



جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع:

أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الإفراط في الحركة
لتلاميذ المرحلة المتوسطة

- دراسة ميدانية على متوسطات ولاية البويرة وسط

الأستاذ المشرف:

بن عبد الرحمان سيد علي

إعداد الطلبة:

❖ بولحواش رابح

❖ سعدي وائل

السنة الدراسية: 2021/2020

شكر و تقدير:

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي دَرَجَتِي إِنَّي مَتَّبِعُكَ إِنَّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ }

أشكر الله عز وجل الذي وفقني لإنجاز هذا العمل،

وأقدم بالشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف الدكتور بن عبد الرحمان

الذي مكّني بفضل توجيهاته وإرشاداته من إتمام هذا العمل،

وإلى آل أساتذتي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

وإلى كل من ساهم في مساعدتنا من قريب أو من

بعيد في إتمام هذا البحث.

الإهداء:

إلى من قال فيهما عز وجل:

{وَلَا تَقُلْ لَمْعًا أُنْهِ وَلَآ تُنْهَرُمْمَا وَقُلْ لَمْعًا قَوْلًا كَرِيمًا}

إلى نسمة الحياة التي نعيش بها وإلى ينبوع الحياة:

(أمي الغالية) أطال الله في عمرها.

إلى (أبي العزيز) الذي يسر لي درب المعرفة

وأنار لي حياتي ومهد لي طريق العلم.

إلى جميع (إخوتي وأخواتي)

الذين لم يبخلوا بتدعيمهم طيلة إنجاز هذا البحث.

إلى كل من كان لي سندا.

إلى كل من علمني حرفا، ولقنني درسا، وأعطاني نصحا.

إلى كل من تقع عيناه على البحث.

أهدي ثمرة جهدي.

رابع بولحواش

أهدي هذا العمل إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله.

والى كل الإخوة والأخوات.

إلى كل الزملاء والى أساتذتي بالمعهد خاصة المشرف

الدكتور بن عبد الرحمان حفظه الله.

إلى كل من علمني حرفا منذ أن وطئت قدمي أرض

المدرسة الى اللحظة التي أنا فيها.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع والذي

أرجو ان ينال التوفيق من الله جل في علاه...

سعدني وائل

محتوى البحث:

الرقم	العنوان	الصفحة
	شكر وتقدير	
	إهداء	
	محتوى البحث	
	قائمة الجداول	
	قائمة الاشكال	
	ملخص البحث	
	مقدمة	
	الفصل التمهيدي	
-1	الإشكالية	03
-2	الفرضيات	03
-3	أهمية البحث	04
-4	أهداف البحث	04
-5	أسباب اختيار الموضوع	04
-6	تحديد المفاهيم والمصطلحات	05
-7	الدراسات السابقة	06
	الباب الأول: الجانب النظري	
	الفصل الأول التربية البدنية والرياضية	
	تمهيد	09
1	مفهوم التربية العامة	10
2	تعريف درس التربية البدنية	10
3	أهمية درس التربية البدنية والرياضية	11
4	أهداف التربية العامة	11
-1-4	التربية الجسمية	11
-2-4	التربية العقلية	11
-3-4	التربية الوجدانية	12
-4-4	التربية الاجتماعية	12
5	مفهوم التربية البدنية والرياضية	13
-1-5	المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضية	13
-2-5	المفهوم الإجرائي	13

14	طبيعة التربية البدنية	6
14	التربية البدنية كنظام أكاديمي	-1-6
14	التربية البدنية كمهنة	-2-6
14	التربية البدنية كبرنامج	-3-6
14	الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية	-7
14	الأسس البيولوجية	-1-7
14	الأسس النفسية	-2-7
15	الأسس الاجتماعية	-3-7
15	أهداف التربية البدنية والرياضية	8
15	الهدف الجسماني	-1-8
15	الهدف الخلفي والاجتماعي	-2-8
16	الهدف المعرفي	-3-8
16	الهدف النفسي	-4-8
16	الهدف التربوي	-5-8
16	أستاذ التربية البدنية والرياضية	9
16	شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية	-1-9
17	خصائص ومميزات أستاذ التربية البدنية والرياضية	-2-9
18	علاقة الأستاذ المربي بالمراهق	-10
19	علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية	-11
20	خاتمة الفصل	
	الفصل الثاني الإفراط الحركي	
	المبحث الأول: ماهية الإفراط الحركي	
	تمهيد	
24	لمحة تاريخية عن الإفراط الحركي	1
24	تعريف الإفراط الحركي	2
25	مدى انتشار الإفراط الحركي عند الأطفال	3
25	أعراض الإفراط الحركي	4
25	الأعراض الجسمية	-1-4
26	الأعراض الاجتماعية	-2-4
26	الأعراض الانفعالية	-3-4
26	الأعراض التعليمية	-4-4

26	أسباب اضطراب الإفراط الحركي	5
26	الأسباب البيولوجية	-1-5
27	الأسباب الكيميائية	-2-5
27	الأسباب النفسية	-3-5
28	المبحث الثاني: النظريات التي تفسر الإفراط الحركي	
28	النظرية الجينية	-1-1
28	نظرية التفكك	-2-1
29	نظرية المخ الأيمن والمخ الأيسر	-3-1
29	تشخيص اضطراب الإفراط الحركي	2
30	علاج اضطراب الإفراط الحركي	3
30	العلاج الطبي	-1-3
30	العلاج النفسي	-2-3
30	العلاج السلوكي	-3-3
30	العلاج البيئي الأسري	-4-3
31	العلاج بالاسترخاء	-5-3
31	العلاج من خلال التدريب على برنامج التحكم الذاتي	-6-3
31	كيفية التعامل مع الأطفال ذو الإفراط الحركي	4
32	التوعية من اضطراب الإفراط الحركي	5
33	خلاصة الفصل	
	الفصل الثالث المراهقة	
	تمهيد	
36	مفهوم المراهقة	-1
36	أقسام المراهقة	-2
37	أنماط المراهقة	-3
38	خصائص ومميزات مرحلة المراهقة	-4
40	مشاكل المراهقة	-5
42	اهتمامات المراهق	-6
42	حاجات المراهق	-7
43	النظريات المفسرة للمراهقة	-8
45	تحليل ومناقشة النظريات	-9
46	وظيفة النشاط البدني والرياضي في مرحلة المراهقة	-10

47	تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق	-11
47	المرحلة الثانوية للمراهقة	-12
48	خاتمة	
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
	الفصل الأول منهجية البحث	
	تمهيد	
52	متغيرات البحث	-1
53	منهج البحث المتبع في الدراسة	-2
54	مجتمع البحث	-3
55	عينة البحث وخصائصها	-4
55	عينة البحث	-5
55	الدراسة الميدانية الاستطلاعية	-6
56	الاستبيان	-7
56	أنواع الأسئلة	-8
57	خاتمة	
	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
59	الاستبيان الخاص بالأساتذة	
75	خلاصة الاستبيان الموجه للأساتذة	
77	خاتمة عامة	
	المراجع	
	الملاحق	

