

جامعة آكلي محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

تخصص: التربية و علم الحركة

الموضوع:

دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى المناطق الداخلية والساحلية

- دراسة مقارنة بين ولايتي بومرداس والبويرة -

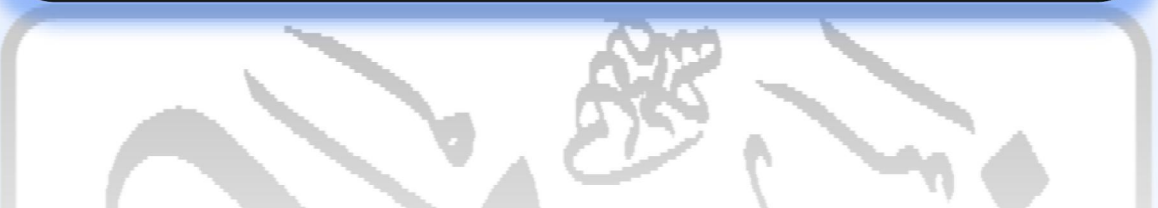
-إشراف الدكتور:

• السّاسي عبد العزيز

-إعداد الطّالب:

• زاوي بلال

السّنة الجامعية: 2020/2019



شكر و عرفان

نتقدم بجزيل الشكر

وخالص العرفان

إلى المشرف

الدكتور السّاسي عبد العزيز

لإحاطته هذا البحث بالنصح والإرشاد

إهداء

إلى والديّ الكريمين اللّذين تحمّلا عناء تعلّيمي
وتربيتي..
إلى أسرتي العزيزة التي تحمّلت معي مشقّة البحث
وأوزار عزلتي..
إلى كلّ من علّمني حرفاً..
إلى كلّ من عرفني وعرفته يوماً
أهدي هذا البذل المتواضع.

بلال

محتوى البحث

ملخص البحث

الملخص بالعربية:

تحتل الأنشطة البدنية الرياضية حيزا مهما في حياة الإنسان، بما أنها ذات فوائد كثيرة تشمل كل المستويات -خاصةً المستويين البيولوجي والفيزيولوجي- وتمس كل فئات المجتمع، إلا أنها تحمل طابعا خاصا عند المراهقين سيما في إطارها المدرسي.

والملاحظ أنّ الإقبال على الإقبال على الأنشطة البدنية الرياضية يختلف في أوساط هاته الفئة بالذات؛ وتتحكم في ذلك الدوافع والتي تخضع بدورها إلى عدّة مؤثرات خاصة البيئية منها.

وهذا الأمر دفعنا إلى القيام ببحثنا هذا والموسوم بـ: "دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى المناطق الداخلية والساحلية (دراسة مقارنة بين بعض ثانويات ولايتي بومرداس والبويرة)".

ويأتي البحث المذكور في مدخل عام يضمّ الإشكالية، الفرضيات، أسباب اختيار الموضوع، أهمية البحث وأهدافه، كما يضم الدراسات السابقة والمصطلحات والمفاهيم.

بعد ذلك نجد الجانب الأول وهو الجانب النظري من البحث، ويحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول تحدثنا فيه عن الدوافع، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه الى الأنشطة الدنية الرياضية، وفيما يخص الفصل الثالث فقد كان عن المراهقة.

ويأتي بعد الجانب النظري الجانب التطبيقي؛ الذي عرضنا فيه نتائج الاستبيان الموزع على تلاميذ بعض الثانويات المختارة في ولايتي بومرداس والبويرة مع تحليلها واسقاطها على الفرضيات، لنخرج في الأخير باستنتاج عام تتلوه فرضيات مستقبلية.

ملاحظة:

تعذر علينا إدراج الجانب التطبيقي المذكور في هذا البحث؛ نظرا للظروف الاستثنائية التي مرّت بها السنة الجامعية 2020/2019.

مَقَدِّمَةٌ

مقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية أحد أهم فروع التربية بصفة عامة، حيث أصبحت لها قواعدها ونظمها وبرامجها التي تعتمد عليها في إعداد الفرد إعدادا كاملا من جميع النواحي البدنية والحركية والنفسية ومما جعلها فعالة ارتباطها بمجموعة من العلوم كعلم الحركة، الطب الفلسفة، علم النفس...الخ.

إن إدراج الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التربوية والتعليمية في مختلف مراحل التعليم لدليل على أهميتها وتكاملها مع باقي المواد الاكاديمية الأخرى، وخاصة في المرحلة الثانوية التي تعتبر من أخصب مراحل التعليم ومنبعا كبيرا لتوجيه ركائز المجتمع وهم المراهقون وذلك لما يميزها من تغيرات نفسية وفيزيولوجية.

ويبقى درس التربية البدنية والرياضية مختلفا عن باقي دروس المواد الأخرى في كونه نشاط حركي، فمن خلاله يمكن التقدم بالمستوى المعرفي والنفسي والحركي للتلميذ، مما يساعد على إعداد أفراد قادرين على مسابرة مستجدات الحياة بصورة أفضل.

ورغم ما يقال عن حصة التربية البدنية والرياضية على أنها مجرد حصة للترفيه والألعاب الجماعية، تبقى ذات أهمية كبيرة ولها مكانتها الخاصة في الجدول الزمني للدروس، وذلك لتلبية حاجات ورغبات التلميذ لإبراز قدراته وامكانياته.

والمتعارف عليه عند السيكولوجيين هو أن أي أداء حركي مهما كانت طبيعته وأهدافه لا يمكن أن يتحقق إلا بوجود دافع معين أو عدة دوافع متداخلة لأن سلوك الفرد لا يصدر دائما عن دافع واحد، فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة.

والحديث في هذا المجال يقودنا إلى دراسة موضوع الدوافع الذي هو أهم فروع علم النفس الرياضي، ويقصد به الحالات أو القوى الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين، كما أن دراسة الدوافع هي البحث في الأسباب التي تجعل الفرد يقبل على ممارسة النشاط الرياضي بشكل عام، ومدى تأثير العوامل البيئية والاجتماعية على درجة تميمتها وتحسينها وعليه جاءت مشكلة بحثنا في دراسة دوافع التلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية في المناطق الداخلية والساحلية في مرحلة الثانوية.

وانطلاقا من المشكلة جاءت الأهداف الرامية إلى تحديد دوافع التلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية، ومقارنة هذه الدوافع بين تلاميذ مرحلة الثانوية في المناطق الداخلية والساحلية، ومن أجل ذلك اخترنا عينة البحث تلاميذ من ثانويات ولاية بومرداس التي تمثل المناطق الساحلية وتلاميذ من ولاية البويرة التي تمثل المناطق الداخلية، حيث بلغ عدد العينة 432 تلميذا مقسمة بالتساوي بين الولايتين.

وقد اعتمدنا المنهج الوصفي باستخدام استمارة تحوي ثلاث محاور، كل محور يضم عدد من العبارات، ولربط الجانب التطبيقي بالجانب النظري شملت الدراسة جانبين:

مقدّمة

الجانب الأول من ثلاثة فصول: الدوافع، الأنشطة البدنية والرياضية، المراهقة، أما الثاني وهو جانب تطبيقي يحتوي فصلين: منهجية البحث، عرض وتحليل النتائج ومناقشتها ثم المصادر والملاحق.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

مدخل عام: التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

إن السمة المميزة للنشاط الرياضي وممارسة مختلف فعاليات الرياضة هي تداخل مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية. التي تدفع بالفرد إلى ممارسة الأنشطة البدنية، وقد تكون هذه العوامل عبارة عن عوامل بيولوجية أو اجتماعية أو نفسية فهي تتكامل فيما بينها وتساعد الفرد على تقبل وتعلم مختلف المهارات الحركية وتوظيفها أثناء التدريب او المنافسة.

وإذا كان الباحثون قد توصلوا إلى فهم بعض الظواهر التي تتحكم في بعض العوامل الفسيولوجية مثل (نبض القلب، السعة الحيوية، ... إلخ) والجسمية كالطول والوزن، إلا أن العوامل النفسية مثل الدوافع مازال قيد الدراسة إلى غاية اللحظة رغم أهميتها البالغة في المجال الرياضي، وذلك من حيث تحديد طبيعة العوامل التي تتحكم في دوافع اختيار التلاميذ لبعض الرياضات الأخرى.

إن كون التلاميذ يخضعون لنفس البرامج التعليمية خلال جميع المراحل الدراسية بما في ذلك برنامج درس التربية البدنية والرياضية ومدى أهمية مختلف أنواع النشاط الرياضي للبرنامج بالنسبة للتلاميذ، قصد تطويرهم من الناحية البدنية والحركية والنفسية، ولكون الدوافع تلعب دورا هاما في إقبال التلاميذ على ممارسة النشاط البدني والرياضي للتقدم بمستوى الأداء ونظرا لتعدد النظريات والدراسات حول موضوع الدوافع ارتأينا من بحثنا هذا إبراز مدى اختلاف دوافع التلاميذ وذلك من خلال طرح الإشكالية التالية:

- هل تختلف دوافع التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي حسب بنيتهم؟

مدخل عام: التعريف بالبحث

2-الفرضيات:

2-1-الفرضيات الجزئية:

- القيم الاجتماعية التي تدفع التلميذ لممارسة الأنشطة الرياضية
- أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية الصفات البدنية
- معرفة تأثير الأنشطة الرياضية في خلق جو تروحي بين التلاميذ

2-2-الفرضية العامة:

- الدوافع الأساسية التي تدفع بالتلميذ لممارسة الأنشطة الرياضية هي دوافع اجتماعية
- للدوافع أهمية لتحسين مختلف الصفات البدنية الرياضية.

3-أسباب اختيار الموضوع:

قمنا باختيار موضوع " دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى المناطق الداخلية والساحلية (دراسة مقارنة بين بعض ثانويات ولايتي بومرداس والبويرة) لعدة أسباب أهمها:

- أنه يصب في صميم تخصصنا الجامعي.
- قلة الدراسات والبحوث في هذا المجال وهو ما يمكننا من إثراء دراسات أخرى تناولت نفس الموضوع لكن بشكل جزئي أو من زاوية واحدة.
- سبر أغوار النفس المرافقة والعمل على تسليط الضوء على أسباب ابتعاد بعض المراهقين عن ممارسة الأنشطة الرياضية خاصة داخل المدرسة ومحاولة إيجاد حلول لذلك.
- الإحاطة بالفوارق المختلفة بين التلاميذ -الفردية منها والاجتماعية- من أجل القيام بدور أساتذة التربية البدنية والرياضية مستقبلا على أكمل وجه.

4-أهمية البحث:

إن أهمية هذا البحث لا تتجلى في التطرق إلى مصطلح الدوافع، وإنما تتعداه إلى أنواعه وطبيعته عند التلاميذ وعلاقتها بالممارسة البدنية الرياضية، وكذا التعرف على طبيعة العوامل التي تؤثر في تكوين اختلاف الدوافع من فرد لآخر ومن بيئة لأخرى، وذلك على مستوى تلاميذ الطور الثانوي في ولايتي بومرداس الساحلية والبويرة الداخلية.

مدخل عام: التعريف بالبحث

5-أهداف البحث:

نهدف من خلال هذا البحث إلى:

- تسليط الضوء على أهمية الدوافع في مزاوله النشاط البدني الرياضي.
- معرفة مدى اختلاف دوافع التلاميذ في مزاوله مختلف ألوان النشاط البدني الرياضي.
- الكشف عن مدى تأثير البيئة والمحيط الاجتماعي في اختلاف الدوافع بين التلاميذ.

6-الدراسات المرتبطة بالبحث:

6-1-موضوع للطالبة زبيدة أسامة عارف من جامعة أم القرى سنة 1987 تحت عنوان:

دراسة دوافع الإنجاز ودوافع الانتماء وعلاقتها بالتفوق في التحصيل الدراسي.

فرضيات بحثها:

- الدوافع تساهم بشكل إيجابي في التفوق الدراسي.
- لا توجد علاقة بين الانتماء الرياضي ودوافع الإنجاز والتفوق الدراسي.

النتائج:

لقد توصلت الباحثة لإيجاد تطبيق استمارة اختبار تدرج من خلالها أن هناك دوافع لها علاقة وطيدة بالتفوق الدراسي وتحصيله وأن هناك علاقة بين الانتماء الرياضي ودوافع الإنجاز والتفوق الدراسي أي أن كل واحدة تكمل الأخرى.

6-2-موضوع الطالبين خلوفي محمد ودلباز محمد من جامعة مستغانم سنة 2000-2001 تحت عنوان: دراسة مقارنة دوافع تلاميذ المرحلة النهائية لممارسة النشاط الرياضي بين المناطق الصحراوية والساحلية.

فرضيات البحث:

- الدوافع التي تدفع بالتلميذ لممارسة النشاط الرياضي هي دوافع نفسية.
- تختلف دوافع التلاميذ لممارسة النشاط الرياضي باختلاف بيئاتهم.

مدخل عام: التعريف بالبحث

نتائج البحث:

- لقد توصل الطالبان من خلال بحثهما الى أن الدوافع الأساسية التي تدفع التلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية هي دوافع اجتماعية وأخرى نفسية وأنه لا يوجد فرق في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الإناث باختلاف بياناتهم الاجتماعية ودافع التسلية والترفيه.

3-6- موضوع دراسة عثوتي نور الدين ورحمي نور الدين من جامعة مستغانم سنة 2000 تحت عنوان: دراسة دوافع تفضيل بعض تلاميذ الثانويات للرياضات الجماعية.

فرضيات البحث:

- تتكلم الدوافع النفسية في الميول عند التلاميذ إلى الأنشطة الرياضية أو الألعاب الجماعية
- دوافع التلاميذ للممارسة الرياضية هي اجتماعية نفسية من خلال حب إبراز الذات.

نتائج البحث:

لقد توصل الباحثون إلى أن التلاميذ يفضلون المشاركة في الرياضات الجماعية عكس الفردية وتتحكم في ذلك دوافع نفسية لها علاقة بدوافع اجتماعية، وأن دوافع المنافسة الرياضية للتلاميذ هي إبراز الذات وخاصة في الأنشطة الجماعية منها، باستثناء حالات قليلة دافعها التسلية.

4-6- موضوع الطالب العربي محمد من جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية 2008-2009 الموسم ب: التربية البدنية والرياضية ما بين الدوافع والمعوقات في الطور الثانوي 15-18 سنة، دراسة ميدانية لثانويات ولاية البليلة.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

هناك معوقات مختلفة لها انعكاسات سلبية على دافعية التلاميذ لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- معامل التربية البدنية والرياضية يؤثر على دافعية التلاميذ وإقبالهم على ممارستها وهذا باختلاف الجنس.

مدخل عام: التعريف بالبحث

- نقص الوسائل البيداغوجية والأجهزة والمرافق الرياضية لها انعكاساتها السلبية على إقبال التلاميذ لممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا باختلاف الجنس.
- السلوكيات البيداغوجية للمربي تؤثر على درجة دافعية التلاميذ لممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا لصالح الإناث أكثر من الذكور.

النتائج:

- من ضمن المعوقات الشخصية التي لها علاقة بالجانب النفسي للتلميذ هو الفشل في محاولات أداء المهارات الحركية.
- من الأسباب التربوية أي المؤسساتية:
- نقص الوسائل البيداغوجية والأجهزة والمرافق الرياضية وعدم صلاحيتها.
- نقص الألعاب والمقבלات في الحصة والتي من المفروض احتواؤها على ذلك.

مدخل عام: التعريف بالبحث

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

7-1- المناطق الساحلية:

هي ذلك الجزء من اليابسة التي تطل على البحر أو المحيط، والتي تتأثر به بشكل كبير في مناخها ونشاطها اليومي وعادات سكانها، تتشكل في شريط سهلي قد يتسع أو يضيق تبعا لاقتراب الجبال أو الهضاب من البحر أو البعد عنه، سواحل البحر المتوسط يظهر فيها سهل ساحلي متسع، أراضٍ ممتدة، سهول واسعة مثل السهل الساحلي على البحر المتوسط.

عناصرها:

خط الساحل خط يفصل بين اليابسة والماء، سهل ساحلي وهو أرض تمتد من خط الساحل الى مسافات داخل اليابسة، أما الشاطئ القريب فهو مياه ضحلة غير عميقة تمتد من خط الساحل داخل البحر.

7-2- المناطق الداخلية:

وهي الولايات التي تقع في الهضاب العليا خاصة، تتوزع الهضاب على 600 كلم شرق الحدود المغربية، أراضٍ سهبية، متعرجة بين التل والأطلس الصحراوي.

ارتفاعها بين 1100 و1300 م من الغرب لتتنزل في الشرق الى حدود 400 م، تربتها رسوبية من أثر نحت الجبال مع بحيرات مالحة يأتي بعدها حزام مشكل من 03 سلاسل جبلية، جبال القصور على حدود المغرب، العمور، ثم أولاد نايل جنوب الجزائر.

تحصل الجبال على قسط وافر من الأمطار مقارنة بالهضاب، تجاورها أراضٍ خصبة، لكن مياه هاته الجبال تغيب في الصحراء حيث تمد الواحات بمياه جوفية، على طول الخط الشمالي للصحراء: بسكرة، الأغواط، بشّار مدن تتواجد في المنطقة.

هي المناطق التي تقع في شمال الجزائر وعلى امتداد الساحل المتوسط، تمتلك سهول التل الجزائري بعرض متباين (من 80 الى 190 كلم) وتحوي معظم الأراضي الزراعية بالإضافة إلى الكثافة السكانية.

مدخل عام: التعريف بالبحث

7-3- الدوافع:

الدافع هو حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتواجهه وتؤثر عليه، كما أن ماسلو لا يؤكد أن الإنسان قادر على تنفيذ قدرات داخلية ليتخلص من التوتر وحالة عدم توازن دوافع ثانوية.¹

الدافع هو " حالة توتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه " أو بمعنى آخر " حالة من نوع خاص توجه سلوك الفرد".²

أما الدافعية فهي كل حالة داخلية جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة حتى تصل إلى هدف معين ومنه نستنتج أن الدافع هو القوة المحركة والموجهة في آن واحد.

