

رقم:.....

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



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص النشاط البدني التربوي الرياضي المدرسي

العنوان

أثر النشاط البدني على المهارات النفسية لدى تلاميذ
مرحلة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية لثانوية حميمي سعدي بلدية بوشقرون

تحت إشراف:
- د. لزلك أحمد

من إعداد :
- بن عمارة نور الدين
- عيمش عبد الحميد

السنة الجامعية : 2021 / 2020

كلمة شكر و تقدير

الحمد والشكر أولاً للعلِيِّ القدير الذي منّ علينا بالفهم والصّحة لإتمام هذا العمل

كما نتقدم بشكر خاص وجزيل إلى الأستاذ لزنك أحمد بتوجيهاته الجمة

وتفضله الإشراف على هذا الموضوع.

ولا ننسى فضل جميع الأساتذة الذين قاموا بتأطيرنا خلال فترة دراسة السنة

الأولى ماستر والشكر و التقدير لمدير المؤسسة الثانوية "حميمي سعدي" الذي قام

بتسهيل مهمتنا في الدراسة الميدانية داخل المؤسسة .

كما نشكر كل من قدّم لنا الدعم سواء من قريب أو من بعيد

أو كان هذا الدعم مادياً أو معنوياً..

إهداء

إلى من قال فيهما المولى عز وجل:

"وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى من قال فيهما المصطفى صلى الله عليه وسلم:

"الجنة تحت أقدام الأمهات"

إلى نسمة الحياة التي أعيشها أُمِّي الغالية" حفظها الله"

إلى من علمني الجد والاجتهاد والصبر .. وان مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة

أبي العزيز حفظه الله عز وجل

إلى جميع إخوتي وأخواتي رعاهم الله ووفقهم لكل خير

إلى خطيبتي وزوجتي في المستقبل و إلى خالي مصطفى الذي كان له الفضل في انجاز

هذا الموضوع وإلى جميع الأهل والأقارب.....

إلى جميع الأصدقاء وزملاء الدراسة والعمل.....

إلى كل من حملهم قلبي ونسيم قلبي.....



قائمة المحتويات

	قائمة المحتويات:
	شكر وعرافان
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
2-1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
5	3- أسباب اختيار الموضوع
6	4- أهداف الدراسة
6	5- أهمية الدراسة
6	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
8	7- الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي	
13	تمهيد
14	1- ماهية النشاط البدني الرياضي
15	2- أنواع النشاط البدني الرياضي
16	3- تقسيم الانشطة البدنية والرياضية التربوية
18	4- أثر النشاط البدني الرياضي في حياة المراهق
19	5- خصائص النشاط البدني الرياضي
21	خلاصة
الفصل الثاني: المهارات النفسية	
23	تمهيد
24	1- تعريف علم النفس الرياضي

26	2- التحضير النفسي
27	3- أهداف التحضير النفسي
28	4- المهارات النفسية
28	5- المهارات النفسية الأساسية
31	خلاصة
الفصل الثالث: المراقبة	
33	تمهيد
34	1- تعريف المراقبة
34	2- خصائص المراقبة
35	3- مراحل المراقبة
36	4- أسباب اختيار الفئة العمرية (16-18 سنة)
37	5- أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق
44	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
47	تمهيد
48	1- الدراسة الاستطلاعية
48	2- متغيرات البحث
49	3- منهج البحث
49	4- مجتمع البحث
49	5- عينة البحث وكيفية اختيارها
50	6- أدوات البحث
50	7- مجالات البحث
51	8- الوسائل الإحصائية
52	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
54	1- عرض وتحليل النتائج
54	1-1- عرض وتحليل نتائج استمارة خصائص العينة

56	1-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
66	1-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
75	2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات
75	2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
75	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثاني
76	3- الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات
78	خاتمة
80	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
54	يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل الجنس	01
54	يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل السن	02
55	يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل المستوى	03
56	يبين مدى ثقته بنفسه	04
57	يبين ما إذا كانت حصة التربية البدنية مصدر لثقة التلميذ	05
58	يمثل ما إذا كانت طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية يعزز ثقته بنفسك	06
59	بين ما إذا كان للتلميذ القدرة أن يكون ناجحاً	07
61	يبين الثقة في مدى استطاعة هزيمة المنافسين	08
62	يبين ما إذا كان التلميذ يحمل الصفات القيادية	09
63	يبين ما إذا كان التلاميذ يشتركون في جميع المنافسات وأفكارهم كلها تتضمن الثقة بالنفس	10
64	يبين ما إذا كانت نتيجة المباراة نقل من ثقته بنفسك	11
65	يبين ما إذا كان التلميذ يعاني من عدم الثقة في أداء بعض المهارات الحركية	12
66	يبين ما إذا كان هناك تغير في سلوكك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية	13
67	يبين ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في التحكم في سلوك التلاميذ	14
68	يبين ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في توطيد علاقة التلميذ بين بعضهم	15
69	يبين الطريقة التي يتعامل بها التلاميذ داخل الحصة	16
70	يبين المجالات التي تتطرقون إليها مع أستاذك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضة	17
72	يبين ما إذا كان لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقات بين التلاميذ	18
73	يبين إذا كان التلاميذ تستشيرون أستاذكم في حل مشاكلهم الشخصية	19
74	يبين إذا كان للألعاب الجماعية دور في تحسين العلاقات و توطيدها ما بين التلاميذ	20

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الأشكال	الرقم
56	يبين مدى ثقته بنفسه	1
57	يبين ما إذا كانت حصة التربية البدنية مصدر ثقة التلميذ	2
58	يمثل ما إذا كانت طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية يعزز ثقته بنفسك	3
60	بين ما إذا كان للتلميذ القدرة أن يكون ناجحاً	4
61	يبين الثقة في مدى استطاعة هزيمة المنافسين	5
62	يبين ما إذا كان التلميذ يحمل الصفات القيادية	6
63	يبين ما إذا كان التلاميذ يشتركون في جميع المنافسات وأفكارهم كلها تتضمن الثقة بالنفس	7
64	يبين ما إذا كانت نتيجة المباراة تقل من ثقته بنفسك	8
65	يبين ما إذا كان التلميذ يعاني من عدم الثقة في أداء بعض المهارات الحركية	9
67	يبين ما إذا كان هناك تغير في سلوكك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية	10
68	يبين ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في التحكم في سلوك التلاميذ	11
69	يبين ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في توطيد علاقة التلاميذ بين بعضهم	12
70	يبين الطريقة التي يتعامل بها التلاميذ داخل الحصة	13
71	يبين المجالات التي تنطبقون إليها مع أستاذك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضة	14
72	يبين ما إذا كان لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقات بين التلاميذ	15
73	يبين إذا كان التلاميذ تستشيرون أستاذكم في حل مشاكلهم الشخصية	16
74	يبين إذا كان للألعاب الجماعية دور في تحسين العلاقات و توطيدها ما بين التلاميذ	17

مقدمة



إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدانا هاما من ميادين التربية وهو بذلك يعد ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات تجعل منه جزء لا يتجزأ عن مجتمعه مساير لتطور ونمو محيطه الاجتماعي.

وبالموازاة مع هذا يشهد الجانب التربوي للنشاط البدني الرياضي تطورا كبيرا من حيث استخدام الأساليب التعليمية والطرق والوسائل المتطورة وعبر مختلف فروع التربية سواء العلمية أو الاجتماعية والتي تسعى جميعها إلى تكوين شخصية الفرد وتنميتها في شتى الجوانب وتجعل منه عنصرا اجتماعيا وعنصرا فعالا ونافعا في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه.

كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنشئة الفرد وتكوينه تكوينا سليما متكاملًا يشمل مختلف الجوانب العقلية والجسمية والوجدانية، وخاصة فئة المراهقين التي تعتبر الفئة الفاعلة في المجتمع ولذا دعا المربون إلى الاهتمام بالمراهقين وخاصة في المرحلة الثانوية لأن المراهق في هذه المرحلة تتكون لديه آراء ومواقف واتجاهات نحو مختلف الأشياء ولكي يبتعد هذا الأخير عن مسار الانحراف يحتاج إلى من يوجهه إلى الطريق الأقوم، وهذا يعتبر من مهام كل المسؤولين الساهرين على نجاح الحياة المدرسية من بينهم أستاذ التربية البدنية والرياضية كونه المسؤول القريب من المراهق. وذلك من خلال ملاحظته المركزة أثناء اللعب حيث يعرف رغباته وميولاته لذا يجب عليه أن يعمل جاهدا على تطوير دافعيته للإنجاز الفعال في الحصة.


كما تهتم حصة التربية البدنية والرياضية في معرفة دوافع ممارسة التلاميذ للرياضة حتى يتسنى له أن يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل، فالممارسة لا تكون مثمرة وجيدة إلا إذا كان للتلميذ رغبة ودافع نحو الممارسة.

ولتسليط الضوء الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية من تأثير على الصحة النفسية لدى التلاميذ وخصوصا في الطور الثانوي بولاية جيجل والتي كانت محل دراستنا قمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين:

الباب الأول: تناولنا فيه الجانب النظري الذي يحتوي على الفصل التمهيدي وثلاث فصول، أما الباب الثاني والمتمثل في الجانب التطبيقي فيحتوي على ثلاث فصول أيضا:

حيث تطرقنا في الجانب النظري إلى الفصل الأول الإطار العام للدراسة الذي تناولنا فيه الإشكالية والفرضيات وأهداف هذا البحث مع ذكر الدراسات السابقة التي لها علاقة بالبحث ثم تعرضنا إلى تعريف أهم المصطلحات الواردة في البحث، وفي الفصل الثاني تناولنا من خلاله التربية البدنية والرياضية، أما الفصل الثالث فتحدثنا فيه عن الصحة النفسية، ثم الفصل الرابع الذي عرفنا فيه بخصائص تلاميذ هذه المرحلة (المراهقة في الطور الثانوي)، في حين الجانب التطبيقي ويتضمن فصلين أيضا:

الفصل الخامس: تحدثنا فيه عن المنهج المتبع ووسائل البحث وعينات الدراسة والتعريف بمجال البحث الزمني والمكاني، وأما الفصل السادس خصصناه لتحليل وعرض نتائج الاستبيان المتحصل عليها، ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات ثم الخاتمة بالإضافة إلى قائمة المراجع والملاحق.



الجانب التمهيدي

1- إشكالية الدراسة:

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

تعتبر الجماعة جزءاً من نسيج هذا المجتمع، أي أنها الصورة المصغرة للمجتمع الكبير الذي بدوره يضم عدة مراحل عمرية من بينها: المراهقة التي يتعرض فيها الفرد إلى مشاكل نفسية قد تتطور إلى تغيرات و اضطرابات التي تنعكس على سلوكاته النفسية الاجتماعية. فالجنب الاجتماعي يلعب دوراً كبيراً في التنشئة الاجتماعية للمراهق، و بناء الجماعات بين الأفراد، حيث يمكن زيادة علاقات الأخوة و الاحترام و التعاون و كيفية اتخاذ القرارات الجماعية. و قد حظي المجال الاجتماعي الرياضي بعدة دراسات من طرف مختصين أجانب في عدة موضوعات من بينها دراسة التدرج الاجتماعي الرياضي لـ "كغزلي/دافيز" و "روبرت مور" ودراسة الحراك الاجتماعي في الرياضة لـ "بيتريم سوروكن"¹.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة التي تتم عن طريق النشاط الذي يستخدمه الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية²، إذ أنها في مجال النظام التربوي بأهدافها التي تسعى إليها والمتمثلة في تحسن أداء الفرد تأهيلاً تربوياً و معنوياً على أفضل مستوى من خلال الأنشطة البدنية المختلفة في مختلف الأوساط التربوية والتي تتميز بخصائص تعليمية هامة وتشمل أهداف التربية البدنية والرياضية عدة جوانب مختلفة نذكر منها التنمية النفسية.

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

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، - الاجتماع الرياضي - ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر،

2001، ص 32.

² تشارلي أبيكور: أسس التربية البدنية، حسن عوض، وكمال صالح عبده، القاهرة 1964، ص30.

مما يدفعنا إلى طرح التساؤل الرئيسي التالي:

❖ هل للنشاط البدني والرياضي أثر على المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

1-1- التساؤلات الجزئية:

- هل للنشاط البدني والرياضي أثر على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في اندماج و تكيف التلاميذ المراهقين داخل الجماعة لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2- الفرضيات:

2- 1: الفرضية الرئيسية:

❖ للنشاط البدني والرياضي أثر على المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2- 2: الفرضيات الجزئية:

- للنشاط البدني والرياضي أثر على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في اندماج و تكيف التلاميذ المراهقين داخل الجماعة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3- أسباب اختيار الموضوع:

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

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

4- أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كان للنشاط البدني والرياضي أثر على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة ما إذا كان لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في اندماج و تكيف التلاميذ المراهقين داخل الجماعة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5- أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية الدراسة في جانبين:

5-1- الأهمية العلمية:

- إضافة معارف جديدة في الدراسات النفسية.
- الإلمام بالمعرفة بكل ما يمكن أن يسكون دافعا لمجتمعنا في ميدان العلاج النفسي من خلال النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5-2- الأهمية العملية:

- تسليط الضوء على العلاقة بين تنمية المهارات النفسية وتنمية اللياقة البدنية من خلال النشاط البدني الرياضي.
- تعلم كيفية التحكم في المهارات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1: النشاط البدني والرياضي:

- تعريف قاسم حسين : ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا, ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي, الوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع⁽¹⁾.