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل جنس افراد العينة الخاصة بالأساتذة:	55
2	يمثل الاهتمام الموجود من طرف التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية	59
3	يمثل نسبة التفاعل اثناء ممارسة التربية البدنية	60
4	يمثل صور التفاعل الموجود اثناء ممارسة التربية البدنية	61
5	يمثل الأنشطة الأكثر فاعلية التي تعمل على تعديل السلوك بين التلاميذ	62
6	يمثل رأي الأستاذ حول دور التربية البدنية في تنمية روح التعاون بين التلاميذ	63
7	يمثل الفائدة التي تلعبها الأنشطة الفردية في زيادة تعديل السلوك للتلاميذ	64
8	يمثل طريقة تواصل الأستاذ بين تلميذ عادي وتلميذ مفرط في النشاط	65
9	يمثل طريقة تعامل الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية	66
10	يمثل أهمية تشجيع التلاميذ أثناء ممارسة النشاط من التقليل من الاندفاعية لديهم	67
11	يمثل تأثير عزل التلاميذ المفرطين في النشاط على نسبة التركيز لديهم	68
12	يمثل طريقة تعامل التلميذ المفرط حركيا مع الأستاذ ومع زملاء.	69
13	يمثل تأثير الإفراط الحركي على سير الحصة	70
14	يمثل الآثار المترتبة عن فرط الحركة	71
15	يمثل شكل نشاط التلميذ المصاب بفرط الحركة	72
16	يمثل رأي الأساتذة حول إضطراب فرط النشاط وتأثيره على نشاط التلميذ	73
17	يمثل فائدة حصة التربية البدنية في التخلص من الطاقة السلبية لدى التلاميذ المفرطين حركيا	74

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
59	يمثل الإهتمام الموجود من طرف التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية	1
60	يمثل نسبة التفاعل اثناء ممارسة التربية البدنية	2
61	يمثل صور التفاعل الموجود اثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية	3
62	يمثل الأنشطة الأكثر فاعلية التي تعمل على تعديل السلوك بين التلاميذ	4
63	يمثل دور التربية البدنية في تنمية روح التعاون بين التلاميذ	5
64	يمثل الفائدة التي تلعبها الأنشطة الفردية في زيادة تعديل السلوك	6
65	يمثل طريقة تواصل الأستاذ بين تلميذ عادي وتلميذ مفرط في النشاط	7
66	يمثل طريقة تعامل الأستاذ اثناء حصة التربية البدنية	8
67	يمثل أهمية تشجيع التلاميذ اثناء ممارسة النشاط من التقليل من الاندفاعية لديهم	9
68	يمثل تأثير عزل التلاميذ المفرطين في النشاط على نسبة التركيز لديهم	10
69	يمثل طريقة تعامل التلميذ المفرط حركيا مع الأستاذ ومع زملاء.	11
70	يمثل تأثير الإفراط الحركي على سير الحصة.	12
71	يمثل الآثار المترتبة عن فرط الحركة.	13
72	يمثل شكل نشاط التلميذ المصاب بفرط الحركة.	14
73	يمثل رأي الأساتذة حول إضطراب فرط النشاط وتأثيره على نشاط التلميذ.	15
74	يمثل فائدة حصة التربية البدنية في التخلص من الطاقة السلبية لدى التلاميذ المفرطين حركيا	16

تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الإفراط في الحركة لتلاميذ المرحلة المتوسطة

تحت إشراف الدكتور:

بن عبد الرحمان

من إعداد الطلبة:

بولحواش راجح

سعدي وائل

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التربية البدنية والرياضية على التقليل من الإفراط الحركي في متوسطات ولاية البويرة وسط، بالإضافة إلى معرفة إذا كان هناك دور للتربية البدنية في تعديل السلوك عند التلاميذ وقد استخدمنا المنهج الوصفي نظرا لتلائم هذا المنهج مع هذا النوع من الدراسات وقد تألف مجتمع البحث من جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية البويرة وسط والذي بلغ عددهم (19) أستاذ ثم تطبق أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان للحصول على المعلومات من المبحوثين وقد تم بناء الاستبيان بالاعتماد على عدة مقاييس للتربية البدنية والرياضية التي استعملت في دراسات سابقة تناولت موضوع التربية البدنية، وقد تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية وذلك من أجل التحقق من خصائصه السيتكيومترية، قبل طرحه على مجتمع الدراسة هذا وقد جاءت نتائج الدراسة أنه أثناء ممارسة التربية البدنية نرى تعديل للسلوك وبالتالي التقليل من فرط النشاط، وقد جاء في أهم توصيات ان تكون هناك اهتمام أكبر بممارسة التربية البدنية والرياضية بالإضافة الى توفير كل المرافق الملائمة لتعليم مختلف الأنشطة الرياضية.

Résumé:

L'étude visait à identifier l'effet de l'éducation physique et sportive sur la réduction de l'activité motrice excessive dans les moyennes de la Wilayat de Bouira Central, en plus de découvrir s'il y a un rôle pour l'éducation physique dans la modification du comportement des élèves. Menée par tous les professeurs d'éducation physique et sportive pour les collégiens de la province de Bouira, dont le nombre a atteint (19) professeurs. Dans le questionnaire pour obtenir des informations auprès des répondants, le questionnaire a été construit sur la base de plusieurs mesures d'éducation physique et sportive qui ont été utilisées dans des études antérieures traitant du sujet de l'éducation physique. Les résultats de l'étude sont venus que pendant la pratique de l'éducation physique on constate une modification des comportements et donc une diminution de l'hyperactivité, et il est ressorti des recommandations les plus importantes qu'il devrait y avoir un plus grand intérêt pour la pratique de l'éducation physique et sportive en plus de fournir toutes les installations appropriées pour enseigner diverses activités sportives.

إن التربية البدنية والرياضية مادة ذات أهمية كبيرة لما تكتسبه من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية وهذا لما تتميز به عن باقي المواد الدراسية، حيث تساعد المراهق على اجتياز فترة المراهقة على أحسن وجه. فهي كنظام تربوي يندرج في إطار النظام التربوي العام الذي يسعى إلى تحقيق أهدافه وتطبيق مهامه، أي بمعنى تنمية المهارات الفردية للتلاميذ في النشاط البدني الرياضي الذي يميلون إليه، وذلك من خلال التدريب والمنافسة بطريقة منظمة بين أفراد القسم الواحد أو بين الأقسام الدراسية، وجعل المنافسة شريفة بعيدة عن التحايل واستعمال العدوان الذي كثيرا ما يؤثر على السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية وجعل من هذه الحصة أداة للتقليل والتخفيف من الإفراط في الحركة عند التلاميذ.

وبالتالي تصبح حصة التربية البدنية وسيلة لتحقيق غاية مجيدة، ونظرا للتأثير الكبير الذي تلعبه هذه الحصة في مختلف المراحل العمرية باعتبارها فضاء واسعا لتحقيق الأغراض السامية للتربية البدنية والرياضية داخل المتوسطة.

وكان اختيارنا لهذا الموضوع نظرا لما لاحظناه من وجود عدة معاناة من طرف التلاميذ من مشكل الإفراط في الحركة، وتمت أهمية البحث في إبراز دور حصة التربية البدنية في تحقيق التقليل من بعض السلوكات الزائدة، وهذا باعتبار أن الإفراط في الحركة يتم في وجود ممارسات بين التلاميذ، ففي هذه الدراسة كان التركيز على هذا الجانب.