وإذا أثير الدافع وواجه عوائق للوصول إلى الهدف أدى إلى التوتر وعدم الاتزان، والدافع لا يمكن ملاحظته إلا عن طريق التصرف والسلوك الناتج فإن كان سلوك نحو شرب الماء مثلا استتجنا وجود دافع العطش.³

7-4- الأنشطة البدنية الرياضية:

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأعلى مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.⁴

7-5- المراهقة:

أ- لغة: تعني كلمة مراهقة في اللغة العربية الاقتراب من الحلم، راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق هو غلام قارب الحلم

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية تعني لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج جسدياً وانفعالياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة.

وكلمة مراهقة مشتقة من الفعل راهق ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي، العقلي، الجنسي الانفعالي، الاجتماعي، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج، والمراهقة في الحالات الطبيعية للنمو تبدأ في سن الثامنة عشر وتنتهي في سن الواحد والعشرين سنة.

¹ - أحمد بلقيس، توفيق مرعي، الميسر في علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان-الأردن، ط2، 1996، ص 89.

² - أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص16.

³ - عبد الله الرشدان نعيم حنفي، مدخل الى علم التربية والتعليم، دار الشروق للنشر، عمان-الأردن، ط2، 2002، ص228-229.

⁴ - أمين نور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص22.

الْجَانِبُ النَّظْرِي

الفصل الأَوَّل

الدَّوَافِع

الفصل الأول: الدوافع

-تمهيد:

إن موضوع الدوافع من أهم مواضيع علم النفس التي تبحث عن محركات أسباب السلوك، أي القوى التي تؤدي بالأفراد إلى القيام بما يقومون به من سلوك أو نشاط، ففي الإجابة عن تساؤلنا: لماذا يسلك الانسان هذا السلوك تكمن أهمية الدوافع، وهذا يعني أن لكل سلوك انساني دافع يحركه أو يثيره، فموضوع الدوافع من أهم المواضيع السيكولوجية نظريا وتطبيقيا، فنظريا موضوع الدوافع أصبح مجالا لصياغة عدة نظريات تفسر الأسس المختلفة لسلوك الفرد، ومن الناحية التطبيقية فإن موضوع الدوافع يمكن الباحثين والمدربين والمدرسين من تحفيز اللاعبين والتلاميذ بغرض تطوير دعايتهم لممارسة الرياضة، وهم بذلك يتساءلون عن دوافعهم وأهميتها وطرق استغلالها تربويا أثناء عملهم التربوي.

وكما سبق أن ذكرنا فإن أداء حركي مهما كانت طبيعته وهدفه لا يتحقق إلا بوجود دافع واحد أو أكثر، فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتيجة لعدة دوافع متداخلة.

كما أنه وخلال تطور الانسان في سلم النمو تتعدل وتتغير دوافعه، أي أنه يكتسب دائما دوافع جديدة يمكن استنتاج وجودها من أنماط السلوك المختلفة.

وقد وردت عدّة تعاريف لمصطلح الدوافع اختلف فيها علماء النفس باختلاف تخصصاتهم (علم النفس التربوي، علم النفس الرياضي، علم النفس الفيزيولوجي...)، وسنحاول في هذا الفصل إيراد أهم هاته التعريفات.

الفصل الأول: الدوافع

1- تعريف الدوافع:

من المتعارف عليه عند السيكولوجيين أن سلوكيات الأفراد ناتجة عن الدوافع، ولقد وردت عدة تعريفات لها نذكر منها:

الدافع هو " حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتؤثر عليه" أو بمعنى آخر " حالة من نوع خاص توجه سلوك الفرد".¹

ويعرف أيضا على أنه " عبارة عن قوة موجودة داخل الفرد ".²

ويصفه "علاوي" بالحالات أو القوى التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين ".³

ويؤكد ذلك "ندال" بقوله: " حالة داخلية تنتج عن حالة ما وتعمل هاته الحالة على تنشيط أو استثارة السلوك الموجه عادة نحو تحقيق الحاجة النشطة ".⁴

وهو أيضا " حالة داخلية أو استعداد داخلي فطري أو مكتسب، شعوري أو لا شعوري، عضوي أو نفسي يثير السلوك ذهنيا كان أم حركيا ".⁵

نستنتج مما سبق أن الدافع هو بمثابة حالات أو قوى لا نلاحظها مباشرة بل نستنتجها من سلوك الفرد، وهي تشمل النشاط البدني الرياضي وباقي الجوانب الاجتماعية الأخرى كالأمن والعمل وغيرها.

كما نعلم أن علم النفس يدرس السلوك وينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع وعلى هذا الأساس يمكننا أن نتساءل عن الدوافع التي تقف وراء السلوك السلبي الذي نلاحظه ونريد دراسته.

فالدافع هو حالة التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي يكون شعوريا أو لا شعوريا فيدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات من أجل إشباع حاجات معينة، للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس بصفة عامة.⁶

2- أنواع الدوافع:

أجمع الباحثون والدارسون للسلوك الإنساني على تمييز أربعة أنواع من الدوافع وهي:

¹ - أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص16.

² - أسامة كامل راتب، المرجع السابق، ص16.

³ - محمد عابد الجبري، دار الفكر الإسلامي والفلسفة، كاتب تربي، المغرب، ص46.

⁴ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص157.

⁵ - أحمد عزت رايح، أصول علم النفس، ط2، دار النهضة، بيروت، 1986، ص 63.

⁶ - مصطفى عوشي، مدخل الى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994، ص101.

الفصل الأول: الدوافع

2-1- الدافع الفطري:

يمتاز بأنه عامل مشترك بين جميع الأفراد ومن أمثلة ذلك: الجوع، الجنس، الصراع من أجل البقاء يظهر في سن مبكرة، ويعتبر اللعب وسيلة تربية للطفل في المرحلة الأولى كما يمتاز بكونه دافعا قويا يثير سلوكه.

2-2- الدافع المكتسب:

هو دافع مشتق من الدوافع الفطرية وذلك بحكم تأثير المجتمع وما يفرضه من قيود على السلوك الفردي " وتلعب التنشئة الاجتماعية دورا هاما في بعث هذه الدوافع والتي عن طريقها يكتسب الطفل حساسيته للدوافع الاجتماعية، ومن بينها الاتجاهات التي يسلكها الطفل في حياته".¹

2-3- الدافع الشعوري :

هو الدافع الذي يشعر الانسان بوجوده ويستطيع تحديده، وتتجلى الدوافع الشعورية أكثر في الأفعال والأعمال التي يقوم بها الفرد عمدا كالتوجه للملاعب أو التوجه لممارسة نشاط معين.²

ونظرا لصعوبة الاستدلال بوجود هاته الدوافع، استخدمت علامات للاستدلال على وجود الأحداث الدافعية والتي أوردها جون سوت براون على النحو التالي:

أ-تغير السلوك في مواجهة نفس الظروف المثيرة " ورد ذلك في تقبل الشخص للأشياء يوميا ولكنه يرفضها في اليوم الموالي".

ب-ثبات السلوك أمام ظروف متغيرة.

" يقصد بها المحافظة على نفس السلوكيات في مواجهة الظروف المتغيرة وهذا يعني القدرة على الاستجابة لمختلف التأثيرات دون تغيير السلوك"

ج-الاستجابة البالغة الشدة والتي تستدعيها مثيرات ضعيفة.

" والمقصود منها الاستجابة العالية لمثير ضعيف"³.

¹ - عبد الرحمان محمد عيساوي، علم النفس الفيزيولوجي، دار المعرفة الجامعية، 1990، ص135.

² - يوسف حرشايوي، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بالميل والدوافع، 1995، ص 27.

³ - مصطفى عشوي، مرجع سبق ذكره، ص11.

الفصل الأول: الدوافع

2-4- الدافع اللاشعوري:

أشار إليه مصطفى عشوي في كتاب مدخل الى علم النفس المعاصر وهو الدافع الذي لا يشعر الانسان بوجوده ولا يستطيع تحديده، ويتجلى اللاشعور في الأفعال والاعمال التي يقوم بها الفرد عن غير قصد أي بصورة تلقائية.

3- خصائص الدوافع:

لا يبدو أن للدوافع أسس نظرية واضحة أو عوامل بيولوجية ظاهرة، ولثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور الدوافع حسب ترتيب معين، وكذا في أنماط إشباع هاته الدوافع.

اهمال السيكلوجيين الغربيين للحاجة الروحية وما يمكن ان تؤديه في توازن الشخصية وفي استعادة التوازن بعد اختلاله.

لا يمكن فصل الدوافع عن بعضها البعض كفصل الدوافع الاجتماعية عن الدوافع الفيزيولوجية، إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي تفاعل الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية والروحية.¹

4- تصنيف الدوافع:

يوضح الساج عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدوافع هو تصنيفها إلى فئتين: الدافع الداخلي والدافع الخارجي.

4-1- الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي مكافأة داخلية تحدث أثناء الأداء ويعبر عن هذا المعنى مارترز 1980 عندما يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم، وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة، وليس هدفه الحصول على المكافآت الخارجية.²

كما يعرفه الدكتور حسين باهي " بأنه يمثل أهم الأسس الدافعة للنشاط الرياضي الذاتي التلقائي للفرد، وتقف خلف إنجازاته الأكاديمية المهنية العامة".³

¹ - Jordon Brown-motivation of behaviorisme-p199

² - أسامة كامل راتب، مرجع سبق ذكره، ص 11.

³ - أسامة كامل راتب، المرجع السابق، ص 11.

الفصل الأول: الدوافع

إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ويحدث أثناء الأداء فمثلا الفرد الذي يهوى ممارسة التمارين الرياضية الصباحية من أجل متعة شخصية ذاتية تقوم على دوافع للحفاظ على الصحة وتنشيط الدورة الدموية يكون مدفوعا بدافع داخلي أكثر ثباتا وقوة لأنه يحقق لنفسه إشباعا، ومن ثم فإن تحقيق الدوافع الداخلية للفرد على مستوى الأداء والإنجاز الفردي يفوق تأثير الدوافع عندما قال " أنا سعيد بأدائي الرياضي، المال لا يعني كل شيء في حياتي وأنا لا أسعى لأن أكون أغنى لاعب، ولمن السعادة والمتعة والصحة التي أكتسبها من الممارسة الرياضية تمثل بالنسبة لي الأهمية الكبرى".¹

ويندرج تحت الدوافع الداخلية ما يلي:

- دافع حب الاستطلاع

- دافع الكفاءة والمنافسة

- دافع الإنجاز

4-2- الدوافع الخارجية:

يقصد بالدوافع الخارجية حصول اللاعب على مكافأة خارجية مقابل الأداء أو الممارسة، وإن السبب الرئيسي للاستمرار في المنافسة والاقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر الحصول عليها.

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللعب، وتحركه قيمة المكافأة الخارجية.²

والدوافع الخارجية "هي دوافع مركبة تعبر عن نفسها في مختلف المواقف الانسانية وهي خارجية كونها تخضع لبواعث وحوافز تنشأ خارج الفرد كما أنها مكتسبة من المجتمع".³

من خلال التعريفين السابقين نستنتج أن الدوافع الخارجية تنظر إلى الأداء الرياضي على أنه قيمة ومكتسب في حد ذاته، أي أنه الهدف المراد إشباعه.

بينما الدافع الخارجي يعتبر الأداء الرياضي وسيلة لتحقيق قيمة أو هدف خارجي.

فالمكافآت في الدوافع الداخلية تحدث أثناء الأداء الرياضي محققة نوعا من الرضا والمتعة، في حين أنها في الدوافع الخارجية لا تحقق الرضا مباشرة أثناء الأداء وإنما على ضوء المكافأة بعد الأداء.

والدوافع الخارجية متنوعة نذكر منها:

¹ - محمد حسين باهي، أمينة إبراهيم سابي، الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 11-12.

² - أسامة كامل راتب، مرجع سبق ذكره، ص 38-39.

³ - أسامة كامل راتب، المرجع السابق، ص 38-39.

الفصل الأول: الدوافع

4-2-1-دافع الانتماء:

هو دافع مركب يوجه سلوك الفرد كي يكون مقبولاً كعضو في الجماعة التي ينتمي إليها، وأن يكون محل اهتمام الآخرين وتقبلهم والحرص على إنشاء صداقات والحفاظ عليها¹

4-2-2-دافع القوة والسيطرة:

ويتعلق بالميل إلى السيطرة والتأثير في الآخرين والشعور بالقوة، وإثبات الذات والشهرة، وتولي المناصب القيادية، ومقاومة تأثير الآخرين².

5-العلاقة بين الدافع الداخلي والدافع الخارجي والأداء الرياضي:

لقد اختلف المهتمون بدراسة علم النفس الرياضي في مدى مساهمة كل من الدافع الداخلي والدافع الخارجي في تحقيق الإنجاز، ورغم هذا الاختلاف فإنهم يتفقون على أهمية الدافع الداخلي وذلك لأن الدافع الخارجي لا يضمن الاستمرارية في ممارسة النشاط الرياضي لأنه متى غابت المكافأة الخارجية غاب الحافز والدافع.

كما أن الدافع الداخلي يمثل عاملاً هاماً في بناء الشخصية حيث أن حاجات الإنسان النفسية هي الأجدر بالاهتمام مقابل حاجاته المادية، وتتمثل الحاجات النفسية في حب الانتماء، تقدير الذات، وهذا لا يعني إقصاء الدافع الخارجي فهو الأولي بالاهتمام والرعاية للتنمية الدافعة وخاصة عند الناشئين، كما أنه يمثل حافز آخر من أجل ضمان بذل أقصى الجهود ولا طول فترة ممكنة.

إن الدافع الداخلي يحدث أثناء الأداء ذاته، ويتمثل في شعور الفرد بتحقيق ذاته من خلال الأداء، ويأخذ إشكالات مختلفة كالاعتراف والتقدير المعنوي.

وخلاصة القول إنه لا بد من وجود دافع داخلي أولاً ثم تدعيمه بدافع خارجي لحدوث الوضع الأمثل للتنمية الدافعة نحو الأداء الرياضي³.

6-تقسيم الدوافع:

عندما نتحدث عن الدوافع نجد أنفسنا في مواجهة عدد لا حصر له منها، بعضها متشابه والبعض الآخر مختلف عن غيره.

وقد اختلف العلماء فيما بينهم فالبعض يقتصر على دافع واحد يعتبره أساسياً لسلوك معين، والبعض الآخر يؤكد على أكثر من دافع، وفيما يلي أهم تقسيمات الدوافع:

¹ - محمد حسين باهي، أمينة إبراهيم سابي، مرجع سبق ذكره، ص 11-12.

² - محمد حسين باهي، أمينة إبراهيم سابي، مرجع سبق ذكره، ص 11-12.

³ - عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، ط2، بيروت، 1998، ص 143.

الفصل الأول: الدوافع

6-1-1-التقسيمات الثنائية:

يفضل بعض العلماء أن يقسموا الدوافع إلى قسمين، فمنهم من يقسمها إلى دوافع أولية وأخرى ثانوية. ويقصد بالدوافع الأولية كل ما هو فطري عام وذو أساس فيزيولوجي، مثل: الجوع، العطش، الحركة... أما الدوافع الثانوية فتتمثل كل ما هو مكتسب أي ما تعلمه الفرد اثناء نشأته مثل: دافع التنافس، التعاون، السيطرة وغير ذلك من الدوافع التي يظهر فيها عامل التعلم.

ويعتبر "موراي" أحد العلماء الذين تبناوا التقسيم الثنائي للدوافع، وهي عنده قسمين:

6-1-1-1- دوافع ذات أصل فيزيولوجي:

وهذه الدوافع تختلف عن النوع الأول كما تدل على ذلك التسمية التي استخدمت، فمثل هذه الدوافع لا ترتبط بالنواحي الفيزيولوجية وهي تماثل ما يسمى بالدوافع الثانوية وقد قدم "موراي" قائمة تحتوي على ثمان وعشرين دافعا مثل: حاجات ترتبط أساسا بالجمال، حاجات تعبر عن الطموح والرغبة والتفوق والوصول إلى المناصب المرموقة.¹

6-1-2-التقسيمات الثلاثية:

يفضل بعض علماء النفس تقسيم الدوافع إلى ثلاثة أنواع، وسنذكر منها مثالين هما:

- تقسيم ستاجنر:

يقسم ستاجنر سلوك الانسان إلى ثلاثة أقسام هي:

أ-الدوافع البيولوجية:

وتمثل الصورة الأولية أو الأساسية التي تحرك طاقة الفرد، وتنشأ نتيجة لحالات عضوية محددة كالتعب، الجوع، وهذه الحاجات تمثل ظروف تدفع الفرد إلى القيام بسلوك معين.

ب-العواطف:

كالخوف، الغضب، الفرح، الحب، فمثل هذه العواطف تدل على وجود حالات داخلية تدفع الفرد لأن يسلك سلوكا معيناً، وتختلف العواطف عن الدوافع البيولوجية في عدم ارتباطها المباشر بالحاجات العضوية وحالة أنسجة الجسم، وهي أكثر تعلقاً وارتباطاً بالمشيريات الخارجية، ولذلك نجدها أكثر مرونة وتنوعاً من الدوافع البيولوجية.

ج-القيم والميول:

¹ - عبد السلام عبد الغفار، مرجع سبق ذكره، ص143

الفصل الأول: الدوافع

تعمل قيم الفرد وميوله كدوافع أو محركات تدفعه إلى سلوك يتفق مع قيمه وميوله، فلا شك أن الفرد الممتدين سيكون مدفوعا في سلوكه بما يتفق وما يؤمن به من قيم، والفرد الذي يميل إلى ممارسة نوع معين من النشاط فإنه يميل إليه.

6-2- تقسيم هيلجارد:

يقترح هيلجارد تقسيم الدوافع بصورة مبدئية إلى ثلاثة أقسام:

القسم الأول: ويحتوي على الدوافع التي تلزم لاستمرار حياة الفرد.

القسم الثاني: خاص بالدوافع التي تؤهل الفرد للحياة الجماعية وخاصة تلك التي تدفعه للتفاعل مع الآخرين.

