوض بسيوني مرجع سبق، ذكره ص97.

المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية، و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعلق، المشي والجري... إلخ.¹

11-3- وظيفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية :

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على الجانب التعليمي، لكنها تتعدى الدائرة المحدودة إلى دائرة أخرى هي التربية، فالأستاذ يعتبر مربيا قبل كل شيء، فالتعليم بمعناه المحدود جزء من عملية التربية، فوظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء التلميذ، و كسب المهارات في العمل والجدية في التحصيل الدراسي، و يساعده على التطوير في الاتجاه الاجتماعي، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية للتوجيه السليم، و يهيئ قواه المكتسبة منها و التعليمية، وذلك حتى يحدد محصلة مجهودات التلميذ في الاتجاه النافع.²

يجب على الأستاذ معرفة مميزات و خصائص تلاميذه في هذه المرحلة حتى يتمكن من تحقيق تنمية شاملة متزنة وفق احتياجات التلاميذ البدنية والرياضية. و عليه يجب أن يتميز الأستاذ بخصال تمكنه من التأثير على دروسه و حصصه، وهذه الخصال هي متمثلة فيما يلي:

- احترام شخصية التلميذ .
- تنويع المعلومات و المهارات .
- حسن الخلق و كذلك المظهر
- العدل و عدم التعصب و التحيز .
- الاتزان و الاستقرار .
- الاهتمام بمشكلات التلاميذ .
- المرونة في التعامل .
- امتداح العمل الصالح و تقدير التلميذ

¹ - فيصل ياسين الشاطي و محمد عوض بسيوني مرجع سبق ذكره، ص ص 95-96.

² - حسين السيد معوض: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة، 1967، مصر، ص14.

▪ القدرة على القيادة الصالحة.¹

12- التربية البدنية والرياضية في النظام الدراسي الجزائري:

التربية البدنية والرياضية ساهمت منذ الاستقلال في تكوين الشباب، حجم الاحتياجات بالأخص في مختلف ركائز النظام التعليمي وكذا الوسائل المسخرة لم تسد حاجات المجتمع كليا. في المرحلة الأولى في تاريخ ت.ب.ر كانت في آخر الأولويات وعرفت أوقات عسيرة بسبب غيابها الكامل عن الطور الابتدائي، وتواجد جزئي في الثانويات والمعاهد وعمليا كانت تنافسية ملتزمة بالشكل التنظيمي الموروث من الحقبة ما قبل الاستقلال، بنظام تكوين الإطارات في دولة فتية وسياسة بنيوية تخلوا من التخطيط ودون أهداف محددة. هذه المحاولات المحتشمة لإدماج ت.ب.ر في النظام الدراسي ستفتح المجال أمام الحركة الرياضية الوطنية في سنوات السبعينات لإعادة تنظيم التمارين البدنية والرياضية في إطار التطور والاندماج الاجتماعي. ت.ب.ر أدخلت شيئا فشيئا إلى الطور الابتدائي، وتحسنت طرقها ومحتوياتها وتنظيمها في الطور الثاني.

¹ - محمد عرف: المدرس في المدرسة و المجتمع، المكتبة الانجلو المصرية، 1978، القاهرة، ص96.

خلاصة:

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي بكل أنواعه و فوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد و رغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا، ترفيهيا، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة وقائية و فعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة و مستمرة كما أن النشاط البدني و الرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات و المداومة و المرونة ، و أنها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون و احترام للآخرين و الفرد مثل : القوة تدفعه للوصول إلى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة و كذلك من خلال تطوير قدراته البدنية .

الفصل الثاني

السمات النفسية

1-تعريف الشخصية:

احتلت الشخصية مكانة هامة في الدراسات النفسية خلال السنوات الأربعين الأخيرة من القرن 20 ولقد ساعد على تأكيد هذه المكانة عدد من العوامل من بينها النظر إلى السلوك على انه يحصل للشخصية تعمل من حيث هي وحدة متكاملة، وفيها كل ما تنطوي عليه من سمات ودوافع وقدرات ، إلا أن هذا الاهتمام العظيم بالشخصية لا يسلم من الاختلاف وخاصة في أول مسالة ندرسها وهي تعريف الشخصية وتحديدتها.¹

1-2- المعنى اللغوي لكلمة الشخصية: فالشخص، في اللغة العربية ، هو (سواد الإنسان وغيره يظهر من بعد) أما (الشخصية) لغويا هي كلمة حديثة الاستعمال غير موجودة في معاجم اللغة العربية، حيث كان استعمالها قائما على معنى الشخص اي على شخصه الظاهر الذي يرى من بعد بمعنى " جسده " .

وهي مصدر صناعي من (الشخص) ينصرف لمعنى لم يكن معروفا من قبل وهو بمعنى الصفات التي يتسم بها سلوك الإنسان اتجاه الأحداث.

1-3- تعريف الشخصية من حيث هي مجموعة مكونات: ينظر "مورتن برانس" إلى الشخصية من حيث هي اجتماع لعدد من العناصر أو لعدد من المكونات الأساسية وهو يقول عنها كما جاء في (عبد الخالق 1989) هي كل استعدادات والنزاعات والميول والغرائز والقوى البيولوجية الفطرية والموروثة وهي كل استعدادات والميول المكتسبة من الخبرة.

2- تعريف السمات:

يعتبر مفهوم السمة من الأبعاد الأساسية التي اهتم بها العلماء النفس في مجال دراسة الشخصية باعتبارها من مظاهر السلوك الفردي بما يثير إليه من محددات الشخصية ونمطها عند الفرد لهذا فقد تناول العديد من العلماء مثل "البورت و كاتل" .

¹ - سامر محمد ماجي : السمات الشخصية و علقته ببعض المتغيرات . رسالة دكتورا . جامعة النجاح الوطنية . كليت الدراسات العليا فلسطين . 2003 . ص23.

تعريف السمة حيث تعددت تعريفاتها واختلفت في تحديد مفهومها وذلك باختلاف اتجاهاتهم وتخصصاتهم ونظرتهم إلى الشخصية .

ويمكن تعريفها لغويا: حيث اعتبر (راجح 1970) أن السمة لغة هي العلاقة المميزة للشخص من خلال ممارسته لدوره الفردي أو الاجتماعي في المجتمع وقد قدم علماء النفس تعريفات كثيرة للسمة ومن هذه التعريفات:

2-1-تعريف البورت: 1968: وفيه أكد أن السمة عبارة عن تركيبات نفس وصية لديها القدرة على استدعاء العديد من المثيرات الوظيفية بفاعلية المبادأة والتوجيه الفعال للعديد من صور السلوك التكيفي التعبيري.

2-2-تعريف جيلفورد 1975: بأنها خصال للأفراد نستنتجها من سلوكهم تتسم بالدوام النسبي ويشترك في الاتصاف بها مختلف الأفراد بدرجات متفاوتة ويرى أن السمة لها خصائص معينة وإنها توجد لدى معظم الأفراد اللذين ينتمون إلى ثقافة واحدة .

2-3-تعريف سميث 1974: ويرى سميث أن السمة تتميز بالعمومية كما أن لها صفة الثبات في سلوك الأفراد ولذلك يمكن الاحتكام إليها في التميز بين الأفراد أو عند المقارنة .
ملاحظة :

يمكن ملاحظة أن تعريف جيلفورد واضح جدا واعم من التعريفات الأخرى الواردة فهو يشمل الخصائص الجسمية والخصائص النفسية والعقلية أما تعريف البورت فاقصر على النواحي السيكولوجية لشخصية ومن هنا تتجه الدراسة إلى الاهتمام بالخصائص العقلية لشخصية الفرد.
3-معايير تحديد السمة:

- * أن للسمة أكثر من وجود اسمي (بمعنى أنها عادات على مستوى أكثر تعقيدا) .
- * أن للسمة أكثر عمومية من العادة (عادتان أو أكثر تنظمان وتتسقان لتكوين سمة).
- * السمة دينامية (بمعنى أنها تقوم بدور دافعي في كل سلوك).
- * يتحدد وجود السمة علميا أو إحصائيا (وهذا بحسب ما يتضح من الاستجابات المتكررة).

* للفرد في المواقف المختلفة أو في المعالجة الإحصائية على نحو ما ورد في الدراسات العالمية عند "ايزنك وكاتل وغيرهما".

* السمات ليست مستقلة بعضها عن بعض ولكنها ترتبط عادة فيما بينها.

* أن سمة الشخصية إذا تم النظر إليها نفسياً قد لا يكون لها الدلالة الجسمية ذاتها (فهي قد تتفق أو لا تتفق والمفهوم الاجتماعي المتعارف عليه لهذه السمة).

* أن الأفعال والعادات غير مشتقة من السمة ، ليست دليلاً على عدم وجود هذه السمة، وقد تظهر سمات متناقضة أحياناً لدى الفرد على نحو ما يوجد في سمتي النظافة والإهمال.

* أن سمة ما قد ينظر إليها على ضوء الشخصية التي تحتويها، أو على ضوء توزيعها بالنسبة للمجموع العام من بين الناس (أي أن السمات إما أن تكون فريدة أو عامة مشتركة).¹

4-العوامل المؤثرة في تكوين سمات الشخصية:

إن العوامل المؤثرة في بناء الشخصية كثيرة ، فهي عبارة عن تفاعل بين البيئة و الوراثة والتنشئة الاجتماعية والثقافة وغيرها ، وهذا مايراه "لازاروس" (1981) إذ أن أبعاد الشخصية تتأثر إلى حد كبير بالتفاعل بين التنشئة والبيئة وبين معطيات بيولوجية في الشخص.