ومن هذا المنظور تطرق الباحث لتعريف المصطلحات المرتبطة بموضوع البحث، والمتمثلة في: التربية البدنية والرياضية، الإفراط في الحركة، المراهقة، تم تناول الدراسات السابقة وما وصلت إليه من نتائج، وبعد ذلك أتى على ذكر أهميته والأهداف المتوخاة عن هذا البحث.

أما الباب الأول والمتعلق بالجانب النظري تناولنا فيه ثلاثة فصول فصول:

الفصل الأول يتضمن التربية البدنية والرياضية أما الفصل الثاني فتناولنا فيه إلى التفصيل في مقياس الإفراط الحركي، تعريفه، أسبابه، أنواعه... وفيما يخص الفصل الثالث فقد تناولنا فيه مرحلة المراهقة، مفهومها، أنواعها، أزمة المراهقة، أشكالها ومشاكل المراهقة، كما تطرقنا إلى خصائصها ومميزاتها وأهمية ممارسة النشاطات الرياضية في هذه المرحلة.

أما فيما يخص الباب الثاني فيتضمن الجانب التطبيقي الذي يتضمن فصلين وهما ما يلي:

الفصل الأول تعرض فيه الباحث إلى منهجية البحث تحديداً المتغيرات، وكذا الدراسة الاستطلاعية مع ذكر أدوات وعينة البحث، كما تم تعريف الاستبيان، وفي الأخير تحديد أدوات تحليل البيانات. أما الفصل الثاني فتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقياس، وقد خلص الباحث في الأخير إلى خلاصة عامة للبحث ثم بعض الاقتراحات ثم المراجع والملاحق.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

من أهم ما يميز أفراد المجتمع التباين والاختلاف في نمط حياتهم وهذا راجع لاختلاف العوامل الاجتماعية الشخصية أو التكوينية وكذلك اختلاف الإمكانيات المتاحة لكل فرد وكذا اختلاف طبقات المجتمع حسب الفئات العمرية فإذا سألنا عن حياة الفئة المراهقة نجدها من أعقد وأصعب الفئات عيشا في المجتمع.

هاته الأخيرة أي فئة المراهقة على وجه التحديد وضع لها منهج تربوي شامل في المؤسسات المتوسطة التربوية، ولعل ما يعوق هاته الفئة تفاعلها مع المجتمع هو الإحساس بالعزلة والنقص دون أفراد المجتمع الآخرين مما جعلهم ينظرون إلى المجتمع بنظرة سلبية.

ومن هنا تبرز أهمية البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير الطاقة الانفعالية الزائدة ولتحقيق الانسجام والنمو المتكامل للمراهق ومساعدته على اجتياز هاته المرحلة بسلام لان أي خلل ينعكس على شخصيته مستقبلا.

فالمجتمع مسؤول مسؤولية كاملة لتوفير الوسائل والإمكانيات المادية والبشرية لتحقيق نموه الاجتماعي بواسطة النشاط البدني اللاصفي ومحاولة إدماجه في المجتمع وإيجاد مكانة فيه، خاصة في وقت فراغه لأنه في هذا الوقت بالتحديد يجب السيطرة عليه تجنباً لانحرافه.

من خلال بحثنا هذا أردنا معرفة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الإفراط في الحركة وبالأخص عند الفئة المراهقة ومنه حق علينا التساؤل الآتي:

1-1- التساؤل العام:

* هل تأثر حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الإفراط في الحركة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

1-2- التساؤلات الجزئية:

أ- هل تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية في تعديل السلوك لدى التلاميذ المتمدرسين خلال المرحلة المتوسطة؟

ب- سلوك استاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ الذين يعانون من فرط النشاط يزيد من تعديل السلوك لديهم؟

ج- هل اضطراب فرط الحركة يؤثر على سير حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

2- الفرضيات:**1-2- الفرضية العامة:**

* تساهم التربية حصة البدنية والرياضية في التقليل من الإفراط في الحركة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

أ- التربية البدنية والرياضية المجسدة عمليا تؤثر على تعديل السلوك لدى التلاميذ المتمدرسين.

ب- سلوك استاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ الذين يعانون من فرط النشاط يزيد من تعديل السلوك لديهم.

ج- اضطراب فرط الحركة يؤثر على سير حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

3- أهداف البحث:

_ معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الإفراط في الحركة لتلاميذ الطور المتوسط وذلك من خلال:

- معرفة ما مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الإفراط في الحركة لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- دراسة التباين في نسبة الإفراط في الحركة لدى التلاميذ المتمدرسين للطور المتوسط للسنوات الأربع فيما بينهم.

- دراسة سلوك استاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ الذين يعانون من فرط النشاط.

4- ماهية وأهمية البحث:

تتمحور هذه الدراسة حول جانب مهم من الجوانب التي تعمل التربية البدنية والرياضية على تحقيقها وهو التقليل من الإفراط في الحركة

هذه الدراسة وصفية أجريت على التلاميذ المتمدرسين في المرحلة المتوسطة وتتلخص أهمية البحث في:

_ التعرف على دور التربية البدنية والرياضية ومساهمتها في التقليل من الإفراط في الحركة لدى التلاميذ

- إبراز أثر حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الإفراط في الحركة.

- إبراز سلوك استاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ الذين يعانون من فرط النشاط.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-5- تعريف التربية البدنية والرياضية:

إصطلاحا: أوسع، وهو في مفهومه أقرب إلى مفهوم حقل التربية الواسع، وجزء متم له، لأن التربية البدنية تهدف إلى بناء الفرد بصورة شاملة وليس بناء البدن فقط، وتهدف أيضا للوصول إلى التربية العامة عن طريق استعمال البدن لأداء الفعاليات الرياضية المختلفة ومعنى هذا تربية الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا عن طريق نشاط رياضي منظم.

التعريف الإجرائي: التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية

2-5- الإفراط في الحركة:

اصطلاحاً: يعرفها "مارسيل كنزبورن" 1975 بأنها نشاط عضوي مفرط أو أسلوب حركي قهري يبدو في شكل سلسلة من الحركات الجسمية المتتالية، وتحول سريع الانتباه وضعف القدرة على التركيز على موضوع معين والاندفاعية التي تؤدي إلى مشاكل اجتماعية. (فؤاد البيهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة القاهرة، ص272).

التعريف الإجرائي: فرط الحركة أو فرط النشاط هو من المشكلات السلوكية التي يعاني منها الأطفال وهي الحركة الزائدة عن حدها في نشاط ما.

3-5- المرحلة العمرية (المراهقة):

اصطلاحاً: الاقتراب من النضج الجنسي والانفعالي والعقلي، فهي مرحلة من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً. أو قبل ذلك بعامين، ومن السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك إلى إن بداية المراهقة تحدد البلوغ الجنسي، بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة¹.

التعريف الإجرائي: المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد.