القسم الثالث: يضم الدوافع المرتبطة أو التي تدور حول الذات.¹

6-3- تقسيم ماسلو:

ينادي ماسلو بنظرية خاصة للدافعية مؤداهها إلى الحاجات ومرتبة ترتيبيا على أساس أهميتها ودرجة إلحاحها في الإشباع. بحيث أن الأكثر إلحاحا وأهمية ينبغي أن تشبع قبل أن تظهر حاجة أخرى أقل إلحاحا من سابقتها، وهكذا كما لو كانت على هيئة هرم سلمي فأنت لا تستطيع أن تصل إلى الدرجة الثانية قبل أن تمر بالدرجة الأولى، وهكذا فإن الترتيب يسير من الحاجات الأكثر أهمية والأشد إلحاحا إلى الحاجات الأقل أهمية نسبيا وإلحاح، وفيما يلي هذا الترتيب:

الحاجات لتحقيق الذات

الحاجات لتقدير الذات

الحاجات للانتماء والحب

الحاجات للأمن. ثم الحاجات الفيزيولوجية.²

7-وظائف الدوافع:

لا يحدث السلوك عفوا وإنما يحدث استجابة لما يوجد لدى الفرد من الدوافع، وللدوافع ثلاث وظائف هي:

¹ - عبد السلام عبد الغفار، مرجع سبق ذكره، ص146.

² - عبد السلام عبد الغفار، المرجع السابق، ص152.

الفصل الأول: الدوافع

7-1- تمدد السلوك بالطاقة وتنشط الكائن الحي:

إن الدوافع تثير النشاط الذي يصحب إحباط الدوافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه، وتمد بعض الدوافع والحوافز السلوك أكثر مما يمده غيرها.

7-2- الدوافع تؤدي وظيفة الاختيار:

الدوافع تختار النشاط وتحدده فهي تجعل الفرد يستعين بها في بعض المواقف ويهمل بعضها الآخر، كما أنها تحدد الطريقة التي يستعين بها في مواقف معينة ويعمل أيضا كوسيلة خلفية لاختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه.

7-3- الدوافع التي توجه السلوك نحو الهدف:

لا يكفي أن يكون الكائن الحي نشطا فإن الطاقة التي يطلقها الجوع مثلا والسلوك الذي يدفع إليه لا يفيدان إلا إذا وجه السلوك نحو هدف يشبع الدافع، فالأفراد القانعين بحالتهم لا يحققون إلا قدرا ضئيلا من التعلم إلا بمجرد إثارة عدم الرضا عن حالتهم الحالية لا يكفي لإحداث التحسن والنمو إلا إذا وجهت طاقتهم نحو أهداف محددة يمكن الوصول إليها وتحقيقها.¹

8- قياس الدوافع:

عندما نتحدث عن وسائل قياس الدافع فإن هناك عدة صعوبات تواجه الباحثين خاصة في قياس الدوافع المرتبطة بالجانب النفسي، وما زالت البحوث في مراحلها الأولى بالرغم من أن الأخصائيين وصلوا إلى درجة من الثقة في قياس الدوافع الخاصة ذات الأصل الفيزيولوجي وفيما يلي سنحاول التطرق لأهم طرق القياس:

8-1- قياس مستوى النشاط العام:

تقوم هذه الطريقة بقياس الدوافع على أساس تسليمنا بأن وجود الدافع الذي يبحث عن إشباع يصاحب بنشاط عند الكائن الحي، فكلما زادت قوة الدافع زاد نشاط الكائن الحي.

8-2- معدل أداء النشاط المتعلم:

8-3- اختبار العوائق:

8-4- الاختبار:

تجارب أجريت على الحيوانات



¹ - عبد السلام عبد الغفار، مرجع سبق ذكره، ص 181.

الفصل الأول: الدوافع

تهدف هذه الطريقة إلى مقارنة قوة دافع آخر فإذا كانت متاهة على شكل (y) ووضع في نهاية طرفها طعام مثلا وفي الطرف الآخر أنثى فأر، ثم وضع الفأر الذي حرم من الطعام ومن الجنس في بداية المتاهة، نستطيع أن نستدل على قوة أحد الدافعين بالنسبة لقياس دوافع الانسان وقد يجد القارئ بعض التشابه في الأسس التي تقوم عليها بعض هذه الطرق والأسس التي تقوم عليها الطرق السابقة ومن هذه الطرق ما يلي:¹

8-4-1- ملاحظة سلوك الفرد ودراسة حالاته:

من خلال ملاحظة سلوك الفرد وكيف يواجه المواقف المختلفة وكيف يتحمل العقبات التي تقف في طريقه يمكننا أن نستدل على دوافعه المختلفة التي تدفعه إلى سلوك معين، ومن عيوب هذه الطريقة ما يتصل ببداية الملاحظة ومنها ما يتصل بالجانب اللاشعوري بمعنى أنه قد يكون الدافع الظاهر بالسلوك مختلفا عن الدافع الحقيقي لهذا السلوك.

8-4-2- التقرير الذاتي:

وتعتمد هذه الطريقة على الفرد عن دوافعه كما يستقر بها وتأخذ عدة صور، فقد تأخذ صورة الاستبيان أو تأخذ صورة القائمة وفي أي من هذه الصور يجيب الشخص عن أسئلة معينة تتغير إجابته الدالة عن دوافعها ومن بينها اختبار " إدوارد ليكارت "

8-5- تحليل أوهام الفرد:

تعتبر الأوهام أو أحلام اليقظة وغير ذلك من نتائج عملية التخيل استجابات بديلة للاستجابات الواقعية، يلجأ إليها الفرد حين يواجه عقبات تحول دون تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه، فيحقق فيها ما عجز عن تحقيقه ويشبع فيها ما لم يستطع إشباعه في حياته الواقعية، وتعتبر هاته الأنواع من الاستجابات مصدرا غنيا يمكننا عن طريقه معرفة الكثير من محتويات النفس البشرية، وقد استخدم تحليل أوهام الفرد في دراسة الشخصية والتعرف على أنواع القلق والصراع والحيل اللاشعورية التي يلجأ إليها الفرد، ومدى تكامل ذاته وقوة ذاته العليا وقسوتها، وغير ذلك من العوامل التي تصف وتحدد ديناميكية السلوك البشري، وهناك الكثير من الوسائل التي يمكن استخدامها لاستئارة أوهام الفرد، ومن هذه الطرق عرض صور تمثل مواقف غامضة مختلفة تحمل كثيرا من التفسيرات، ثم نطلب من المختبر أن يذكر ما يوجه اليه هذا الهدف وقد استخدم " مكلاند " هذه الطريقة في دراسته للدوافع إلى التحصيل.

8-6- الإثارة التجريبية للدوافع:

تقوم الطرق السابقة على أساس تسليمنا بأن هذه المواقف هي مثيرة لدوافع الفرد، وعندما نلاحظ سلوك الفرد فنحن نلاحظ دلائل دافع يعمل، وعندما نعطي الفرد اختبارا حقيقيا نحن نسلم أن الفرد سيعتبر هذا الموقف حقيقيا

¹ - عبد السلام عبد الغفار، المرجع السابق، ص 181.

الفصل الأول: الدوافع

وهذا يمثل اختباراً الذي يقوم به لو أنه واجه الموقف في حياته، وهكذا تقوم الطرق الأساسية على أساس التسليم بأن الدوافع المقاسية قد أثرت، وقد ظهر لبعض العلماء أن نحاول إثارة هذه الدوافع تجريبياً أي في موقف تجريبي بدل الاعتماد على مثل هذا المسلم¹.

9- الدوافع والممارسة الرياضية:

يعتبر دافع النشاط الرياضي من أهم الدوافع التي تعمل على إثارة الفرد للممارسة الرياضية

وهذا السلوك يصدر من الفرد ككل فعند مزاولته للنشاط الرياضي فإنه يتعامل مع بيئته حركياً وعقلياً وانفعالياً وفي الوقت نفسه تصاحبه ضروب من النشاط العقلي الذي لا يمكن إهماله كما تعمل الدوافع على تنشيط الميول إلى نشاطات رياضية ما وإبرازها بصورة واضحة².

9-1- أنواع دوافع النشاط الرياضي:

يمكن تقسيم دوافع النشاط الرياضي إلى نوعين هما:

9-1-1- دوافع أولية:

وهي عبارة عن دوافع وحاجات جسمية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها: الحاجة إلى الطعام والراحة والحاجة إلى الحركة والنشاط ...

9-1-2- دوافع ثانوية:

وتسمى أيضاً بالدوافع أو الحاجات الاجتماعية المكتسبة، إذ يكتسبها الفرد لتفاعله مع البيئة

وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوانين تؤثر في السلوك كنتيجة تأثير العوامل أو الحاجات الثانوية ومن أمثلتها: الحاجة إلى التفوق، الحاجة إلى المركز، الحاجة إلى السيطرة، القوة، الأمن والتقدير... الخ³.

9-2- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد مجالاتها المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ونظراً لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي بصورة مباشرة، ومن أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد نحو النشاط الرياضي ما يلي:

¹ - عبد السلام عبد الغفار، مرجع سبق ذكره، ص 181.

² - قاسم حسين، علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، 1990، ص 84.

³ - محمد حسين علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 160-195.

الفصل الأول: الدوافع

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- ألعاب الطفل في مرحلة ما قبل الدراسة.
- الحياة العائلية للفرد واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- التربية الرياضية في المرحلة الأساسية الأولى وما تشمله من منفردات ومنبهات كالنشاط الداخلي الدفاعي (دراسات ب ر) مثلا والنشاط الخارجي خارج الجدول الدراسي.
- المهرجانات والمنافسات الرياضية.
- الوسائل الإعلامية للتربية البدنية (الصحف، المجلات، التلفزيون ...).
- التشريعات الرياضية والامكانيات التي توجهها الدولة للتربية البدنية والرياضية، وطبقا لذلك يقسم "روديك"¹ الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

9-2-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

- الدافع لتعلم مهارات جديدة.
- دافع التحدي والإثارة والمنافسة.
- دافع الحصول على المتعة والسعادة من المشاركة في الرياضة.
- دافع الاستمتاع بروح وجو الفريق وتكوين صداقة.
- دافع الحاجة للانتماء.
- دافع الحصول على جوائز ومكافآت.
- دافع بناء الشخصية.

9-2-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

- دافع اكتساب اللياقة البدنية.
- دافع تطوير قدرات الفرد على العمل والإنتاج.
- دافع الترويح واستثمار الوقت.

¹ - محمد حسين علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 159-160.

الفصل الأول: الدوافع

- دافع التخلص من الإجهاد والتوتر العصبي.

- دافع تطوير الصحة النفسية.¹

9-3- بعض الملاحظات عن الدوافع:

- وراء كل سلوك اجتماعي دافع.

- الدافع الواحد قد يؤدي إلى ألوان من السلوك تختلف باختلاف الأفراد.

- الدافع الواحد قد يؤدي إلى ألوان مختلفة من السلوك عند الفرد نفسه تبعاً لوجهة نظره والموقف الخارجي.

- السلوك الواحد قد يصدر عن دوافع مختلفة.

- الدافع يعدل الغرائز في ضوء التوقعات الاجتماعية.

- الدافع يهدف إلى تحقيق أهداف الفرد والجماعة.

9-4- أهمية الدوافع في التعليم الحركي:

تتجلى أهمية الدوافع في التعلم الحركي في توجيه سلوك الفرد نحو نشاط معين وبالتالي الإقبال بحماس وروح جيدة تساعدنا على الاستيعاب الواجب لإنهاء مهارات الواجب الحركي المراد تعلمه أو التدرب عليه حيث أن:

- الدوافع تضع أمام المتعلم أهداف معينة يسعى إلى تحقيقها، فكل دافع يرتبط بغرض معين وحسب أهميته ووضوحه تزداد قوة إقبال المتعلم على تحقيق ذلك.

- الدوافع تمكننا من تحديد أوجه النشاط المطلوب أي التي يميل إليها الفرد، فالدوافع تجعل الفرد يستجيب لبعض المواقف ويهمل بعضها ولهذا تجب معرفة هذا الدافع.

حيث يؤكد " محمد مصطفى زيدان" بأن التعلم الجيد هو ذلك التعلم القائم على دوافع التلاميذ وحاجتهم وكلما كان الموضوع منشطاً لهذه الدوافع والحاجات كلما كانت عملية التعلم أقوى.²

ويستخدم معظم المدرسين الدوافع كي يضمنوا استمرار التلاميذ في مواصلة الاستيعاب ومواجهة المشكلات، لكن الذي يبقى محل جدل لحد الآن هو الطريقة التي تعمل بها الدوافع عند التلاميذ:

فهل يساعد الدافع التلميذ على اكتساب مهارات إضافية؟

¹ - محمود عبد الفتاح غنان، سيكولوجية التربية الرياضية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، ط1، مدينة نصر، 1995، ص96-97.

² - محمد مصطفى زيدان، نظرية التعلم وتطبيقاتها التربوية، دار الفكر العربي، 1992، ص61.

الفصل الأول: الدوافع

أم أنه يؤدي الى استعمال التلميذ لما لديه من مهارات فحسب ؟، وهل يزودنا الدافع بكفاءة إضافية؟

لكن نستطيع القول أن للدوافع تأثير هام في عملية التعلم إذ يكفي أن نشعر التلاميذ بأهمية شيء معين لنحفزهم على تعلمه بالرغم من تدخل عدة عوامل أخرى.¹

10-الدافعية:

10-1-تعريف الدافعية:

يعرفها "سيد خير الدين" بأنها طاقة كامنة للكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي، ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة إضافياً له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين.²

ويرى الدكتور أنور الشرفاوي أن هذا التعريف يضم ثلاث خصائص أساسية:

تبدأ الدافعية بتغيير في نشاط الكائن الحي، وقد يشمل ذلك بعض التغيرات الفيزيولوجية التي ترتبط بالدوافع الأولية، مثل دافع الجوع.

تتميز الدافعية بحالة استثارة فعلة ناشئة عن هذه التغيرات وهذه الاستثارة هي التي توجه سلوك الفرد وجهة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتج عن وجود دافع وتستمر حالة الاستثارة طالما لم يتم إشباع الدافع.

تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو الهدف.

كما أن الدافعية تتضمن الدوافع والحوافز والاتجاهات والميول وهي عبارة عن قوة تثير الفرد وتوجهه نحو الهدف المعين.

وتعرف الدافعية بأنها " استعداد رياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين".

10-2-سيكولوجية الدافعية:

ترتبط أولى مهام سيكولوجية الدافعية في الإجابة على تساؤلات مؤداها لماذا؟ وذلك فيما يخص السلوك ولماذا يمارس شخص ما كرة القدم وآخر السباحة... ولماذا يعدو العداء في المضمار أو الطريق، ولماذا يتوقف الكثيرون عن ممارسة نشاط ما بعد بداية ممارسته بفترة، ويشير "أورليبيك" orlebeke بأن سيكولوجية الدافعية تعني مسألة الأصول _ الاتجاه _ المتابعة.

¹ - جابر عبد الحميد، سيكولوجية التعلم، دار الكتاب، 1989، ص15.

² - أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1995، ص72.

الفصل الأول: الدوافع

وعليه تتحدد التساؤلات المحتملة في مجالات سيكولوجية الدافعية في ثلاثة جوانب:

- لماذا يستثمر بعض الناس الطاقة في القيام بأنشطة معينة؟

- لماذا هذه الأنشطة دون غيرها؟

- لماذا يتأثر البعض في الاتجاه المختار ويقاطع البعض الآخر؟

ويتفق "إتكسون" و"ديسي" و"موراي" و"أورلييك" في تنازل عدد من النظريات التي تناولت الدافعية في اتجاهات رئيسية وهي:

- نظريات الغرائز

- نظريات مركز الدفع

- نظريات التوقع.¹

10-3- نظريات الدافعية:

هناك أربع نظريات بارزة حاولت تفسير حالات الدافعية، وتتمثل في:

- نظرية الإنسانية

- نظرية التحليل النفسي

- نظرية التعلم الاجتماعي

- نظرية الإثارة المنشطة

10-3-1- النظرية الإنسانية:

يكمن أساس النظرية الإنسانية فيما يسمى بهرمية الحاجات التي يشير إليها

"أبراهام مايلو"، ويمكننا تقديم موجز مبسط لهذه الهرمية وهو كالآتي:

- الحاجات الفيزيولوجية (دوافع البقاء).

- حاجات الأمن (دوافع الأمن).

- حاجات الانتماء (حاجات ودوافع التقبل والتواد).

¹ - محمود عبد الفتاح غنان، مرجع سبق ذكره، ص 96-97.

الفصل الأول: الدوافع

- حاجات التقدير (دوافع المكانة والانتماء).

حاجات تقدير الذات (تحقيق الفرد لما يكون قادرا على تحقيقه ويجب أن يحدث إشباع ولو كان جزئيا على أي مستوى قبل الانتقال الى المستوى التالي ذو أهمية بالنسبة للفرد، ويرى الأخصائي النفسي الذي يعتمد هذه النظرية أن تحقيق الذات هو الهدف النهائي لكل شخص).

10-3-2- نظرية التحليل النفسي:

صاحب هذه النظرية هو "سيجموند فرويد" وينظر إلى الدافعية على أنها تعبير لا شعوري بصورة كبيرة للترغبات العدوانية والجنسية، التي قد يعبر عنها بطريقة صريحة أو ببعض الصور الرمزية مثل الأحلام أو زلات اللسان.

10-3-3- نظرية التعلم الاجتماعي:

يشير علماء هذه النظرية إلى أن التعلم السابق يعتبر أهم مصدر من مصادر الدافعية، فالنجاح أو الإخفاق لاستجابات معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء التي تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية، ومن ثم الرغبة في تكرار الأنماط السلوكية الناجحة.

والخبرة الشخصية لا ترتبط بالضرورة بحدوث التعلم الاجتماعي، فقد يكون التعلم بملاحظة بعض الأشخاص الناجحين أو الفاشلين كافيا لاستثارة حالات دافعية، وعلاوة على ذلك فإن الثواب أو العقاب قد يكون داخليا أو خارجيا.