ويعتبر "جميس في ابوناهاية" (1997) أن عمل البيئة هو تنمية الاستعدادات الموروثة بالتفاعل، وليس إعطاء الفرد شيئاً لم يولد معه ، فالعوامل الوراثية تحدد الأبعاد الرئيسية للشخصية الفردية ، والبيئة تنمي هذه الأبعاد.

ويعتبر جيلفورد (giulford1975) أن الوراثة والبيئة التي ينشأ فيها الفرد هما من العوامل المهمة في تحديد السمات الشخصية فهناك تفاعل نشط بين الوراثة والبيئة.

ويؤكد على هذا الاتجاه شفر (shaffer1994) حيث يرى أن سمات وخصائص الشخصية وغيرها راجعة إلى مؤثرات بيولوجية واجتماعية معا.

¹ - أبو محمد مصطفى : السمات العقلية . رسالة ماجستير . كلية التربية . الجامعة الاردنية.

ويرى سيمسler في (smesler1967) أن سمات الفرد العقلية والانفعالية وقدراته التي اكتسبها خلال تنشئة الاجتماعية، متصلة بالثقافة اتصالاً وثيقاً جداً، لهذا تختلف أنماط الشخصية باختلاف الظروف والخلفية الثقافية للأفراد.

كما يؤيدهم في هذا الرأي (عبد الخالق 1989) حيث يرى أن السمة قد تكون وراثية أو مكتسبة متعلقة بمواقف اجتماعية وثقافية.

فالشخصية إذن نمط عند الإنسان يكونه من خلال تعايشه مع الواقع، فما العوامل البيولوجية والاجتماعية والاقتصادية والعائلية والتربوية إلا مكونات للسمات الشخصية العقلية فضلاً عن الثقافة التي يكتسبها الفرد باعتبارها جزءاً من الواقع المعاش فمثلاً لو نظرنا إلى الجنس باعتبارها متغيراً نلاحظ الفروق بين الذكور والإناث في مجالات عديدة في طرائف تفكيرهم وقدراتهم واتجاهاتهم وفي سماتهم العقلية وغيرها حيث لا يمكننا إنكار مثل هذه الفروق فهناك عوامل بيولوجية واجتماعية وثقافية ساهمت في التفريق بين الذكور والإناث.¹

5- خصائص سمات الشخصية:

* **العقلية:** ويمكن أن تميز الشخصية وسماتها العقلية بخاصتين أساسيتين، أولاً ثبات الشخصية ، ويظهر هذا في الثبات في الأعمال والأسلوب والتعبير والبناء والشعور الداخلي، والثانية التغير والتطور فيها خلال تاريخ حياتها ، بمعنى أن الفرد لا يمكن أن يكون سامناً صلباً لا تتغير سماته الشخصية أو تتطور ، لان الإنسان في حقيقته يمر خلال حياته بمراحل مختلفة من النمو في نواح متعددة من شخصيته، وتفاعل الفرد بشكل مستمر مع ما يحيط به، يبقى التطور مستمراً في شخصيته ، ذلك أن من الصفات الأساسية للشخصية الحركة والنمو والتغيير والانطلاق ، والسمات الشخصية تتحقق لدى الأفراد وليس في المجتمع بشكل عام ، والتطور الذي يحدث في السمات يكون وفقاً لخبرات كل فرد. والخلاف هنا يعكس التعارض بين

¹ - ايوب حسين : العلاقة بين بعض المتغيرات العقلية و الشخصية . رسالة ماجستير . جامعة الاردنية.

المنهجين في علم النفس، وهما المنهج الإحصائي الذي يركز على ماهو مشترك ، والمنهج الإكلينيكي الذي يركز على السمات الفردية ودراسة الحالة (عبد الخالق 1989).¹

6- قياس السمات في الشخصية:

عند قياس الشخصية يتطرق إليها بعض العلماء مثل (البورت 1968، allport) و (ستاچنر 1974 stanger) على أنها تركيب يضم مجموعة من السمات والقدرات يمكن كشفها وإخضاعها للقياس في واحد أو أكثر من أنماطها المتعددة ، وللتأكد من وجود السمات في الشخصية والقدرة على قياسها لا بد من معرفة الإنسان بملاحظة سلوكه وقدراته و أفكاره حيث يتبين من هذه الملاحظة انه ينقل خبرات سابقة لديه لهذا فان لدى كل شخص عددا من السمات، ومجموعها هو الذي يميز الشخصية عن غيرها.²

7- النظريات في الشخصية:

إن الأدب التربوي مليء بالنظريات التي تخص الشخصية، وستقتصر على ذكر أهم هذه النظريات وخاصة تلك التي تتعلق بالسمات. ويرى عبد الخالق (1989) أن نمط الشخصية هو عبارة عن مجموعة من السمات الشخصية المتشابهة والمرتبطة ببعضها، وسوف تستعرض أهم هذه النظريات:

7-1- نظرية يونغ (young): حيث يرى "يونغ" أن هناك نمطين رئيسيين للشخصية: احدهما المنطلق أو المنبسط (exvavert) والثاني المنطوي أو المنكمش (imterovent) وقد ذكر "يونغ" ابرز السمات التي يتميز بها المنطلق المنبسط وهي حب الاختلاط والمرح وكثرة الحديث، وسهولة التعبير، وحب الظهور ، بينما سمات المنطوي تتميز بالحساسية والعوز والتأمل الذاتي ، والانكماش والميل إلى العزلة.

ويستطرد "يونغ" في الحديث عن تعبير الإنسان وليجعله في أشكال عدة:

¹ - السيد عبد الحليم : الابداع و الشخصية . دراسة سيكولوجية . جمهورية مصر العربية . منشورات جماعة علم النفس التكاملية . دار المعارف

² - عبدالله معتر السيد : سمات الشخصية وعلاقتها بازمة الهوية . مجلة الدراسات الصحة النفسية.

فهناك المنطق العقلاني ، وهناك المنطق اللاعقلاني ، وكذلك هناك المنطوي العقلاني والمنطوي اللاعقلاني ، فالذي تغلب عليه سمات التفكير هو منطق عقلاني، ومن تغلب عليه سمات المشاعر الانفعالية يوصف أو يسمى بمنطق لاعقلاني ، وقد عرض هذا العالم أهم الأنماط أو الأشكال التي قد عليها الشخصية الإنسانية مع وضع أهم السمات التي تناسب كل نمط أو الشكل الناتج عن النمطين الأساسيين الذين افترضهما (عدس، توق، 1993).

ب- **نظرية بافلوف (pavlov):** واستند "بافلوف" في نظريته هذه إلى الدراسات المخبرية معتقدا أن هناك ظاهرتين أساسيتين في تكوين الشخصية هما عمليتا الإثارة والكف ، وأنهما مترابطتان ، وقد وضع سمات لكل منهما ، فالإثارة تمثل نشاط الإنسان وإنتاجه ، والكف: يمثل النزوع إلى الراحة واستعادة النشاط والإفراط في صرف الطاقة. من هذه المنطلقات يأتي "بافلوف" للحديث عن أنماط المزاج عند الإنسان أربعة أنماط ، وهي كما يلي:

1- المندفع الذي يتسم بسمات متقاربة مثل شدة الاستشارة، والاندفاع، والطيش وكثرة التسلط، والعدوانية.

2- الخدول والذي يتسم بمثل هذه السمات كضعف النشاط، وتطرف الهدوء والاكتئاب والسكينة والخضوع، والتخاذل.

3- النشا المتزن الذي يتسم بالاعتدال مع ظهور النشاط وكثرة الحركة والملل السريع حين لا يوجد ما يشغله، وهو فعال ومنتج.

4- الهادئ المتزن الذي يتسم بالقبول والمحافظة والرزانة، وهو عامل جيد ومنظم في (غنيم 1978).

8-نظرية السمات في علم النفس:

هو نهج دراسة شخصية الإنسان .إن نظرية السمات هي من المقالات الأساسية لدراسة شخصية الإنسان حيث يهتم أصحاب هذه النظرية في المقام الأول بقياس السمات والتي يمكن تعريفها بأنها الأنماط المعتادة للسلوك والتفكير، والعاطفة.وفقا لهذا المنظور، والصفات هي

مستقرة نسبيا مع مرور الوقت، تختلف بين الأفراد وتؤثر على سلوكهم فمثلا نجد ان بعض الناس اجتماعيين في حين أن البعض الآخر خجولين.

يعتبر << غوردن البورت >> من الرواد الأوائل الذين قاموا بدراسة السمات حيث انه كان يشير إليها أحيانا كالنزعة. وفي مقاربتة فان السمات المركزية هي أساسية لشخصية الفرد. في حين أن الصفات الثانوية تكون اقل أهمية وتعتبر سطحية وهامشية.

8-1- السمات المشتركة: هي تلك السمات المعترف بها في إطار ثقافة ما ويمكن أن تختلف من ثقافة لأخرى.

8-2- السمات الجوهرية: هي تلك السمات التي يعرف ويتميز بها الفرد منذ زمن "البورت" قام أصحاب نظرية السمات بالتركيز على إحصائيات المجموعة أكثر من تركيزهم على إحصائيات الأفراد.

هناك عدد غير محدود تقريبا من السمات المحتملة التي يمكن أن تستخدم لوصف شخصية ومع ذلك، فقد أثبتت التقنية الإحصائية لتحليل العوامل، أن مجموعات معينة من السمات مرتبطة مع بعضها البعض بشكل وثيق جدا . اقترح "هانز ايزنك" انه يمكن اختزال الشخصية بثلاث سمات رئيسية ، يرى باحثون آخرون أن هناك حاجة إلى مزيد من العوامل التي تصف شخصية الإنسان بدقة بما في ذلك الثروة، وحس الدعابة، الجمال...ولكن حاليا الكثير من علماء النفس يعتقدون أن خمسة عوامل كافية.