الدراسات

السابقة

تمهيد:

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

الدراسة الأولى: دور التربية البدنية والرياضية في الإدماج الاجتماعي للمراهق من إعداد حسين محمد الأطرش
مذكرة لنيل شهادة الماجستير 2005.

هدفها: تركز على إبراز دور التربية البدنية والرياضية في الاندماج الاجتماعي للمراهق، ومدى تأثيرها عليه ليصبح اجتماعي يتمتع بروح المسؤولية مطلع على قوانين مجتمعه، ويتقيد بتطبيقها وكذا إبراز أثر الأساتذة على تلاميذهم.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى إن التربية البدنية والرياضية لها دور كبير وهام جدا في الإدماج الاجتماعي للمراهقين، ويظهر ذلك من خلال تحويلهم إلى أعضا المجتمع متمتعين بروح المسؤولية مطاعين ومنفذين لقوانينه كما إن الخصائص الأخلاقية وشخصية الأستاذ لها دور واضح على التلاميذ في حياتهم.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية

والرياضية

تمهيد:

إن ما تعيشه التربية البدنية والرياضية من مشاكل وما تواجهه من عراقيل تمنعها من الاندماج بصورة منظمة في المؤسسات التعليمية، رغم دورها في الحياة النفسية والصحية للمراهق خاصة النمو الحسي، الانفعالي، المعرفي والاجتماعي.

وانطلاقاً من هذه المعطيات وضع علماء النفس نسقاً من الترتيبات التي من شأنها أن تحافظ على المسار التعليمي لدى الفرد انطلاقاً من دور الحضارة حتى سن الرشد ومن هنا باتت التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية الشاملة فهي تؤدي بوساطة مربين، واجبات كثيرة خاصة في نمو الفرد من كل النواحي الجسدية، النفسية والاجتماعية لكي نصل إلى تربية أجيال فعالة وقوية مستعدة لمجابهة الحياة.

ومن المؤسف أن نرى في مجتمعنا النظرة السلبية للتربية البدنية والرياضية على أنها مادة ثانوية وليس لها أية أهمية، بل ويذهب البعض في قولهم أنها عامل في إهمال التلاميذ لدروسهم جاهلين بذلك أن الأمم المتقدمة جعلت من مادة التربية البدنية والرياضية مادة ضرورية وإجبارية ليس فقط المدارس بل حتى في المصانع.

كما نجد أن الكثير من متوسطاتنا تعاني نقصاً فادحاً في الوسائل والتجهيزات الخاصة بالأنشطة الرياضية وهذا ما يعيق الأستاذ في إيصال رسالته وبلوغ أهدافه ونذكر في الأخير الدور الرئيسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تعليم المراهق ومساعدته على حل مشاكله، وفي هذا المجال هناك من الأساتذة من يركز على الجانب التقني والبدني، مهملًا بذلك الجانب العاطفي والاجتماعي الذي هو مهم جداً خاصة في مرحلة المراهقة.

1- مفهوم التربية العامة:

يقصد بالتربية بصفة عامة عملية نمو وتطور قائمة على مبدأ الأخذ والعطاء بين الفرد وبيئته حيث يستفيد من تجاربه وخبراته، ويكيف من سلوكه، ويعدل من اتجاهاته لكي يتلاءم مع المجتمع الذي يعيش فيه بنضوج فكره ورجاحة عقله بكل ما زود من خبرات وأساليب في مواجهة الحياة ومتطلباتها.

كما يقصد بها التدريب الفكري والأخلاقي وتطوير القوة العقلية والأخلاقية داخل المدرسة وغيرها من المنظمات والمؤسسات المختلفة للتربية.

ولقد اختلفت آراء المفكرين والباحثين لمفهوم التربية، وتعددت تعارفهم لها، فيرى " جان جاك روسو «: " إن التربية هي مساعدة قوى الحياة وملكاتهما الجسدية والفكرية والخلقية على النمو والامتداد بانتظام واتساق. » (جواد عبد العزيز، علم النفس الطفل وتربيته، بدون طبعة، سنة 2001، ص 08)

كما يرى جون ديوى أن التربية جانبان: " الأول نفسي والثاني اجتماعي لا يمكن فصلهما أو إهمال أحدهما. " وورد في السنة النبوية الشريفة قوله صلى الله عليه وسلم: " إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق " داعياً بعد ذلك إلى التحلي بالأخلاق الفاضلة.

ويعني مفهوم التربية عند كارل ماركس ثلاثة أشياء وهي: " الإعداد الفكري، التربية الجسمية، التربية المتعددة التقنيات " .

ومن خلال التعاريف السابقة الذكر، نستنتج أن التربية تهتم ببناء شخصية كاملة، فهي عملية تتميز بالاستمرار والنكامل وتتم في أماكن متعددة، المدرسة، المنزل، الشارع... الخ.

وهي الأساس في كل حركة يصدرها المجتمع وتساهم في تطوير وازدهار الأمم، وفي هذا الصدد يقول جون ديوى: " المجتمع المتخلف اقتصادياً متخلف تربوياً «(على البشير الفاندي- إبراهيم حمومة زايد - فؤاد عبد الوهاب - المرشد التربوي الرياضي - بدون طبعة - 1964 طرابلس - ص 14)

2- تعريف درس التربية البدنية:

هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبني وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج، ولكل درس أعراضه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني) وتتكون الوحدة التعليمية

من عدد من دروس التربية البدنية ويشتمل الدرس التقليدي في التربية البدنية على الجوانب التالي:

- المقدمة: وتتضمن الإجراءات التنظيمية والإحماء والتمرينات.
- الجزء التعليمي، ويتمثل في النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي.
- الختام: التهدئة والعودة إلى الحالة الطبيعية للجسم.

- ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية جزء حيوي من البرنامج الدراسي ويختلف عن المواد الأخرى كونه يحقق الصحة العقلية البدنية في نفس الوقت أي البحث عن تحقيق عبارة ". العقل السليم في الجسم السليم «(محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي- نظريات وطرق التربية البدنية - ط2 - ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1992 الجزائر، ص 12)

3- أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية لا يعمل فقط على تحقيق التنمية البدنية كما يعتقد البعض، بل يحقق أيضا التنمية العقلية حيث يمر التلاميذ بالكثير من المعارف والمعلومات التي تنتمي إلى الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والعلمية، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أيضا احد أوجه الممارسات الذي يحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على المستوى المدرسي مما يحقق احتياجاتهم طبقا لمراحلهم وقدراتهم الحركية، كما يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المؤسسة وخارجها، وبهذا الشكل فان درس التربية البدنية والرياضية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات. (محمد عوض بسيوني - مرجع سابق - ص13)

4- أهداف التربية العامة:

تتجلى أهداف التربية العامة في تكوين شخصية متكاملة من كل الجوانب الجسمية العقلية الوجدانية، الانفعالية والاجتماعية، فالنمو في جانب يؤثر على النمو في بقية الجوانب.

4-1- التربية الجسمية:

اهتمت التربية الحديثة بالصحة الجسمية للطفل فلم تكتفي بتنمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية، وممارسة مختلف النشاطات البدنية، بل يجب أن يخضع لفحوصات طبية منتظمة، خاصة إذا ظهرت عليه علامات المرض فيدرب على طرق الوقاية الصحية، وأساليب التغذية السليمة وطلبك بتعليمه آداب الطعام وآداب السلوك بصفة عامة.