10-3-4- نظرية الإثارة المنشطة:

تقدر هذه النظرية أن أي كائن حي لديه مستوى معين ومناسب وخاص به للإثارة وبالتالي فالسلوك سيوجهه نحو محاولة الاحتفاظ بهذا المستوى، وهذا يعني أنه إذا كانت الإثارة البيئية مرتفعة أكثر من اللازم يحدث سلوك المحاولة لتخفيف الإثارة، وإذا كانت الإثارة منخفضة أكثر من اللازم سيكون السلوك بمحاولة زيادة الإثارة.¹

11- الدوافع والدافعية:

عادة ما يستخدم كل من مصطلح الدوافع والدافعية كوجهين لعملة واحدة وينص البعض على استخدام المصطلحين كمترادفين يمكن أن يحل كل منهما محل الآخر، هذا الخلط في استخدام المصطلحين قد يؤدي إلى لبس وإبهام بما لا يخدم قضايا علم النفس الرياضي وسيكولوجية الدوافع، وعليه وجدنا حاجة لعرض بعض المفاهيم التي تؤدي بنا في النهاية إلى الفصل بين المفهومين.

¹ - أرنوف وبيتج، 8 نظريات ومساائل في مقدمة علم النفس، تر: عادل عز الدين واخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994، ص126-127.

الفصل الأول: الدوافع

ويشير كل من "باكر" و "وانتج" إلى وجوب الفصل بين المفهومين حيث أن الدوافع تتصف بأنها:

1-أسباب عمل معين.

2-خصائص مستقرة تدفع الفرد للبدء في نشاط معين.

3-تتحقق في سلوك ظاهر.

4-خصائص تميز مجموعة من الأفراد عن غيرهم، مثل دافع الإنجاز ودافع الانتماء.

أما الدافعية فهي على النقيض من ذلك ترتبط بحالة يكون فيها الفرد مسؤولاً عن القيام بنشاط معين، وهاته الحالة تمثل محصلة للعوامل الداخلية (الشخصية) والخارجية (الموقفية)، وعندما تتحقق الدوافع في الواقع يكون الحديث عن الدافعية، وعموما فإن الدوافع هي إحدى العوامل التي تحدد دافعية الفرد وتلعب العوامل الموقفية والحاجات البيولوجية دورا مساويا في الأهمية لدور الدوافع.¹

12-دوافع مقياس البحث:

اعتمدنا في بحثنا على استمارة تحتوي ستة محاور وقد استتبطننا الأسئلة من كتاب

" محمد علاوي"، وحاولنا تبسيط هذه الأسئلة، ثم اعتمدنا على صدق المحكمين في تقنين الاستمارة وجاءت المحاور كالتالي:

- دوافع الصحة واللياقة البدنية.

- دافع الترويح عن النفس والتسلية.

- دافع المنافسة.

- دافع إبراز الذات.

- دافع الاتصال الاجتماعي.

- دافع المتعة الجمالية.²

¹ - محمود عبد الفتاح غنان، مرجع سبق ذكره، ص26.

² - محمد حسين علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص697.

الفصل الأول: الدوافع

12-1-1-دافع الصحة واللياقة البدنية:

انطلاقاً من الفكرة السائدة لدي الكثيرين سواء من الممارسين أو غير الممارسين للنشاط الرياضي فإن الرياضة يمكن أن تفيد الصحة وتسهم في اكتساب اللياقة البدنية، فمن المؤكد أن هذه الفكرة تكون دافعا للكثيرين لممارسة الرياضة بصفة عامة وممارسة بعض ألوان النشاط الرياضي بصورة خاصة.¹

12-2-دافع الترويح عن النفس والتسلية:

هي حاجة اجتماعية خاصة بكل فرد يرغب من خلالها في الخروج من الروتين اليومي والترفيه عن النفس في وسط متشعب بالحيوية والحركات المختلفة، وهي تختلف في الطريقة من فرد لآخر من حيث المحتوى والكيفية، رغم أن هدفها تقريبا موحد بين الأفراد حسب الرغبات والميول في اختبار النشاط أو الأنشطة التي تكون إما رياضية أو ثقافية، ويعتبر الترويح عن النفس مرحلة انتقالية للدخول في المرحلة العملية بمعنويات عالية.²

12-3-دافع المنافسة:

هي صفة مميزة للحياة في شتى ميادينها، ومنها الميدان الرياضي ولا يخلو الإطار التربوي الرياضي من هذه السمة في مفهومها الشامل للمنافسة، والمنافسة الطبيعية ضرورية لكل فرد أو جماعة حيث تولد حالة نفسية خاصة وهي ليست في متناول جميع من يرغب في المشاركة الرياضية، وهي تؤدي إما للفوز والفرح أو الخسارة وخيبة الأمل، والكثير من الأفراد يطمحون عند توجههم نحو النشاط الرياضي للمنافسة من أجل الفوز.

12-4-دافع إبراز الذات:

هي علاقة بين الفرد ونفسه حيث أنه يتفاعل بقوة عند تحقيق حركات مدروسة وحديثة تجعله يشعر بقوة الذات تحته على المواصله وتولد فيه حب التفاعل الاجتماعي الرياضي وتتمى فيه جذور النمو والتحسين، حيث إذ تجعله مرتبط بشروط خاصة في إبراز الذات:

- الشعور بالنجاح

- المشاركة

- توافر القيادة الناجحة والمصالحة مع الذات

- إشباع الحاجات الفردية لتأتي بعدها الحاجات الجماعية.

¹ - بحوتي نور الدين، مذكرة ليسانس، دوافع تفضيل بعض تلاميذ الثانويات للرياضات الجماعية، 2000، ص 17-18.

² - محمد حسين علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 697.

الفصل الأول: الدوافع

12-5-دافع الاتصال الاجتماعي:

من المفترض أن النشاط الرياضي الذي تشترك فيه جماعة من اثنين أو أكثر ينطوي في نظر البعض على قيمة اجتماعية معينة، ويتجلى الدافع الاجتماعي من خلال الأنشطة الرياضية الجماعية التي تساهم غالبا في توفير التفاعل الاجتماعي وتسمح بإمكانية التعرف على أفراد جدد، وتكوين علاقات بين الناس، وهو ما يشكل دافعا قويا عند الكثير من الأفراد لممارسة النشاط الرياضي.¹

12-6-دافع المتعة الجمالية:

يرى الكثير من الأفراد أن هناك أنشطة رياضية لها قيمة جمالية عالية وهذا يعني أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فنية أو جمالية معينة، أو قد تمتلك القدرة على إشباع الذوق الفني أو الجمالي لدى البعض.²

-خلاصة:

وباختصار فإن موضوع الدوافع من أهم المواضيع السيكولوجية تنظيرا وتطبيقا، فمن الناحية النظرية فإن موضوع الدوافع والآليات التي يقوم عليها، يمكّن الباحثين والإداريين من تخطيط برامج تحفيز الافراد الذين يتعاملون معهم سواء كان ذلك في الميدان الصناعي أو العيادي أو المدرسي...الخ.
وسواء كان لبذل الجهد من أجل دفع الإنتاج أو تحسين النوعية وتجديد الطاقة الجسمية والنفسية لعلاج مريض ما جسميا كان أو نفسيا، أو دفع التلاميذ للاجتهاد والمنافسة بينهم للحصول على نتائج أفضل.

¹ - بحوتي نور الدين، مرجع سبق ذكره، ص 17-18.

² - محمد حسين علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 697.

الفصلُ الثاني الأنشطة البدنية والرياضية

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

-تمهيد:

إن النشاط البدني والرياضي بنظمه وقواعده السليمة وألوانه المتعددة من ميادين التربية البدنية والرياضية، والعنصر القوي في إعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرا على تشكيل حياته وتعينه على مسايرة تطور العصر وتقدمه، وهو عموما يكسب الفرد الصحة البدنية والعقلية ويقوي الخلق ويرقي بالعادات الإنسانية.

ولم يعد هناك مجال للتشكيك في مدى إسهام الأنشطة الرياضية المختلفة في تحقيق الراحة النفسية للمراهق ومنه تأثيرها المباشر على النتائج الدراسية للتلميذ.

1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

هي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي التي يرجع أساسها إلى قديم الزمان، حين كان الانسان البدائي الأول يمارس كثيرا من ضرورياتها تلقائيا. ضمنا لإشباع حاجاته الأولية، فأقام مسابقات العدو والسباحة والرمي والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الرياضية السابقة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها قوانين ولوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات، وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمور، وأصبحت عنوانا لكفاح الانسان ضد الزمن، ولذلك بلغ أعلى المستويات في الأداء والمهارات، أما في عصرنا الحالي فقد أصبح النشاط البدني الرياضي عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم أجمع للتعرف وخدمة المجتمع بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني.¹

إذا يعتبر النشاط البدني الرياضي عاملا أساسيا في إعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية والعملية.

وإن أردنا الحديث عن نواحي النشاط في التربية البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط فردي، وهو ذلك النشاط الذي يمارس دون الاستعانة بالآخرين في تأديته، كالملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة...

أما النوع الثاني فيمارسه الشخص داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق، ومن أمثلة ذلك: كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة، وهذا التقسيم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعها للطريقة التي يؤدي بها، فهناك النشاط الذي يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

¹ - علي يحيى المنصور، الثقافة، ج1، ط1، 1971، ص209-210.

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

2-أنواع الأنشطة البدنية الرياضية:

2-1-ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود، كقاعة ألعاب داخلية أو إحدى الغرف، وغالبا ما تكون هذه الألعاب من أجل الراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم.

2-2-ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التعقيد وكثرة القواعد، وتتمثل في تشكيل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة المناسبة للأطفال.

2-3-ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارات وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب يتنافس فيها فرديا وجماعيا.¹

إذا بما ان المنافسة يشترط فيها توفر المتنافسين فلا بد من توفر جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين لتحقيق الفوز، وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة، والذي يدعى بالنشاط اللاحق للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد داخلي والمكمل لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أهدافها وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.

3-أهمية النشاط البدني الرياضي:

يعتقد البعض بأن النشاط البدني الرياضي يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط وهذا غير صحيح، فالفرد عبارة عن جسم متكامل غير منفصل، حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وأن أي نمو في ناحية من النواحي يؤثر بسائر النواحي الأخرى، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم والجسم يؤثر على أداء العقل ولا يمكن فصل عملهما عن بعضهما البعض، كما يقول المثل

" العقل السليم في الجسم السليم" فلا يقتصر دور النشاط البدني الرياضي على تنمية الجسم فقط، بل يتعداه إلى ابعاد من ذلك كالنمو الحركي والنفسي.

¹ - علي يحيى المنصور، مرجع سبق ذكره، ص 209-210.

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

يعدّ النشاط البدني الرياضي الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات والأوتار والمفاصل، فالنشاط البدني الرياضي يبعث على الرضا والارتياح، ولهذا يحتاج المراهق إلى تفريغ الطاقة في النشاط الرياضي الذي يميل إليه ويتفق مع قدراته.

4- دور النشاط البدني الرياضي:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق، فهو يساعد على تنمية الكفاءة الرياضية والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية، والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه، كما أن للنشاط البدني دورا في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكنا في مختلف مجالات الدراسة ومختلف الأعمال الإبداعية، والنشاط البدني الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهقين بصورة إيجابية، فهو ينمي في المراهق صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين المواطنين، ويفضل النشاط البدني الرياضي تتاح الفرصة للطمحين في الوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ويدمجهم بشكل مثالي في المجتمع، ونجد عرض أدوات النشاط البدني الرياضي في جمهورية ألمانيا الديمقراطية:

- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.

- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.

- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.

- التقدم بالمستويات العالية.

5- خصائص الأنشطة البدنية والرياضية عند المراهق:

تحقيقا لمبدأ الاستقرار والتكامل في النمو يجب أن تهتم المؤسسة التعليمية (الثانوية) وبالدرجة الأولى أستاذ التربية البدنية الرياضية بتنمية المهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها التلميذ في مرحلة الاكاديمية، وعلى مدرس هذه المادة أن يستبعد بعض الأنشطة غير المناسبة للبنات مثل: رفع الأثقال، الملاكمة، المصارعة...، والتركيز على التمرينات التي تساعد في بناء اللياقة البدنية وتحسين القوام (عند الذكور) وألعاب القوى، السباق، الوثب العالي، رمي الرمح، وكذا السباحة والرياضات المائية والرقص الحديث بالإضافة إلى النشاطات الخلوية كتنظيم المعسكرات والرحلات¹، حيث يتعلم فيها التلميذ الكثير من الأمور التي تساعده في حياته المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى، كالاتتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية والتعبير عن الشخصية بحرية، ومن أهم خصائص النشاط البدني الرياضي:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.

¹ - عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي-نظريات، ط2، 1972، ص11.

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والتبعية.

- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.

- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.¹

6- أهمية الأنشطة البدنية الرياضية بالنسبة للمراهقين:

إن الأنشطة البدنية والرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين شخصية المراهق، حيث تتحقق له الفرصة لاكتساب المميزات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة وتمنحه قيما يعجز البيت عن منحه إياها، حيث تقوم الأنشطة البدنية الرياضية بتنمية مواهب المراهق، وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات العصر، لهذا وجب على التلميذ المداومة على ممارسة مثل هذه الأنشطة من أجل تطوير طاقاته البدنية والنفسية ولا يتأتى ذلك إلا بتكثيف ساعات الرياضة داخل وخارج الثانوية، لأنها تشغل وقت الفراغ وتعطي المراهق فرصة لاستثماره فيما يعود عليه بالنفع.

وتعتبر الأنشطة البدنية الرياضية عملية تنفيس وترويح للمراهق، بحيث توفر له نوعا من التداوي النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي توصف بالاضطراب والعنف وذلك عبر ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة، تنمي أجهزته الوظيفية والعضوية.

7- علاقة الأنشطة الرياضية بالمشاكل النفسية للمراهق:

إن التقرب من الفرد لمحاولة التعرف عليه تقتضي وجود وسيلة، ولعلّ الألعاب التي تحتويها الأنشطة الرياضية أكثر الوسائل امتيازاً في هذا الخصوص، فالفرد المضطرب نفسياً نتيجة إخفاقاته على مستوى العلاقة بينه وبين المجتمع نجده يخشى الفشل مرة أخرى في تجربته مع أناس آخرين، وعليه فإن كل تدخل ومساعدة تتطلب إقامة علاقة أولية وليس هناك وسيلة أفضل من النشاط الرياضي، فهو يملك الوصفة المناسبة لذلك أين يوجد العنصر المطمئن لهذا التصرف، وهو بقيمته ومفعوله الجدلي يقيم الرابط والعلاقة الأولى مع الفرد.

فالأخصائي النفسي يستغل هذه الميزة المنبعثة من طبيعة الفرد الشاب، وينطلق من اشباع حاجاته بالتساوي، كما يأخذ بعين الاعتبار المحيط اللعبي الذي يتسم بالقيمة العلاجية والذي يتمكن فيه الفرد من إبراز نفسه في ظل احترام الآخرين أثناء اللعب، حتى تصبح ميزة هذا النشاط مجالاً لتفريغ القلق والانفعال والترويح عن النفس والاندماج مع المجموعة.

¹ - عصام عبد الخالق، مرجع سبق ذكره، ص14.

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

إن الألعاب التي تحتويها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في تحقيق العلاج النفسي، فهي متنوعة تمنح الفرد فرصة التعبير عن المواقف العائلية لمختلف أوجه الإحباط، وتساعد على التحكم في المشاكل النفسية كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف شخصية الفرد ومحيطه، فإن التعبير عن الدوافع العدوانية بواسطة اللعب تخفيف أكيد للصراع النفسي.¹

إن للعب مزايا ومهام لا يستهان بها تنصب كلها في إطار إيجابي يعود على الفرد بالحيوية والنشاط، حيث وضعت للعب عدّة نظريات تفسر إقدام الناس على هذا النوع من النشاط، نذكر منها: نظرية الطاقة الزائدة، نظرية الترويح، نظرية الاستجمام، نظرية الاتصال الاجتماعي، نظرية التعبير الذاتي.

إن كل هذه النظريات تفسر اللعب حسب آراء روادها محاولين تفسير العوامل التي تحدد اللعب والتي لها ارتباط بالبيئة، الطبيعة النفسية، والكائن البشري معروف أنه يتلقى عدة أشياء عن طريق آبائه والألعاب إحدى أهم هاته الموروثات.

"... إذا فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه".²

وعليه يعتبر العلماء اللعب احد عوامل الميل الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، وخصوصاً عند الأطفال حيث يغلب اللعب على حياتهم، كما يفيد دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية، وما يظهر به من قلق وميول عدواني في علاقات اجتماعية، يؤدي اللعب وظائف نفسية كثيرة فهو ينفس عن الطاقة الزائدة كما أنه يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على إعداد الفرد للحياة المستقبلية كما يساعد على تجديد الطاقة والترفيه عن النفس.³

ولهذا السبب تخصص العيادات النفسية حجرات خاصة باللعب وذلك لملاحظة سلوك المراهق حتى يتم تشخيص حالته النفسية.

¹ - حبشي إسماعيل، جميلي لخضر، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، أثر النشاط الرياضي في التقليل من المشاكل النفسية عند طلبة الطور الثاني، ص75.

² - محمد خليفة بركات، عيادات العلاج النفسي، دار العلم، الكويت، 1978، ص204-239.

³ - محمد خليفة بركات، المرجع السابق، ص204-239.

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

8- أثر النشاط البدني في حياة المراهق:

الحقيقة التي لا شكّ فيها أنّ الجسم وحدة متكاملة يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى، وأشدّ أنواع المعرفة فائدة للمراهقين هو ما يتصل بجسمه، وخصوصاً ما يتعلّق بحركاته وهناك أمور أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية والراحة، ولكن لو جرّينا الأمر لوجدنا إن الحركة هي الأهم، وخصوصاً بعد التطور الكبير الذي شهدته حياة الناس وحركتهم بعد السيطرة على الآلة وتطويعها لخدمة الانسان في قضاء حاجاته، فأضحى قليل الحركة خاصة مع انتشار وسائل الترفيه المختلفة، ولا عجب في معاناة كثير من المراهقين من الصداع والارهاق والأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية وليست مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، والسبب وراء ذلك واضح لا يحتاج الى اثبات، فمعظم المراهقين قليلوا الحركة، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة بحياتهم فإن حركاتهم تكون ضيقة الحدود وعلى مدى قصير، فما ينتج بالتالي حدوث الضرر على أجسامهم.¹

وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي بين المراهقين حتى يتسنى لهم تفادي كثير من الأمراض الجسمية والنفسية.