⁽¹⁾ قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي, مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب, الجزء الثاني, جامعة الموصل, العراق, 1990, ص: 65

- **تعريف أبو العلاء احمد ع الفتاح واحسن نصر الدين سيف:** احد أوجه النشاط عموما , وهو فعل شعوري لتحقيق هدف الوصول إلى تغييرات نموذجية واقعية للمحيط حسب النتائج التربوية المعينة, ويتميز بأنه يتناول جسم الفرد بنفسه والأدوات الرياضية والخصم القيم الفكرية ومعايير المجتمع والمعلومات العلمية أغراضا له , فهو يخدم الأهداف الصحية إذا ما تمت الممارسة من اجل ذلك , كما يدرس الترويح عن النفس , ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا ما كان متخصصا , والأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي.³
- **تعريف أمين أنور الخولي :** " تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان, والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام , وهو مفهوم انثر وبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل , ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان "⁴.
- **التعريف الإجرائي :** النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها , قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية, أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ .

6- 2: المهارات النفسية:

- ويقصد بها بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة التي يستخدمها الطالب أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي وخلال حياته اليومية وهي :
- الثقة بالنفس.
 - التفكير في حل المشكلات.
 - اتخاذ القرار
 - تحمل المسؤولية الشخصية.⁵
- التعريف الإجرائي:**

هي الجوانب العقلية التي ندرس تأثير النشاط البدني الرياضي عليها وتتمثل في الثقة بالنفس والاندماج المجتمعي.

³ أبو العلاء احمد ع الفتاح, احسن نصر الدين سيف: فيزيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي, القاهرة 1993, ص55.

⁴ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع, المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون, سلسلة عالم المعرفة, الكويت, 1990, ص81:

⁵ صغير نور الدين: دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مستغانم, مذكرة ماجستير, جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم, 2008-2009, ص23.

6-3: المراقبة:

مصطلح يقصد به مرحلة معينة تبدأ بمرحلة الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد أي أن المراقبة هي المرحلة النهائية والطور الذي يمر به الناشئ.⁶ فالمرحلة تمثل مرحلة نمو سريعة وتغيرات في كل جوانب النمو تقريبا الجسدية والعقلية والحياة الانفعالية ، كما أنها فترة من الخبرات الجديدة والمسؤوليات الجديدة والعلاقات الجديدة مع الراشدين والرفاق ، وعلى نحو عام فإن هذه المرحلة تمتد من بداية النضج الجنسي وحتى السن الذي يحقق فيه الفرد الاستقلالية عن سلطة الكبار.⁷

التعريف الإجرائي:

تلاميذ المرحلة الثانوية الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 الى 18 سنة.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة مذكرة ماجستير للطالب مولة ماحي مراد تحت عنوان: دور النشاط البدني والرياضي في التقليل من الضغط النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وانعكاس ذلك على مردوده الوظيفي، 2008-2009، بجامعة سيدي عبد الله الجزائر.

أهداف الدراسة:

- إبراز تأثير النشاط البدني الرياضي على الحالة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
- إبراز الضغوطات النفسية وتأثيرها على مزولة مهنة تدريس التربية البدنية والرياضية.
- إبراز تأثير النشاط البدني الرياضي على المردود الوظيفي لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

المنهج المتبع:

-المنهج الوصفي.

⁶ عصام فريد عبد العزيز محمد: المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين ، ط 1، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع،الأردن ، 2009 ، ص 09.

⁷ رغدة شريم :سيكولوجية المراقبة ، ط 1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2009 ، ص 21-22.

- عينة الدراسة:

بلغت عينة الدراسة 30 أستاذ سواء كانوا أساتذة تعليم أساسي أو أساتذة تعليم ثانوي.

- نتائج الدراسة:

- توصلت الدراسة إلى أن النشاط البدني الرياضي يساهم بشكل كبير في تحسين لياقتهم البدنية وأنه عاملا أساسيا في ذلك وبالتالي الرفع من كفاءتهم المهنية ونجد أن هناك تنوع في الأنشطة الرياضية والتي تمنحهم قوة كافية للوقوف على كل متطلبات مهنتهم.

الدراسة الثانية:

دراسة رسالة ماجستير للطالب صغير نور الدين وهي تحت عنوان: دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مستغانم، 2008-2009، بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي، أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي للتلاميذ، وكذلك معرفة دور النشاط الترويحي والتنافسي للتقليل من الضغط النفسي.

عينة الدراسة:

وقد تمثلت عينة البحث على تلاميذ المتوسط الدارين على مستوى المتوسطات المتواجدة بدائرة الطاهير ولاية جيجل، وقد بلغ عددهم 100 تلميذ.

المنهج المتبع:

- استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لتلائم هذا المنهج مع هذا النوع من الدراسات.

نتائج الدراسة:

أنه يوجد دور للنشاط الترويحي في التقليل من الضغط النفسي للتلاميذ، و أيضا النشاط التنافسي يقلل من الضغط النفسي للتلاميذ، وكذا أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي.

الدراسة الثالثة:

دراسة رسالة ماستر للطالب بوالحيلة عدلان وهي تحت عنوان: أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، 2016-2017، بجامعة قاصدي مرباح.

أهداف الدراسة:

- معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية عند طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.
- معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية عند الممارسين بالمقارنة بغير الممارسين.
- معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تنمية المهارات الحياتية عند الجنسين ذكور وإناث.

عينة الدراسة:

وقد تمثلت عينة البحث في طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وطلبة وطالبات كلية علم الاجتماع للسنة الجامعية 2008-2009، حيث بلغ عددهم (384) طالب وطالبة.

المنهج المتبع:

- استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.



نتائج الدراسة:

أظهرت النتائج أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي يتميزون بدرجة عالية من المهارات الحياتية بالمقارنة مع غير الممارسين.

أن طالبات معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الممارسات للنشاط البدني الرياضي يتميزون بدرجة عالية من المهارات الحياتية بالمقارنة مع طالبات كلية علم الاجتماع غير الممارسات.



الإطار النظري



الفصل الاول:
النشاط البدني الرياضي

تمهيد:

النشاط البدني الرياضي التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام.

فالنشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا وانفعاليا.

1- ماهية النشاط البدني والرياضي:

1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.¹

1-2- تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكمي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترصص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.²

1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي التي يرجع أساسها إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس كثيرا من ضروبها تلقائيا، ضمنا لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي، المصارعة، القفز وغيرها من النشاطات الرياضية الأخرى محاكيا أجداده الأولون ومستفيدا من خلفية الرياضة السابقة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات المضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح، وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوانا لكفاح الإنسان ضد الزمان وذلك ليبلغ أعلى المستويات في الأداء والمهارة .

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

¹ محمد الحمامي، أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص20.

² أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص12.

بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود، فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي عامل أساسياً في إعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية والعملية¹.

2- أنواع النشاط البدني الرياضي :

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

كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، فرق التتابعات في السباحة والجري، وكذا رياضة الهوكي .

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط، فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

2-1- ألعاب هادئة :

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

2-2- ألعاب بسيطة :

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

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

2-3- العاب المنافسة :

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا .

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

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاصفي للتربية البدنية، فإنه يعتبر احد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.¹

3- تقسيم الأنشطة البدنية والرياضية التربوية:

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق لاتجاهات متباينة ووفقا لهدفها، والمشار فيها، ولنوعيتها لأدوارها، ولطبيعتها أيضا . وسنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعنى بالنوعية التي من خلالها أدرجت التربية الرياضية وتتمثل في:

- دروس التربية البدنية (أنشطة لبرامج الدرس)
- النشاط الداخلي.
- النشاط الخارجي.

3-1- درس التربية البدنية:

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

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

¹ علي يحي المنصور: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، ط1، مصر، 1971، ص209.

وبذلك يمثل درس التربية الرياضية قالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخيارات التربوية والرياضية والمدرسية، وينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة ورياضي المستويات خاصة.

فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم ليم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم نحوه ويزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعدة الرياضة المدرسية. كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج لتربية البدنية كما يجب أن تراعي فهو حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم¹.

3-2- النشاط الداخلي :

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

ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى، وذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة والنشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها والجماعية، يتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي وكذلك التحكم بشكل عام فان هذا النشاط يتيح للتلاميذ بالتدريب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس، وينضم النشاط الداخلي بالمدرسة طبقا للخطة التي يضعها المدرس، سواء كانت مباريات بين الفصول أو العروض الفردية أو أنشطة تنظيمية .

3-3- النشاط الخارجي :

هو النشاط الذي يتم خارج أوقات الجدول المدرسي وخارج المدرسة².

¹ علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 2004، ص121.

² محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، مصر القاهرة، 1965، ص 70 .

4- أثر النشاط البدني والرياضي في حياة المراهق :

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى وواحد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته .

هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق، منها التغذية والراحة . ولكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجته فأضحى قليل الحركة، والمراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته، بالتالي محدودة حتى كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع والأرق، ومن الأمراض، الروماتزمية والعصبية والقلبية ،و ليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات، فمعظم المراهقين قليلو الحركة، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فان حركاتهم تكون في أضيق الحدود، وعلى مدى جد قصير، مما ينتج وبالتالي حدوث الضرر على أجسادهم .

وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي، عند المراهق، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والملل التي غالبا ما تصيب جسده .

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة الفردية التي ينازل فيها الفرد زملائه، يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتقاد على النفس، وتصحيح الخطأ الذي يقع فيه، فتزداد مداركه وتقوى شخصيته وتتبلور .

لذلك فان الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة لتغذية، والملاعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن والمبادئ القومية .

فمن ناحية التدريب فقد حددوا ذلك شروطا عدة منها :-

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص . حيث يبدأ بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل .

- على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق، وأول الخطوات هي الحركة :- أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها، فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن ننضم أوقات التدريب وأن نساعد على أسس لعبته المختارة، وأن نبين له نقاط الخطأ في أعباءه حتى يتركها ويصوبها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب فني أخصائي .

- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصاد على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف، إذ لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء، بعيدا عن جو الأهل والمنزل .¹

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على انه ينمي الفرد المراهق من لناحية الجسمية فله دور آخر وهو وسيلة القضاء أو لملاً وقت الفراغ، ووسيلة ناجحة كذاك لكثير من الأخطاء في سن المراهقة، وكثيرا ما يكتسب المراهق عن طريقه مهارات جديدة ناجحة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية.

5- خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة لعل أهمها ما يلي :

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

- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي .

- أوضح الصور التي يتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس .

¹ وليام ماسترز، رالف بيتز، تعريب خليل رزوق، المراهق والبلوغ، دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع، بدون طبعه، بدون تاريخ، ص 129-130.

- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية -أهم أركان النشاط الرياضي- إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز .

- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من اثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي .

-يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر لا يحدث في كثير من فروع الحياة¹.



فكما نلاحظ فان النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة من ذهنه .

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

خلاصة:

ومما سبق ذكره فإن وظيفة الأستاذ لا تقتصر على التعليم، أي إيصال العلم إلى المتعلم وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، ولذا كان يلزم على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يتمتع بمجموعة من السمات والخصائص القيادية التي تتطلبها مهنته، ومن خلال هذا وجب على الهيئات التربوية الحرص على توفير جميع حقوق الأستاذ وكذا مراعاة الجانب الاجتماعي للأستاذ.

ونظرا للطبيعة التعليمية والتربوية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرسي كافة الاختبارات المتعلقة بطرق التدريس، الوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة، وطرق القياس والتقييم، شأنه شأن أي أستاذ آخر مادة علمية أو أدبية بل يقع عليه العبء أكثر منهم، كما يجب أن يكون متكامل من جميع النواحي.



الفصل الثاني:
المهارات النفسية

تمهيد:

مما لا شك فيه أننا نعيش في بيئة تسودها المثيرات والمنبهات المتنوعة بغض النظر عن مصادرها سواء كانت مادية أو سيكولوجية، ولم يقتصر تأثيرها على الفرد في البيت أو المحيط وإنما تجاوز ذلك إلى الأداء.

وتعتبر الصحة النفسية عنصرا مهما في حياة الناس عامة، فتحقيقها يساعد الإنسان في مواجهة مشاق الحياة وصعوباتها وفي الوصول للعيش الكريم والحياة الهانئة السعيدة ويساهم في تحقيق أهداف الحياة وغاياتها، والإعداد النفسي يساهم بلا شك بدرجة كبيرة في تحقيق الهدف الرئيسي من ممارسة الفرد للرياضة والذي يدور في مجمله حول تحقيق النمو المتوازن له بحيث يعتبر واحد من أكثر الطرق تأثيرا وفعالية في تحقيق النمو المتوازن للأفراد عامة وللرياضيين خاصة.