4-2- التربية العقلية:

تهدف التربية الحديثة إلى تربية الطفل على حسن التفكير، وحسن التصرف في المواقف الصحية، وتهتم أيضا باكتشاف القدرات العقلية الخاصة بالتلميذ، وبالتالي يشترك التلاميذ جسميا في العقل، وبالمقابل هناك فروق فردية، فهذا يملك درجة عالية في القدرة اللغوية، وذلك يتفوق في القدرة الرياضية وهكذا على عكس التربية القديمة التي كانت تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسب من معلومات، لدى كان همها الوحيد هو حشو أذهان التلاميذ بأكبر قدر ممكن من المعلومات، وذلك دون معرفة ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لمستوى النضج العقلي للطفل.

4-3- التربية الوجدانية:

تعتبر الصحة النفسية أهم شيء في التعليم ولقد أثبتت التربية الحديثة أنها أساس بناء شخصية كاملة، ناضجة وسليمة، ولأن نجاح عملية التعليم يتوقف على سلامة النفس، أصبح من الضروري الاهتمام أكثر بالحالة النفسية للتلاميذ والعمل على مساعدتهم نفسياً وذلك من أجل تحقيق التوازن النفسي لديهم.

4-4- التربية الاجتماعية:

تعمل التربية الحديثة على تعليم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين، ومعرفة حقوقهم وواجباتهم اتجاه مجتمعهم، وتعلم الطفل والأفراد التعاون فيما بينهم، والمبادرة الفردية التي تنتفع بها الجماعة والمجتمع. (أمين أنور خولي - أصول التربية البدنية والرياضية - ط1 - دار الفكر العربي - 1996 - مدينة مصر - ص 20)

و من جهة أخرى للتربية البدنية والرياضية مكانة كبيرة في عملية بناء التلميذ وتطوره بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، فهو يحتاج إلى الحركة واللعب لينمو وتتكامل أجهزته الداخلية مع الظروف الحياتية والعلمية لاكتساب المناعة والمقاومة ضد الأمراض. وتعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأساسية لبناء شخصية التلميذ النفسية والاجتماعية فخلال درس التربية البدنية والرياضية والوحدات التدريبية في المدرسة يتعلم التلميذ من الصفات النفسية والتربوية الاجتماعية مثل: الشجاعة، التضحية، التعاون، ولكون التربية الرياضية تعد الركن الأساسي في تطوير كافة قدرات التلميذ لذا وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات ومتطلبات بشرية، من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج. (قاسم المنذلاوي- دليل الطالب في التطبيقات المبدئية- بدون طبعة- مطابع التعليم العالي الموصل-1999- القاهرة - ص 07)

كما أن مصداقية التربية البدنية على المستوى الدراسي يجب أن تتخطى مفاهيم التدريب، التعليم وصولاً إلى التربية الشاملة لكافة الجوانب الشخصية للإنسانية، فلا يغلب مفهوم المهارة على مفهوم المعرفة ولا على مفهوم الاهتمام أو الميل، وذلك لأن خبراء علم النفس التربوي ينصحون بقولهم: أن الجوانب السلوكية المختلفة من معرفة، حركة، ووجدان إنما هي وجود لشيء واحد اسمه الإنسان، وتساهم التربية البدنية والرياضية في اكتساب الحصائل والقيم التربوية والاجتماعية التالية:

- فهم جسم الإنسان ووظائفه وخصائصه.
- فهم دور الرياضة في الثقافة العالمية.
- المعرفة المتصلة بالصحة واللياقة الشاملة
- زيادة التحصيل الدراسي.

- توجيه حياة الفرد نحو أهداف نافعة مفيدة.
- تأكيدات الذات وتقدير النفس.
- الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني.
- التطبيع الاجتماعي والثقافي لمعايير المجتمع.
- تنمية مفهوم التعاون وقيمه المجتمعية. (أمين أنور خولي - جمال الدين الأفغاني - مناهج التربية البدنية المعاصرة - ط1 - دار الفكر العربي - 2000 - ص 09)

5- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق مختلفة يراها مرادفا لمفاهيم مثل: التمرينات، اللعب، الألعاب، وقت فراغ، الترويح، الرياضة، ارقص، لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن اطر وأشكال الحرمة المضمنة في المجال الأكاديمي أي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية.

5-1- المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضية:

في هذا السياق يعتبر المدرس والمدرّب وأخصائي التربية البدنية والرياضية ناقلا للتراث الثقافي والذي يتحدد بالمناسبات البدنية الحركية وأشكالها الثقافية الاجتماعية والمسابقات الرياضية والرقص.

إلأن هناك مفاهيم ومدرّكات أخرى للتربية، فالاجتماعيون ينظرون إلى التربية كعمليات تطبيع وتنشئة اجتماعية للأطفال والشباب على تقاليد المجتمع وثقافته، وفي هذا السياق تحتل التربية البدنية مكانة تربوية مهمة جدا بعد أن وضح تماما دورها الطبيعي لأطفال والشباب من خلال اللعب والألعاب الرياضية التي تحكمها معايير وقواعد ونظم أشبه بتلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية، وهناك مفهوم آخر للتربية حيث ينظر إليها على أنها مجموعة العمليات التي توجه بشكل خاص نحو اكتساب التعليم بهدف الإعداد للحياة.

كما يرى المفكر فنّدر زواج "VENDER ZWAAH" إلأن مفهوم التربية البدنية هو وليد القرن العشرين فهي تتعامل مع برامج الرياضة والرقص وغيرها من أشكال النشاط البدني في المدارس.

ويعتقد مفكر التربية البدنية MARGAN أن التعبير " التربية البدنية " يتضمن في حد ذاته الوسط الذي يمكن للتربية أننتأثر به و الذي يتمثل في اطر منظمة من النشاط البدني، وعلى الرغم من أنالأنشطة البدنية متباينة ومختلفة إلأنهناك خصائص مشتركة فيما بينها أهمها أنها توظف الحرية الحيوية، الحركات المهارية، فضلا عن القيم ونواحي الإشباع والرضا التي تنتجها ممارسة هذه الأنشطة. (أمين أنور الخولي - مرجع سابق - ص 29) والقيم التي تكتسبها الأنشطة البدنية يصعب تحقيقها من خلال أنشطة ومواد أخرى وهذا من أهم ما يميز التربية البدنية ويضفي عليها المعنى ويبرز المفهوم ويوضحه.