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة يتعلم التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة، وفي اللعبة الفردية التي ينازل فيها المراهق خصمه يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف، والاعتماد على النفس والتعلم من الأخطاء وتصحيحها فتزداد مداركه وتقوى شخصيته وتنبلور.

لذلك فإن حركة اللعبة بوعيا تؤثر في جسم المراهق بدنيا وروحيا وعقليا، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها أهمية عن فائدة التغذية، والملعب ضروري شأنه شأن المدرسة من أجل التدريب والذي له شروط عدة منها:

- أن يؤدي التمارين حسب التدرج الخاص، حيث يبدأ بالأسهل ثم الصعب فالأصعب لينتهي بالأسهل.
- أن تراعى في اختيارها قدرة المراهق وسنه، وأولى خطوات الحركة هي أن تتاح له خيارات اللعبة التي يميل إليها.
- مساعدته على أساس لعبته المختارة، فبيّن له الخطأ حتى يدركه ويصححه والأفضل وأن يكون تدريبه تحت إشراف نفسي.

- الأخذ في الاعتبار أن الاقتصار على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كافي، إذ لا بدّ من دفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي هو وسيلة تمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء، بعيداً عن جو اللّهُو والمنزل.²

¹ - وليام مارتز، رالف بيتر، المراهقة والبلوغ، تعريب خليل رزوق، دار الحرف العربي للطباعة والنشر، ص130-132.

² - وليام مارتز، رالف بيتر، المرجع السابق، ص130-132.

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية، هو وسيلة لقضاء أوقات الفراغ ووسيلة ناجحة كذلك لإدراك الأخطاء في سن المراهقة، وكثيرا ما يكسب المراهق مهارات جديدة نافعة في الحياة، كما أنّ الترويح عن النفس في النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية وتقويم الصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي، وعلاج العيب الخلقى الجسماني الناتج عن أوضاع جسمية خاطئة في الأعمال اليومية أو المهنية.

9- الأهمية النفسية للأنشطة البدنية الرياضية بالنسبة للمراهق:

الحركة استعداد فطري، والأنشطة البدنية الرياضية تقوم أساسا على هذا الاستعداد، فهي في صورتها التربوية لعبة بكل ما تحمله من خصائص ومميزات، ومع ذلك هي خاضعة للإرشاد والتنظيم في جو تسوده الطمأنينة بعيدا عن أي إجبار أو ضغط، والتربية الرياضية بحكم تنوع وتعدد حركاتها تحقق النشاط الإداري الذاتي المليء بالحماس والرغبة التي تميز اللعب عن غيره من أنواع الأنشطة، كما ان فيزيولوجية المراهق تدفعه إلى الحركة، وفي هذه المرحلة من النمو الإنساني بالخصوص تظهر غريبة وجديدة عند الفرد، فتراه يبدع ويتصنع في حركته، ويلاحظ على المراهقين تباهمهم بأجسامهم وإبراز عضلاتهم، والملفت للانتباه تأثير البيئة المحيطة بالمراهقين وهذا يظهر جليا في الفرق بين مراهقي المناطق الريفية والمناطق الحضرية.

ومنه فان للأنشطة البدنية الرياضية تأثير كبير على نفسية المراهقين، فالأنشطة البدنية هامة جداً لصحة المراهق النفسية، فهي الجزء إلهام للحياة العصرية والعنصر الفعال في الأنشطة اليومية للفرد، كما تؤدي الدور الوقائي لمختلف النتائج عن الدراسة والعمل فهي عنصر أساسي للمحافظة على حيوية الفرد وزيادة الإنتاج والعمل العضلي الزائد من حيث انه مميز و ضروري للنشاط البدني الرياضي فإنه يصنع علاقة وطيدة بالحالة النفسية للفرد، الذي يمكنه أن يبدي تأثيرا بالغا في تكوين وتغيير شخصية الفرد لممارسة النشاط البدني الرياضي كما أنه من المستحب اتفاق المهارات الحركية التي تتسم بالصعوبة والخطورة وشعور المراهق بمهاراته ورشاقته وشجاعته، وكذا قدرته على التحمل وبيت فيه روح التفوق والمحاولة والتكرار فكل ذلك يدعم الصحة النفسية للفرد.¹

وبالتالي فممارسة الفرد للنشاط البدني الرياضي تكسبه شروطا لازمة في ائزان الشخصية

وتكون لديه حالة نفسية تتماشى وبيئته وامكانياته الحضارية، كما ان الرياضة مجال للإبداع يحول فيها الفرد طريقة التعبير عن الدوافع التي ينتقدها المجتمع إلى سلوك مرغوب فيه

إذا فالحل السليم للتخلص من الانفعالات غير المرغوب فيها هو كبتها في اللاشعور، وتحويلها إلى طاقة ووضعها في خدمة الأفكار والانفعالات الشعورية المقبولة اجتماعيا وشخصيا.

¹ - دحو رشيد، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية من الجانب النفسي، 2000، ص80.

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

فالأنشطة البدنية تساعد على نمو اجتماعي مزدهر بما تكسبه للفرد من جسم جميل رشيق ومتناسق، ينعكس على النفس والشعور بالقبول والرضا والثقة بالنفس، أما المهارات الحركية فهي موضوع تقدير المجتمع وبما تضيفه للتفكير والصحة من السلامة والالتزان.

وتلعب الأنشطة البدنية الرياضية دورا هاما في إشباع الميول العدوانية والعنف، وخاصة في سن المراهقة دون أن ننسى نقطة هامة هي تمكينها للمراهق من حل أخطر المشكلات التي قد تؤدي إلى انحرافه وانحلال خلقه، ألا وهي أوقات الفراغ التي تمثل شبحا لطموحات الشباب المراهق، فالفراغ النفسي ظاهرة من الظواهر التي أدت إلى انهيار مدينة عظيمة في روما القديمة، إذ تسببت في انغماس الروم في الخمول والكسل وسيطرة الروتين مما أدى إلى الانحلال العقلي والأمراض الجسمية، فالنشاط البدني وسيلة هامة لملاء الفراغ بما يحمله من فوائد نفسية للفرد عبر منحه فرصة التنفيس عن المكبوتات والتعبير عن الرغبات.

إن كثيرا من الأطباء النفسيين ينصحون مرضاهم بالترويج الرياضي أثناء أوقات الفراغ، وهذا يدل على دور الأنشطة الرياضية في علاج الأمراض النفسية ومدى تأثيرها على حالات داخلية للمراهقين، فالذين ينخرطون منهم في الأندية الرياضية والممارسون لأنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية نجدهم يحسنون التخلص من الحالات النفسية السلبية التي تقيد أحاسيسهم وشعورهم.

وهكذا بحكم التغيرات الجسمية والعقلية التي تطرأ على المراهق تقف الأنشطة البدنية الرياضية بالمرصاد لكل ما هو سلبي في هذه المرحلة من خلال فوائدها الروحية والجسمية والنفسية، إذ تنمي الروابط بين المراهق ومجتمعه وتساعد على تجنب بعض الآفات الاجتماعية كتعاطي المخدرات، وبعض الأمراض النفسية مثل: التشاؤم واحتقار الذات.¹

10- أنشطة التربية البدنية للجميع:

يمكن ذكر الأنواع التالية من الأنشطة البدنية والرياضية التي تخدم قطاع التربية البدنية للجميع.

10-1- التمرينات الصباحية:

تعتبر التمرينات الصباحية التي تقدم من خلال برنامج الإذاعة والتلفزيون أكثر البرامج انتشارا وأقلها من ناحية الإمكانيات، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة ولا وقتا طويلا لإجرائها، فهي عادة تتكون من 06 إلى 12 تمرينا، تشمل جميع العضلات الأساسية مستخدمة التمرينات النمطية، بداية بالذراعين والبطن ثم عضلات الجذع والرجلين، ثم تتبع بتمرينات التهدئة.

¹ - دحو رشيد، مرجع سبق ذكره، ص80.

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

وهذه البرامج يلعب فيها المنشط دورا رئيسيا في الالتقاء وتشجيع الممارسين على أدائها في أوقات فراغهم، بالإضافة إلى شرح قيمتها، ويمتد برنامجها يوميا من 10 إلى 20 دقيقة.

10-2- تمارين الراحة النشطة:

يمارسها العمال داخل الوحدات الإنتاجية أثناء فترات الراحة، تؤدى بشكل فردي وجماعي، وقد تؤدى قبل بداية العمل، تتراوح مدتها بين 05 إلى 10 دقائق يوميا.

10-3- المسابقات الرياضية المفتوحة:

يؤدى برنامج هذا النوع من المسابقات بين الفرق الهاوية، ويتيح للمواطنين غير المشتركين في الأندية الرياضية الفرصة للمشاركة.

وتختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية كمحتوى لهذا البرنامج مع استخدام قواعد تحكيمية بسيطة في ضوء الروح العامة للقانون وتحت إشراف قيادات مدربة لقيادة هذه الأنشطة وتجري من 02 إلى 03 مرات أسبوعيا.

10-4- اللياقة من أجل الصحة:

وتقدم من أجل اللياقة لمجموعات من السكان في تجمعات رياضية والغرض الأساسي منها هو اكتساب الصحة واللياقة البدنية.

تقدم عادة في مجموعات مستقلة (ذكور) (إناث)، خاصة بين الشباب، أما الأعمار المتأخرة فتقدم فيها على مجموعات مختلطة، تؤدى هذه التمارين بشكل منتظم وفي أوقات ثابتة مدة دوامها من 10 إلى 15 دقيقة.

10-5- المهرجانات الرياضية:

تعدّ المهرجانات الرياضية أنموذجا لارتفاع مستوى التنظيم ويتجلى ذلك في تجميع أعداد صغيرة من المواطنين، بهدف المشاركة على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم ورغباتهم في مختلف ألوان النشاط، مما يؤدي بالكثير منهم إلى التخلص من الخجل من المشاركة ويحثهم على التفاعل الاجتماعي، كما تعتبر مثل هاته النشاطات فرصة لنشر الوعي، كما يمكن استغلالها في انتقاء الأنشطة أحيانا بتوصية لرياضة منافسة والبطولة.

10-6- رحلات الخلاء (التجول):

يعتبر التجول من أكثر الأنواع في مجال التربية الرياضية للجماهير، وذلك لبساطة التحضير له في الأماكن الخلوية والغابات والصحراء حيث الهدوء والهواء الطلق، وهذا النوع من التجول تستخدم فيه أدوات بسيطة وملابس مريحة، كما أنه يجري في مسافات قصيرة ومتنوعة حسب قدرة الممارسين، ويستخدم هذا النوع بتوصية

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

الطبيب المختص فيما يخص فئات من مرضى القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي، والبعض الآخر لا يمارسه إلا بعد موافقة الطبيب خاصة عند ذوي الأعمار المتقدمة.

10-7-التدريب الرياضي:

وهو أحد الاشكال المنظمة لممارسة النشاط البدني الرياضي ويخضع للقواعد والقوانين الرياضية أو الفروق المدرسية، وتقدم البرامج عن طريق إعلانات مفتوحة تقوم بها هذه المؤسسات.

10-8-التمرينات العلاجية:

يقدم هذا النوع من التربية البدنية والرياضية لمنتسبي الوحدات الإنتاجية أو القوات المسلحة او الشرطة بهدف التخفيف من أعباء العمل وتطوير اللياقة والصحة والتمتع بأوقات الفراغ.

وتؤكد الدراسات التي أجريت في السنوات الأخيرة على أهمية الأنشطة البدنية التي ترفع من مستوى اللياقة الهوائية، ومصطلح هوائي يعني توفير الأكسجين اثناء النشاط عكس ما هو كائن في العمليات اللاهوائية والتي تعني غياب الأكسجين خلال النشاط، وتعرف اللياقة الهوائية بأنها قدرة الجسم على أخذ ونقل واستخدام الأكسجين أثناء العمل والنشاط.

ويشمل تحقيق التدريبات الهوائية عدّة قواعد أهمها:

- تحسين كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

- تخفيض نسبة الإصابة بأمراض القلب.

- تحسين عمليات التمثيل الغذائي.

- التحكم في الوزن المناسب للجسم.

- تقوية العظام والاربطة والاورتار.

- خفض التوتر الاجهاد العضلي وتأخير ظهور التعب.

هذا إلى جانب التأثيرات النفسية والاجتماعية الأخرى مثل فكرة الممارس عن نفسه الاتزان الانفعالي وزيادة القدرة على التكيف، والتي تساهم بدورها في إضافة مزيد من الحيوية والبهجة للإنسان، وهذه الأنشطة الرياضية تتمثل في الجري والمشي وركوب الدراجات وكرة القدم وكثير من الأنشطة الأخرى.

11-قواعد الممارسة الرياضية في المحيط المدرسي:

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

نحن نتساءل عن الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها التربية البدنية والرياضية في المحيط المدرسي؟

إن مطالب التربية البدنية والرياضية تعددت منذ تاريخ التعليم إلى يومنا هذا، فجميع الآراء تجمع على أهميتها كمادة دراسية، فالتشريع الجزائري في القانون الخاص بالتربية البدنية الصادر في 1989/03/14 ينص على ذلك، فالفقرة السادسة تبين بان الممارسة التربوية الجماهيرية تكون الأساس لإلهام لتطور الممارسة الرياضية والبدنية والتي هي مهمة لتطوير وحماية وإصلاح وتحسين القدرات البيكولوجي لممارستها، وقد وضحت هيئة الدولة عام 1994 أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في تطوير الشبكة الحركية الجموعية، لا يزال يناضل من أجل تحقيق مطالبها كون التربية البدنية والرياضية لا يمكن الاستغناء عنها في التكوين البدني والروحي والفكري للتلميذ.

11-1- على الجانب الدراسي:

أثناء المشوار الدراسي يقوم التلميذ ببذل مجهود فكري معتبر نلاحظ فيه عدة تعابير وسلوكيات مختلفة، ويظهر هذا بعد وضع التلميذ في حالة بيداغوجية حرجة والتي تدل على حالات نفسية.

فالتربية البدنية والرياضية تمثل عنصرا لتطوير الذكاء والشخصية أثناء المشوار الدراسي، ويرى ميالدي ان التربية البدنية الرياضية يمكن أن تكون داخل المدرسة أو بطريقة منتظمة وإن لم تكن المواد الأخرى منفصلة عشوائيا، فهي فرصة لاعتناء التلميذ بنفسه، علما أنه اثناء حصة الارشاد والنصائح المقدمة من طرف الأستاذ ماهي إلا تعابير حركية لكل ما هو لفظي فهي معرفة تذهب مما هو نظري إلى ما هو تطبيقي.

في الملتقى الدولي حول الرياضة عام 1926 قدم البروفيسور فييار الباحث البيكولوجي خلال تدخله أن التحكم في الجسم يفرض جهد إضافي إرادي وتمرن ويكون المخ هو المستفيد الأول اثناء أدائه لوظائفه العالية.

11-2- على الجانب السلوكي:

حضور التلميذ يوميا إلى المدرسة يجعله في حالة سكون وتقييد أما تلك المواد النظرية التي تجعل منه كائنا مضطربا، وأنه مشكل المدرسة فهو لا يستطيع التحكم في نفسه فيكون قلقا وحرجا وأحيانا ذا سلوك عنيف فيقال أنه في حالة الاستقرار فالنشاط البدني الرياضي هو المحرك الرئيسي الذي يستطيع به التلميذ تحرير طاقته الكامنة، فيصبح أكثر هدوءا أحيانا فالجماز الانتباهي، الملاحظة، التفكير، التخيل، والتي مارسها شبابنا المتمدرسين له أثر على سلوكياتهم الحركية.

فالممارسة الرياضية في المدرسة تعطي كذلك فرصة من أجل تصحيح تلك الأنانية وكذلك كيفية العيش في المجتمع.

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

11-3- على الجانب الحركي:

بالممارسة الرياضية يستطيع التلميذ استخدام جسمه استخداما أمثل، فهو يعرف ارتباكات عندما يركب الدراجة أول مرة، وذلك راجع إلى عدم وجود تنسيق بين العضلات المنفذة والدماغ ولهذا وجب السعي لإيجاد حل لهذه الحركات المعقدة، إذ كلما كانت الحركات معقدة كان التعلم صعبا، قليلا فقليلا تصبح كل الحركات منسقة فالحركة تصبح دقيقة وأكثر سرعة وأكثر سهولة، وهذا ما يسميه الأخصائيون بالتنسيق الحركي الجيد، فالممارسة الرياضية تعطي للتلميذ فرصة التوفيق بين ما هو نظري وما هو تطبيقي.

11-4- على الجانب الصحي:

لقد ربط الكثير من العلماء أهمية الممارسة الرياضية وعلاقتها بالجانب الصحي للأطفال ومن بينهم الطبيب كارثن، فحسبه هناك عناصر ذات أهمية على الجانب الصحي للطفل وذلك بعد الجهد المبذول أثناء ممارسة الرياضة وهي: الماء والهواء.

فالهواء يدخل في تهوية الأطفال الممارسين لهذا النشاط البدني والذي يساهم في نموهم وتغذيتهم أحسن بالأكسجين لأجهزتهم التنفسية والدورية، أما الماء فهو يدخل في عملية التخلص من المواد السامة والفضلات المفروزة من طرف الجلد (العرق)، وكذلك الحد من الاضطرابات العصبية والتخفيف من التعب.

الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية

-خلاصة:

يعتبر النشاط البدني بغض النظر عن الأنشطة الأخرى ضروريا وهاما للاتزان السليم للفرد، فالعلاقات مع الآخرين والحياة المدرسية قد تؤدي الى خلافات ولا بد من التقليل من حجم المسؤولية، ومما يترتب عنها من اضطرابات في الجهاز التنفسي، فالتلميذ الذي يبذل جهدا كبيرا في الدراسة على حساب صحته معرض للاضطرابات النفسية او ما يسمى تخصيص أوقات الفراغ للممارسة الرياضية، وقد كَوّن النشاط البدني الرياضي وسيلة لتحقيق التوافق والتوازن العقلي والنفسي، ومنه تحصيل دراسي إيجابي للمراهق.