1- تعريف علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي la psychologie du sport ، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي . ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضة من ناحية وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى maximum performance وتنمية الشخصية.¹

1-1- الصحة النفسية:

عرف زهران الصحة النفسية أنها: "حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً (نفسياً، اجتماعياً انفعالياً) أي مع نفسه ومع بيئته ويشعر الفرد بالسعادة مع نفيه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته على أقصى حد ممكن".²

1-2- مظاهر الصحة النفسية:

أ- الإيجابية:

تتمثل إيجابية الإنسان في قدرته على بدل الجهد في أي مجال وعدم خضوعه للعقبات التي قد تقف أمامه، فهو لا يشعر بالعجز أمامه بل يسعى دائماً إلى استخدام كافة السبل والوسائل اللازمة لتخطيها.

ب- التفاعل:

إن الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية لابد أن يتصف بالنظرة المتفائلة للأمور، ولكن هذا التفاؤل لابد له من حدد واقعية، فالإنسان المغالي ف التفاؤل قد يدفعه التفاؤل إلى المغامرة وعدم الحذر عند التعامل مع مواقف حياته المختلفة.

¹ أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص17.

² محمد جاسم العبيدي: مشكلات الصحة النفسية، ط1، دار الثقافة، عمان، 2004، ص10.

ج- تصرف الفرد على إمكانياته وقدراته:

يدرك الفرد هنا حقيقة جود الفروق الفردية بين الناس، ويعني تماما حدود إمكانياته وقدراته، وكذلك فهو يضع أهدافه الخاصة به بحث تتناسب مع تلك الإمكانيات والقدرات، متجنباً بذلك الكثير من العوامل الفشل والإحباط ومحققاً العديد من الإنجازات والنجاحات.¹

د- اتخاذ أهداف واقعية:

لعل أحد مظاهر الصحة النفسية هو أن ينتقي الفرد من الأهداف التي يسعى للوصول إليها، بحيث يمكن له تحقيقها عند بذل جهد إضافي، وهذه الأهداف لا بد لها من تحقيق النفع العام له ولمجتمعه الذي يعيش فيه.

هـ- القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة:

تعتبر العلاقات الاجتماعية احد الركائز الهامة للصحة النفسية، فالشخص الذي لديه القدرة على إقامة علاقات متينة مع الآخرين يتمتع بصحة نفسية سليمة، في حين فشله في إقامة تلك العلاقات بصورة جيدة فإن ذلك من شأنه أن يؤثر سلباً على معنوياته وعلى توافقه النفسي.

و- احترام الفرد ثقافة المجتمع مع تحقيق قدر من الاستغلال عن هذا المجتمع:

عندما يسلك الفرد سلوكاً مقبولاً في مجتمعه و متماسكاً مع أعراف وتقاليد ومعايير هذا المجتمع مع تميزه بشخصية مستقلة لها رأي حسام في مختلف القضايا والمسائل التي تعوض عليه.

ر- إشباع الفرد لدوافعه وحاجاته:

غن طريقة إشباع الفرد لحاجاته الفسيولوجية والنفسية هي التي تحدد مدى تمتعه بالصحة النفسية، وإن الإفراط أو التفريط في إشباع تلك الحاجات يؤدي إلى إحداث خلل في نموه واتزانه النفسي.

ز- القدرة على ضبط الذات:

قدرة الفرد على ضبط نفسه والتحكم في سلوكياته من خلال إشباع بعض حاجاته أو التنازل عن بعضها.

¹ الظاهري صالح حسن: مبادئ الصحة النفسية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2005، ص101.

ي- القدرة على تحمل المسؤولية:

أي أن تحمل الفرد مسؤولية الأعمال والمشاعر والأفكار الصحيحة لنفسه ولمجتمعهم فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية يرتبط ارتباطا مباشرا بمدى قدرة الفرد على تحمل مسؤوليته.¹

2- التحضير النفسي:

هو عملية مركبة يدخل فيها الإدراك المعرفي والجوانب الإدارية والانفعالية والحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلى إبراز شخصية اللاعبين كأفراد وكفرق وتتضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس والسعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة، والثبات الانفعالي، والقدرة على توجيه السلوك خلال مراحل الصراع التنافسي في المباراة.²

2-1- الصفات النفسية المكونة للشخصية الرياضية:

هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المنافسات والتدريب، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك الرياضي في اللحظات الصعبة والحرارة وتحدد إطارها من حيث:

- القدرة على التنافس والسعي إليه؛

- صلابة الشخصية؛

- القدرات العصبية "الاستعداد للاستثارة"؛

- السمات الإدارية؛

- المظاهر الانفعالية؛

- الحالة المزاجية.

2-1-1- الحالة النفسية: وهي أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من

(الانفعال، الانتباه، التفكير) وهي تتصف بمستوى محدد من الفاعلية والشدة.

¹ الظاهري صالح حسن، مرجع سبق ذكره، ص 101-102.

² محمد بسيوني، باسم فاضل: الإعداد النفسي للاعب كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص 204.

وطبيعة ومستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المنافسة وبعدها، وترتبط بتحسنة أو بتدهوره، ويترتب على وجود هذه الحالة ومستوياتها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية، ويتوقف عليها أيضا النجاح أو الفشل في المنافسة.¹

3- أهداف التحضير النفسي:

تحدد الأهداف الأساسية لإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

- ✓ بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والمتنافس الفعال.
- ✓ تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- ✓ تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- ✓ تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.
- ✓ إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخصوص غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- ✓ تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- ✓ توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العلمية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.²

¹ محمد بسيوني، مرجع سابق، ص 204.

² أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2003، ص162.

4- المهارات النفسية:

عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب.¹
 المهارة النفسية عبارة عن قدرة يكمن تعلمها عن طريق التعلم والتمرن والتدريب، فاللاعب لا يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان وينطبق ذلك على المهارات النفسية.
 إن تدريب المهارات النفسية ليست شيئاً سحرى أو برامجا سريعة المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع.²

5- المهارات النفسية الأساسية:

هناك العديد من المهارات النفسية التي يحتاج اللاعب إلى اكتسابها وهذا لما لها من أهمية كبيرة في مواجهة الضغوطات النفسية وقد قسمها أسامة كامل راتب إلى خمس مهارات نفسية:

- مهارات التصور العقلي.
- الاسترخاء.
- إدارة الضغوط النفسية.
- مهارات الانتباه.
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف.³

5-1- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومن بينها نذكر مايلي:

¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1998، ص188.

² محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص192.

³ أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004، ص80.

5-1-1- التركيز:

يعرفه البعض أنه " تضيق الانتباه، وثبته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد " ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد الفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه. "

5-1-2- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو التركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب، والتشويش والتشتت الذهني أي هو حالة الاضطراب، والتشويش والتشتت الذهني.¹

5-1-3- التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد القلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب.

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم، وتركيبات من هذه الحواس.

5-1-4- مهارات الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.²

5-2- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية:

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية.
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية .
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.

¹ يحي كاضم النقيب " :علم نفس الرياضة، معهد إعادة القادة، السعودية، 1990 ، ص38 .

² أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، ص 81.

- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى.¹

5-3- أهمية تدريب المهارات النفسية:



يتوقف التفوق الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من القدرات العقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، إن القدرات العقلية- النفسية - هي التي تساعدهم على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي ، وهذه القدرات يمكن تطويرها من خلال تمارين وبرامج خاصة لذلك الغرض هي برامج تدريب المهارات النفسية ، وهذا من أجل إنجاز العملية التدريبية لكل من المدرب واللاعب.²

¹ R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-VIGOT PARIS 1991 P72.

² محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص206.

خلاصة:

إن مجال الرعاية النفسية للاعبين والفرق الرياضية في الوقت الحالي وفي العديد من بلدان العالم لم يعد حكرا على فئة معينة في الأخصائيين النفسيين ذو الجذور العلمية المتباينة. إذ أن استخدام أخصائيين نفسيين للعمل في مجال الرعاية النفسية للاعبين أو الفرق وهذا للفكرة الخاطئة للبعض بأن هؤلاء الأخصائيين مهمتهم الأساسية العمل مع المجانين أو المتخلفين عقليا، وهو الأمر الذي يتطلب ضرورة الوعي بأهمية تواجد أخصائي نفسي رياضي لكي يعمل جنبا إلى جنب مع المدرب والطبيب الرياضي والإداري للارتقاء بالقدرات والمهارات والسمات النفسية للتلاميذ أو للاعبين لكي يصبحوا في أقصى حالات السواء النفسي.



الفصل الثالث:
المراهقة

تمهيد:

عرف الإنسان مراحل تطور عدة، والمراهقة مرحلة من مراحل حياته، فيها من المشاكل ما يجعلها تستحوذ على عدد كبير من البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية فأصبح من الضرورة أن يتعرف أستاذ التربية البدنية والرياضة على خصائص هذه المرحلة ما يجعله يبني أهداف حصصه على أساسها، وكي يتمكن كذلك من أخذ الفوارق الفردية بين التلاميذ فيما بينهم، وبين الذكور من جهة والإناث من جهة أخرى، وبالتالي يتمكن من تنمية وتعزيز النمو بجميع جوانبه في هذه المرحلة فالعلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي هي علاقة وثيقة بل هي من المستحيل الفصل بينهما.

وفي هذا الفصل سنعرض تعريف المراهقة ومراحلها وأنواعها ومظاهر النمو فيها ومع توضيح بعض مشاكلها واحتياجاتها في المرحلة.

1- تعريف المراهقة:

-مروة الشربيني: المراهقة مصطلح وصفي الفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا ولد خبرة محدودة ويقترب من نهاية النضج البدني والعقلي.¹

-تعريف لوين Iwin: المراهقة مرحلة انتقالية من وضع المعروف الطفولة الى وضع المجهول وبيئة مجهولة الرشد ولا يحسن التعامل معها.²

فهي تعني الاقتراب من النضج الجنسي والانفعالي والعقلي فهي مرهل انتقالية بين مرحلتي الطفولة والرشد فالمراهقة هي مرحلة تأهب الى مرحلة الرشد، تتحصر ما بين 11 سنة و 19 سنة، فهي مرحلة عمرية ليست بالقصيرة، وهي مرحلة نضج ونمو في نواحي مختلفة، فيحدث فيها نمو جسمي ملحوظ من خلال إفراز هرمونات جنسية معينة في كل من الذكر والأنثى لها فاعليتها في جسم المراهق.³

2- خصائص المراهقة:

تتميز فترة المراهقة بجملة من الخصائص التي من أهمها ما يلي:

- المراهقة عملية بيولوجية وجدانية اجتماعية تربية ديناميكية متطورة.
- المراهقة فترة أزمة نفسية تتلون بلون المجتمع وحضارته.
- سيادة الرومانسية على فكر المراهقين والمراهقات.
- يرجع يرجع الإخفاق في التبرير لدى المراهقات والمراهقين إلى قلة الخبرة من جهة وكثرة الرغبات وقوتها من جهة أخرى فتسود هم احلام اليقظة.
- يمتد المجال الزمني للمراهقين والمراهقات تبعا للمعايير الاجتماعية والمقاييس الحضارية التي يعيشون في ظلها.⁴

¹ كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بيروت، ط 1، 1973، ص 286.

² ابراهيم فتشوق، سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو، القاهرة، ط 1، 1980، ص 317.

³ عبد المنعم عبد القادر الميلادي: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، 2014، ص 53.

⁴ صلاح الدين شروخ، علم النفس التربوي للكبار، دار العلوم، مصر، ط 1، ص 41، 40.

3- مراحل المراهقة:

المراهق في النمو بثلاث مراحل اختلف العلماء في تحديد زمنها لكن الاغلبية تشير الى ان المرحلة الاولى وهي المراهقة المبكرة تمتد من سن الثانية عشر إلى غاية الخامسة عشر متوسطة تبدأ من سن الخامسة عشر إلى السابعة عشر أما المرحلة الثالثة وهي المراهقة المتأخرة وتمتد من السابعة عشر إلى الواحدة والعشرون ويختلف طول فترات المراهقة باختلاف الثقافات، ويمكن تقسيم مرحلة المراهقة إلى:

3-1- المرحلة المتوسطة: المراهقة المبكرة (11- 14 سنة):

تمتد هذه الفترة من مرحله البلوغ إلى ما بعد الصفات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا وهي تتسم باضطرابات مثل القلق والتوتر والصداع اي المشاعر المتضاربة وبصفة عامة في مرحلة المراهقة المبكرة تعتبر فترة تقلبات عنيفة حادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي الى الشعور بعدم التوازن وظهور الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها او السيطرة عليها عادة ما تظهر الاضطرابات الانفعالية على شكل ثوران مزاجية حادة ومفاجأة وتقلب دوري ما بين الحزن والفرح والشعور بالضياع وعدم معرفة ما سيحدث له ¹.

3-2: المرحلة الثانية: المراهقة المتوسطة (14- 18 سنة):

تستمر هذه المرحلة لفترة سنتين تقريبا من 15 الى 17 سنة وتمتاز هذه المرحلة بالهدوء والاتجاه الى تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات او عدم الوضوح والقدرة على التوافق كما يتميز المراهقون طاقة هائلة وقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين ومن سمات هذه المرحلة نجد الشعور بالمسؤولية الاجتماعية الميل الى مساعدة الآخرين والاهتمام بالجيش الآخر على شكل ميول وإقامة علاقات مع الآخرين كما نجد وضوح الاتجاهات والميول لدى المراهق ².