تقريبا جميعا نماذج السمة ، وحتى الفلسفة اليونانية القديمة ، تشمل الانبساط مقابل الانطواء بوصفه بعددا مركزيا من شخصية الإنسان.

آخر سمة بارزة التي وجدت في ما يقرب من جميع النماذج هي العصبية، أو عدم الاستقرار العاطفي.¹

¹ - عثمان فاروق السيد : قائمة السمات الشخصية النافذة . مجبة علم النفس ص23.

9- السمات النفسية للمراهقين:

1- المراهق في هذه السن لديه نمو فكري، حيث يقوم المراهق بتفسير الأمور على هواه بغض النظر عن الخطأ أو الصحة هذه الأمور.

2- يتسم الأبناء في هذه السن بالعناد والاستقلالية ، وأيضا الرفض لمجرد فكرة الرفض، وإثبات الذات والاستقلالية، وعلى الأم والأب أن يحترما استقلالية الابن والابنة ، وأيضا كافة أفراد العائلة.

3- الشباب في هذه السن أيضا يتركزون حول ذاتهم، ويتم الانشغال بشكل الجسم مثال ذلك الوقوف أمام المرآة لساعات طويلة ، وارتداء ملابس تعبر عن المرحلة السنية للمراهق.

4- من السمات النفسية للمراهقين أيضا النمو اللغوي، وهو المتمثل في كثرة الكلام والحديث باستمرار، عما ينفذ ويقوم به وما يتمناه ونجده دائما يرفض النصائح والنقد إليه.

5- النمو الانفعالي مثل زيادة الحساسية والغيرة والرغبة في زيادة مسار الحب، وقد يوجهها بطريقة خاطئة إلى صديقه أو مدرسة.

6- النمو الاجتماعي والتأثر بالثلة ، ومفاهيمهم حتى لو لم يكن مقتنعا بأفكارهم.

10- السمات النفسية الهامة للرياضيين: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن اكتساب وتنمية وتطوير السمات النفسية للاعبين الرياضيين تعد من أهم مكونات الإعداد النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على شخصية اللاعبين الرياضيين.

ويمكن تقديم بعض السمات النفسية التي ينبغي إكسابها للاعب الرياضي والعمل على تنميتها وتطويرها في غضون عمليات الإعداد النفسي طويل المدى على النحو التالي:

- الثقة بالنفس

- ضبط النفس

- الخلق والإرادة

- سمة المثابرة

10-1- سمة ضبط النفس: تعني القدرة على تحكم الفرد في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستشارة والانفعالية القوية أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو ظهور العقبات.

* طرق تنمية سمة ضبط النفس:

- يجب أن يتحلى المربي بهذه السمة:

- تنظيم عملية اشتراك الفرد الرياضي في المنافسات التجريبية بصورة تسهم في تنمية سمة ضبط النفس.

- التعزيز بالمقارنة مع سلوك اللاعبين الايجابي.

10-2- سمة الثقة بالنفس: هي اعتقاد اللاعب وتأكده من انه يمتلك الثقة الرياضية، القدرة والمهارة في أداء رياضي معين وتعد الثقة الرياضية العالية من بينهم السمات التي تميز اللاعبين ذوي دافعية الانجاز العالي.

10-3- سمة الخلق والإرادة: تلعب السمات الخلقية والإرادية دورا رئيسيا هاما في تشكيل الشخصية الرياضية وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوى قدرات الفرد واستعداداته. (يعتبر الخلق من ابرز السمات الشخصية التي تميز الرياضيين عن غير الرياضيين).

* الخلق لا يتحدد بسمة واحدة فقط بل هو مركب من مجموعة متكاملة من السمات النفسية.

- تنمية سمة الخلق: تقع مسؤولية التربية الخلقية على عاتق الوسائط التربوية: الأسرة- المدرسة-النادي-المدرّب.

10-4- سمة المثابرة: تعني القدرة على الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف وعدم التحول عنه حتى عند ظهور صعاب غير متوقعة.

- طرق تنمية المثابرة:

* اختيار اللاعب بمثل أعلى له من اللاعبين المميزين.

* التدرج بزيادة حمل التدريب وحمل المنافسة الرياضية .

* تحديد المربي للفرد الرياضي بمستويات معينة ومطالبته بضرورة تحقيقها في فترة زمنية

معينة (صفات بدنية-مهارات حركية-قدرات خطية)

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد:

المراهقة مصطلح للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي.

وكلمة مراهقة ADOLESNCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADELESCNTE ومعناه ينمو أو ينمو إلى النضج وهي فترة من حياة الشخص التي تقع بين نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية الرشد.

وعلى ذلك فالمراهق ليس طفلا راشدا ولكنه يقع في مجال القوى والمؤثرات في التوقعات المتداخلة فيما بينها.

وتعتبر المراهقة عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها، كما تتميز هذه المرحلة من حياة الإنسان بظهور مشاكل في جميع أوجه التكوين النفسي.

وهكذا اكنت المراهقة الشغل الشاغل للكثير من علماء النفس مما جعلهم يضعون كل المتطلبات من أجل تكييف المراهق بالبرامج التعليمية والتربوية.

1- تعريف المراهقة:

1-1 لغة: يرجع الأصل اللغوي لكلمة "مراهقة" إلى كلمة "رهق" ومنها راهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي بالغ الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي قربت منه، والمعنى هنا يشير إلى الإقتراب من النضج والرشد.⁽¹⁾

1-2 إصطلاحا: يعرفها إنجلش وإنجلش (ص 14) بأنها فترة أو مرحلة من مراحل الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى الوصول إلى اكتساب النضج وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة.

وهناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر، وليس كلها في وقت واحد وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية كأن تكون في الفترة من 12-21 عاما للإناث و 13-21 عاما للذكور.⁽²⁾

هي مرحلة تبدأ من البلوغ الجنسي حوالي سن الثالث عشر وتمتد إلى حوالي سن الحادية والعشرين حينما يكتمل نضج الأفراد الفيزيولوجي من حيث القدرة على التنازل وحفض النوع، وتبلغ أجسامهم أقصى نموها كما يبدو فيها الفرد من اكتمال النمو العقلي كما يقترب فيها الفرد من نهاية النضج الانفعالي مما يساعده على إكساب جزء كبير من أساليب السلوك الإجتماعي،

والذي يساعده على نضج أفكاره عن القيم الإجتماعية والتقاليد والسياسية السائدة.⁽³⁾

التعريف بمرحلة المراهقة:

1 - محمد عبد الرحمان محمد العيسوي، المراهق والمراهقة، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، لبنان، 2005، ص 15.

2 - محمد عبد الرحمان محمد العيسوي، مرجع سابق، ص 15.

3 - عبد الله زاهي الرشدان، التربية والبيئة الإجتماعية، دار وائل للنشر، ط1، الأردن-عمان، 2005، ص 181.

المراهقة إحدى مراحل النمو البشري، تبدأ من بداية البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى النضج أي اكتمال وظائف أعضاء الإنسان الجسمية والعقلية، وقدرتها على أداء رسالتها وعلى ذلك تمتد المراهقة عبر فترة طويلة من عمر الإنسان فهي ليست عارضة طارئة، يفضل علمياً النظر إلى المراهقة على أنها مجموعة من التغييرات التي تطرأ على الصعيد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والروحي للفرد.⁽¹⁾

2- أهمية مرحلة المراهقة: إن لمرحلة المراهقة أهمية بالغة في حياة الإنسان، ذلك لأنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرجولة أو الرشد، ولا شك أن مراحل الانتقال مراحل حرجة في حياة الإنسان بسبب حاجته إلى التكيف وإعادة التكيف مع ظروف جسمه وبيئته المتغيرة وبسبب نظرة المحيطين من الكبار نحو الشاب المراهق أو الفتاة المراهقة، ولذلك هناك اهتمام متزايد بمرحلة المراهقة ودراساتها في المجتمعات المتقدمة بغية إلقاء الأضواء الكاشفة عليها وعلاج ما يواجه المراهقين من مشكلات تعترض سبيل النمو السوي، ومما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي تنضج فيها القيم الروحية والدينية والخلقية ويحدث فيها ما يسمى باليقظة الدينية وازدهار المشاعر الدينية لدى المراهق، وكذلك النزاعات الدينية والأخلاقية....

ومما يزيد من أهمية مرحلة المراهقة أنها المرحلة التي يتم في آخرها إختيار المراهق لدراسته أو تخصصه أو مهنته ولذلك كانت جديرة بكل رعاية واهتمام كفيلة بأن تجري فيها البحوث الميدانية وخاصة على بيئتنا العربية التي تعد بيئة خصبة بكرا لمثل هذه الدراسات.⁽²⁾

3- التطور في مرحلة المراهقة:

3-1 التطور الجسدي في مرحلة المراهقة: يلاحظ في مرحلة المراهقة حدوث العديد من التغييرات المهمة لاسيما أثناء فترة البلوغ (Puberty) التي تعتبر بداية مرحلة المراهقة وتؤدي هذه التغييرات الكبيرة التي تبدو وكأنها تحدث في لحظات قصيرة من الزمن إلى اختلاف كبير في المظهر الجسدي للمراهقين والمراهقات بحيث تشعر لأول وهلة عندما تنتظر إليهم أنهم قد

1 - محمد عبد الرحمان محمد العيسوي، مرجع سابق، ص 20.

2 - محمد عبد الرحمان محمد العيسوي، مرجع سابق، ص 20.