الفصل الثالث

المُراهِقَة

الفصل الثالث: المراهقة

-تمهيد:

تعتبر المراهقة (15-18) مرحلة يقترب فيها الفرد من اكتمال النمو، وفيها يلزم مراعاة الخصائص البدنية والنفسية لهذه الأخيرة لما لها من أثر بالغ في تكوين شخصية المراهق، لأنه في هذه المرحلة لا يعتبر طفلاً كما أنه لا يعتبر راشداً، إنما يقع في مجال القوى والمؤثرات والتوقعات المتداخلة في مرحلتها الطفولة والرشد.

وحسب علماء النفس هي المرحلة التي تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة وتعتبر المرحلة الانتقالية التي يجتهد فيها المراهق للخروج من الطفولة إلى الرشد، لذلك على المربي الكفاء أن يعطي اهتماماً كبيراً لهذه المرحلة، لما تحمله من تغيرات تطرأ على الجانبين البدني والنفسي وحتى الاجتماعي لدى المراهق لكي يتمكن من أن يؤدي رسالته التربوية في توجيهه وإرشاده نحو الطريق السوي وكذلك المساهمة في تكوين وبلورة شخصيته، لصنع رجل صالح نامي في جميع قواه البدنية والنفسية والعقلية، قادر على العمل والإنتاج من أجل افادة المجتمع.

1- مفهوم المراهقة:

هي مرحلة ولادة جديدة من الناحية النفسية وفيها تحدث تغيرات كبيرة من الناحية البيولوجية والاجتماعية والنفسية ولذلك يعتبرها علماء النفس ميلاداً ثانياً لشخصية الفرد، ويمر فيها الشاب بعدة أزمات نفسية كمحاولة اثبات الذات التي تأخذ كثيراً من المظاهر كتقليد الكبار والإتيان بسلوك مغاير والميل إلى إشباع الدافع الجنسي ومحبة التعرف وإقامة العلاقة مع الكبار، وهي مرحلة نهائية تتحصر ما بين الطفولة والرشد وتعتبر مرحلة حرجة في حياة الفرد.

وفي هذه المرحلة يكون المراهق غامض مبهم فلا يعرف الأدوار التي تمر عليه خلال حياته ويكون في تناقض وتعارض فيما يصدر منه من انفعال، مما يشعره بضغوط اجتماعية يعيشها بمصاعبها وعوائقها ويتحتم عليه التغلب عليها واجتيازها للانتقال إلى مرحلة الرشد.¹

وهناك تداخل في مصطلح المراهقة ومصطلح البلوغ، فكلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني "adolexere" ومعناها التدرج في النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. أما البلوغ "puberté" ونقصد به الجانب العضوي الوظيفي الجنسي، ويحدد علماء النفس الفيسيولوجيون البلوغ بأنه مرحلة من مراحل النمو الفيسيولوجي التي تسبق المراهقة. وفيها يتحول الفرد من لا جنسي إلى جنسي ومنه يمكن تعريف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية ومن هنا يتضح الفرق بين المراهقة والبلوغ الذي يقتصر على ناحية واحدة هي الناحية الجنسية.²

¹ - عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الدار العربية للعلوم، ط1، 1994، ص190.

² - مجدي محمد السوقي، سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، مكتبة الانجلومصرية، القاهرة، 2003، ص147.

الفصل الثالث: المراهقة

فالمراهقة إذا هي مرحلة من مراحل النمو، دقيقة فاصلة من الناحية النفسية والاجتماعية حيث يتعلم فيها المراهقون تحمل المسؤولية الواجبات كمواطنين في المجتمع وبالمفهوم العام هي فترة زمنية يمر بها كل انسان في حياته ينمو فيها جسميا و فيزيولوجيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ونفسيا، وفيها تتغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة. وتنقسم المراهقة إلى أربعة أنواع:

2-أنواع المراهقة:

لقد قسم " صموئيل مخاريوس " المراهقة إلى أربعة أنواع:

2-1-المراهقة المكيفة:

تتسم هذه المراهقة بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية، وتتميز فيها علاقة المراهقة مع الآخرين بالحسن والتفتح.

2-2-المراهقة الانسحابية الانطوائية:

هي عكس المراهقة السابقة (المكيفة) تتميز بالانطواء والعزلة والخجل.

2-3-المراهقة العدوانية المتمردة:

يتميز عدوان المراهق في الأسرة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الأخلاقية.

2-4-المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وآراء الآخرين.¹

3-أطوار المراهقة:

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والنفسية والمادية، وتختلف من فرد لآخر ومن بيئة جغرافية لأخرى.² كما يذهب بعض العلماء الى أن مرحلة المراهقة هي مرحلة النمو لا يجوز تقسيمها إلى فترات زمنية محددة، إلا أن غالبيتهم يتفقون على أنها تتألف من مراحل فرعية مختلفة.

¹ - زهوان حاد عبد السلام، علم نفس نمو الطفولة، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1972، ص297.

² - فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، ط4، 1985، ص253.

الفصل الثالث: المراهقة

3-1- المراهقة المبكرة:

وتمتد بين 12-14 سنة وفي هذه المرحلة يتضاءل السلوك الطفولي وتبدأ المظاهر الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور، ولا شك أن من أبرز مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الجنسي.¹ ويعمد الولد أو البنت في هذا الطور من المراهقة الى تقرير ما يريد أن ينتجه في المستقبل كان يصبح طبيباً أو مهندساً أو أستاذاً، ثم يبدأ بالفعل في الدراسة إلى ما يصبو إليه، ويكون المراهق من ذلك النوع المثالي ويجب على الكبار أن لا يحتقروا هذه الاتجاهات بل يسعون إلى تنصيبها بطريقة تتطابق وواقع الحياة والمراهقة المبكرة التي تتميز بمرونة شديدة قد تنتهي بالمراهق إلى تكوين صورة جديدة عن نفسه.²

3-2- المراهقة الوسطى:

وتمتد من 15 الى 17 سنة وتسمى أيضا بالمرحلة الثانوية حيث يؤدي الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية إلى الشعور بالنضج.

3-3- المراهقة المتأخرة:

وتمتد من 18 الى 21 سنة ويطلق عليها كذلك اسم مرحلة التعليم العالي وفيها يتجه المراهق في محاولات ليكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، ويسمى البعض الآخر مرحلة الشباب وهي مرحلة اتخاذ القرارات حيث يتخذ فيها قرارين في حياة الفرد وهما اختيار الزوج.³

والمراهق في الفترة ما بين المراهقة الوسطى والمتأخرة يكون قد اكتسب القدرة على إقامة واجهة الاحباطات التي يتلقاها من الجنس المقابل وبه يستطيع أن يحافظ على توازنه النفسي والاجتماعي، وعلى المراهق خلال المراهقة المتوسطة والمتأخرة أن يضطلع ببعض المهام الأساسية وأن يجابهها فعليه أن يراجع صورته عن نفسه وأن تواجه انفعالاته الشخصية ضد عالم المبارزة وأن يتقبل مشاعره وأحاسيسه المختلفة والمتضاربة وعليه أن يتناول عمله بيده وأن يشق حياته بنفسه.⁴

ويؤكد "أودولم" أن السنوات الواقعة بين 12 و16 سنة هي أصعب السنوات من حيث العلاقات الشخصية في البيت، فالطفل يثور على المراقبة والتوجيه ويبدأ بإدارة التفكير في نفسه والتصرف بحرية واستقلالية، ويتجلى هذا

¹ - زهوان حاد عبد السلام، مرجع سبق ذكره، ص297.

² - لورانس فرانك، المراهقة مشكلاتها وحلولها، تر: يوسف اسعد، مكتبة الانجلومصرية، القاهرة، 1989، ص119.

³ - زهوان حاد عبد السلام، مرجع سبق ذكره، ص120.

⁴ - لورانس فرانك، مرجع سبق ذكره، ص144.

الفصل الثالث: المراهقة

في رفضه النمط السلوكي العائلي إذ يعتقد انه يقود حياة خالية من الفوضى ولقد وصف "ستانلي" المراهقة بأنها فترة عواطف وتوتر وشدة.¹

4- خصائص ومميزات النمو في مرحلة المراهقة (15-18):

تجمع هذه المرحلة بين خصائص مرحلتي النضج والرشد حيث تختلف الخصائص البدنية الحركية والانفصالية في بداية المرحلة عن نهايتها إذ يتعرض الفرد في بداية هذه المرحلة إلى عملية النمو السريع وغير المستقر بدنيا وعقليا، ويزداد معها اهتمامه بالاستقلالية وتزداد اهتماماته الأساسية في الحياة صحيا واجتماعيا، وتعتبر هذه المرحلة هامة لغرس القيم وتطوير إمكانياتهم وقدراتهم العقلية والبدنية والمهارية والاجتماعية.²

4-1- نمو الجسم:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في النمو الجسمي واستعادة المراهق لنتاسق شكل الجسم كما يظهر الفرق بين الجنسين في شكل الجسم وتحديدًا مع البلوغ (في الحوض بالنسبة للفتاة تمهيدا لعملية الحمل والولادة) وزيادة في حجم العظام والعضلات وازدياد عرض الكتفين تمهيدا للعمل الشاق بالنسبة للذكور، ويرى "فؤاد أبو حطب" و"إمام الصادق" أنه مع تقدم البلوغ تزداد الفروق بين الجنسين في شكل الجسم وضوحا، والسبب في ذلك هو النمو التدريجي للخصائص الجنسية الثانوية التي تمثل السمات الجسمية التي تميز الذكور عن الإناث، كظهور الشعر في كل أنحاء الجسم وتنشيط الغدد الدهنية وظهور تغيرات في الصوت لدى الجنسين وفي هذه المرحلة النمو الجسمي يكون سريعا مقارنة بالنمو العقلي والانفعالي والاجتماعي مما يخلق للمراهق مشكلات سوء التكيف، وفي هذه المرحلة تزداد احتياجات ودوافع المراهقين لممارسة النشاط الرياضي لاكتساب اللياقة البدنية والمهارات الحركية المختلفة من أجل التباهي بالجمال البدني والحصول على صورة جسمية حسنة ومميزة.³

4-2- متطلبات النمو الجسمي:

- الاهتمام بالمراهق من الناحية الغذائية والتغذية السليمة.
- الاهتمام بالراحة والجهد المطلوب.
- تقديم الألعاب الرياضية المختلفة لتنمية اللياقة البدنية وتطوير المهارات الحركية.
- تقبل الأسرة للحوار والمناقشة لتفهم المراهق ومتطلباته.

¹ - مالك سليمان، مدخل الى علم نفس الطفولة والمراهقة، طبعة جديدة، دمشق، 1985، ص272-274.

² - ليلي عبد العزيز زهوان، الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية، عالم النشر، القاهرة، ص226.

³ - محمد حسن علاوي، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص132.

الفصل الثالث: المراهقة

- على وسائل الإعلام أن توصل إلى الأسرة خصائص هذه المرحلة المهمة من حياة الفرد حتى يلقي المراهق من يتفهمه مما يساعده على تكوين صورة مقبولة عن ذاته.

- معرفة خصائص هذه المرحلة في المدرسة يساعد على حسن التوجيه والإرشاد السليم.¹

- النمو الفسيولوجي:

يقصد بهذا النمو نمو الأجهزة الداخلية للجسم أثناء البلوغ وبعده.

- الجهاز الدوري:

يتضاعف وزن القلب بعد سن 13 عند الذكور، وتقريبا ينعدم عند الإناث أما الشرايين والأوردة فلا تنمو بسرعة القلب وإنما تصل إلى نموها النهائي في مرحلة المراهقة المتأخرة.

- الجهاز التنفسي:

حجم الرئتان كبير عند الذكور مقارنة بالإناث نظرا للنشاط العنيف الذي يتطلب الكثير من الأكسجين. كما ينمو حجم المعدة وزيادة قدرتها على الهضم مما يؤدي إلى استهلاك كمية أكبر من الغذاء لتحقيق نمو مناسب.

- الجهاز العصبي:

زيادة في طول الخلايا العصبية مما يزيد في تطوير التفكير وتعقيده لدى المراهق، كما تكون هناك زيادة في الغدد الصماء المسؤولة عن النضج الجسمي مما يجعل قدرة التحمل نظرا لنقص النبض القلبي وزيادة حجم الرئتين، بالإضافة إلى التوازن الغددي المميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية الحركية الجسمية والانفعالية للفرد التي تعمل على اكتمال في تكوين الشخصية المتعددة الجوانب.²

5- أثر التغيرات الجسمية والفسيولوجية أثناء البلوغ على السلوك:

تصاحب هذه التغيرات أعراض مزعجة كالتعب والخمول والكسل خاصة عندما لا يعرف الأولوية هذه المرحلة جيدا فيلقون على أبنائهم مسؤوليات مجهدة تتجاوز قدراتهم مما يؤدي بالطفل إلى العصبية والتوتر والقلق، وفي هذه المرحلة تعاني البنات الصداع وآلام الظهر والإنهاك وخاصة في فترة العادة الشهرية وعادة ما تحدث اضطرابات في الجهاز الهضمي.

وذلك نتيجة التحول الغذائي الذي سببه التغيرات الغددية والتغيرات التي تحدث في حجم الأعضاء الداخلية للجسم، كما أن فقر الدم يكون شائعا في هذه الفترة نظرا لتغير عادات الطعام التي تصبح غير مستقرة، وإذا كانت الأسرة

¹ - محمد مجدي الدسوقي، مرجع سبق ذكره، ص152.

² - بسطويسي، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص183.

الفصل الثالث: المراهقة

والمجتمع الذي يعيش فيه المراهق غير متفهم لما تم ذكره ويتم تحميل المراهق ما لا يطيقه، كانت الآثار النفسية لكل هذه التغيرات بالغة السوء مما يؤثر على سرعة النضج والتكوين الجسمي العام، وعلى المعلومات السابقة المتوفرة لديه والإعدادات السيكولوجي اللاحق لذلك، ومنه إذا لم يكن هناك تمهيد وإعداد للمراهق بطريقة سليمة وصحية يؤدي إلى تكوين اتجاهات غير سليمة ولا تحمد عقابها.¹

ويرى فؤاد " أبو الحطب" و " إمام الصادق" أنّ من أهم التأثيرات:

- الرغبة في النفور والاعتزال.

- عدم التأزر والملل.

- عدم الاستقرار.

- الرفض والعناد.

- مقاومة السلطة.

- رفض الجنس الاخر.

- الانفعالات الشديدة.

- فقدان الثقة بالنفس.

- الاهتمام بمسائل الجنس.

- أحلام اليقظة.

- شدة الحياء.

5-1- النمو الجنسي:

يبدأ النمو الجنسي بعد الولادة، حيث يبدأ الطفل بادراك الفروق الجنسية مبكراً وفي نهاية الطفولة المتأخرة يبدأ ظهور الاهتمام بالجنس الاخر ومنه تبدأ التساؤلات عن السلوك الجنسي ومع بداية المراهقة تحدث تغيرات عديدة ترتبط بالنمو الجنسي سواء من الناحية النفسية أو الناحية الفيسيولوجية أو الاجتماعية أو الانفعالية.²

¹ - محمد مجدي السوقي، مرجع سبق ذكره، ص154.

² - محمد مجدي السوقي، المرجع السابق، ص160.

الفصل الثالث: المراهقة

5-2- النمو الجنسي للفتى المراهق:

نمو الأعضاء التناسلية بسرعة مما يدفع المراهق إلى الرغبة في التطوع والإثارة الجنسية بأي وسيلة كانت، وهذا ما يؤثر عليه حتى في الأحلام لإشباع ذلك والحصول على التوازن وممارسة بعض العادات ذات العواقب الوخيمة من الناحية النفسية للمراهق، وللتخلص من ذلك لا بد من إحراق الطاقة الجنسية في النشاط الرياضي والاجتماعي والترويحي والاستفادة منها إيجابيا ليكون المراهق راض عن نفسه.

5-3- النمو الجنسي للفتاة المراهقة:

علامات البلوغ تصبح واضحة لدى الفتاة جسديا وكذا الطمث الشهري الأولي الذي يعتبر كصدمة للفتاة ويسبب لها إحراجا كبيرا بالإضافة إلى الهلع والخوف، لذلك نجد الفتيات في هذه المرحلة تخجلن من أنفسهن بسبب ظاهرة الطمث وكبر الثديين والأرداف ما يسبب لها عزوفا عن ممارسة التربية البدنية في مؤسستها، وبصفة عامة تتطور الرغبة والميل الجنسي في مرحلة المراهقة خاصة عند الذكور.

5-4- متطلبات رعاية النمو الجنسي:

- تهيئة المراهقين لهذه المرحلة من النمو بطريقة سليمة وعلمية.
- إدخال الصواب الدينية والخلفية والنفسية والاجتماعية لتكوين اتجاهات سليمة.
- استغلال طاقة المراهق بطريقة إيجابية.
- ضبط الذات والسيطرة على الغريزة بفضل الوازع الديني.
- النتائج المتوقعة من العلاقات المحرمة من الناحية الدينية والاجتماعية والخلفية والنفسية.
- العلاقات الجنسية في إطار الزواج الحلال ولا تعتبر كل شيء فيه.

5-5- النمو الانفعالي:

كما سماها " جورج ستانلي " مرحلة الضغوط والعواصف.¹ وتتميز هذه المرحلة بالاضطراب وعدم الثبات الانفعالي الذي يبدو على شكل تذبذب في الحالة المزاجية وتقلبات حادة في السلوك واتجاهات متناقضة أحيانا، ويعزى ذلك إلى التماثل بين سرعة نمو الحجم من ناحية والنمو الانفعالي من ناحية أخرى يصاحب ذلك ميل إلى الخجل أو الانطواء أحيانا وقضاء المراهق بعضا من وقته في جو أحلام اليقظة.

¹ - محمد مجدي الدسوقي، مرجع سبق ذكره، ص164.