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية حيث يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا وتزايد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية كما تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته، كما تتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع وضع الحقائق مع بعضها

¹ القدافي رمضان محمد، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1، المكتبة الجامعية، مصر، 2000 ص 33.

² زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط 5، القاهرة، 2005، ص 73.

البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى فهم أكثر ما ورائها وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية كما تتضح الرغبة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة، كما تزداد الملامسات والانفعالات الجنسية في هذه المرحلة¹.

3-3 - المرحلة الثالثة: المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة):

تصادف هذه المرحلة مرحلة التعليم العالي وهي المرحلة التي تسبق المسؤولية ويطلق عليها البعض اسم مرحلة شباب وتمتد فتراتها من 17 الى 21 سنة².

في هذه الفترة يحاول المراهق لما اشتماتي ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته، ويتميز الملائكة في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلالية ووضوح هويته والالتزام بالمسؤولية ويشير الباحثون أن مرحلة المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية والتناسق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة وبعد ان انتهى المراهق من الإجابة عن التساؤلات العديدة التي كانت تشغل باله في المرحلة السابقة، مثلا من أنا؟ إلى أين أسير؟ ما هو هدفي؟³.

4- أسباب اختيار الفئة العمرية (17 - 18 سنة) :

وهذه الفترة الخاصة بتدريب الشباب من عمر (17 - 18 سنة) تمتاز هذه الفترة باكتمال نمو الأعضاء من جميع الوجوه الخاصة، وتصل فيها المهارة إلى مرحلة النضوج الكامل (أوتوماتيكية الأداء المهاري)⁴. وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية تتطلب المزيد من القوة العضلية⁵.

¹ صلاح الدين العمرية. المرجع السابق، ص 88

² عبد المنعم الميلادي، المراهقة من التمرد إلى البلوغ، مركز الإسكندرية للكتاب، ط 1، مصر، 2001، ص 185.

³ زهران حامد عبد السلام ، مرجع سابق، ص 108.

⁴ هاشم ياسر حسن :تحميل الأداء للاعبين كرة القدم، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص 37.

⁵ محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط 7، دار المعارف، مصر، 1998، ص 147 .

كما أن هذه الفترة تمثل انفجاراً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها.¹

أشار "مانفيلد" في هذا الصدد إلى أن النمو الحركي في هذه المرحلة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.²

تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية، كذلك مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد ومرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.³

5- أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق:

من بين أهم التغيرات التي تقع على الفرد خلال مرحلة المراهقة نجد:

5-1- عمليات التحول الجسمي: حيث نجد

أ. التحولات الفسيولوجية السريعة:

الجسم البشري هو وحدة، ومن الخطأ إهمال ما يحدث لهذا الجسم في فترة البلوغ والمراهقة بحجة الاهتمام بالناحية النفسية لشخصية المراهق.

إن هذه المرحلة من الحياة التي هي كما هو معلوم مرحلة اكتساب وتعلم، تكتسب أهمية الاهتمام بها كون هذا التعلم وخاصة التعلم الاجتماعي خاضع لعامل البلوغ، الذي يظهر نتيجة التبدلات الداخلية وعالم أساسي في تكوين شخصية المراهق، فالعامل الفسيولوجي يأخذ ثقله في هذه المرحلة أكثر من مرحلة الطفولة.

🚩 أوجه النمو الجسمي: حيث نجد:

¹ بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط 1، مصر، 1996، ص 185 .

² فرج، عنايات محمد حمد : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 71 .

³ بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 188 .

✓ النمو في الطول : يبدو أن النمو في الطول هو الوجه التغييري الأكبر في التحولات المورفولوجية فبعد عمر الخامسة عشر لا يزيد طول الولد سوى أربع أو خمس سنتيمتر في السنة ، نراه في عمر 11 سنة أو 12 سنة يكتسب من 06 إلى 07 سنتيمتر في الطول ، أما عند الفتيات فهذه الوتيرة السريعة في الطول تبدأ في سن مبكرة بسنة واحدة عن الصبيان ، فبعمر 13-14 سنة يتخطى طول البنات طول الصبيان من 01 إلى 02 سنتيمتر ، ثم سنة من راحة نسبية للشكل الخارجي أي بزيادة في الطول تعادل 03 سنتيمتر كمعدل وسطي في السنة ، تعود الطفرة في السنتين التاليتين فيتسارع النمو من جديد ويزيد طول الفتى من 06 إلى 07 سنتيمتر وطول الفتيات من 04 إلى 07 سنتيمتر ، ويعتبر دبس أن الزيادة الكلية في الطول ليست كبيرة ، فهي في حدود 30 سنتيمتر في المعدل بالنسبة للذكور و 27 سنتيمتر في المعدل الوسطي بالنسبة للإناث ولكنه ينبه إلى أهمية هذه الزيادات بالنسبة إلى الزيادات التي تحدث في السنوات السابقة لأسباب أهمها :

• أنها آخر طفرة في النمو ومهمة؛

• إن هذا النمو يصاحبه عادة صعوبات لابد من الانتباه إليها.

✓ الرأس :لا يكون نمو حجم الرأس سريعا كالتطول والوزن ما بعد الولادة ، وضمن مراحل الطفولة المبكرة ، الوسطى ، المتأخرة ، فبينما يحتل طول الرأس حوالي 22 بالمائة من طول الجسم كله ، يصل في نهاية مرحلة النضج ضعف ما كان عليه عند الولادة؛

✓ العنق : إن الجزء الأسفل من الرأس أو العنق أثناء فترة الحضانة ومرحلة الطفولة الأولى يكون صغيرا وناقص ، ويظهر كتلم بسيط بين الرأس والجدع ، أما في فتر البلوغ والمراهقة فان طول العنق يزيد وكأنه أصيب بدفع إلى الأمام؛

✓ الجذع و الأطراف: إن نمو الجذع يسير يدا بيد مع نمو الوزن عند الطفل إذ أن هذه الزيادة في الوزن لابد وأن تأخذ مكانه في الجذع والأطراف عن طريق نموها طولاً و عرضاً.

✚ النمو في الوزن : يأخذ النمو في الوزن أهمية في مرحلة ما بعد البلوغ ، هذه الزيادة في الوزن لا تعود إلى تراكم الشحوم وإنما إلى النمو الذي يحصل في العضلات ، كما يقول غودان أن النمو في العظام هو الأهم في مرحلة ما قبل البلوغ ، أما بعد هذه المرحلة فالنمو العضلي يغلب شيء فشيء على الشكل النحيل والضاغر للمراهق ويمتلئ جسده ويقتررب مظهره الخارجي تدريجيا من هيئة الراشد ،

تبين الدراسات أن الوزن يزداد حوالي 01 أو 02 ما بين سن 11-12 سنة ، وحوالي 04 كلغم و05 كلغم ما بين 12 و 16 سنة .

✚ مظاهر أخرى للنمو الجسمي في المراهقة:

✓ القفص الصدري : ينمو باتساع ثم بالطول ويزداد محيطه حوالي 20 سم ما بين سن 10 و 18 سنة، ويصل عادة إلى حوالي نصف طول القامة ، مما يزيد سعته وبالتالي سعة الرئتين بنسبة 40 بالمائة عند الفتى ما بين 13 و 17 سنة؛

✓ الحوض: يتسع وينمو عند البلوغ ويزداد عرضه عند الفتاة أكثر منه عند الفتى؛

✓ التغيرات الحشوية: إذا استثنينا الغدد والأعضاء التناسلية فإن البلوغ ليس له تأثير كبير على نمو الأحشاء، فالتغيرات التي تحصل في الأحشاء هي نتاج عملية منتظمة، بعكس تغيرات الهيكل العظمي والعضلات؛

• الدماغ: يزن الدماغ عند الولادة 400 إلى 450 غرام ويتضاعف وزنه ثلاث مرات في سن الثالثة، ويتراوح بين 1100 و 1200 غرام ثم يتباطأ في النمو، ولا يزيد وزنه في مرحلة الرشد على 1450 إلى 1500 غرام؛

• الرئتان: من بين الأحشاء الرئتان ينموان الأكثر عند الراشد، فيصبح وزن الرئتين 19 مرة أكثر مما كانتا عند الولادة، وذلك أن نموها يتبع نمو القفص الصدري وبالتالي تزداد سعتهما وتخفض حركات التنفس؛

• القلب: يزداد وزنه في المراهقة من 06 إلى 07 أضعاف عما كان عليه عند الولادة كما تحدث تغيرات في تكوينه الداخلي؛

• المعدة: تزداد سعتها في فترة المراهقة وهي في عمر 15 سنة تسع 100 سنتيمتر مكعب؛

• الحنجرة : تنمو الحنجرة لدى الذكور في أقطارها المختلفة ، وتطول الحبال الصوتية ثم تتضخم ويصبح الصوت أجيشا.

• الغدد الصماء : يزداد نمو الغدد الصماء عند المراهقة كالغدد النخامية والغدد الصغرى....الخ.

ب. التغيرات المورفولوجية:

إن النمو الجسمي من ناحية الشكل الخارجي لا يكون نموا واحدا لدى جميع الأفراد، وإنما هناك فروقات تبعا للجنس والعرق ، لذلك يمكن الكلام عن أشكال طبيعية للنمو و أشكال غير طبيعية تعود في أغلبيتها إلى اضطرابات عدة ، وبشكل عام يمكن القول إن هذه الاختلافات فات في الشكل الخارجي ينتج

عنها تأثيرات نفسية ترتبط في أغلب الأحيان بحكم المحيط على مظهر الفرد الفيزيائي وتؤدي إلى مخاوف تنعكس على سلوك المراهق.¹

ت. التغيرات الجنسية:

تعرف ظاهرة التغير الجنسي التي تطرأ على المراهق باسم عملية البلوغ ، وهي تنقسم الى ثلاثة أقسام:

➤ ما قبل البلوغ: وتشمل الفترة التي تظهر فيها بشائر النمو الجسمي.

➤ فترة البلوغ: التي تتضح فيها التغيرات الجنسية وفيها تبدأ الغدد الجنسية في تأدية وظيفتها مع عدم النضج الكامل في العملية الجنسية.

➤ ما بعد البلوغ: وفي هذه الفترة تقوم الأعضاء التناسلية بوظيفتها الكاملة.

إن بدايات ونهايات هذه الفترات تخضع لعوامل مختلفة تتصل بالجنس والبيئة وطبيعة الطفل نفسه ، فقد أثبتت أبحاث كيوبتشك أن حوالي 50 بالمائة من الإناث ينضجن جنسيا فيما بين 12.5 إلى 15.5 عاما، بينما ينضج الذكور جنسيا فيما بين 14 إلى 15.5 عاما، ينضج الذكور جنسيا فيما بينها 14 15.5 عاما، ومعنى هذا أن اختلاف الجنس عامل من العوامل التي تساعد على التكبير في البلوغ، فالبنات تصل إلى نضجها الجنسي قبل الصبي بفترة تبلغ العام تقريبا.

وهناك عوامل أخرى بجانب عامل الجنس تساعد في التكبير في البلوغ منها: أن الأولاد الذين يعيشون في الريف يبلغون مبكرين بستة أشهر عن الأولاد الذين يعيشون في المدن، هذا وهناك علاقة بين العوامل البيئية، كالتغذية والجو والأمراض وبين النضج الجنسي، وهناك من يقول كذلك ثمة علاقة بين الأجناس والبلوغ، فالشعوب النور دية وهي الشعوب التي تسكن الجزء الشمالي الغربي من ارويا أبطأ من الشعوب التي تسكن المنطقة البحر الأبيض المتوسط في ناحية النضج الجنسي.

ويتصل بعملية البلوغ الجنسي ناحيتان :

✓ الخصائص الجنسية الأولية

✓ الخصائص الجنسية الثانوية

¹ امتثال زين الدين الطفيلي: علم نفس النمو من الطفولة الى الرشد، دار المنهل اللبناني للطباعة والنشر، بيروت، الطبعة الاولى، 2004، ص135-144.

ويقصد بالخصائص الأولية، أعضاء الجهاز التناسلي، إن هذه الأعضاء تكون صغيرة الحجم في فترة الطفولة ، كما أنها تعجز على القيام بوظيفتها من حيث القدرة على إفراز الحيوانات المنوية و البويضات، وعندما تحول مرحلة البلوغ يلاحظ انه يطرأ على هدي الأعضاء تغير في الحجم والقدرة على الإفراز اللازم لعملية الإخصاب، ففي حالة الأنثى نجد أن أعضاء التناسل تبدأ بإنتاج البويضة، بينما ينتج الذكر الحيوان المنوي ، وعقب إمناء الذكر تسعى الحيوانات المنوية إلى داخل الرحم ،ويساعدها على ذلك ذيلها، ثم انقباضات عضلة الرحم نتيجة التهيج الجنسي الناشئ من الجماع، وأخيرا إفرازات عند عنق الرحم العلوية التي تزيد في نشاط الحيوانات المنوية.