أصبحوا رجالاً ونساءً ويزداد الطول والوزن في هذه المرحلة بشكل حاد الأمر الذي يجعل جسم المراهقين يشبه إلى حد بعيد جسم الراشدين ويكفي المراهق أن يرى نفسه في المرآة مرة واحدة ليجد أن صورته الطفولية قد انتهت للأبد (lahey 2001)

3-2- الخصائص الجنسية الأولية (الرئيسية): تتمثل الخصائص الجنسية الأساسية في الأعضاء الضرورية للتناسل والأعضاء الجنسية الأولية عند الإناث هي المبيضين (overies) والرحم (oerus) والمهبل (vagina) أما عند الذكور فإن الخصائص هي الخصيتين (teses) وغدة البروستات (prostate) والقضيب (penis) والحويصلات المنوية (semimal vesicies) حيث يؤدي النمو التدريجي لهذه الأعضاء خلال فترة البلوغ إلى النضج الجنسي.

3-3 الخصائص الجنسية الثانوية: ترى باباليا (1992) papalia et olds أن الخصائص الجنسية الثانوية تعتبر دلائل فيزيولوجية على النضج الجنسي، لا تتضمن بشكل مباشر الأعضاء الجنسية، إنها تتضمن الصدر عند الإناث واتساع الكتفين عند الذكور وتتضمن الخصائص الجنسية الثانوية الأخرى التغيرات في الصوت وبنية الجلد وشعر الجسم ويلاحظ أن هناك اختلاف في الوقت الذي يمكن أن تحدث فيه هذه التغيرات ولكن تسلسل حدوثها ثابت إلى حد كبير. (1)

4- التطور الأخلاقي: هناك خمس تطورات أساسية في التطور الأخلاقي هي:

تصبح النظرة الأخلاقية في هذه المرحلة بصورة تدريجية أكثر تقدماً نحو التجربة ويقل التوجيه في الفكر الأخلاقي نحو الأشياء المادية والمحسوسة.

تصبح المعتقدات الأخلاقية أكثر تركيزاً على الصواب وأقل اهتماماً بالخطأ وتبرز العدالة كقوة أخلاقية مسيطرة.

¹ - صالح محمد علي أبو جاد، علم النفس التطويري الطفولة والمراهقة، ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، 207، ص 410-411-412.

تصبح الأحكام الأخلاقية بشكل متزايد معرفة، وهذا يشجع المراهق على تحليل الرموز الإجتماعية والشخصية تزيد عما كان عليه الحال في مرحلة الطفولة من أجل اتخاذ القرارات المناسبة حول القضايا الأخلاقية.

تصبح الأحكام الأخلاقية في هذه المرحلة مكلفة من الناحية النفسية حيث أنه يترتب عليها ضربة انفعالية وتوترات نفسية.⁽¹⁾

5- الاضطرابات المصاحبة للمراهقة:

- تطراً في فترة المراهقة تغييرات سريعة في الوظائف الفسيولوجية ينشأ عنها خلل في تحمل الغدد الصماء وتوازنه، فيحدث ما يسمى بالاضطراب المزاجي، وذلك لأن المزاج هو تأثير الوظائف الفسيولوجية على الحياة العقلية والجوانب الانفعالية.

- يكون مصدر الاضطرابات من جهة أخرى مما يتولد لدى المراهق من وهم ناشئ من الإيغال لمفرط في المثالية التي يعجز عن تحقيقها.

- يأتي بعض اضطرابات المراهقة من سرعة نمو بعض الدوافع الأساسية كغريزة النزعة الاعتيادية .

- عدم تملك المراهق زمام نفسه كما يجب لقلّة خبرته في الحياة ولأنه لم يواجه فلم يتعود على الترويض الذاتي.

- من أهم العوامل التي تتسبب في إحداث اضطرابات للمراهق هي العقد التي تكونت أيام الطفولة فبقيت كامنة لكنها تعود فتنتعش مجدداً في أيام المراهقة.

- يتخذ الصراع النفسي عند المراهق صور القلق العصبي.

- قد تنشأ اضطرابات لدى المراهق نتيجة اتجاه الأبوين، فعلى الوالدين أن يدركا جيداً أن المراهق في تطور ونمو يؤدي إلى الاستقلال التام.

¹ - صالح محمد علي أبو جاد، نفس المرجع السابق، ص 465.

- قد تكون بعض اضطرابات المراهقة ناجمة عن عدم الإرشاد القائم على الخبرة والتبصر فلا يتبين للمراهق سبيله السوي، فيسير متعثراً على درب الحياة الجديدة.(1)

6- العوامل المؤثرة في المراهقة:

6-1 الجنس: تصل البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين بسنة أو سنتين أو أقل فقد أكدت الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أنهم لا يبلغون السن 14 والنصف في حين تصل البنات إليها في سن 13 ونصف.(2)

6-2 التغذية: تدل الأبحاث على أن التغذية والبيئة الصالحة تساعد في إسراع النضج، بالعكس فإن التغذية السيئة والأمراض الشديدة تؤخر النضج عند المراهقين.(3)

6-3 العوامل المناخية: إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة والمعتدلة 12-13 والمناطق الاستوائية والمدارية فتبدأ من 09-12 سنة وبالتالي فقد تكون الأجواء الحارة عامل في النمو المبكر.

6-4 العرق: وهو لون الأجناس البشرية وفي دراسة أجريت بين الزوج والبيض وجد أن الزوج يصلون إلى سن المراهقة في سن مبكرة قبل البيض ويرتبط هذا بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي الذي يعيش فيه.(4)

7- أنواع المراهقة: لقد قسم سموئيل مغاريوس المراهقة إلى أربعة أنواع:

7-1 المراهقة المكيفة:

تتسم هذه المراهقة بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخص جميع التوترات الانفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح.

1 - كامل علوان الزبيدي، علم النفس الاجتماعي، ط1، الوراق للنشر والتوزيع، 2003، ص 58-59.

2 - توفيق حداد ومحمد سلامة، علم النفس الطفل، 1973، ص 104.

3 - سعدية علي بهادر، برنامج النفس التربوي بين النظرية والتطبيق، دار البحوث العلمية-الكويت، 1983، ص 336.

4 - مصطفى فهمي، الصحة النفسية، ط2، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1987، ص 199.

2-7 - المراهقة الإنسحابية:

هي عكس المراهقة المكيفة تتميز بالانطواء والعزلة والخجل والصفات الأخلاقية.

3-7 المراهقة العدوانية:

تتميز بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتخلي بالصفات للأخلاقية.⁽¹⁾

8- سمات المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بسمات عدة أهمها:

التخلي عن مرحلة الطفولة السابقة.

النمو البدني السريع.

القدرة على التفكير المجرد.

النضج الجنسي.

وضوح الانفعالات وتميزها.

ظهور مجموعة من عمليات التوافق أجل مقابلة الضغوط الناتجة عن النمو والتطور البدني والذهني والاجتماعي، الانفعالي، الثقافي، الجنسي، المهني وغيرها.⁽²⁾

9- مشاكل المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هويته الجديدة، كما أن المراهق يحاول تجاوز هذه الأزمات والتوترات بالرياضة والأعمال الفنية في الأول، والأزمة تبدأ ببطء ثم تتفجر ويعود سيدها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها:

1 - محمد عماد إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط2، دار القلم الكويت، 1982، ص 130.

2 - رمضان محمد القذافي، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، الأزهرية، الإسكندرية، ط2، 2000، ص 348.

9-1 مشاكل نفسية: من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق والمتمثلة في هذه الحالات من اليأس والحزن والألم التي يعرض لها سبب فالمراهق طير مجتمع الكبار والصغار . وهذا ما قد يؤدي بالمراهق إلى السلوك الإنحرافي والمتمثل في الأخطاء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق النفسي والإجتماعي، وحالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة ومحدودة ، حيث ينحصر جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته نفسية، أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يشرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية إلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

9-2 مشاكل صحية: يشعر المراهق بسرعة التعب والشعور بالدوران والصداع وكثير من حب الشباب في وجهه والنحافة أو السمنة وقد تكون السمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب المختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة حيث المراهق في هذه الفترة أو المرحلة هو في حد ذاته مشكل لأن لديه إحساس خانق بأن أهله لا يفهمونه، وكذلك الاهتمام المفرط بالمظهر الخارجي والخوف الواضح من التغيرات الفسيولوجية الداخلية.(1)

9-3 مشاكل جنسية: من الطبيعي أن يميل المراهق للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف عائقا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحراف وغيرها من سلوكيات منحرفة بالإضافة إلى لجوء المراهق إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو التشهير بهم.(2)

9-4 مشاكل انفعالية: تؤثر الانفعالات الحادة القوية على صحة الفرد ونشاطه العقلي وعلى اتجاهاته النفسية وعاداته المختلفة تأثيرا يعيق نموه وتطوره.

1 - ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعرعة، مصر، 1971، ص 74.

2 - ميخائيل خليل معوض، نفس المرجع السابق، ص 75.

- من جانب النشاط العقلي: تتأثر العمليات المختلفة تأثيراً ضارباً بالانفعالات الحادة وتدل الدراسات التي قام بها مور على أن أشد الانفعالات تأثيراً في التفكير والتذكير والانتباه والعمليات العقلية الأخرى هي الخوف الشديد والغضب الحاد وما يتصل بها من قلق وخجل وإرتباك.

- من جانب الاتجاهات النفسية: وللانفعالات الشديدة أثر قوي في تغيير اتجاهات الفرد أو تعديلها، وفي نشأة التعصب الضيق وفي إقامة الحدود والسدود الإجتماعية بين الناس ومدى جنوح التباعد النفسي الذي يحول بين الجماعة الكبيرة وبين تماسكها الصحيح.⁽¹⁾

5-9 المشاكل الإجتماعية: مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات البسيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوب فيه، فسوف يتناول كل من الفرد والمدرسة والمجتمع في حد ذاته كمصدر من مصادر السلطة للمراهقة.