الفصل الثالث: المراهقة

وما يزيد المراهق إثارة هو انتقاده والتدخل في أموره الشخصية، مما يؤدي إلى سوء توافقه، إلا أن سلوكه يتحسن عاما بعد عام وعموما فإن الأنماط الانفعالية التي تميز المراهق تشبه انفعالات الطفولة وتختلف في المثيرات.¹

5-6- متطلبات رعاية النمو الانفعالي:

- تخفيف الضغوط من الوالدين والمجتمع.
- الاشراف على العلاقة التي تحدث بين المراهقين بطريقة غير مباشرة وتشجيع العلاقات الاجتماعية السليمة.
- تفهم حاجات المراهق النفسية وتحقيق الاستقلالية التدريجية.
- تشجيع المراهق على الادلاء برأيه وغرس الثقة فيه.
- تشجيع المراهق على تنظيم حياته وتحديد أهدافه.
- مساعدة المراهق وتشجيعه على ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة.

5-7- النمو الاجتماعي:

- حب الاشتراك في الأعمال الجماعية والاصلاحية وتغيير الأوضاع.
- حساسية المراهقين لمعاملة الكبار لهم مما يؤثر على علاقتهم بهم.
- الابتعاد عن الأنانية وتعلم التعاون الاجتماعي والمصلحة العامة.
- حب المسؤولية والممارسة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى الجماعة ما يخلق جو تعاوني.
- بداية الاهتمام بأمور الحياة المهنية والتفكير في المستقبل وتكوين الاسرة.
- تصل القدرات العقلية إلى معدلها النهائي وتظهر الفروق الفردية في القدرات وتظهر استعداداتهم الخاصة الفنية والثقافية والرياضية وحب تحقيق النجاح والفوز.²

¹ - رمضان محمد القذافي، علم نفس النمو والطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية لاسكندرية، مصر، 200، ص355.

² - بسطويني، مرجع سبق ذكره، ص148-149.

الفصل الثالث: المراهقة

وبصفة عامة فإن المجتمع يجبر المراهق على أن ينتقل من مرحلة الاتكالية إلى مرحلة الاستقلالية، وعليه أن يتصرف كإنسان ناضج وقادر على تحمل مسؤوليته الاجتماعية والأدوار المنوطة به. والمجتمع يفرض على الفرد بين سن 12 و 18 سنة ان يصبح معتمدا على نفسه ومستقلا عن الآخرين مما يهيئه لحياة اقتصادية حرة واكتساب سلوك اجتماعي مسؤول.¹

5-8-متطلبات النمو الاجتماعي:

- الاهتمام بالمراهق بشغل أوقات فراغه إيجابيا.
- غرس القيم والمعايير السلوكية الدينية السليمة في نفس المراهق.
- مساعدة المراهق على إيجاد رفاق صالحين مع إشعاره بالرقابة.
- تنمية قدرته على التفكير في تحمل المسؤولية الاجتماعية.²

5-9-النمو العقلي:

في هذه المرحلة تنمو القدرات العقلية وينمو الذكاء، ومن العلماء من يقول أن الذكاء يتوقف ما بين 16 و 18 ومعناه ان الذكاء يصل إلى حده الأعلى في مرحلة المراهقة وأن الفروق الفردية والعقلية تظهر بوضوح في هذه المرحلة، وأي نجاح في القدرات الخاصة يكون في هذه المرحلة وكذا الوظائف العقلية العليا مثل: الانتباه والتذكر تبلغ ذروتها، ومتطلبات النمو العقلي كالتالي:

- توجيه المراهق حسب قدراته العقلية بطريق سليمة.
- تنمية قدرة الابتكار والابداع لدى المراهق.
- جعل الطموحات متناسبة مع القدرات والامكانيات العقلية.
- استغلال ذكائه في كل النشاطات الرياضية لاكتشاف قدرته على القيام بالمهارات الحركية المعقدة.
- التنويع في المقررات الدراسية حتى تتناسب مع الفروق العقلية العامة.
- تشجيع الإرشاد والتوجيه النفسي بالنسبة للمراهقين لتنمية الابتكار والابداع وتهيئة المراهق للحياة العملية.

¹- richard couturier (psychologies de l'adolescence) 2 édition 1982. Canada. P193.

²- محمد مجدي الدسوقي، مرجع سبق ذكره، ص 172.

الفصل الثالث: المراهقة

5-10- النمو الأخلاقي:

إذا اجتاز الفرد مرحلة الطفولة وله إحساس أخلاقي فانه يستطيع أن يواجه ضغوط المراهقة بنجاح، حيث يتمكن من ضبط ذاته وتحديد مسارها تبعاً لتزايد نمو القدرة على السلوك الأخلاقي، كذلك يسلك على نحو مسؤول ومقبول من وجهة نظره ومن وجهة نظر الذين يتعاملون معه لذلك نجد المراق مهتماً بما هو صواب وحريصاً على المعرفة الأخلاقية، ومنه يستطيع أن يحكم على سلوك ما ويقيمه من حيث كونه صواباً أم خطأً في ضوء ما وراء هذا السلوك، وذلك بسبب ما لديه من مرونة في التفكير، وضبطه وتنظيمه يمكنه من أن يحيط بمختلف الجوانب المتضمنة في الموقف.¹

5-11- النمو الحركي:

زيادة نمو الحركات وزيادة القوة البدنية بصفة عامة مما يؤهل المراهق إلى رفع مستوى قدراته البدنية والحركية والمهارية في مختلف النشاطات الرياضية مع تحقيق عدة نتائج ممتازة في الألعاب الفردية والجماعية مما يسمح له بالانضمام إلى الأندية والفرق المختصة.²

6-مشاكل المراهقة:

يتعرض المراهقون إلى مشاكل كثيرة تكون نتيجة الاختلالات والتغيرات التي تصيبهم من جهة وتعامل الآخر معهم من جهة أخرى وفيما يلي جانب من هاته المشاكل:

6-1- المشاكل النفسية:

المعروف على هذا النوع من المشاكل أنها تؤثر على نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها يتطلع المراهق إلى التجدد والاستقلالية والثورة من أجل تحقيق ذلك لكنه يصطدم بأحكام المجتمع القيمية والخلفية فيحس بأنه في صراع دائم مع بيئته التي لا تقدر موقفه ولا تعط وزناً لأحاسيسه الجديدة، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد نفسه بثورته وتمرده وعناده، فإن كانت الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته وموهبته ولا يعامل كفرد مستقل ولا يشبع حاجاته الأساسية في حين يحتاج لأن يحس بذاته ويعترف الكل بقدرته وقيمه.³

6-2- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في المراهقة يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس سببه نفسياً خالصاً يرجع ذلك للمتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف

¹ - محمد مجدي السوقي، مرجع سبق ذكره، ص 172.

² - رمضان محمد القذافي، مرجع سبق ذكره، ص 354.

³ - ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعرفة، القاهرة، 1971، ص 73.

الفصل الثالث: المراهقة

عن اجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من النمط الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في تصرفاته وسلوكه.¹

6-3-3-المشاكل الاجتماعية:

بالإضافة إلى المشاكل النفسية تطرأ على المراهق مشاكل اجتماعية أيضا تنشأ من احتياجاته السلوكية الأساسية مثل: الحصول على مكانة في المجتمع والمدرسة.

6-3-3-1- الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هاته المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلالية والحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شأنه فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا في شأنه واحتقارا لقدراته كما أنه لا يريد أن يعامل كالصغار، لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعترض عليه من آراء وأفكار، ولا يستقبل كل ما يقال له ويصبح له موقف وآراء يتعصب لها أحيانا.

وشخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع اما خضوع من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه فهو يريد الاستقلالية والتحرر من جميع القيود التي كانت تكبله من قبل.²

6-3-3-2- المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول ويريد أن يتحرر من هذا القيد الذي تفرضه المدرسة عليه، وبحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر يرى المراهق أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة فلا يستطيع فعل ما يريد هناك، ولهذا فإنه يأخذ مظهرها سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس وقد تصل ثورته أحيانا درجة التمرد والخروج عن السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوانية.³

¹ - ميخائيل خليل معوض، مرجع سبق ذكره، ص72-73-162.

² - ميخائيل خليل معوض، المرجع السابق، ص72-73-162-300.

³ - ميخائيل خليل معوض، المرجع السابق، ص 72-73-162-300.

الفصل الثالث: المراهقة

6-3-3-المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الانسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة لتمتعه بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب أصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية ونفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقاته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين.¹

6-3-4-مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون نيل ما ينبغي، فعندما يفسد المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية ما يدفع المراهق لسلوك أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع.

6-3-5-النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزوع إلى العدوان على الآخرين من زملاء فعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثل الاعتداء بالضرب والشتم، السرقة والتتمر، إلقاء التهم والافتراء على الآخرين.

فالنزعة العدوانية هي عبارة عن صفة من الصفات السلبية التي غالبا ما يصادفها المعلم أو المربي عند التلاميذ المراهقين، وهو كونه يغلب على سلوكه الطابع العدواني فهو يميل إلى إلحاق الأذى بغيره، وهذا ما يهمنى بالتحديد في بحثنا فالسلوك العدواني هو تعبير خارجي للعدوانية المكبوتة، وأية إهانة أو طرد من الأستاذ للمراهق فإنه يؤدي إلى توتر العلاقة بينهما نتيجة الكبرياء الذي يميز التلميذ المراهق.

7-علاقة الأستاذ المربي بالمراهقين:

علاقة المربي بالتلميذ تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق بدرجة يمكن اعتباره فيها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة المربي المزاجية واستعداداته وانفعالاته فهو إن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جهد وعزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلاميذ وإن كانت عكس ذلك فإن النتيجة تكون مطابقة لصفاته، وإذا كان المربي الرياضي يميل إلى السيطرة واستعمال القوة فإن النتيجة ستكون ميل التلميذ للانسحاب والعدوان والانحراف، إذا فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست سهلة وامرا بسيطا كما يتصوره البعض والنجاح أو الفشل في هذه العلاقة مرتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة، ومنها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت مبنية على الاحترام فستتجم عنها انعكاسات إيجابية مع أستاذه والعكس صحيح.

¹ - ميخائيل خليل معوض، مرجع سبق ذكره، ص300-162-73-72.

الفصل الثالث: المراهقة

8- حاجات المراهقة:

يطلق اسم حاجات من النقص المتصل بحاجة جسمية خاصة أو بمتطلبات متعلمة أو الاتنين، فالإنسان يكون بحاجة الطعام متى افتقر الجسم إليه ويكون بحاجة الطمأنينة حين يشعر بالخوف ويكون بحاجة إلى المساعدة متى حل به العجز عن أداء شيء وهكذا وهذه الحاجات تثير السلوك لتحقيقها، والمراهق كغيره من الأفراد لديه مرحلة يمر بها تسيطر فيها حاجات معينة وتميز طبيعته السلوكية مع نفسه أو مع الآخرين، ويمكن تلخيصها في هرمية الحاجة لـ "ماسلو" وهي كالتالي:

8-1- الحاجات الفيزيولوجية (دوافع البقاء):

وهي عبارة عن مطالب حيوية لأزمة من أجل بقاء الكائن الحي وذلك حسب الأولوية (الحاجة إلى النفس، الماء، الطعام، الطرح، بقاء درجة حرارة الجسم في درجة معينة، الحاجة إلى النوم، النشاط والاستقرار والحاجة للدافع الجنسي الذي يصبح ملحوظا في هذه المرحلة من المراهقة).

8-2- الحاجة إلى الانتماء (دوافع التقبل والتواد):

فإذا استطاع المراهق كسب حب الآخرين وتقديرهم وتمكن من أن يحبهم وأن يهب نفسه لهم فذلك من شأنه أن يعطيه الثقة في نفسه والرضا عنها وأن يتقبلها ويحبها ويكون حب نفسه دافعا للعمل والانتاج والارتباط بالجماعة، فينشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات اجتماعية سليمة. إن فكرة المرء عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر في ثقته بنفسه فكلما كانت فكرته عن نفسه واضحة وحسنة كان سلوكه متكيفا ومتكاملا، وعلى العكس من ذلك إذا شك في حب غيره له فإنه يشعر بالفشل والعجز على اكتساب مركز له مما قد يضطره إلى شتى أساليب التعويض والسلوك المنحرف.¹

8-3- الحاجة إلى التقدير (دوافع المكانة والإنجاز):

الحاجة إلى تقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية وتجنب الشعور بالدونية أقوى الحاجات النفسية عند كل انسان وخاصة عند المراهق، وتظهر هذه الحاجات في احترام الذات والثقة فيها، والبحث عن الاحترام من قبل الآخرين وثقتهم وذلك بتحقيق الرغبة في القوة والإنتاج والكفاءة، وتشتد هذه الرغبة عند المراهق مما يزيد الصراع بينه وبين ذويه فهو يسعى لكسب التقدير وتجنب الاحتقار والازدراء عند الآخرين بمحاولة التعويض عن النقص بالتفوق في ميدان معين الذي من خلاله يسعى لتحصيل مكانة اجتماعية كان يكون شخص ذا قيمة وله مكانة الراشد الذي تجاوز موضع الطفل العاجز.²

¹ - غالب مصطفى، في سبيل موسوعة نفسية - بسلوكية الشخصية، منشورات مكتبة الهلال، بيروت، 1986، ص40.

² - Mallow (a) hiérarchie des besoins. E. d. p. u. f. paris. 1966. P21.

الفصل الثالث: المراهقة

8-4- الحاجة إلى تحقيق الذات (الهدف لكل شخص):

بعدها يحقق المراهق الحاجات السابقة تبقى رغبات أخرى غير مشبعة يتسبب عدم تحققها في نوع من الاضطرابات والحيرة مما يدل على وجود حالة جديدة عندما تتمثل في الحاجة إلى التحكم في النفس وإدراك القدرات الشخصية الجديدة وتطويرها والرغبة في الجديد والصعب، فهدف هذه الحاجات إذا هو التكيف مع نمو الشخصية ورغباتها لذا فالمرض أو الضعف الجسدي يكون في الكثير من الحالات سببا في التكيف السيء للمراهق.

إن السلوك الذي يقوم به المراهق للبحث عن مكانته وتحديد ذاته في إطار المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه وخاصة بين جماعة الراشدين التي يعيش فيها نفسيا، لذلك كان من الضروري مساعدته في تحديد مكانته ليس في إطاره العائلي فقط بل حتى في إطار المجتمع فإن "المكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبيه ومعلميه ومن هنا كانت أهمية حرص المعلم على أن تكون فعالية المراهقين مما يوفر المكانة لكل فرد منهم".¹

9- المراهقة وحاجتها للأنشطة البدنية والرياضية:

9-1-مدخل:

تظهر أهمية ممارسة الرياضة للمراهق كمادة مكيّفة لشخصيته ولنفسيته، فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات التي تزيد رغبة وتفاعلا مع الحياة فتجعله يحصل على القيمة التي يعجز المنزل عن توفيرها له وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطراب والعدوانية وبصورة مقبولة اجتماعيا وفي هذا الشأن يتفق "ريتشارد الدمان"

و" فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي مخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط وهذ من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية "للهو" فعن طريق اللعب يمكن أن تتحرر الطاقة الغريزية بصفة اجتماعية مقبولة تمكن المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية.

وبالتالي يمكن للمراهق التحكم في ذاته والواقع، ويفضل النشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار.

ويرى "مينجر" أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يتركز أساسا بين العدوانية المنظمة والمقبولة اجتماعيا.²

¹ - فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، ص119.

² - فاخر عاقل، المرجع السابق، ص119.

الفصل الثالث: المراقبة

فالضغط الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الوسيلة المقبولة اجتماعيا، والطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوّن هويته وتجعله يتحكم في انفعالاته هي الأنشطة الرياضية وبالتالي يتمكن المراهق من الاندماج قصد التكيف الاجتماعي، وفيما يلي سنتطرق لحاجة المراهق للأنشطة البدنية والرياضية من ثلاث جوانب: الجسمية، الاجتماعية، الوجدانية.

9-2- حاجات المراهق الجسمية والنشاط الرياضي:

إن التعقيدات الكثيرة للتطور الحضاري الذي نعيشه والاعتماد الكبير على الآلة قد قوّض الحضور الجسدي للإنسان، الشيء الذي أثر سلبا عليه خاصة في مرحلة المراقبة وهذا ما يدعو إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي والاعتماد عليه بصورة أكبر إذ أصبح الملاذ الوحيد للمراهق لتلبية حاجاته الجسمية المختلفة.

9-3- حاجات المراقبة الاجتماعية والنشاط الرياضي:

تتمثل الحياة الاجتماعية في المراقبة الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في رشدها واكتمال نضجها فهي تشكل العامل الأول والمهم في تكوين شخصية المراهق فالرغبة في الاندماج الاجتماعي وإشباع الحاجات الاجتماعية تعد من العوامل الهامة خلال هذه الفترة، إذ أن الانسحاب والتسليم والابتعاد عن الناس يشكل ضغطا على المراهقين بصفة خاصة وفي هذا الإطار يقول "الأفندي": الضغط الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا والطريقة التي يتمكن المراهق من خلالها إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.¹

ولما كان مجال الحاجات الاجتماعية متسع في مرحلة المراقبة بتساؤلات المراهق عن انتمائه ومكانته في الجماعة فإن التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية تستغل هذه الحاجات باعتبار المهارات الجسمية والتوافق الاجتماعي في مرحلة المراقبة مطلب أساسي وهو ما يفسر ميل المراهق للعناية بالمظهر الخارجي لجذب الانتباه.

فالمراهقون لا ينظرون إلى زميل يبدو عليه التشوه الجسدي بعين الاحترام والتقدير وعلى هذا الأساس فالعناية بهذه الشريحة في المدرسة تركز على تفهم أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة كعامل مكيف للمراهق اجتماعيا، وعليه يجب التدخل بالوسائل البيداغوجية والمعرفية لمساعدته على تنمية قدراته الحركية بما يتناسب مع المرحلة وخصائصها، كما على الأستاذ تفهم المشاكل الحركية التي يعاني منها ذوو القدرات الضعيفة حتى يتمكن من إدماجهم بطريقته الخاصة في المجموعة بدل تركهم للانطواء وما يجره ذلك من السلوك السلبي.

¹ - محمد الافندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية الرياضية، عالم الكتب، القاهرة، 1965، ص445.