ويسير الحيوان المنوي بسرعة مذهشة، إذ انه يعبر 03 ملليمترات في الدقيقة الواحدة ومعنى ذلك أن الإخصاب يتم في 24 إلى 26 ساعة عقب الجماع وهذا إذا كانت هناك بويضة جاهزة، وعندما ينعدم وجودها تموت الحيوانات المنوية بعد فترة من الزمن.¹

5-2- النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة:

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول جاهدا الظهور بمظهرهم والتصرف بمثل تصرفاتهم، وتتميز هذه المسايرة بالصرح التامة والإخلاص، ثم يحل محل هذا الاتجاه اتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد الذات، والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة، ويرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي، ونضجه العقلي، وما يصحب ذلك من زيادة في خبراته.

وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق لأن يكون له مركز بين جماعته فيميل دائما إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه بوسائل متعددة مثل ارتداء ملابس زاهقة الألوان ومصنوعة على أحدث طراز أو إقحام نفسه في مناقشات فوق مستواه أو إطالة الجدل في موضوعات بعيدة كل البعد عن خبرته وهو لا يفعل ذلك عن عقيدة بل حبا في المجادلة والتشويق بالألفاظ الرنانة .

وفي السنوات الأخيرة لمرحلة المراهقة يشعر المراهق بان عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها ، ولذلك يحاول جاهدا أن يقوم ببعض الخدمات والإصلاحات بغية النهوض بأفراد تلك الجماعة .

¹ صالح حس احمد ظاهري: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2012، ص34-35.

كذلك يتميز سلوك المراهق بالرغبة في مقاومة السلطة الممثلة في الأسرة والمدرسة أو المجتمع العام للخروج إلى عالم الأصدقاء والزملاء، وعالم مليء باتجاهات حديثة ممثلة في الحرية، الاستقلال، والتحرر من التبعية الطفولية.

ومن بين اتجاهات المراهقة الاجتماعية نجد:

- ✓ ميل المراهق إلى النقد ورغبته في الإصلاح؛
- ✓ الرغبة في مساعدة الآخرين والمشاركة الاجتماعية؛
- ✓ اختيار الأصدقاء والقدرة على الابتكار.....الخ؛
- ✓ الميل إلى الزعامة والبطولة والرجولية مثل الزعامة الاجتماعية ، الذهنية ، الرياضية.....الخ.
- ✓ الاستقلالية المسرفة ووضع الكبار في موقف التبعية؛
- ✓ التقبل الاجتماعي يلعب دورا هاما في تحقيق المسالمة الاجتماعية والتوافق الاجتماعي؛
- ✓ الثقة المطلقة بالذات.¹

5-3- النمو العقلي:

يزداد النمو العقلي في مرحلة المراهقة بفضل القدرات التالية :

- ✓ الذكاء: هو محصلة النشاط العقلي كله وينمو ذكاء الطفل من المحسوس إلى المجرد؛
- ✓ الإدراك: إدراك العلاقات المجردة والغامضة، وحل المشكلات المعقدة وبروز الملكات الخاصة بالابتكار والإبداع؛
- ✓ الانتباه: على الرغم من الضغوط التي يمر بها المراهق إلا أن انتباهه وتركيزه يزداد في مداه ومدته مقارنة بمرحلة الطفولة، مما يساعده على حل المشكلات الأكثر تعقيدا؛
- ✓ التفكير: يتأثر تفكير الطفل المراهق بالمستوى العلمي والثقافي والاجتماعي للبيئة التي ينتمي إليها، كما يرقى بتفكيره من المحسوس إلى المجرد ويستخدم في هذا النوع من التفكير المجرد الاستدلال، الاستقراء ، والاستنتاج؛
- ✓ التذكر: إذا كان التذكر يخض أكثر الطفولة فإن المراهق ينمي قدرة التذكر بفضل قوة الانتباه التي يمتاز بها؛

¹ عصام نور: الاسس النفسية للنمو، كلية الآداب جامعة زقازيق، الاسكندرية، 2015، ص129-130.

✓ التخيل و الابتكار: يتميز كذلك المراهق بقوة التخيل وبملكاته الإبداعية والابتكارية، وهذا إذا ما وجد المحيط الذي يوفر له الشروط المادية والمعنوية لتوظيف القدرات التي يتميز بها.¹

5-4- النمو الإنفعالي والنفسي:

تتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة، فالمرهق يثور لأتفه الأسباب كما يعرف بالتقلبات المزاجية المفاجئة، كما يميل إلى الانطواء والعزلة والخجل وهذا بطبيعة الحال مرتبط بسماته الشخصية التي تعود إلى طفولته.

قد تنشأ عند المراهق انفعالات متضاربة بسبب ما يواجهه من أزمات مختلفة، فينتابه اليأس و الحزن والآلام النفسية والصدمات العاطفية، ولكن هذه الانفعالات عابرة ولا تدوم.

كما أن أزمة المراهقة تظهر عندما يحدث التحول من مرحلة الطفولة التي تمتاز بالكمون والخضوع والولاء والتبعية إلى المراهقة التي تتجه نحو الاستقلالية، وفرض الوجود وتقدير وحب الأنا، وانتقاله من حالة الخضوع إلى حالة إثبات الذات.

هذا التحول يؤدي إلى نشوء بعض الاضطرابات ذات المعاناة الشديدة للمراهق، فهو من جهة يريد أن يفرض نفسه كعضو محترم وفعال في الأسرة، ومن جهة أخرى لا يريد أن يفقد المكانة التي يتمتع بها، وهي مكانة الابن التي توفر له الحماية اللازمة، هذه الوضعية تأثر فيه لا شعوريا ويصعب عليه التوفيق بين هذه المشاعر المتناقضة، وخاصة إذا لم يجد الأسرة المتفهمة المدركة لخصائصه فتحسن معاملته.²

¹ سعيد زيان: تربية الطفل بين النظري والتطبيقي، ديوان المطبوعات الجامعية ساحة المركزية بن عكنون، الجزائر، ص57.

² سعيد زيان: مرجع سبق ذكره، ص58.

خلاصة:

إن المراهقة بخصائصها ومراحلها وأشكالها ومعطياتها هي أخطر منعطف يمر به الشباب وأكبر منزلق يمكن ان تنزل قدمه إذا عدم التوجيه والعناية فيه، لذلك يجب على أستاذ التربية البدنية في المحيط التربوي مد جسور التواصل والتعاون مع المراهقين، وذلك بحسن التعامل معه ومعالجة مشاكله عن طريق الحوار الحقيقي وخلق جو مرح للتخلص من الأعباء النفسية بدل التنافر والصراع وتقليص مساحات الاختلاف وتوسيع حقول التوافق وتشجيع وضع أهداف تربوية وتعزيز ثقته بنفسه، حتى يشعر المراهق بالأمن والعدل ويزداد حبه ودافعيته لممارسة النشاط ويتكيف مع الوسط الرياضي والاجتماعي، كما يتغلب على الأزمات والتوترات وخبرات الفشل والاحباط والالام، فمرحلة المراهقة فترة جديرة بالاحترام تستوجب تكثيف الجهود للبحث فيها بكل الوسائل.

الإطار التطبيقي



الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة
الميدانية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لإستخدام مجموعة من التقنيات البحثية، وكذا بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إستقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

بعد عرض الإطار النظري للدراسة، والذي يهيأ الأرضية لمشكلة الدراسة وذلك عن طريق محاورة يأتي الجانب الميداني للدراسة ومعرفة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية لتلاميذ الطور الثانوي،، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استبيان على الأساتذة ببعض ثانويات ولاية جيجل، والذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، من خلال الإجراءات التي سوف يتم إتباعها بدءا من المنهج المستخدم والعينة وكيفية اختيارها وخصائصها ومن ثم أدوات البحث المستعملة والشروط العلمية الخاصة بها، وصولا إلى إجراء البحث عن المجال الزمني والمكاني.

1- الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث، خاصة مشكلة البحث، ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة البحث إضافة لمجموعة من الأهداف الأخرى ومن بينها:

- تعميق معارف وأفكار الباحث.
- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.
- المساعدة في صياغة عنوان البحث.
- المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.
- المساعدة في تحديد مجتمع البحث وخصائصه.
- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية والأولية.¹

الدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة عن التجربة الحقيقية.²

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والإطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع، وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع بحثنا عددها 15 تلميذ.

2- متغيرات البحث:

2-1: المتغير المستقل:

وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو النشاط البدني الرياضي الترويبي.

¹ - محمد محمد إبراهيم: دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2014، ص 43.

² وجيه محبوب: البحث ومناهجه، دار الكتاب، بغداد، ط1، 2002، ص84.

2-2 - المتغير التابع:

وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو المهارات النفسية.

3- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.⁽¹⁾

إن اختيار منهج الدراسة يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، وانطلاقاً من موضوع الدراسة والذي يهتم بدراسة تأثير النشاط البدني الرياضي على المهارات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي.

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأن دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع⁽²⁾.

4- مجتمع الدراسة:

في دراستنا هذه يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ ثانوية حميمي سعدي ببلدية بوشقرون.

5- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

من أجل دراستنا هذه تم اختيارنا للعينة بطريقة عشوائية من تلاميذ ثانوية حميمي سعدي دون أي شروط أو عوامل وقد بلغ عددهم 94 تلميذ.

¹ محمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1980، ص42.

⁽²⁾ حسين عبد الحميد رشوان: الأسرة والمجتمع، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003، ص 66.

6- أدوات الدراسة:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإحاطة بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في الاستمارة التي تعد أكثر أدوات جمع البيانات شيوعاً واستخداماً في الجوانب التطبيقية الإبريقية للبحوث الاجتماعية، وتعرف الاستمارة بأنها مجموعة من الأسئلة المصممة لجمع البيانات اللازمة عن مشكلة الدراسة، وهي أهم الوسائل الفعالة في جمع البيانات، شريطة أن يكون الباحث على معرفة دقيقة بالبيانات المطلوب جمعها وكيفية قياس المتغيرات المرغوب دراستها.¹

تم استخدام تقنية الاستبيان كأداة أساسية، تم بناؤها بالاستعانة بالجانب النظري للدراسة والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، ويتكون الاستبيان من 17 سؤال موزع على محورين حيث المحور الأول خاص بالفرضية الأولى يشمل أسئلة من 1 إلى 09، في حين المحور الثاني خاص بالفرضية الثانية مرقم من 10 إلى 17.

7- مجالات البحث:

7-1: المجال المكاني:

تم توزيع استمارة الاستبيان الموجه للتلاميذ على مستوى ثانوية حميمي سعدي.

7-2: المجال الزمني:

شرعنا في إنجاز هذا المشروع من أواخر شهر جانفي إلى شهر ماي مقسم إلى مرحلتين:

- **المرحلة الأولى:** من أواخر شهر جانفي إلى بداية أفريل وهي مرحلة البحث النظري حيث قمنا من خلالها بجمع أهم ومختلف المعلومات المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي، المهارات النفسية، ومرحلة المراهقة.

وانل عبد الرحمان التل: البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، 2007، ص58.¹

- المرحلة الثانية: من بداية شهر أبريل حتى شهر ماي وهي مرحلة خصصت للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات الميدانية ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

8- الوسائل الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات $\times 100$ / عدد العينة

س ← % 100

ع ← %x

وعليه تكون:

$$X = \frac{ع}{100x} / س$$

حيث أن:


س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات).

X: النسبة المئوية.

خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي يعتبر القاعدة الأساسية للدراسة الميدانية الممنهجة وفق الأسس العلمية، حيث حاولنا التطرق إلى الأساليب المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل النتائج.



الفصل الخامس:
عرض وتحليل ومناقشة نتائج
الدراسة

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج استمارة خصائص العينة :

- تتسم عينة الدراسة بعدة سمات وخصائص في ضوء بعض متغيرات البحث يمكن توضيحها في الجداول التالية :

جدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل الجنس :

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	40	42.55
أنثى	54	57.45

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن أفراد العينة انقسمت الى 54 اناث بنسبة 57.45 % و 40 ذكر بنسبة 42.55 % من العين الكلية .

جدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل السن :

السنوات	التكرار	النسبة
16 سنة	13	13.83 %
17 سنة	24	25.54 %
18 سنة	28	29.79 %
19 سنة	22	23.40 %
20 سنة	07	7.44 %

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن أفراد العينة مقسمين حسب السن، العينة الأولى 16 سنة بتكرار 13 و بنسبة 13.83 % والعينة الثانية 17 سنة بتكرار 24 و بنسبة 25.54 % ، والعينة الثالثة 18 سنة بتكرار 28

وينسبة 29.79 % ، والعينة الثالثة 19 سنة بتكرار 22 وبنسبة 23.40 %، العينة الرابعة 20 سنة بتكرار 07 وبنسبة 7.44 % .

جدول رقم (03): يوضح توزيع أفراد العينة وفق عامل المستوى :

النسبة	التكرار	المستوى
%27,65	26	سنة أولى ثانوي
%29.78	28	سنة ثانية ثانوي
%41.48	39	سنة ثالثة ثانوي

نلاحظ من خلال الجدول توزيع الأفراد حسب المستوى ، السنة الأولى ثانوي بتكرار 26 وبنسبة 27.65 % والسنة الثانية ثانوي بتكرار 28 وبنسبة 29.78 % ، السنة الثالثة ثانوي بتكرار 39 وبنسبة 41.4 % .