10- الحاجات الأساسية للمراهقين:

10-1 الحاجة إلى المكانة:

إن حاجة المراهق إلى مكانة هي من أهم حاجياته حسب فاخر عاقل فإذا المراهق يريد أن يكون شخصاً هاماً تكون مكانه هامة في مجتمعه وأن تعترف به كشخص ذو قيمة فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبويه ومعلميه، ومن هنا كانت أهمية حرص المعلم على أن يعامل المراهق كما ينبغي فالمراهق حساس وحريص على أن لا يعامل معاملة الأطفال فالمعلم إذا ما أراد كسب المراهق عليه أن يحسن معاملته كراشد لا طفل.⁽²⁾

10-2 الحاجة إلى الاعتماد على النفس:

يشير قولت فؤاد إبراهيم وعبد الرحمان سعيد سليمان فيما يخص الحاجة إلى الاستقلال إلى أنه بالرغم من أن الإنسان يكون بحاجة ماسة إلى الاعتماد على الآخرين في مرحلة

¹ - بهي فؤاد السيد مذکور من طرف صالح العبودي، أثر السلطة الأموية على النمو الإجتماعي للمراهق، مذكرة ليسانس، معهد علم النفس وعلوم التربية-بوزريعة، 1989، ص 27.

² - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم الملايين، ط1، بيروت، 1972، ص 118.

الطفولة فإنه بمجرد الدخول في مرحلة المراهقة يصبح في حاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية وبين أسرته نزولا إلى مواجهة مشكلات الحياة اليومية بقدرات خاصة فيتخذ قراره بنفسه دون وصاية من أحد وهو من خلال ذلك يحاول إدراك وجوده وأن يكون للآخرين بالأخص والديه قدرات، وأن تعبر عن نفسه بما يقوم به من علاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الأسرة.(1)

ومن هنا يحتاج الفرد في مرحلة الطفولة إلى مساعدة المعني وخاصة الأسرة، ولكن هذه الحاجة تفقد صلاحيتها بمجرد دخول هذا الطفل مرحلة المراهقة، فيصبح يميل إلى مرحلة الاستقلالية، الاعتماد على النفس بعيدا عن السلطة الأسرية وبهذا فهو يحاول إثبات نفسه في المحيط الذي يعيش فيه وأولهم أسرته.

10-3 الحاجة إلى الحب والحنان:

إن للمراهق حاجة إلى أن يتبادل مع غيره عاطفة الحب، فواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن توفر للتلميذ جوا عائليا كجو الأسرة.(2)

وهذا ما يجعلنا نلاحظ أن المراهق كثيرا ما يسعى جاهدا لبناء علاقات حب من الطرف الآخر من في جنسه، وهذا لا لشيء إلا لتوفير الحب والحنان المتبادلة والتي تفسح المجال لإقامة علاقات ود وتقارب وتفاهم بين مختلف الأطراف الإجتماعية.

10-4 الحاجة إلى الانتماء:

تتبع هذه الحياة الإجتماعية الطبيعية، سواء كانت في المدرسة أو المنزل فكيفية اتساع هذه الحاجة حسب أبو الفتوح رضوان أن يشعر التلميذ بأنه ليس قائما بمفرده وإنما هو عضو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طيبة بينه وبين غيره فواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن تتيح للتلميذ فرصة العمل الجماعي كما يشعر التلميذ أنه ينتمي إلى الجماعة.

1 - قولت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمان سيد سليمان، دراسات في سيكولوجية النمو، زملاء الشرق، القاهرة، 1998، ص 223.

2 - أبو الفتوح وآخرون، المجتمع والمدرسة، مكتبة أنجلو المصرية، ط1، القاهرة، 1973، ص 40.

يعمل المراهق جاهداً لأن يثبت مكانته في المجتمع وذلك لكي يحقق حاجة الانتماء وواجب المدرسة إزاء هذه الحاجة أن تدعم المراهق بالعمل الجماعي وهذا يوحي لنا بدور أستاذ التربية البدنية والرياضية في إدماج المراهق اجتماعياً وذلك بإشراكه للقيم بالنشاط الرياضي الجماعي أي ضمن الجماعة التي يتعلم فيها التعاون وحب الغير والثقة بالنفس وخاصة احترام الغير.

10-5 الحاجة إلى الأمن:

تعتبر الحاجة إلى الأمن من بين الحاجيات التي يتطلع إليها المراهق، ويرى أبو الفتوح رضوان أن الطفل منذ نشأته وهو في حاجة ماسة إلى الأمن والرعاية من الوالدين وكل الكبار من حوله ويستمر هذا الدافع حتى مع الكبار البالغين.

إذن فأهم هذه الحاجات هي الحاجة إلى الطمأنينة التي نجدها ضمن كل الحاجات الأخرى، هذه الحاجات الهامة هي الحاجة إلى الأمن والسلامة، فطلب المراهق حاجة الإنتماء والمكانة وحب الغير والاستقلالية في التفكير والرأي هي في الحقيقة طلب لتحقيق الأمن والسلامة ضمن أفراد مجموعته ومجتمعه عامة.

10-6 الحاجة إلى فلسفة خاصة في الحياة:

يتعامل المراهق مع الآخرين من خلال تجاربه المكتسبة خلال مراحل نموه فحسب عباس عمارة: على المدرسة والأسرة والمجتمع أن يضعوا الخطوط البارزة لهذا النمو يقوموا بتوضيح الأهداف والوسائل المتبعة، وتبيين ما يراه خاطئاً وما يعتبره صواباً، وإذا استوعب المراهق هذه المؤثرات يكون بذلك قد كون سلوكاً فكرياً يمشي عليه ويتعامل به العالم الخارجي ويصبح بذلك أي سلوك اجتماعي يقوم به أ، أي نشاط حياتي نابعا من دليل خلقي ومبدأ سليم مكيف لمعايير وتقاليد وأعراف سائدة، ويكون فلسفة خاصة به في الحياة نابعة من تجربته الشخصية التي كونها عبر حياته، وهذه هي قيمة النضج الفكري في حياة المراهق.⁽¹⁾

¹ - عباس عمارة، مدخل إلى الطب النفسي، دار الثقافة، ط1، لبنان، 1976، 322.

وتختلف حاجيات المراهق وتتنوع، حيث أنه لابد التعامل مع هذه الحاجيات التي يطلبها المراهق بمنظور الوعي والتفهم، وأن تتير الطريق في وجه المراهق لحقق حاجياته دون عقبات وصعوبات تجعله ينحرف عن المسار الذي كان من المفروض انتهاجه.

11- أهم المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون:

جدير بالملاحظة أن المراهقة ليست من الضروري أن تكون دائما مرحلة محفوفة بالعراقيل والاضطرابات ومشاعر القلق والتأزم والصراع والمعانات ومشاعر السخط والسخر والعناد والعصيان وإنما دلت بعض الدراسات على أن هناك أنواع من المراهقة منها السوية الطبيعية الخالية من المشكلات ومنا الإنسحابية التي يؤثر فيها المراهق بالانسحاب والانزواء عن مقر الحياة الإجتماعية، ومنها المراهقة العدوانية، ويتوقف نمط المراهقة الذي يحظى به الفرد على ظروف تربيته وحالته الصحية وموقف المحيطين به ومدى تمسكه بآداب الين وأخلاقياته ومبادئه، ولكن الغالبية العظمى من المراهقين تمر بصراعات متعددة تنحصر فيما يلي حلى حد تعبير الدكتور أحمد عزة راجح:⁽¹⁾

صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.

صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.

صراع جنسي بين الميل التيقظ وتقليد المجتمع أو بينه وبين ضميره الخلفي.

صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.

صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من سلطان الأسرة وقيودها وبين رغبته في الاعتماد على الأسرة لقضاء حاجاته.

صراع بين مثالية الشباب وبين الواقع.

صراع بين جيله وبين الأجيال السابقة.

ومن المشكلات الشائعة بين المراهقين ما يلي:

¹ - عبد الرحمان محمد العيسوي، مرجع سابق، ص 212-213-214.

- الشعور بالضيق أو القلق أو الاكتئاب أو الخوف أو الحزن.
- الشعور بالتعب والإرهاق والإعياء بدون سبب ظاهر.
- المعاناة من حالات الصداع الحادة التي تحول بينه وبين الاستذكار أو القراءة.
- المعاناة من فقدان الشهية.
- الشعور بفقدان التوازن وفقدان التآزر الحركي بما يقوم به من أنشطة.
- المعاناة من حالات الأرق أو السهاد أو صعوبة النوم.
- الرغبة الزائدة في النوم والبقاء في الفراش لفترات طويلة.
- الإصابة بأمراض فقر الدم.
- الهروب من تحمل المسؤوليات والقيام بالواجبات الدراسية والنزلية.
- الشعور بالحياء والخجل والانطواء الزائد والتأمل الذاتي والنقد وخاصة الموجه للآباء.
- فقدان الشعور بالثقة في الذات والخوف من استمرار النمو الجسمي.
- البقاء خارج المنزل لساعات طويلة من الليل والإكثار من الهدمة وتصنيف الشعر.
- كثرة حالات السمنة المفرطة والتي تقضي على الخفة والرشاقة.
- حالات التأخر الدراسي.
- ركوب المخاطر والمغامرات إظهاراً للرجولة وخاصة بين الزملاء.
- الميل للكذب.
- ارتفاع ضغط الدم لدى بعض المراهقين.