5-2- المفهوم الإجرائي:

يمكن تناول مفهوم التربية البدنية والرياضية من منظور إجرائي على أساس أنها:

- مجموعة أساليب وطرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفة والاتجاهات.
- مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة محركات وموجهات البرامج والأنشطة. وكما يبدو فإن هذه العملية مترابطة ومتكاملة كما أنها تفضي إلى بعضها البعض وذات طبيعة هرمية متدرجة فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية أولاً، إلا أنها هي الخطوة الأخيرة بعد تشكيل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ. (أمين انور الخولي- مرجع سابق- ص 29)

6- طبيعة التربية البدنية:

6-1- التربية البدنية كنظام أكاديمي:

يسعى كل فرع من المعرفة الإنسانية نحو تحديد هويته الأكاديمية، والتربية البدنية الرياضية يبحث دراسة ظاهرة حركة الإنسان والأشكال الثقافية التي اتخذتها هذه الرياضة كرياضة، وتنقسم إلى عدة مباحث وعلوم، كعلم وظائف أعضاء النشاط البدني، علم النفس الرياضي، الاجتماع الرياضي، الميكانيكي الحيوية، تاريخ التربية البدنية والرياضية ولها مباحث فنية ومناهج التربية البدنية وتقنيات التعلم.

6-2- التربية البدنية كمهنة:

بعد أن كانت التربية البدنية مقتصرة على التعليم، أصبحت الآن تضم التدريب الرياضي، الإدارة الرياضية، اللياقة البدنية، التأهيل الرياضي، الإعلام الرياضي، وبفضل جهود كثيرة أصبح لها جمعيات تعمل على تطويرها.

6-3- التربية البدنية كبرنامج:

وهو المنظور القديم الذي مازالت عليه التربية البدنية الذي يسعى الى تنمية جوانب الشخصية الإنسانية عبر نشاطات كثيرة ومتنوعة. (أمين انور الخولي-جمال الدين الأفغاني: مناهج التربية البدنية والمعاصرة ط1- دار الفكر العربي- سنة 2001- القاهرة ص 26).

7- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:

ترتكز التربية البدنية والرياضية على أسس علمية ثابتة (بيولوجية، نفسية، اجتماعية) نعرضها مفصلة فيما يلي:

7-1- الأسس البيولوجية:

بما أن التربية البدنية والرياضية تهتم بالدرجة الأولى بجسم الإنسان، هذا الجسم الذي يتميز بميكانيكية معقدة جداً، لهذا كان من الضروري أن يكون مدرس التربية البدنية والرياضية على دراية كاملة حول هذا الجسم، من حيث تركيبه، ووظائف أعضائه وميكانيزم حركته، وهذا لا يعني أن يكون هذا المربي أخصائي أو طبيب، وإنما أن تكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية في الجانب البيولوجي، لهذا فإن منهج التربية البدنية والرياضية يحتوي على المواد البيولوجية، علم التشريح، علم وظائف الأعضاء، بيولوجيا الرياضة، علم بيوميكانيك حيث تزود الطالب المعلم خلفية علمية قوية للتعامل مع الإنسان الرياضي.

7-2- الأسس النفسية:

يعتبر اللعب ميدان من الميدان التي يعتني بها برنامج التربية البدنية والرياضية، حيث يرى المحللين النفسي أن اللعب الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها وان يكشف الطفل الذي يعاني من مشكلة خاصة ومشكلة عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى. (محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ط7-دار المعارف-سنة 1985-القاهرة-ص120)

7-3- الأسس الاجتماعية:

أما الأساس الاجتماعي الذي تركز عليه التربية البدنية والرياضية فله دور هام في تحسين الحياة الديمقراطية، فقد عملت التربية البدنية والرياضية على تكريس العلاقات الإنسانية السليمة، ومحاولة هزم المنافس بطرق سليمة اجتماعية مقبولة، وبصفة عامة تحسين الأوضاع الاجتماعية، بعدما كانت تتسم في العصر البدائي بالعنف والضرب والقساوة والقيام بأعمال لا تليق بالمجتمع الإنساني. لهذا فمن الضروري أن تقوم التربية الرياضية على أسس علمية وتربوية لتضمن تقنيته تقنيا علميا لكي تجعل شبابنا على المستوى المطلوب من التكامل، والصحة الجسمية والنفسية التي تساعده على التغلب على احتياجاته واحتياجات خصره، وتتبلور قيمة التربية الرياضية حول هذا الهدف، فإذا لم تحققه بدرجة واضحة كان اغلب المسؤولين عن التربية إعادة النظر في ما هي عليه، ودراسة ما يعوقها ويحول دون تحقيق الهدف. (أمين أنور الخولي-جمال الدين الأفغاني-مرجع سابق ص26)

8- أهداف التربية البدنية والرياضية: للتربية البدنية والرياضية أهداف نذكرها فيما يلي:

8-1- الهدف الجسماني:

من المؤكد انه لا توجد أية وسيلة أجدى من التربية البدنية والرياضية لتحقيق اللياقة البدنية لدى الأفراد، وإكسابهم قوة العضلات ومرونة المفاصل والرشاقة في الحركة وتناسقها في الجسم ومناعة صحية، فكلما تواصلت الحركة والنشاط كلما ازداد استهلاك الطاقة فتتضاعف بذلك احتياجات خلايا الجسم للغذاء الذي يصل إليها عن طريق الم عبر الشرايين، ويخلصها من النفايات بواسطة الأوردة.

وإذا قارنا شخصية رياضية بأخرى غير رياضية فأننا نجد أن الأولى سريعة الحركة تتحرك بسهولة ورشاقة نتيجة لان عضلاتها أكفأ وأقدر من عضلات الشخصية الثانية.

8-2- الهدف الخلقى والاجتماعي:

التربية الرياضية أيضا لا تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية الجسمية فقط، بل كذلك من الناحية الخلقية والاجتماعية، إذ تكسب الفرد أخلاقا حميدة كالصدق والأمانة وإنكار الذات، والتعاون، والاندماج في المجتمع حتى يصبح مواطنا مفيدا لنفسه ولأسرته وللمجتمع الذي يعيش فيه، ولقد اهتم المربون كثيرا بهذه الجوانب لأنها أساس كل تربية، ولا يمكن أن تكون هناك تربية ما بدون أن تهدف إلى تكوين الفرد خلقيا واجتماعيا وإلا كانت ناقصة.

8-3- الهدف المعرفي:

كما تهدف التربية الرياضية إلى تكوين الجسم السليم، وإلى اكتساب الصفات الخلقية والاجتماعية والصحية، فإنها تهدف أيضاً إلى تدريب الناحية العقلية وتنظيم التفكير وحسن التصرف في المواقف المختلفة، فالفرد عبارة عن وحدة واحدة فالعقل والجسم والشعور لا يمكن فصلهم عن بعض، فكل يؤثر في الآخر، فلا يمكن أن يتصرف الجسم دون سيطرة العقل، وبهذا لا يمكن فصل الناحية الحركية عن التفكير لأن كل حركة ما في أية لعبة لا بد أن يسبقها دور التفكير عن ماهية الحركة وتوجيهها صحيحاً. (محمد عوض بسيوني - نظريات وطرق التربية البدنية - بدون طبعة - دار الكتاب - 1992 الجزائر ص 30).