1-2- تحليل ومناقشة النتائج الفرضية الأولى :

للنشاط البدني والرياضي أثر على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

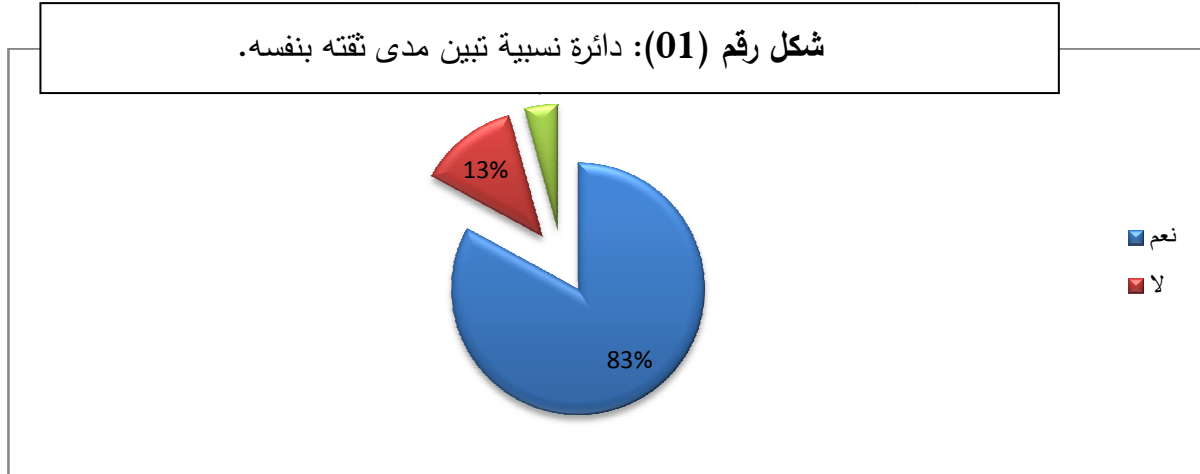
- السؤال رقم (01): هل تثق في نفسك ؟

- الغرض منه: معرفة مدى ثقته بنفسه.

الجدول رقم (04): يبين مدى ثقته بنفسه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	78	82.98%
لا	12	12.76%
أحيانا	04	4.26%
المجموع	94	100%

شكل رقم (01): دائرة نسبية تبين مدى ثقته بنفسه.



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (01) أن أغلب التلاميذ قد أكدوا على أن لديهم ثقة في أنفسهم بنسبة 82.98%، في حين أن نسبة 12.76% من التلاميذ أكدوا أنهم ليس لديهم الثقة في النفس، بينما نسبة 4.26% فقط أكدوا أنهم أحيانا يفقدون الثقة بالنفس.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية التلاميذ لديهم ثقة في النفس نظرا للتجارب السابقة في المرحلة المتوسطة.

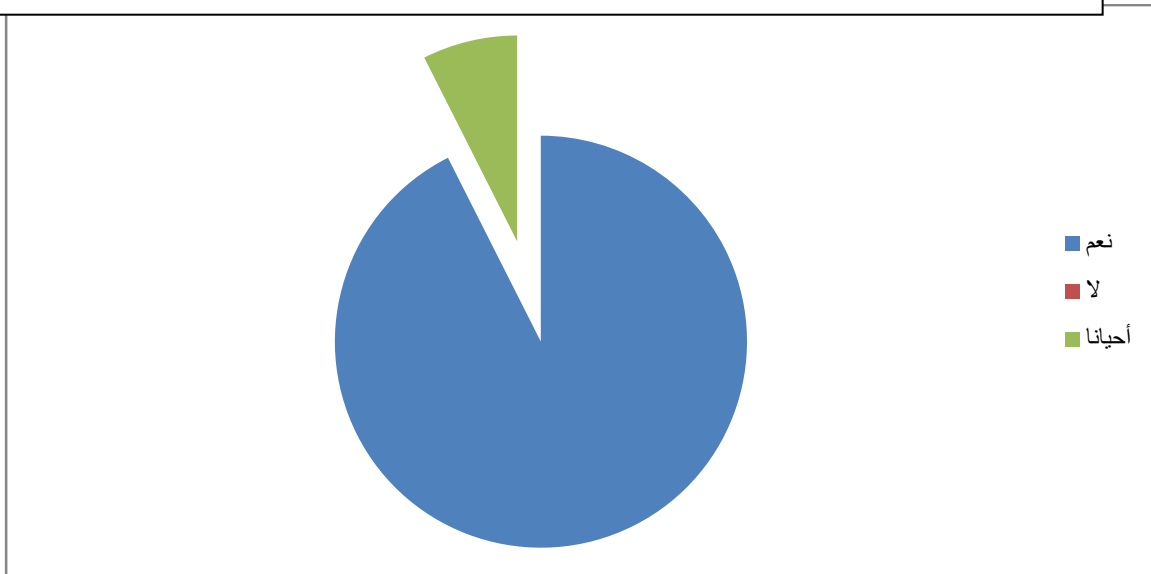
- السؤال (02): هل تثقك بنفسك راجع إلى حصص التربية البدنية والرياضية ؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت حصص التربية البدنية مصدر لثقة التلميذ.

الجدول رقم (05): يبين ما إذا كانت حصص التربية البدنية مصدر لثقة التلميذ.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	87	92.55%
لا	00	0%
أحيانا	7	7.45%
المجموع	94	100%

شكل رقم (02): دائرة نسبية تبين ما إذا كانت حصص التربية البدنية مصدر لثقة التلميذ.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتبين لنا أن هنالك نسبة 92.55% من التلاميذ أجابوا بأن حصة التربية البدنية مصدر لثقة التلميذ بينما يرى 7.45% من التلاميذ أنه في بعض الأحيان تكون مصدر ثقة.

الإستنتاج:

ومنه نستنتج أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في زيادة ثقة التلميذ في نفسه.

- السؤال (03) : هل طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية يعزز ثقتك بنفسك؟

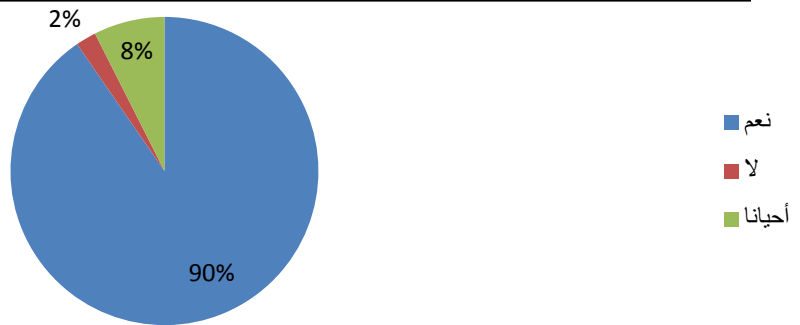
- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية يعزز ثقتك بنفسك.

الجدول رقم (06): يمثل ما إذا كانت طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية يعزز ثقتك بنفسك.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	85	90.42%
لا	02	2.13%
أحيانا	7	7.45%
المجموع	94	100%

شكل رقم (03): دائرة نسبية تبين ما إذا كانت طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية

يعزز ثقتك بنفسك



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) يتبين لنا أن غالبية تلاميذ العينة بنسبة تقدر ب 90.42% قد أكدوا بأن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز الثقة في النفس، في حين ما نسبته 7.45% أكدوا أنه أحيانا فقط يكون هو المسؤول عن ذلك، بينما ما نسبته 2.13% يؤكدون أنه لا دخل للأستاذ في ذلك.

الإستنتاج:

نستنتج أن طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية تعزز من ثقة التلاميذ في أنفسهم.

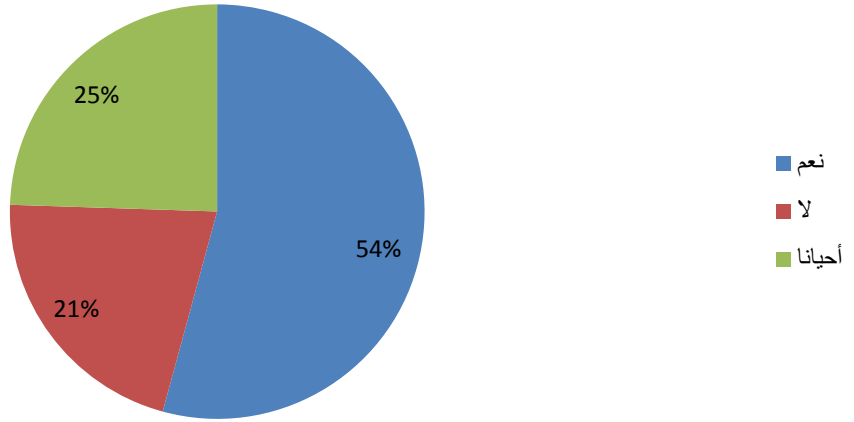
- السؤال رقم (04) : هل لديك القدرة على أن تكون ناجحا ؟

- الغرض: معرفة ما إذا كان للتلميذ القدرة أن يكون ناجحا.

الجدول رقم (07): بين ما إذا كان للتلميذ القدرة أن يكون ناجحا.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
54.25%	51	نعم
21.28%	20	لا
24.47%	23	أحيانا
100%	94	المجموع

شكل رقم (04): دائرة نسبية تبين ما إذا كان للتلميذ القدرة أن يكون ناجحاً.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 54.25% من تلاميذ العينة يتقنون أن لديهم القدرة على النجاح، تليها نسبة 24.47% من التلاميذ أحياناً يتقنون أن لديهم القدرة على النجاح، بينما الباقي لا يتقنون في نجاحهم.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية التلاميذ يتقنون أن لديهم القدرة على النجاح.

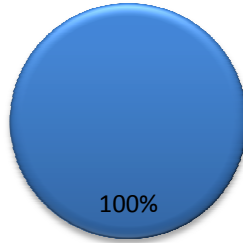
- السؤال رقم (05) : هل تعتقد أنك تستطيع هزيمة أي منافس؟

- الغرض منها: معرفة الثقة في مدى استطاعة هزيمة المنافسين.

الجدول رقم (08): يبين الثقة في مدى استطاعة هزيمة المنافسين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	94	%100
لا	00	%0
أحيانا	00	%0
المجموع	94	%100

شكل رقم (05): دائرة نسبية تبين الثقة في مدى استطاعة هزيمة المنافسين.



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول نسبة 100% من التلاميذ لديهم الثقة في هزيمة أي منافس.

الاستنتاج:

نستنتج أن غالبية التلاميذ يكتسبون ثقة في هزيمة المنافسين من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك راجع للروح التنافسية التي يغرسها الأستاذ.

- السؤال (06) : هل لديك جميع المواصفات لقيادة أي فريق؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان التلميذ يحمل الصفات القيادية.

الجدول رقم (09): يبين ما إذا كان التلميذ يحمل الصفات القيادية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	94	%100
لا	00	%0
أحيانا	00	%0
المجموع	94	%100

شكل رقم (06): دائرة نسبية تبين ما إذا كان التلميذ يحمل الصفات القيادية.



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (06): أن كل تلاميذ العينة بنسبة 100% قد أكدوا بأن لديهم الصفات القيادية.

الاستنتاج:

نستنتج أنه تلاميذ العينة قد اكتسبوا صفات قيادية تجعلهم يملكون ثقة في تولي قيادة أي مجموعة.

- السؤال (07): هل تشترك في جميع المنافسات وأفكارك كلها تتضمن الثقة في نفسك؟

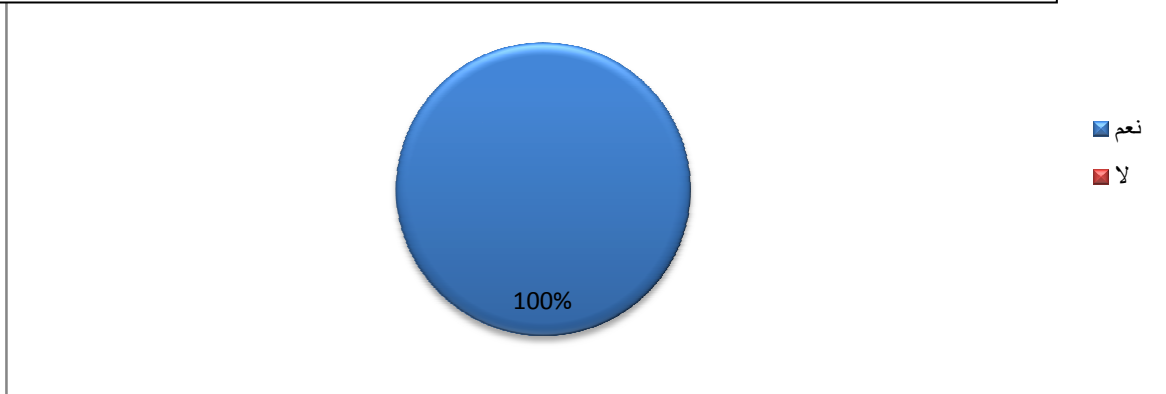
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان التلاميذ يشتركون في جميع المنافسات وأفكارهم كلها تتضمن الثقة بالنفس.

الجدول رقم (10): يبين ما إذا كان التلاميذ يشتركون في جميع المنافسات وأفكارهم كلها تتضمن الثقة

بالنفس.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	100	%100
لا	00	%0
أحيانا	00	%0
المجموع	94	%100

شكل رقم (07): دائرة نسبية تبين ما إذا كان التلاميذ يشتركون في جميع المنافسات وأفكارهم كلها تتضمن الثقة بالنفس.