12- مراحل المراهقة:

1-12 المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12-15 سنة، وهي تقابل في النظام التربوي النظام المتوسط كما أنها تمتد منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثلاث سنوات بعد البلوغ، واستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه

ويسطحها التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.¹

12-2 المراهقة الوسطى: تمتد هذه المرحلة من 16-18 سنة يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ويميز هذه المرحلة بطأ في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية مع زيادة في الطول والوزن، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحته وقوته الجسمية.

12-3 المراهقة المتأخرة: وتكون هذه المرحلة بين 19 و 21 سنة وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي، ويطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل إختيار مهنة المستقبل وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي وبروز بعض العواطف الشخصية كالاتهام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والبحث عن المكانة الإجتماعية كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.

وبما أن موضوع بحثنا يتطرق إلى الشريحة العصرية (14-15 سنة) فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبطة بمرحلة المراهقة المبكرة.

13- مرحلة المراهقة الأولى 12-15 سنة مرحلة التعليم المتوسط (الإعدادي):

هنا يتطور نمو الفرد فتظهر عليه مشاكل وخاصة بسبب نضجه البيولوجي ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية بشكل واضح فيزداد نمو حجم القلب ويسرع النمو الجسمي عند البنات عنه في الأولاد بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصل فيه البنات لأقصى طول لهن يلي ذلك الوزن مما يقوي على قوى الفرد وتتبعها.

ومن خلال هذا النمو السريع وغير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الخفة والرشاقة ، كما تتأثر الغدد وقد ينشأ عن هذا بعض الأمراض وانتشار حب الشباب ويصاحب

¹ - مصطفى رزيق، خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960، ص 214-215-216-217.

ذلك صراع عاطفي وعدم التوافق الإجتماعي وهنت ينظر الطفل ولدا كان أم بنتا لاستجابة لمدرسه أكثر من والده، ويضع الكبار محل إعجاب له.

إن مقدرة المراهق ضمن هذه المرحلة على التكيف والتوجيه والتكوين الحركي تكون ضعيفة حيث لا يستطيع السيطرة التامة على أعضائه أثناء الأداء الحركي، والتي لا تتسجم مع الواجب الحركي للمهارة وبذلك لا يستطيع تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، ولذلك فإن ما يميز هذه الحركة هو الهيجان الحركي، والذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الاستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو انشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه فالبعض تراهم يلمسون الفم تارة والأنف والأذن أو الشعر تارة أخرى وذلك نتيجة للإنفعالات الموجودة داخل المراهق، فلذلك نرى أنه كثير الحركة دون هدف، والقوة المبذولة تكون غير اقتصادية، وترى ظهور الحركات المفاجئة بكثرة وهذا ما يميز حركات المراهق بهذه المرحلة وبالتالي يجب وضع برنامج مميز لهذه المرحلة بحيث تراعى فيه النواحي الفيزيولوجية مع مراعاة هذه المرحلة تحتاج إلى ألعاب جماعية تعود التلاميذ على القيم الإجتماعية من إخلاص وطاعة وتعاون وتنظيم للفرق الرياضية ويجب ملئ حياتهم بالنواحي الترفيهية وإشغال أوقات فراغهم بصورة هادفة كما نرى أنه في هذه المرحلة تقوى الأجهزة الداخلية للجسم فتزداد بذلك مقاومة التمرين لاكتساب الجلد والتحمل، أما البنات في هذه المرحلة تزداد سرعة نبضات قلبهن ويتسع الحوض ويتغير وضع الفخذين ما يجب علينا وضع ألعاب رياضية مناسبة لهن وبما يشكل جمال قوامهن خصوصا منطقة الجذع، فبالنسبة لألعاب البنات يجب أن تكون مهتمة بالحركات الإيقاعية والرقص وتمارين التوازن مع تجنب الألعاب العنيفة، أما البنين فيجب الاهتمام بالتمارين الشكلية، والتي تعمل على ترقية التوافق العصبي العضلي، إضافة إلى الألعاب المائية كالسباحة بأنواعها والاهتمام بالمنافسات الفردية أو الجماعية لمختلف أنواع الألعاب الرياضية.⁽¹⁾

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2002، ص 64-65.

14 خصائص طلبة مرحلة الدراسة الإعدادية: من 12-15 سنة "مرحلة المراهقة المبكرة" مرحلة التعليم المتوسط: (1)

14-1 الخواص الطبيعية: يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بسرعته الكبيرة إذ يلاحظ زيادة نمو العضلات والقوة البدنية بصفة عامة ويستمر نمو الجسم لفترة أقصاها عند البنات 18 سنة وعند الذكور 20 سنة، إذ يزداد الطول زيادة سرعة ويتسع الكتفان ومحيط الأرداف ويزداد طول الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة في الطول والقوة.

- توجد فروق واضحة في توقيت النمو أي هناك تقدم مؤقت عند الإناث وتكمل أغلبهن قفزة النمو في بداية هذه المرحلة وقد يحدث اضطراب في النمو عند الذكور عن طريق قفزة مفاجئة عند البعض بزيادة الطول والوزن في سن وقد يتأخر عند الغير مما يسبب لهم حرجا شديدا.

اهتمام الأنثى أكثر من الذكر بالمظهر الشخصي الخارجي من حيث المظهر العام من حيث الطول والوزن وتسعى دموا لأن تكون أكثر جمالا وجاذبية.

يشعر البعض من الإناث والذكور بالإحراج وقد يكون السبب هو الاهتمام النفسي الكبير بمظاهر النمو وينزعج البعض ويتألم للشعور بالنقص في حد معين لبعض مظاهر النمو على القدر الذي يتوقعونه في خيالاتهم، وفي هذه الحالة الزيادة كالنقصان في الشعور بالإحراج.

قلة الجلد وانخفاض مستوى قوة التحمل الجسمي والعقلي من صفات هذه المرحلة وقد يرجع السبب في ذلك إلى إتباع نظام غذائي غير جيد، فضلا عن استغلال الطاقة وتوجيهها لاستكمال النمو والمجهود الفكري أو الإرهاق وأحلام اليقظة وكذلك في الصغر النسبي في حجم القلب الذي يقال أنه لا يكتمل نموه بنفس معدل النمو العادي.

14-2 الخواص الانفعالية:

- غلبة التذبذب الانفعالي في تصرفات المراهقين في هذه المرحلة، وذلك لكونهم يتصرفون بين سلوك الأطفال وسلوك الكبار.

¹ - سهيلة مخزن كاظم الفتلاوي، تعديل السلوك في التدريس، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة العربية الأولى، الإصدار الأول، 2005، جامعة دارته- ليبيا، ص 120-121.

- ظهور التناقض الانفعالي وما تنتابه من مشاعر نحو نفس الشخص أو الشيء ، وهذا التناقض يكون بين الكراهية والحب والشجاعة والخوف وكذلك بين الانشراح والاكتئاب والتدين والإلحاد وبين الماس واللامبالاة.

- يكتسب المراهق في هذه المرحلة حدة الطبع ولا يسهل توقع تصرفاته وقد يرجع ذلك جزئياً إلى التغيرات البيولوجية المصاحبة للنمو الجسمي وجزئياً إلى الصراع النفسي في البحث عن الهوية الذاتية، فالبعض يلجأ إلى ممارسة سلوك الصخب والفوضى لإخفاء النقص. تكثر انفجارات الغضب عند المراهقين في هذه المرحلة، وقد يرجع السبب في ذلك إلى مجموعة من العوامل:

غياب الأسلوب الصحيح في الغذاء .

غياب الأسلوب الصحيح في التربية الأسرية.

غياب الأسلوب الصحيح في المعاملة والتفاعل داخل بيئة الفصل وخارجه.

القلق الذي يصاحب التغيرات الفيزيولوجية وعدم الاتزان العضوي.

التعب الناتج عن الإرهاق إما لقلة النمو والغذاء أو الإرهاق الفكري وسوه.

يسعى المراهق في هذه المرحلة لتكوين شخصية مستقلة وتحقيق الاستقلال الانفعالي (الفطام النفسي عن الوالدين) ضنا منه أنه في غنى عن الخدمات التي يقدمها الكبار له.

يتميز بعض مرهقي هذه المرحلة بالعناد وقلة الصبر الخيال الواسع الخصب.

14-3 الخواص العقلية: تمتاز هذه المرحلة بـ:

- ابتعاد المراهق عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقا إلى الاعتماد عن التفكير المجرد وممارسة عمليات التصور العقلي.

- مرونة التفكير وتجديده ونضج القدرات والمهارات والنمو العقلي ويكون نمو الذكاء أكثر وضوحا.

- تمايز القدرات الخاصة وتنمي قدراتهم على الفهم والانتباه والإصغاء، إلا أنه يكثر بينهم الانسياق وراء أحلام اليقظة والتخيلات غير الواقعية.

- تنمي قدراتهم على التذكر الناتج عن الفهم واستنتاج العلاقات والمتعلقات إذ تنمو القدرات على الاستدعاء والتعرف وتقوى الحافظة إذ يصل نمو التفكير إلى ذروته في نهاية هذه المرحلة.

- اهتمام بعض مراهقي هذه المرحلة على إشباع الحاجة إلى المعرفة وحب الاستطلاع بقراءة القصص البوليسية والجنسية والعنف والإجرام.

14-4 الخواص الإجتماعية:

- يعتز شعور جماعة الأصدقاء باستقلالها وإلحاحها بكسب الاعتراف بها ككل يأتي لها شخصيتها وحريتها من خلال الحاجة إلى القبول الإجتماعي يحتاج المراهق إلى هذا القبول ليغرز أهميته كفرد في تلك الجماعة، وإن حب العيش وسط الزحام يملي عليه الخضوع لمعاييرها وفلسفتها الإجتماعية وعدم الخروج عنها حتى وإن لم يكن مقتنعا ببعض تصرفاتها.