8-4- الهدف النفسي:

تتعامل برامج التربية البدنية والرياضية مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية وما اهتمامها بالجانب البدني إلا بهدف الارتقاء بوجود الإنسان فالتربية البدنية تساعد الإنسان على التحرر من الاضطرابات النفسية المختلفة من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الوقت إلى أمراض نفسية حادة. ولقد لخص كل من " فولكتير " و " سيم " 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالي:

- تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوره إلى السعادة.
- التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الراجعة الحيوية.
- تعتبر الممارسة الرياضية خبرة ممتعة خالية من مصادر أومثيرات القلق.
- تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية نوعاً من التأمل يؤدي إلى حالة يقظة من الشعور. (علي يحيى المنصوري - التربية الرياضية - ط1 - بدون سنة - ص17).

8-5- الهدف التربوي:

التربية البدنية تقدم خدمات بدنية ورياضية في المجال التربوي وبصفة خاصة في المدارس وقد تناولت المدرسة العربية في بعض الأبحاث قضية علاقة النشاط الرياضي بالتحصيل المدرسي والعمليات العقلية. فقد أكد " صبحي حسنين " سنة 1973م في رسالته العلاقة الايجابية بين الذكاء لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والأساسية وفي بعض الأحيان الصفات البدنية منفردة ومجمعة. وكانت رسالة " فاروق فريد " 1974م، أول دراسة عربية أكدت العلاقة الايجابية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الدراسي. (أسامة كامل راتب - مرجع سابق - ص 26).

وبصفة عامة نستنتج أن التربية البدنية والرياضية، تستهدف النمو الشامل المتكامل المتزن بدنياً ومهارياً وإدراكياً وانفعالياً من خلال ممارسة موجهة لأنشطة حركية مختارة.

9- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

9-1- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية مصدر للمعرفة وخالق للأفكار الجديدة، ويبث المثل العليا في تلامذته، وهو القدوة أمامهم وعلى منوالهم يسير الكثيرون ويتأثرون بشخصيته، لذلك من الواجب أن يكون المدرس ذو شخصية محبوبة ويمتاز بصفات الصداقة والشعور الودي والمتبادل والقيادة الحكيمة، حيث يعكس المدرس المثالي استعداداته وانفعالاته، فان هو اظهر الصفات الانفعالية غير الحسنة كسرعة التوتر وعدم الاستعداد للعمل فانه لا يجد من تلامذته سوى ما واجههم به، ومن واجبات المدرس أن يكون ذا قدرة على التفاهم والتسامح والعمو و أن يكون متمكن من ضبط عواطفه دائما خاصة في المواقف التي تتطلب القدرة على ضبط نفسه و أن يكون واسع الصبر محبا للفرح، وانطلاقا من كل هذا يكتسب المدرس حب التلاميذ لهبالإضافةإلى معرفته وفهمه لخصائص هذه المرحلة من الدراسة وخاصة النفسية منها، وبهذا يتخذ الأسلوب الجيد المناسب للمعاملة ليلقى بذلك إقبال التلاميذ على مادته التي تعتبر جزءا حيويا من البرنامج الدراسي.(سعدي لفتة- صباح باقر- تحليل التفاعل اللفظي بين المعلم و التلميذ - مركز البحوث التربوية و الفنية 1967 مصر - ص11).

9-2- خصائص ومميزات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لكي يقوم الأستاذ بوظيفته بصفة جيدة وبدون عراقيل لابد من توفر صفات ومميزات خاصة فيه ومنها ذاتية وصفات مهنية.

9-2-1- الخصائص الذاتية:

أ- الخصائص الجسمية:

يعتبر المظهر الخارجي للأستاذ عامل من عوامل إقبال على الدراسة، لأنها أول شيء يلمسه التلميذ عن معلمه ومن الخصائص الجسمية التي تساعد المربي في النجاح في مهنته نجد:

- أن يكون سليم الصحة، لان أي ضعف من هذه الناحية تعرقل تبليغ الرسالة.
- التمتع بالنشاط والحيوية حتى ينمي روح التلميذ.
- يجب أن يكون نظيفا ومنظما وذو مظهر حسن. (غالب مصطفى- سيكولوجية الطفولة والمراهقة ط1- مكتبة الهلال- سنة 1987-بيروت ص103).

ب- الخصائص العقلية:

- الاهتمام بالمادة وقواعد التدريس ونفسية التلاميذ والتحكم في علوم التربية وقواعد التدريس وذلك من اجل تهذيب سلوكيات التلاميذ وانفعالات هذه الشريحة (المراهقين) ولا يعتمد على نقل المعرفة فقط
- سعة الإطلاع وذلك من اجل التكيف مع الأوضاع لكي يتفادى الإعادة المملة.
- التمتع بمستوى حسن في التحليل العلمي من اجل تحليل سلوكيات التلاميذ وتحليل المشاكل في العملية التعليمية.

ج- الخصائص الخلقية:

يتحمل الأستاذ أو المربي مسؤولية كبيرة حيث انه في صدد تكوين أجيال الغد فهو يتعامل مع أطفالاً و مرهقين فيعتبر المثل لديهم فلذلك ينبغي على الأستاذ أن يتحلى بالصفات الحميدة لأنه هو المؤثر في نفوس المرهقين فيتأثرون به. (غالب مصطفى-مرجع سابق-ص104)

9-2-2- الخصائص الاجتماعية:

- يعتبر مهمة إعداد جيل سليم للوطن من أحد المهام الرئيسية لأستاذ التربية البدنية لذلك يجب عليه أن يراعي ذلك ويعيه تماما ومن اجل إتمام هذه المهمة يجب:
- أن يفهم الحياة الاجتماعية ومطالبها فهو يعد الأفراد ويغرس فيهم روح الجماعة وجعلهم يعيشون مع الناس والزملاء بمودة دون اصطدام أو نفور.
- أن يتمتع بقيم أخلاقية سامية فهو يؤدي رسالة مقدسة فيقوم التلاميذ بتفهم المبادئ الأخلاقية والإيمان بها والعمل بمقتضاها.
- الاستعداد للتعاون مع تلاميذه فيما هو خير للجميع ومن ثمة تطوير العلاقة بينهم لتحقيق الأهداف المستمرة.

9-3-3- الخصائص المعرفية المهنية:

نجاح المعلم في مهمته يتجلى في قدرته على تحقيق أحسن النتائج في جميع الجوانب لعملية التربية والتعليم بمساعدة مختلف الوسائل التربوية من تقنيات ووسائل وبرامج ونظم داخلية ويمكن تصنيف إلى عدة عوامل أهمها الإعداد الأكاديمي إشباع المعرفة والمعلومات.

9-3-4- الخصائص النفسية:

إن الحالة النفسية للمعلم من حيث انشراحه وانبساطه أو تهيجه أو قلقه أو طبيته تؤثر على حالة التلاميذ و تنعكس عليهم حيث أن بحوث كل من "ميلورد و لارد " أثبتت أن هناك علاقة ارتباطية بين قلق الأستاذ واضطرابه النفسي وبين انخفاض المستوى الدراسي للتلاميذ وبالتالي إلى انخفاض قدرة التلاميذ على الابتكار والإبداع. (سعدى لفته-صباح باقر-مرجع سابق-ص15).