تحليل الجدول: نلاحظ من الجدول رقم (07) أن أغلبية تلاميذ العينة بنسبة 100% أكدوا بأنهم يشتركون في جميع المنافسات وأفكارهم كلها تتضمن الثقة بالنفس.

الاستنتاج:

نستنتج أن المشاركة الدائمة في المنافسات تساهم في تعزيز الثقة بالنفس.

- السؤال رقم (08): عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحك هل تثقك في نفسك تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء ؟

- الغرض منه: معرفة إذا كانت نتيجة المباراة تقل من تثقك بنفسك.

الجدول رقم (11): يبين ما إذا كانت نتيجة المباراة تقل من تثقك بنفسك.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	00	%00
لا	94	%100
أحيانا	00	%0
المجموع	94	%100

شكل رقم (08): دائرة نسبية تبين إذا كانت نتيجة المباراة تقل من تثقك بنفسك.



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن 100% من التلاميذ يرون بأن نتيجة المباراة لا تؤثر في تثقتهم.

الاستنتاج:

نستنتج أن لكفاءة في غرس الروح التنافسية للتلميذ تساهم في بناء شخصية قوية لا تتأثر بالظروف المحيطة.

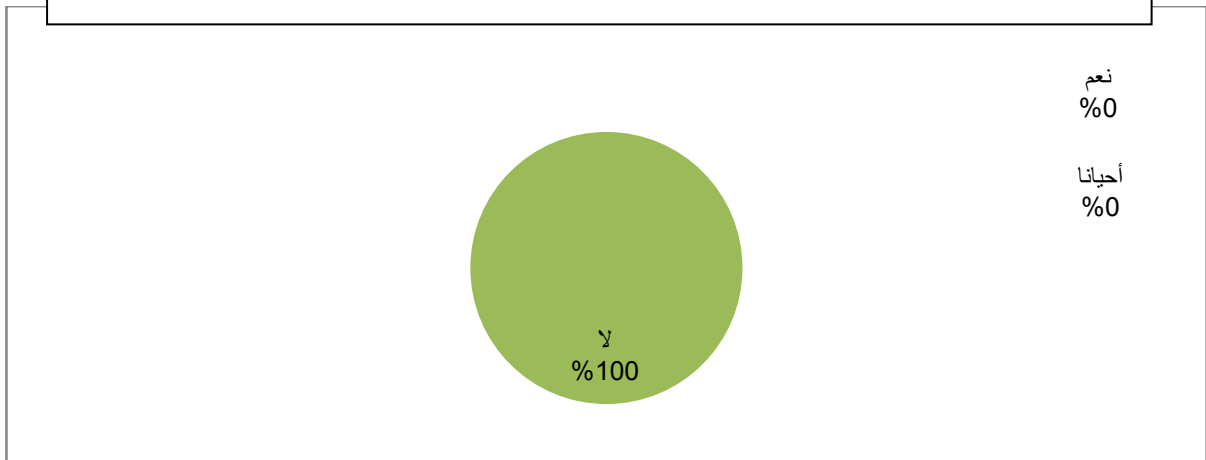
- السؤال (09): أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة ؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان التلميذ يعاني من عدم الثقة في أداء بعض المهارات الحركية.

الجدول رقم (12): يبين ما إذا كان التلميذ يعاني من عدم الثقة في أداء بعض المهارات الحركية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	00	%00
لا	94	%100
أحيانا	00	%0
المجموع	94	%100

شكل رقم (09): دائرة نسبية تبين ما إذا كان التلميذ يعاني من عدم الثقة في أداء بعض المهارات الحركية.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) نلاحظ أن هنالك نسبة 100% من التلاميذ لا يعانون من فقدان الثقة في أداء بعض المهارات الحركية.

الاستنتاج:

نستنتج أن التلاميذ لا يعانون من فقدان الثقة في أداء بعض المهارات الحركية وذلك لأن طبيعة الحصة هي تربية وليست تنافسية فهي لا تخلق الضغط الذي يؤثر سلباً على التلميذ.

1-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في اندماج و تكيف التلاميذ المراهقين داخل الجماعة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- السؤال رقم (10): هل هناك تغير في سلوكك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك تغير في سلوكك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

الجدول رقم (13): يبين ما إذا كان هناك تغير في سلوكك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	0	0%
لا	100	100%
أحياناً	0	0%
المجموع	94	100%

شكل رقم (10): دائرة نسبية تبين ما إذا كان هناك تغير في سلوكك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) نلاحظ أن 100 % من مجموع

العينة قد صرحوا بأن سلوكهم لا يتغير أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج:

نستنتج أن حصة التربية البدنية لا تؤثر في سلوكيات التلاميذ وإنما تساهم في تنمية مهاراتهم النفسية.

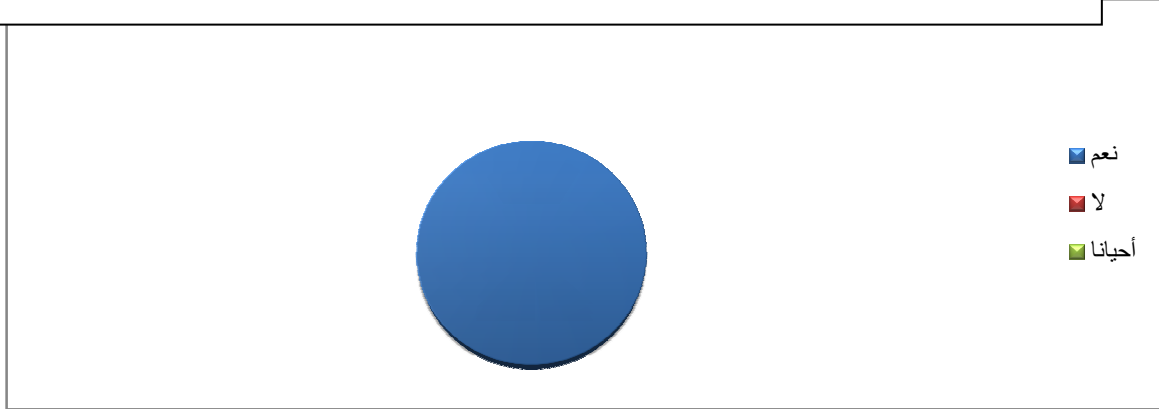
- السؤال رقم (11): هل للتربية البدنية و الرياضية دور في التحكم في سلوكك ؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في التحكم في سلوك التلاميذ.

الجدول رقم (14): يبين ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في التحكم في سلوك التلاميذ.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	94	100%
لا	00	0%
أحياناً	00	0%
المجموع	94	100%

شكل رقم (11): دائرة نسبية تبين ما إذا كان للتربية البدنية و الرياضية دور في التحكم في



تحليل الجدول: يتبين لنا من خلال الجدول رقم (11) أن أغلب التلاميذ قد أكدوا للتربية البدنية و الرياضية دور في التحكم في سلوك التلاميذ وذلك بنسبة 100% .

الإستنتاج:

نستنتج أن للتربية البدنية و الرياضية دور في التحكم في سلوك التلاميذ.

- السؤال رقم (12): هل لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في توطيد علاقتك مع زملائك ؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في توطيد علاقة التلاميذ بين بعضهم.

الجدول رقم (15): يبين ما إذا كان لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في توطيد علاقة التلاميذ بين بعضهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	86	91.48%
لا	00	0%
أحيانا	8	8.51%
المجموع	94	100%

شكل رقم (12): دائرة نسبية تبين ما إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في توطيد علاقة التلاميذ بين بعضهم.



تحليل الجدول: يتبين من خلال الجدول أن نسبة 91.48% من التلاميذ أكدوا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في توطيد علاقة التلاميذ بين بعضهم ، في حين أن نسبة 8.51% من التلاميذ صرحوا بأنهم أحيانا تساهم الحصة في توطيد العلاقات.

الإستنتاج:

نستنتج أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في توطيد علاقة التلاميذ بين بعضهم.

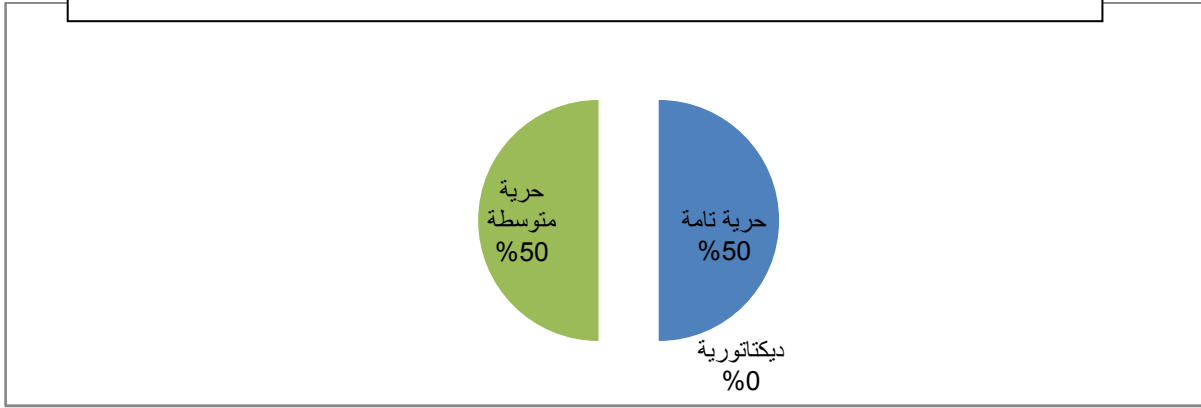
- السؤال رقم (13): ما هي الطريقة التي تتعاملون بها داخل الحصة؟

- الغرض منه: معرفة الطريقة التي يتعامل بها التلاميذ داخل الحصة.

الجدول رقم (16): يبين الطريقة التي يتعامل بها التلاميذ داخل الحصة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
حرية تامة	47	50%
ديكتاتورية	00	0%
حرية متوسطة	47	50%
المجموع	94	100%

شكل رقم (13): دائرة نسبية تبين الطريقة التي يتعامل بها التلاميذ داخل الحصّة.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 50% من التلاميذ أجابوا بأنهم يلقون حرية تامة خلال الحصّة، في حين قدرت نسبة 50% من التلاميذ بانهم يعتمد طريقة بحرية متوسطة.

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم الأساتذة يعتمدون على الحرية المتوسطة ويتجنبون الدكتاتورية أثناء حصّة التربية البدنية.

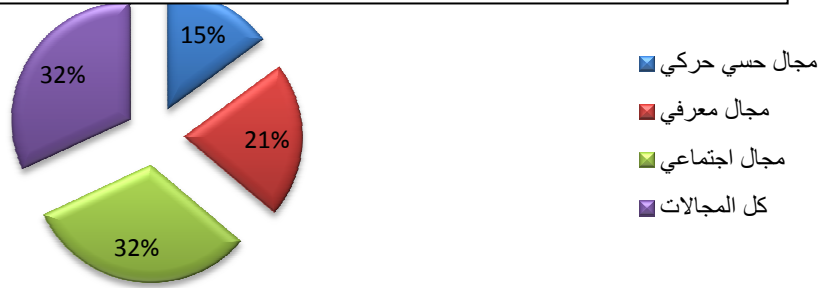
- السؤال (14): ما هي المجالات التي تتطرقون إليها مع أستاذك أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضة ؟

- الغرض منه: معرفة المجالات التي تتطرقون إليها مع أستاذك أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضة.

الجدول رقم (17): يبين المجالات التي تتطرقون إليها مع أستاذك أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
مجال حسي حركي	14	14.89%
مجال معرفي	20	21.28%
مجال اجتماعي	30	31.91%
كل المجالات	30	31.91%
المجموع	94	100%

شكل رقم (14): دائرة نسبية تبين المجالات التي تتطرقون إليها مع أستاذك أثناء
حصة التربية البدنية و الرياضة.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن ما نسبته 31.91% من التلاميذ أكدوا أنهم يتطرقون إلى كل المجالات وهي نفس النسبة التي تحققت في المجال الاجتماعي، في حين أن نسبة 21.28% من التلاميذ أكدوا أنهم يتطرقون إلى الجانب المعرفي، بنما نسبة 14.89% يتطرقون للجانب الحسي الحركي.

الاستنتاج:

نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي حصة شاملة لجميع الجوانب وذلك قصد التخلص من المشاكل النفسية.

- السؤال رقم (15): هل لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقات بين التلاميذ؟

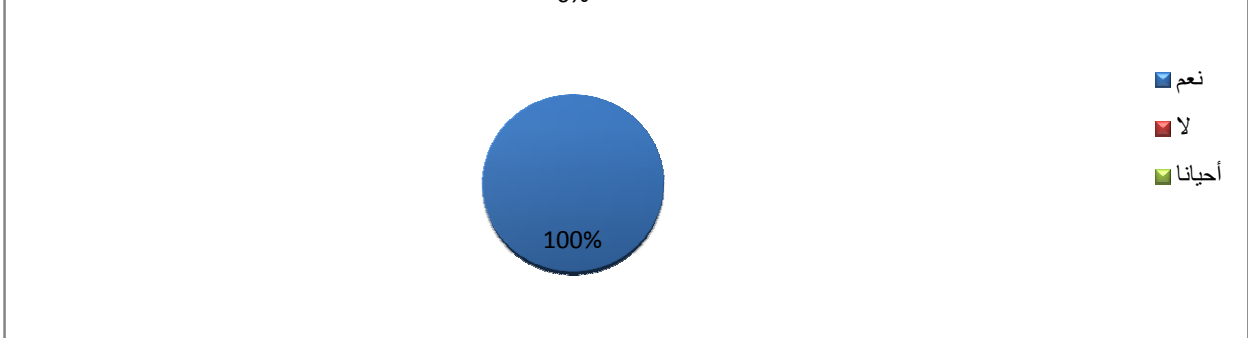
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقات بين التلاميذ.