- يهتم المراهق بما يكرهه له الآخرون من مشاعر الحب والاحترام، ويشد التنافس بينهم مما يؤدي إلى حدوث المشاجرات.

- تأخذ المشاجرات في هذه المرحلة طابع العنف واستخدام أساليب غير مرغوبة ضد الآخرين، وتأخذ صورا متعددة عند الذكور منها التشهير وكتابة العبارات الجارحة على الأدراج والحوائط أما الإناث فتأخذ صورة حملات نقدية لاذعة.

- تتقدم الإناث في سلوكهن الإجتماعي عن الذكور لهذا يملن إلى التحدث إلى الذكور الأكبر سنا وقد يحاول بعض الذكور الأصغر سنا التشبه بمظهر الأكبر كردة فعل ليلوك الجنس الآخر.

- تنمي النزاعات إلى الاستقلال الإجتماعي عن الوادين والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد غبي النفس وتحمل المسؤولية والميل إلى الجنس الآخر، والتمرد والنفور من وجهة نظر الكبار.

15- أهمية حصة التربية البدنية للمراهقين:

إذا كان تعريف التربية البدنية بصفة شاملة أنها جزء متكامل من التربية البدنية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من هذه الناحية البدنية والعقلية وكذلك الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض، فإن كان ذلك يعني أن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف وعلى مستوى المدرسة فهو يحقق لنمو الشامل والمنتز لتلاميذ ويحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا لعملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية فإن عملية التفاهم تتم بينهم ويكسبون الكثير من الصفات التربوية وإن يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا من حيث النشأ الاجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة روابط الأخوة والصدقة بين التلاميذ وكذا احترام كيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية وكذا مساعدتها الفرد للتكيف مع الجماعة.¹

لا تصبح المهارة والتقنية هما الأساسيتين وإنما التلميذ المستعمل لهما وهو المراهق، الاهتمام بقدراته وإمكانيته وميوله نحو تحديد نوع اللعب الرياضي الذي سوف يمارسه.² وهكذا نرى أن باستطاعة التربية البدنية والرياضية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.³

¹ - بوفلجة غيانا، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985، ص 37.

² - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط1، 1985، ص 365.

³ - ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، ط2، بيروت، 1999، ص 277.

16- آثار التربية البدنية والرياضية على المراهق.

1-16 الآثار النفسية:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية وتذوقه للنشاط والحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه ونتيجة لهذا فالتربية البدنية والرياضية حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي في سلوكيات الطفل ولا بد لها أن تستخدم محبته للحركة من أن تسيير تطوره النفسي والإسراع فيه كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج المشاكل والانحرافات النفسية عند المراهق توجيه الرغبات والتحرر من الكبت ومن الاضطرابات والحركة، نجد أنه في التربية البدنية والرياضية متصرفا ناجحا يؤدي إلى انبعاث الإرادة والإسهام في تنمية خصال العوم والإمام

2-16 الآثار الفكرية:

إن التدريب على التعب ينمي الصبر وتمارين الجراة والمهارة تنمي الثقة بالنفس وتخلق جوا من الابتهاج والفرح ويمكن أن يكون عنصر قوة الشخصية والتربية البدنية والرياضية والتي تقوم مع الرفاق تستلوم النظام والتنسيق العلمي للحركات. ومن جهة نظر فكرية تجد أن تعلم الحركة وتعلم المهارات الحركية تؤديان إلى تربية شكل خاص من أشكال الانتباه كما يعودان على المثابرة وحب النجاح في الوقت نفسه.

3-16 الآثار الإجتماعية:

إن التربية البدنية والرياضية تقوي الرغبة في النشاط وفي العمل الذي يقصد لقوته وكماله وإصابة نجاح يكفي لذاته وتختلف في روح الجماعة والشعور بالعبئ الصادق، فالانتمية الإجتماعية من نصف الإنجاز الشخصي والذي بواسطته يندمج الفرد في المجتمع فهذا يعني الاندماج للجماعات ولكن هي الاستيعاب أثناء التطور للمراهقة مادامت هي ظاهرة اجتماعية في كل تعقيداتها.

خلاصة الفصل:

تعتبر فترة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد نظرا لتعرضه إلى مشكلات نفسية اجتماعية وعاطفية ناتجة عن التغيرات الفيزيولوجية والسيكولوجية التي تصاحب هذه المرحلة خاصة أننا نعلم لأن هذه المرحلة اليت فيها تتفجر وتتطور طاقات المراهق. وعليه فقد نادي كثير من الباحثين والمربين على الاهتمام بالمراهق كفرد من أفراد المجتمع حتى يكون صالحا لمجتمعه يفيد ويستفيد، كذلك ففي هذه المرحلة يصبح الفرد غامضا سرع التوتر والانفعال قليل الصبر على الآخرين محبا لذاته ويثور لأنفه الأسباب، فالتربية البدنية والرياضية لها دور فعال في مساعدة المراهق على تفهم نفسية وتكوين شخصية حيث توفر له الارتياح النفسي والذهني وتساهم في التوافق والاتزان بين النمو الجسمي والنفسي والعقلي كما أنها تساهم أيضا في تنمية السمات والقيم الأساسية الأخلاقية للمراهق كالأحاساس بروح المسؤولية والإحترام وحسن التعامل مع الآخرين.

الجانب التطبيقي

تمهيد :

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها لكن نظراً لظروف اللتي يعيشها العالم و الجزائر خاصة بسبب انتشار فيروس كورونا "كوفيد 19" ، وإصدار الحكومة الجزائرية بيان بغلق مؤسسات التربية حفاظاً على سلامة المنظومة ككل من تلاميذ و أساتذة و موظفين فتعذر علينا تطبيق الأداة المستخدمة في الدراسة وبالتالي عدم إنجاز جميع فصول هذا الجانب سنكتفي بإدراج الفصل الأول المتمثل في المنهجية المتبعة في البحث بدءاً من المنهج المتبع في الدراسة ثم مجتمع الدراسة ثم العينة و كيفية اختيارها ثم أدوات البحث كل هذا حفاظاً على المنهجية المستخدمة في إعداد البحوث العلمية و ذلك من خلال الإشارة إلى جميع جوانب الدراسة .¹

1 - عينة البحث :

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

¹ د . فريدريك معتوق : معجم العلوم الاجتماعية : انجليزي - فرنسي - عربي - أكاديميا ، بيروت ، لبنان ، 1998 ، ص . 231 .

² د . رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط 1 ، 2002 ، ص . 191 .

2- المنهج المتبع :

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

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح ، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين بعض السمات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يملي علينا اختيار المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث .

3- الحدود المكانية والزمنية :

3-1 - المجال البشري :

يشمل هذا المجال تلاميذ المرحلة الثانوية لثانوية بلدية أم الطيور

3-2 - المجال الجغرافي :

لولا الظروف التي نعيشها بسبب انتشار فيروس كورونا الذي أدى إلى غلق المؤسسات التربوية، هاته الأخيرة تعتبر الميدان الذي يطبق فيه أداة الدراسة لكانت في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى ثانوية بلدية ام الطيور

3-3 - المجال الزمني :

شرعنا في إنجاز الجانب النظري لبحثنا هذا في مقربة شهر فيفري إلى غاية نهاية شهر مارس ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فلم يتم إنجازه نظرا للظروف الراهنة التي تعيشها البلاد بسبب انتشار فيروس كورونا .

¹ د. رشيد زرواتي : المرجع السابق ، ص . 119 .

4- المتغيرات المستعملة : يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين :

4-1- المتغير المستقل (السبب):

وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به

وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في : النشاط البدني الرياضي التربوي

4-2- المتغير التابع (النتيجة) :

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث

تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في

بحثنا كما يلي : السمات النفسية

5- الأدوات جمع البيانات

من بين الأدوات التي كانت ستستخدم في هاته الدراسة هو الاستبيان الذي كان موجه للتلاميذ

و المعلمين

5-1 تعريف الاستبيان: هناك تعريفات عديدة و من الصعب حصرها، نذكر من بينها:- أداة

تتضمن مجموعة من الأسئلة المكتوبة و التي تعد بقصد الحصول على معلومات وآراء

المبحوثين حول ظاهرة معينة

6- العوامل العلمية للاختبار

6-1 صدق الاستبيان

إن المقصود بصدق الاختبار هو أن يقيس الاختبار بالفعل الظاهرة التي و ضع لقياسها

ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث انه من شروط تحديد صلاحية

6-1-1 الصدق الظاهري

يقصد به صدق المحكمين حيث يقوم الباحث بعرض أداة الدراسة في صورتها الأولية على

مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والحكمة والعلم والمعرفة في مجالات البحث العلمي ومن

المؤهلين علميا للحكم عليها. ويطلب الباحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح

عبارات أداة الدراسة ومدى تلاؤمها مع الفرضيات ، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الأساسية ، وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات

6-2 ثبات الاستبيان

6-2-1 حساب معامل الثبات للأداة

يقوم الباحث بعد التأكد من الصدق الظاهري للأداة بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة

ومجموعة من التلاميذ ، من أجل التأكد من ثبات الاختبار للأداة قام بتوزيع الاستبيان ثم أعاد الاختبار مرة ثانية بعد مرور أسبوعين على الاختبار الأول مع نفس العينة ، ثم يجمع الاستبيان ويحلل النتائج إحصائياً وفق معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل محور من محاور الفرضيات للأساتذة و التلاميذ فإذا وجد معامل الارتباط يتراوح ما بين (0,73-0,87) هذا يدل على أن الثبات عالي

6-2-2 حساب صدق الأداة:

يتم حساب صدق الأداة في هذه الدراسة عن طريق تجذير معامل الثبات، والذي تراوح ما بين (0,86-0,93) وهذه القيمة المرتفعة تزيد من تشجيع الباحث في إتمام الدراسة والوصول إلى نتائج جيدة.