الفصل الثالث: المراهقة

9-4- حاجات المراهق الوجدانية والنشاط الرياضي:

لقد تطرقنا إلى الحاجات الاجتماعية وأهميتها في حياة المراهق فعدم توافقه مع المجتمع يعد السبب الرئيسي في عدم تكيفه واتزانه في مختلف النواحي، التي تعد ضمان نجاح الفرد وتتوقف على شعوره بحالته الوجدانية الخاصة، ومما لا شك فيه أن النجاح يبعث على الأمل ويشرح النفس ويدفع الشخص إلى التقدم ولو أن الحياة لا تخلو من الفشل.¹

فالحياة إذا تتابع بين النجاح والفشل وأهمها ما يميز المتزن وجدانيا هو أن يقابل الفرد النجاح والنصر بمثل ما يقابل الاتزان والفشل، فإذا كان خلال حصصه الدراسية مرغما على البقاء ساكنا مركزا فهذا يسبب له القلق ما يجعله يقوم بسلوكيات سلبية مع المعلم وزملائه.

وبفضل الرياضة يقول " كيفيك ليولي " يخفف المراهق من الضغوطات ذات المنشأ الفيزيولوجي كما يحدد طاقته ويعبر عن مشاعره ومشاكله وطموحاته كما يجعله يعطي صورة حسنة كينونته والشخصية وحضوره الجسدي بعد كشف نرجسيته وتجاوزها إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة وذلك بفرض صورة أنه المثالية على الآخرين.²

وكذلك الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى الحوار الجسدي الذي يسهل له التعبير المطلق عن مكوناته السيكولوجية حيث أن جزءا كبيرا منها همشته المادية.

فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة وبذلك يحاول تجاوز الواقع، وبمعنى آخر إحداث قطيعة سلبية باتجاهه نحو الإباحية والاجرامية.³ فالرياضة إذا هي المنبسط الوحيد للغضب والمهدئ له.⁴

ويعترف كثير من الباحثين بأهمية التربية البدنية والرياضية لتدريب الفرد على الاتزان والثبات من الناحية الوجدانية، كما ينبغي لمدرس التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية ترغيب التلاميذ وجذبهم بدل إرغامهم على تمارين قد تضايقهم.

وتظهر أهمية التربية البدنية والرياضية في فترة المراهقة من خلال إشباع الحاجات الجسمية الاجتماعية التي تتحد اتحادا وثيقا بالحاجات الوجدانية والتي تمثل أهمية قصوى في حياة الفرد.

¹ - محمد الأفندي، مرجع سبق ذكره، ص445.

² - caviglioli (g). Psycho pédagogie du sport cit par h chichi op cit. p89.

³ - la même. P89.

⁴ - Pierre de Coubertin psycho pédagogies du sport. Libraires philosophique venin j. p134.

الفصل الثالث: المراهقة

-خلاصة:

يجب على الأهل والمدرسة استثمار مرحلة المراهقة إيجابيا وذلك بتوظيف وتوجيه طاقات المراهق لصالحه شخصيا ولصالح أهله وبلده والمجتمع ككل، وهذه لن يكون دون منحه الدعم العاطفي والحرية ضمن ضوابط الدين والمجتمع، ومنحه الثقة وتنمية تفكيره الإبداعي وتشجيعه على المطالعة وممارسة الرياضة والهوايات المفيدة واستثمار وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع.

وهكذا يكون الأهل والمدرسة والمجتمع قد لعبوا دورا في تكوين شخصية المراهق المتكاملة والمتوازنة، والتي بإمكانها تساهم في تقدم الامة وازدهارها مستقبلا كل في تخصصه لأن تقدم الأمم يكون بالاعتناء بالنشء من كل الجوانب، الأخلاقية والبدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والسهر على بذل الجهد من أجل بناء مجتمع صالح في كل جوانبه وهذا ما جاء به ديننا الإسلامي وما حث عليه الله تعالى ورسوله عليه الصلاة والسلام.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية وأدوات البحث

الفصل الرابع: منهجية وأدوات البحث العلمي

- تمهيد:

كل باحث يسعى من خلال بحثه إلى التحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها للتجريب العلمي باتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، فبعد تغطيتنا للجانب النظري للبحث سنحاول في هذا الباب أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي لما له من أهمية كبيرة في البحث، حيث نقوم بدراسة دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة وذلك في المناطق الساحلية والداخلية والدراسة الميدانية في ولايتي بومرداس والبويرة على التوالي، وكان ذلك بوضع استبيانات مقدمة للتلاميذ ونقوم بدراسة النتائج المتحصل عليها من خلال إجابات التلاميذ.

1-المجتمع:

أجرينا البحث في مجموعة من الثانويات بين ولايتي بومرداس والبويرة.

1-1-المجال المكاني:

ولاية بومرداس:

- ثانوية عمر كلاشة (خميس الخشنة)

- ثانوية قريس عبد القادر (أولاد موسى)

- ثانوية خالد الجزائري (بودواو)

ولاية البويرة:

- ثانوية عبد الرحمان ميرة (البويرة)

- ثانوية محمد المقراني (عين بسام)

- ثانوية سريج الربيع (سوق الخميس)

1-2-المجال الزمني:

تم إنجاز هذا البحث في مجال زمني بدأ منذ أوائل شهر ديسمبر من سنة 2020 في الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فبدأته كانت من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي من سنة 2020.

1-3-المجال البشري:

أجري هذا البحث على مجموعة من التلاميذ (ذكور وإناث) في مختلف أقسام الطور الثانوي بولايتي بومرداس والبويرة.

الفصل الرابع: منهجية وأدوات البحث العلمي

2- العينة:

العينة تسمح للباحث باستنتاج خصائص عدد كبير من الأفراد من خلال الاتصال مع عدد صغير مختار منها، ويجب اختيار العينة ممثلة في خصائصها لمجموعة الأفراد إلى المدى البعيد. وتتمثل هذه العينة في تلاميذ من الجنسين في الطور الثانوي وعند اختيار العينة راعينا أن يكون هناك تنوع فقمنا بإجراء الدراسة بثلاث ثانويات في كل ولاية.

ولاية بومرداس:

- ثانوية عمر كلاشة (خميس الخشنة).
- ثانوية قريس عبد القادر (أولاد موسى).
- ثانوية خالد الجزائري (بودواو).

ولاية البويرة:

- ثانوية عبد الرحمان ميرة (البويرة)
- ثانوية محمد المقراني (عين بسام)
- ثانوية سريج الربيع (سوق الخميس)

وكل أفراد العينة يدرسون في الأقسام الأولى والثانية والثالثة ثانوي، يبلغ عددهم 432 تلميذ تتراوح أعمارهم بين 15 و 18 سنة موزعين كما هو موضح في الجدول:

الجدول رقم 01: يمثل الثانويات التي أجريت فيها الدراسة بولايتي بومرداس والبويرة.

الولاية	الثانويات	العدد
بومرداس	- ثانوية عمر كلاشة (خميس الخشنة)	72-
	- ثانوية قريس عبد القادر (أولاد موسى)	72-
	- ثانوية خالد الجزائري (بودواو)	72-
البويرة	- ثانوية عبد الرحمان ميرة (البويرة)	72-
	- ثانوية محمد المقراني (عين بسام)	72-
	- ثانوية سريج الربيع (سوق الخميس)	72-

الفصل الرابع: منهجية وأدوات البحث العلمي

3- أدوات البحث:

الاستبيان:

وهو أسلوب من الأساليب الإحصائية المستعملة فبعد حصولنا على موافقة الأستاذ المشرف وقبول الاستبيان قمنا بتوزيعه على التلاميذ والذين بلغ عددهم 432 مقسمة بالتساوي على الولايتين، ويكون حساب النسبة المئوية بالطريقة التالية:

النسبة المئوية % = $100 \times$ التكرار مقسمة على مجموعة العينة.

الفصل الرابع: منهجية وأدوات البحث العلمي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبيان

السنة الجامعية 2019-2020

إلى طلبة الثانوية: لنا عظيم الشرف أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان للإجابة عن جملة من الأسئلة التي تدخل ضمن بحثنا الموسوم ب: "دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى المناطق الداخلية والساحلية" (دراسة مقارنة بين بعض ثانويات ولايتي: بومرداس والبويرة).

المؤسسة: السن: الجنس:

المستوى التعليمي:

الرقم	الأسئلة	نعم
01	هل تمارس الرياضة من أجل التواصل مع أفراد القسم الآخرين؟	
02	هل تمارس الرياضة من أجل كسب محبة الآخرين؟	
03	هل تمارس الرياضة من أجل إثبات نفسك في المجتمع؟	
04	هل تمارس الرياضة من أجل نسيان مشاكلك؟	
05	هل تمارس الرياضة من أجل أن تحترفها كالرياضيين المعروفين؟	
06	هل تمارس الرياضة اقتداء بأحد أفراد العائلة؟	
07	هل تمارس الرياضة من أجل المنافسة؟	
08	هل تمارس الرياضة من أجل الحفاظ على صحتك ولياقتك؟	
09	هل تمارس الرياضة من أجل تقوية مناعتك ضد الأمراض؟	
10	هل تمارس الرياضة من أجل تقوية أجهزتك الوظيفية؟	
11	هل تمارس الرياضة من أجل الحفاظ على وزنك؟	
12	هل تمارس الرياضة من أجل توصية طبية؟	
13	هل تمارس الرياضة من أجل تطوير قدرتك الهوائية؟	
14	هل تمارس الرياضة من أجل تحسين أجهزتك الفيزيولوجية؟	

الفصل الرابع: منهجية وأدوات البحث العلمي

		هل تمارس الرياضة من أجل الترويح عن نفسك؟	15	دوافع ترويحية
		هل تمارس الرياضة من أجل التسلية والمتعة؟	16	
		هل تمارس الرياضة من أجل الحصول على السعادة؟	17	
		هل تمارس الرياضة من أجل الاستمتاع بجو وروح الفريق؟	18	
		هل تمارس الرياضة من أجل الحصول على جوائز في المنافسة؟	19	
		هل تمارس الرياضة من أجل الخروج من الروتين اليومي؟	20	

الفصل الخامس

مناقشة وتحليل

النتائج

الفصل الخامس: مناقشة وتحليل النتائج

شهدت السنة الجامعية 2020/2019 -وهي سنة قيامنا بهذا البحث- عدة صعوبات، انجرت عن انتشار وباء كورونا العالمي، لهذا فقد اتخذت الدولة الجزائرية عدة إجراءات لاحتواء هذا الوباء عبر العمل على تحقيق التباعد الاجتماعي والذي لم يتأتى إلا عبر فرض حجر صحي -جزئي أو كلي- على ولايات الوطن ونتج عن ذلك غلق للجامعات والمدارس في كامل التراب الوطني، وعليه لم نتمكن من الوصول إلى عينات البحث وهم تلاميذ الثانويات المذكورة في الفصل الرابع، وهذا أدى إلى عجزنا عن إتمام الفصل الخامس والذي كان مخصصا لعرض وتحليل النتائج، وبالضرورة عجزنا أيضا عن الخروج باستنتاج لأنه مرتبط بعملية التحليل والمناقشة التي كنا سنخضع لها معلومات الاستبيان، ليتأجل إنجاز هذا الفصل إلى إشعار آخر.

خاتمة

خاتمة

إن الأنشطة البدنية الرياضية ذات أهمية قصوى في عصرنا الحالي، من خلال انعكاساتها الكبيرة على مختلف أوجه الحياة الإنسانية، حتى صارت من أهم العوامل المساعدة في صناعة الإنسان القويم المتوازن، ومنه إلى تحقيق التقدم والرقي وتثبيت القيم الإنسانية وأفضل وسط لها هو الوسط المدرسي عبر مادة التربية البدنية والرياضية.

والملاحظ على هذه المادة الدراسية في مدارسنا عجزها عن الوصول إلى أهدافها مع التلاميذ وتحقيق مستويات عليا معهم، وبالتالي نجد هناك عجز عام في الرياضة الوطنية لأن المدرسة تعتبر القاعدة الأساسية لمثل هاته الأنشطة، وكل ذلك راجع إلى نقص الاهتمام بهذه المادة الدراسية وسوء استغلالها والاستثمار فيها.

ومن أجل ذلك قمنا ببحثنا هذا لمعرفة مدى تأثير المنطقة والبيئة الاجتماعية على دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي على التلاميذ من خلال إجراء دراسة على ولاية بومرداس الساحلية وولاية البويرة الداخلية، حيث ضمت عملية البحث 432 عينة مقسمة بالتساوي على الولايتين.

وفي الأخير نقول بأنه كما للبيئة والمجتمع تأثير على دوافع اقبال التلاميذ على ممارسة النشاط البدني الرياضي هناك لاعب آخر مهم وهو مدرس هذه المادة، فهو سبب مهم من أسباب ترغيب التلاميذ في الاقبال على حصة التربية البدنية والرياضية كما أنه قد يكون سببا في تنفيرهم منها وعليه يجب على المدرس أن يكون واعيا بحجم المسؤولية الملقاة على عاتقه كما يجب أن يكون مدركا لما تتطلبه هذه الرسالة من مقومات، ومراعيا للفروق البدنية والنفسية والاجتماعية الموجودة بين التلاميذ وأن يبني حصته على هذا الأساس.

الفرضيات المستقبلية:

- زيادة الاهتمام بالتربية البدنية في كافة الأطوار الدراسية.
- زيادة الاهتمام بأستاذ التربية البدنية وتنظيم دورات تكوينية لرفع مستواه أكثر في جميع الجوانب.
- توفير الجو الملائم ومتطلبات ممارسة الرياضة في المناطق الداخلية.
- تحسين تفاعل الأساتذة مع التلاميذ المراهقين.
- تحفيز وترغيب التلاميذ لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية من خلال تنظيم منافسات رياضية بين المدارس المختلفة وتقديم جوائز قيمة.
- القيام بإنشاء نوادي رياضية في مختلف التخصصات على مستوى المدارس وربطها بالنوادي المحترفة من أجل الاهتمام بالموهب.
- زيادة الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية على مستوى كل الأطوار.

البيئيوغرافيا

البيبلوغرافيا

1-المصادر باللغة العربية:

أ/ الكتب:

- 1-أحمد بلقيس، توفيق مرعي، الميسر في علم النفس التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، ط2 عمان-الأردن، 1996.
- 2-أحمد عزت رابح، أصول علم النفس، دار المعارف، مصر، 1986.
- 3-أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة-مصر، 1990.
- 4-عبد الله الرشدان، نعيم حنفي، مدخل الى التربية والتعليم، دار الشروق للنشر، ط2، عمان-الأردن 2002.
- 5-أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- 6-العربي بختي، التربية العائلية في الإسلام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1991.
- 7-محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992.
- 8-جميل صليب، علم النفس، دار النهضة، ط2، بيروت، 1986.
- 9-مصطفى عوشي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1994.
- 10-عبد الرحمان محمد عيساوي، علم النفس الفيزيولوجي، دار المعرفة الجامعية، 1990.
- 11-محمد حسين باهي، أمينة إبراهيم سابي، الدافعية: نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999.
- 12-عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، ط2، بيروت، 1998.
- 13-قاسم حسين، علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، 1990.
- 14-محمود عبد الفتاح غنان، سيكولوجية التربية الرياضية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، ط2 مدينة نصر، 1995.
- 15-محمد مصطفى زيدان، نظرية التعلم وتطبيقاتها التربوية، دار الفكر العربي، 1992.
- 16-جابر عبد الحميد، سيكولوجية التعلم، دار الكتاب، القاهرة، 1989.
- 17-أرنوف ويتج، 8 نظريات ومسائل في مقدمة علم النفس، تر: عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.

البيبلوغرافيا

- 18- علي يحيى المنصور، الثقافة، ج1، ط1، 1971.
- 19- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، ط2، 1972.
- 20- محمد خليفة بركات، عيادات العلاج النفسي، دار العلم، الكويت، 1978.
- 21- وليام مارتز، رالف بيتر، المراهقة والبلوغ، تعريب: خليل رزوق، دار الحرف العربي للطباعة والنشر.
- 22- عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الدار العربية للعلوم، ط1، 1994.
- 23- مجدي محمد الدسوقي، سيكولوجية النمو من الميلاد الى المراهقة، مكتبة الانجلومصرية، القاهرة 2003.
- 24- زهوان حاد عبد السلام، علم نفس النمو والطفولة، عالم الكتب، ط2، القاهرة-مصر، 1972.
- 25- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، ط4، 1985.
- 26- لورانس فرانك، المراهقة مشكلاتها وحلولها، تر: يوسف أسعد، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة، 1989
- 27- مالك سليمان، مدخل إلى علم نفس الطفولة والمراهقة، طبعة جديدة، دمشق، 1985.
- 28- ليلي عبد العزيز زهوان، الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج والبرامج في التربية الرياضية، عالم النشر، القاهرة.
- 29- رمضان محمد القذافي، علم نفس نمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000.
- 30- ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعرفة، القاهرة، 1971.
- 31- غالب مصطفى، في سبيل موسوعة نفسية-بسيكولوجية الشخصية، منشورات مكتبة الهلال بيروت 1986.
- 32- محمد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتب، القاهرة، 1965.
- 34- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، ط4، بيروت.
- ب/ المذكرات:**
- 1- دحو رشيد، النشاط البدني والرياضي في المرحلة الثانوية من الجانب النفسي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، 2000.

البيبلوغرافيا

- 2- حبشي إسماعيل، جميلي الأخضر، أثر النشاط الرياضي في التقليل من المشاكل النفسية عند طلبة الطور الثانوي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس.
- 3- عثوتي نور الدين، دافع تفضيل تلاميذ بعض الثانويات للرياضات الجماعية، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس، 2000.
- 4- يوسف حرشاوي، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقتها بالميل والدوافع، 1995.

2-المصادر باللغة الفرنسية:

- 1- Pierre de Coubertin psycho pédagogies du sport. Libraires philosophique venin j.
- 2- Mallow (a) hiérarchie des besoins. E. d. p. u. f. paris. 1966.
- 3- Richard couturier (psychologies de l'adolescence) 2 édition 1982. Canada.
- 4- Jordon Brown- motivation of behaviorisme.
- 5- Caviglioli (g). Psycho pédagogie du sport cit par h chichi op cit.