الجدول رقم (18): يبين ما إذا كان لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقات بين

التلاميذ.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	100	%100
لا	00	%0
أحيانا	00	%0
المجموع	94	%100

شكل رقم (15): دائرة نسبية تبين ما إذا كان لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقات بين التلاميذ.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن كل التلاميذ بنسبة قدرتها 100% قد

اجمعوا على أن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقات بين التلاميذ.

الاستنتاج:

نستنتج أن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقات بين التلاميذ.

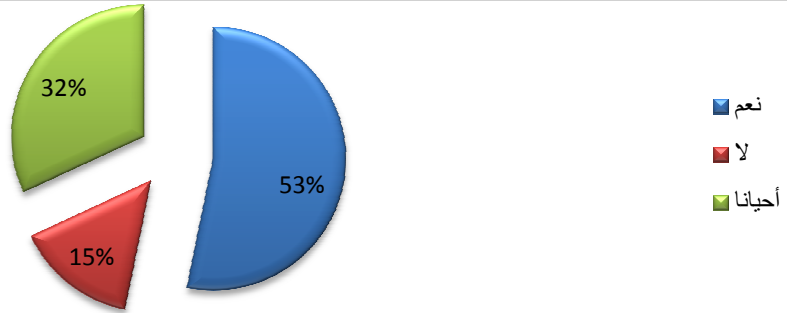
- السؤال رقم (16): هل تستشيرون أستاذكم في حل مشاكلهم الشخصية ؟

- الغرض منه: معرفة إذا كان التلاميذ تستشيرون أستاذكم في حل مشاكلهم الشخصية.

الجدول رقم (19): يبين إذا كان التلاميذ تستشيرون أستاذكم في حل مشاكلهم الشخصية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	50	53.19%
لا	14	14.89%
أحيانا	30	31.92%
المجموع	94	100%

شكل رقم (16): دائرة نسبية تبين إذا كان التلاميذ تستشيرون أستاذكم في حل مشاكلهم الشخصية.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن ما نسبته 53.19% من التلاميذ يستشيرون أستاذ التربية البدنية في حل مشاكلهم الشخصية، في حين ما نسبته 31.92% من العينة يستشيرون أحيانا وليس دائما، بينما 14.89% لا يستشيرونه أبدا.

الإستنتاج:

نستنتج أن التلاميذ يستشيرون أستاذ التربية البدنية في حل مشاكلهم وذلك لطبيعة العلاقة التي يخلقها المعلم مع التلميذ التي تجعله موضع ثقة.

- السؤال رقم(17) :هل للألعاب الجماعية دور في تحسين العلاقات و توطيدها ما بين التلاميذ ؟

- الغرض منه: معرفة إذا كان للألعاب الجماعية دور في تحسين العلاقات و توطيدها ما بين التلاميذ .

الجدول رقم (20): يبين إذا كان للألعاب الجماعية دور في تحسين العلاقات و توطيدها ما بين التلاميذ .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	100	%100
لا	00	%0
أحيانا	00	%0
المجموع	94	%100

شكل رقم (17): دائرة نسبية تبين إذا كان للألعاب الجماعية دور في تحسين العلاقات و توطيدها ما بين التلاميذ .



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن كل التلاميذ أكدوا أن للألعاب الجماعية دور في تحسين العلاقات و توطيدها ما بين التلاميذ.

الاستنتاج:

نستنتج أن للألعاب الجماعية دور في تحسين العلاقات و توطيدها ما بين التلاميذ.

2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: " للنشاط البدني والرياضي أثر على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي ". وللتأكد من صدق أو نفي صحة هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الأول.

فمن خلال جداول المحور الأول والمرقمة من 4 إلى 12، توصلنا إلى أن إجابات أغلب تلاميذ العينة تصب في اتجاه هذه الفرضية، فمثلا نجد في الجدول رقم (04) نسبة 82.98% من التلاميذ يتقون في أنفسهم. كما وجدنا أيضا نسبة 90.42% من التلاميذ يؤكدون أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز الثقة بالنفس.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: " لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في اندماج و تكيف التلاميذ المراهقين داخل الجماعة لدى تلاميذ الطور الثانوي". وللتأكد من صدق أو نفي صحة هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجدول المتعلقة بالمحور الثاني.

فمن خلال جدول المحور الثاني والمرقمة من 13 إلى 20، توصلنا إلى أن أغلب إجابات التلاميذ تصب في اتجاه هذه الفرضية فمثلا نجد في الجدول رقم (18) نسبة 100% من تلاميذ العينة قد صرحوا بأن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقات بين التلاميذ ، كما نجد نسبة 100% (الجدول رقم 20) من التلاميذ أكدوا أن للألعاب الجماعية دور في تحسين العلاقات و توطيدها ما بين التلاميذ.

3- الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات:

بعد مناقشة النتائج حسب الفرضيات التي وضعت في الدراسة وبعد الحكم عليها من الجانب التطبيقي والنظري نستنتج حسب الفرضيات التالية:

- الفرضية الأولى:

من خلال مناقشة النتائج والنقاط التي توصلنا إليها يتبين لنا صدق وحقيقة الفرضية الأولى التي مفادها: " للنشاط البدني والرياضي أثر على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي ".

- الفرضية الثانية:

من خلال مناقشة النتائج والنقاط التي توصلنا إليها يتبين لنا صدق وحقيقة الفرضية التي مفادها: " لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في اندماج و تكيف التلاميذ المراهقين داخل الجماعة لدى تلاميذ الطور الثانوي ".

- الفرضية العامة:

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضيات الدراسة وبناءا على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة بأن: للنشاط البدني والرياضي أثر على المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

خاتمة

يعتبر النشاط البدني الرياضي من أهم الأنشطة في المنظومة التربوية وأكثرهم تأثيرا في التلاميذ بسبب الدور الذي يلعبه في بناء وتعزيز سمات الشخصية، وإشباع رغبات وميول التلاميذ المراهقين وإفراغ الطاقات السلبية لهم عن طريق الأنشطة البدنية.

ولتسليط الضوء على التأثير الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي على المهارات النفسية لدى التلاميذ في الحصة ولما لها من أهمية قمنا بهذه الدراسة التي افترضنا فيه أن النشاط البدني الرياضي ينمي المهارات النفسية للتلاميذ.

وفي الأخير يمكننا القول بأن هذا الموضوع كان شيقا وممتعا كما كان واسعا وتعمقنا فيه بالقدر المستطاع وساهمنا فيه ولو بالشيء القليل في إبراز التأثير الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضة في على الصحة النفسية لدى التلاميذ في الحصة.

المراجع



1- باللغة العربية:

أ/ الكتب:

- ابراهيم فتشوق، سيكولوجية المراهقة، مكتبة الأنجلو، القاهرة، ط 1، 1980.
- أبو العلاء احمد ع الفتاح, احسن نصر الدين سيف: فيزيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي, القاهرة, 1993.
- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2003.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، - الاجتماع الرياضي - ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001.
- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004.
- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- امتثال زين الدين الطفيلي: علم نفس النمو من الطفولة الى الرشد، دار المنهل اللبناني للطباعة والنشر، بيروت، الطبعة الاولى، 2004.
- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1990.
- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- بسطوسي أحمد : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط 1، مصر، 1996.
- تشارلي أبيكور: أسس التربية البدنية، حسن عوض، وكمال صالح عبده، القاهرة 1964.
- حسين عبد الحميد رشوان: الأسرة والمجتمع، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003.
- رغدة شريم: سيكولوجية المراهقة ، ط 1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2009 .
- زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط 5، القاهرة، 2005.
- سعيد زيان: تربية الطفل بين النظري والتطبيقي، ديوان المطبوعات الجامعية ساحة المركزية بن عكنون، الجزائر.
- صالح حس احمد ظاهري: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2012.
- صلاح الدين شروخ، علم النفس التربوي للكبار، دار العلوم، مصر، ط1.
- الظاهري صالح حسن: مبادئ الصحة النفسية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2005.

- عبد المنعم الميلادي، المراهقة من التمرد إلى البلوغ، مركز الإسكندرية للكتاب، ط 1، مصر، 2001.
- عبد المنعم عبد القادر الميلادي: سيكولوجية المراهقة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2014.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات . دار الكتب الجامعية، الطبعة الثانية، مصر، 1972.
- عصام فريد عبد العزيز محمد: المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين ، ط 1، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع،الأردن، 2009 .
- عصام نور: الاسس النفسية للنمو , كلية الآداب جامعة زقازيق, الإسكندرية, 2015.
- علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 2004.
- علي يحي المنصور: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، ط1، مصر، 1971.
- علي يحيى المنصوري، الثقافة والرياضية، الجزء الأول ،بدون طبعه، 1971.
- فرج، عنايات محمد حمد : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل،العراق، 1990.
- القدافي رمضان محمد، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط1، المكتبة الجامعية، مصر، 2000.
- كمال دسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بيروت، ط 1، 1973.
- محمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل، العراق، 1980.
- محمد الحمامي، أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- محمد بسيوني، باسم فاضل: الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
- محمد جاسم العبيدي: مشكلات الصحة النفسية، ط1، دار الثقافة، عمان، 2004.
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط 7، دار المعارف، مصر، 1998.
- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1998.
- محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.

- محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، مصر القاهرة، 1965.
- محمد محمد إبراهيم: دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2014 .
- هاشم ياسر حسن: تحمل الأداء للاعبين كرة القدم، ط 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
- وائل عبد الرحمان التل: البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، 2007.
- وجيه محجوب: البحث ومناهجه، دار الكتاب ، بغداد، ط1، 2002.
- وليام ماسترز، رالف بيتز، تعريب خليل رزوق، المراهق والبلوغ، دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع، بدون طبعه، بدون تاريخ.
- يحي كاضم النقيب " :علم نفس الرياضة، معهد إعادة القادة، السعودية، 1990 .
- ب- المذكرات والرسائل الجامعية:
- صغير نور الدين: دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلبة جامعة مستغانم، مذكرة ماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، 2008- 2009، ص23.
- 2- باللغة الفرنسية:
- R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-VIGOT PARIS 1991 .

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

تخصص: النشاط التربوي الرياضي المدرسي

استمارة بحث بعنوان:

أثر النشاط البدني على المهارات النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية لثانوية حميمي سعدي بلدية بوشقرون

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية الحركية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

ملاحظة:

- هذه المعلومات سرية الاستخدام إلا لأغراض البحث العلمي.
- ضع العلامة في الخانة المناسبة (X).
- يرجى الإجابة على كل الأسئلة.
- تفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام.

إعداد الطالبين:

- بن عمارة نور الدين

- عيمش عبد الحميد

إشراف الأستاذ:

- د. لزلك أحمد

السنة الجامعية: 2020-2021

المحور الأول: معلومات عامة:

- الجنس:

ذكر أنثى

- السن:

المحور الثاني: للنشاط البدني والرياضي أثر على مهارة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي.

1- هل تثق في نفسك؟

نعم لا أحيانا

2- هل تثق بنفسك راجع إلى حصص التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا أحيانا

3- هل طريقة تعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية يعزز ثقتك بنفسك ؟

نعم لا أحيانا

4- هل لديك القدرة على أن تكون ناجحا ؟

نعم لا أحيانا

5- هل تعتقد أنك تستطيع هزيمة أي منافس؟

نعم لا أحيانا

6- هل لديك جميع المواصفات لقيادة أي فريق؟

نعم لا أحيانا

7- هل تشترك في جميع المنافسات وأفكارك كلها تتضمن الثقة في نفسك؟

نعم لا أحيانا

8- عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحك هل تثق في نفسك نقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء ؟

نعم لا أحيانا

9- أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة ؟

نعم لا أحيانا

المحور الثالث: لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في اندماج و تكيف التلاميذ المراهقين داخل الجماعة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

10- هل هناك تغير في سلوكك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم لا أحيانا

11- هل للتربية البدنية و الرياضية دور في التحكم في سلوكك ؟

نعم لا أحيانا

12- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في توطيد علاقتك مع زملائك؟

نعم لا أحيانا

13- ما هي الطريقة التي تتعاملون بها داخل الحصة؟

حرية تامة ديكتاتورية حرية متوسطة

14- ما هي المجالات التي تنطرقون إليها مع أستاذك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضة ؟

مجال حسي حركي مجال معرفي مجال اجتماعي

كل المجالات

15- هل لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تحسين العلاقات بين التلاميذ ؟

نعم لا أحيانا

16- هل تستشيرون أستاذكم في حل مشاكلهم الشخصية ؟

نعم لا أحيانا

17- هل للألعاب الجماعية دور في تحسين العلاقات و توطيدها ما بين التلاميذ ؟

نعم لا أحيانا