6-3 الموضوعية

يعتبر الاستبيان موضوعياً إذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين ولذلك فإنه من الأفضل استخدام الأسئلة التكميلية أو الاختيار من متعدد أو صح أو خطأ، ونعم أو لا، حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمه الذاتي في تقدير الدرجة، كما يقصد بالموضوعية الاستبيان عندما يكون لأسئلته نفس المعنى من مختلف أفراد العينة التي يطلق عليها الاستبيان و يتحقق الباحث من ذلك بإجراء تجربة استطلاعية و يختار سؤال من أسئلة الاستبيان و يطرحه على مجموعة من الأفراد و يطلب كل واحد أن

يوضح بلغته معنى السؤال، فإذا كان هناك اتفاق على المعنى كانت صياغة السؤال موضوعية
و إذا كان هناك اختلاف على المعنى فلا بد من إعادة صياغته حتى يتحقق شرط الموضوعية
7- المعالجة الإحصائية

من أجل تحليل النتائج المتحصل عليها بعد الإجابات على الأسئلة، تعتمد طريقة من الطرق
الإحصائية من بينها :

7-1 قانون النسبة المئوية :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{مجموع التكرارات}} \times 100$$

7-2 اختبار K^2

$$K^2 = \sum_{i=1}^H \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

خاتمة:

يعيش الانسان فترة محددة من العمر يتم من خلالها التعرف على درجة تطوره من ارتقاء تفكيره . فهو يدرك العلاقات الاجتماعية وعلاقات المتواصلة بينه و بين المجتمع الذي يقطن فيه هي المدلول الأصلي لشخصية و هذه الأخيرة بمنظور علمي تخصصي موضوع تشترك في دراسته عدة علوم و تعد خاتمة المطاف في دراسات النفسية نظرا لما لها في علم النفس من مكانة و أهمية كبيرة حيث اقترح بعض العلماء ان يطلق عليها علم الشخصية وما نسميه بالشخصية هو في الواقع كل ما يتصف به الفرد من صفات و سلوكات هي نتاج تفاعل ذلك الفرد مع بيئته التي يعيش فيها فنحن نخلق لأنفسنا شخصيتنا بالمواقف او المشاكل التي نقوم بحلها و غيرها تبع اتجاه الآخرين .

ومن يتبين لنا تأثير النشاط البدني الرياضي اتجاه المراهق و إكسابه قيم و سمات نفسية تساعد للقيام بدوره الاجتماعي و تساهم في تفاعله مع المجتمع و تعلم السلوكات الحضارية فهو وسيلة لتحقيق الراحة النفسية و الاستقرار و التماسك

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- 1) أبو الفتوح وآخرون، المجتمع والمدرسة، مكتبة أنجلو المصرية، ط1، القاهرة، 1973، ص 40.
- 2) ابو الفتوح رضوان: المراهق في المدرسة و المجتمع المكتبة الانجلو المصرية القاهرة 1973 ص40.
- 3) امين انور الخوالي: اصول التربية البدنية و الرياضية دار الفكر العربي القاهرة ط3 سنة 2001 ص.120
- 4) 14 الرحمق الوافي وزيان سعيد: النمو من الطفولى الى المراهقة الخنساء للنشر و التوزيع 2004 ص49.
- 5) ابراهيم شقوق: سيكلوجية المراهقة كتبة النجلو مصرية 1989 ص137.
- 6) بهي فؤاد السيد مذكور من طرف صالح العبودي، أثر السلطة الأموية على النمو الإجتماعي للمراهق، مذكرة ليسانس، معهد علم النفس وعلوم التربية-بوزريعة، 1989، ص 27.
- 7) بوفلجة غيانا، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985، ص 37.
- 8) توفيق حداد ومحمد سلامة، علم النفس الطفل، 1973، ص 104.
- 9) حسن السيد معوض: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضة مكتعب القاهرة الحديثة مصر 1967 ص14.
- 10) خير الدين عويس و عاصم ملال: علم المجتمع الرياضة الطباعة و النشر 1997 القاهرة ص130.
- 11) رمضان محمد القذافي، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، الأزراطية، الإسكندرية، ط2، 2000، ص 348.

- (12) سعدية علي بهادر، برنامج النفس التربوي بين النظرية والتطبيق، دار البحوث العلمية- الكويت، 1983، ص 336.
- (13) 12 سعيدية محمد علي هلد: عالم النفس و النمو دار البحوث العلمية الكويت 1998 ص32
- (14) سهيلة مخزن كاظم الفتلاوي، تعديل السلوك في التدريس، دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة العربية الأولى، الإصدار الأول، 2005، جامعة دارته- ليبيا، ص 120-121.
- (15) سعد حلال : الطفولة و المراهقة دار الفكر العربية ط2 235.
- (16) سامي محمد ملهم: علم النفس و النمو دار الفكر ج1.د.ط،2004 ص38.
- (17) عباس عمارة، مدخل إلى الطب النفسي، دار الثقافة، ط1، لبنان، 1976، 322.
- (18) عبد الله زاهي الرشدان، التربية والبيئة الإجتماعية، دار وائل للنشر، ط1، الأردن- عمان، 2005، ص 181.
- (19) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات درا المكتبة الجامعية مصر 1982 ص19. كامل علوان الزبيدي، علم النفس الإجتماعي، ط1، الوراق للنشر والتوزيع،2003، ص 58-59. -
- (20) فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم الملايين، ط1، بيروت، 1972، ص 118.
- (21) فؤاد البهي السيد: الاسس النفسية للنمو دار الفكر العربية القاهرة 1975 ص283.
- (22) قولت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمان سيد سليمان، دراسات في سيكولوجية النمو، زملاء الشرق، القاهرة، 1998، ص 223.
- (23) صالح محمد علي أبو جاد، علم النفس التطويري الطفولة والمراهقة، ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، 207، ص 410-411-412.
- (24) كامل علوان الزبيدي، علم النفس الإجتماعي، ط1، الوراق للنشر والتوزيع،2003، ص 58-59.

- (25) مخائيل خليلي معوض مشكلات المراهقين في المدن و الريف دار المعارف مصر 1971 ص161 -
- (26) محمد رفعت: المراهقة و سن البلوغ دار المعارف للطباعة و النشر لبنان 1974 ص220
- (27) محمد عبد الرحمان محمد العيسوي، المراهق والمراهقة، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، لبنان، 2005، ص 15.
- (28) مصطفى رزيق، خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960، ص 214-215-216-217.
- (29) مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2002، ص 64-65.
- (30) محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق نظريات الشخصية دار الشروق جدة ص161.
- (31) محمد الدين مختار : محاضرة في علم النفس الاجتماعي ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1982 ص168، 167
- (32) محمد حامد الافندي علم النفس الرياضية و الاسس النفسية للتربية البدنية دار الهناء للطباعة و النشر (د.ط) (د.ت) ص386.
- (33) محمد بقدي: مفكرة ماستر ممارسة النشاط بدني و الرياضي و دوره في التحور من الخجل لدي تلاميذ المرحلة الثانوية جامعة الشلف 2010 2011 ص24
- (34) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ط2 سنة 1986 ص 120.
- (35) مديحة حسن فريد: تاثير برنامج مقترح ببعض الانشطة الرياضية و الترويحية على تكييف النفسي الاجتماعي رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة حلون كلية التربية البدنية للبنات بالجزيرة 1993.

- (36) محمد ابراهيم عبد الحميد: العلاقة بين ممارسة بعض الانشطة التنموية توافق النفسي و الاجتماعي رسالة مجاستير جامعة عين شمس معهد للدراسة للطفولة 1996.
- (37) محمد الحمامي: انور الخولي اسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص29.
- (38) محمد عرف المدرس في المدرسة المجتمع البنكنبة لانجلو مصرية 19978 القاهرة ص96
- (39) ميخائل اسعد ابراهيم: مشكلة الطفولة و المراهقة دار لاف ق الجديدة بيروت ط1 1999 ص31.
- (40) مصطفى فهمي، الصحة النفسية، ط2، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1987، ص 199.
- (41) محمد عماد إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط2، دار القلم الكويت، 1982، ص 130.

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	
الاهداء	
المقدمة:	أ
الجانب التمهيدي	2
الإشكالية:	4
تحديد المصطلحات والمفاهيم:	8
السمات النفسية:	8
الدراسات المشابهة:	10
أهداف البحث	13
الباب الأول	14
الجانب النظري	14
الفصل الأول النشاط البدني الرياضي التربوي	15
تمهيد:	16
ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي:	17
خلاصة:	33
الفصل الثاني السمات النفسية	34
نظرية السمات في علم النفس	40
السمات النفسية للمراهقين	42

44.....	الفصل الثالث المراهقة
45.....	تمهيد:
60.....	خصائص طلبة مرحلة الدراسة الإعدادية:
65.....	خلاصة الفصل
66.....	الجانب التطبيقي
67.....	تمهيد :
67.....	عينة البحث
68.....	المنهج المتبع
68.....	الحدود المكانية والزمنية
69.....	المتغيرات المستعملة
69.....	الأدوات جمع البيانات
69.....	العوامل العلمية للاختبار
71.....	المعالجة الإحصائية
72.....	خاتمة:
73.....	قائمة المراجع
78.....	فهرس المحتويات