10- علاقة الأستاذ المربي بالمراهق:

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق لدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته فهو عن اظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد وعزم فإننا نجد نفس الصفات عند التلاميذ وان كانت غيرها فان النتيجة تكون مطابقة للصفات وإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة واستعمال القوة في معاملته للتلميذ فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب والعدوان والانحراف. إذن فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست سهلة وأمر بسيط كما يتصور البعض فالنجاح والفشل لهذه العلاقة مرتبطة ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة ومنها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام تكون كذلك مع معلمه وإذا كانت العكس تكون كذلك. فالعلاقة التي تربط

بين الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أسس الصداقة والاحترام والمحبة لا على أساس السلطة والسيادة فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادراً على التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دور في توجيه المسار النهائي الناشئ ويساعد على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها ومساعدته على الصمود أمام الصعوبات خاصة في التكيف وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة وغيرها من العراقيل التي تعيق سيرورته ككائن سوي وشخصية نامية. (ميخائيل إبراهيم سعد- مشكلة الطفولة والمراهقة - ط2- دار الأفاق الجديد - 1991- بيروت- ص304).

11- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

تعني التربية أشياء مختلفة بالنسبة لأفراد مختلفين لان مفهومها واسع فمنهم من يعرفها على أنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس ومنهم من يعرفها بأنها طريقة لتعديل السلوك أما "جون ديوى" فقد عرفها بأنها بناء الأحداث التي تكون حياة الأفراد حتى يصبح من عوارض وأحداث ذو عرض ومعنى أكبر. ولقد كان اهتمام التربية التقليدية منصبا على تبليغ المعلومات والحقائق إلى عقول التلاميذ وتهميش النشاط المدرسي الذي هو أساس المنهج بينما التربية الحديثة تداركت الأخطاء وانتقدت التفكير التقليدي واعتبرت المتعلم هو جوهر العملية التربوية أي أن المتعلم من حيث أبعاده العقلية والاجتماعية والبيولوجية أصبح هو مركز ما تخطط له من مناهج دراسية أصبح النشاط المدرسي أساس المناهج الدراسية وليس على هامشه وأصبحت بذلك التربية البدنية والرياضية جزء هام من التربية العامة لأنها تنمي شخصية التلاميذ من كل الجوانب النفسية والعقلية والجسمية والاجتماعية وهذا هو هدف التربية العامة. (محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي- منشأ المعارف- بدون سنة- القاهرة- ص19).

خاتمة الفصل:

إن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة وهي وسيلة فعالة في عملية التكوين النفسي والاجتماعي للمراهقين.

فاستغلال النشاطات البدنية والرياضية تمارس التربية البدنية تأثيرها الايجابي مكونة بذلك الفرد تكوينا بدنيا ونفسيا واجتماعيا على قواعد سليمة ومن بين هذه النشاطات البدنية والرياضية رياضات جماعية وفردية تمارس في إطار منظم وقانوني تحت إشراف مسؤولين ومربين أكفاء مشكلة مجتمع صغيرا بإمكانه التحكم فيه واستعماله كمصنع للمادة الخام لكن تكون فعالية هذا التكوين بمقدار فعالية المكونين خاصة المرابي والمدرّب فهو الأداة التي تستعملها التربية البدنية والرياضية للنحت مباشرة في الفرد وترسيخ عادات وقيم للمجتمع. من هذا كله نستخلص أن التربية البدنية والرياضية ليست مجرد حركات بدنية ورياضية وإنما هدفها الأسمى هو تكوين أفراد المستقبل وان الرياضة في النادي لا تختلف على الأقل في مسعاها الأول مع مسعى التربية العامة والذي هو تربية والنشء على أسس وأخلاق وقيم المجتمع الأصلي.

الفصل الثاني

الإفراط الحركي

تمهيد:

كثيرا من الأولياء و المدرسين لديهم أطفال يعانون من المشاكل سلوكية حادة ، لكن المشكل الأكبر هو أن قلة من هؤلاء و أولئك يتوفرون على المعلومات الكافية عن اضطراب الإفراط الحركي و عن كيفية التعامل معه، فالأطفال المفرطين حركيا ليسوا بأطفال مشاغبين او عديمي التربية بالضرورة لكن هم أطفال يعانون من مشكلة مرضية لها تأثير على التطور النفسي للطفل و تطور ذكائه و علاقاته الاجتماعية ، حيث يواجههم صعوبات كثيرة في احتواء الظاهرة بالإضافة إلى المجهود الذي يبذلونه في التعامل معه ، فهم مهتمين من قبل الجميع بعدم قدرتهم على التربية و هذا بحد ذاته ضغط نفسي إضافي فينتج عن ذلك قسوة على الطفل و تضاعف من حدة المشكل.

المبحث الأول: ماهية الإفراط الحركي:

1. لمحة تاريخية عن الإفراط الحركي :

تبين أن هذا الاضطراب حالة منتشرة و سائدة جدا لدرجة جذبت اهتمام الباحثين، و يرجع اكتشاف هذا الاضطراب إلى مايزيد عن 100 سنة فمع نشوب الحرب العالمية الأولى ظهر الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب عرض سلوكيا للنشاط و الحركة المفرطة، بينما أدى التلف المخي الحاد إلى مرض عصبي واضح بدأ أن التلف المخي البسيط قد أحدث مشاكل سلوكية، بات اعتراف أن الأطفال ذوي التلف العقلي قد أظهرو كذلك سلوكا من النشاط الزائد قد أدى إلى افتراض انه طالما أن الطفل لديه إفراطا حركيا زائدا لابد أن هناك وجود تلف مخي ، وقد أقتصر هذا الاضطراب إلى مفهوم يطلق عليه تلف مخي ضئيل ، و لكن بدأ هذا المصطلح يفقد معناه في الستينيات و في عام 1980 أعطى DSM 3 تطور للاضطراب الإفراط الحركي ، وقد نشأت هذه الفكرة الجديدة أن العوامل الأساسية لهذا الاضطراب تضمنت نقص الانتباه والتهور و كذلك فرط الحركة، وفي الوقت الحاضر فالإفراط الحركي حالة مرضية عامة في مرحلة الطفولة .(مصطفى عبد المعطي ، بدون سنة ، ص 229).

2. تعريف اضطراب الإفراط الحركي :

1.2 . يعرفه " مارسيل كنزبورن " 1975 بأنه نشاط عضوي مفرط أو أسلوب حركي قهري يبدو في شكل سلسلة من الحركات الجسمية المتتالية ، و تحول سريع الانتباه و ضعف القدرة على التركيز على موضوع معين و الاندفاعية التي تؤدي إلى مشاكل اجتماعية.

2.2. ويعرفه "جينا كولاتا " 1978 على أنه من المشكلات السلوكية التي يعاني منها الأطفال و يطلق عليه عدة مصطلحات ، مثل الحركة المفرطة - الحركة الزائدة و يطلق عليه أحيانا الخلل الوظيفي للجهاز العصبي ، وقد صنفته رابطة الطب النفسي الأمريكية ضمن الاضطرابات التي تصيب الشخصية في مرحلة الطفولة.

2- 3. أما بالنسبة "جورج باروف " 1974 فيعرفه بأنه ذلك الطفل الذي يبدي درجة مفرطة من السلوك الحركي مقارنة بالأطفال في مثل سنه، كما أنه هو طفل الذي لا يستطيع إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين و يتصرف دائما بالسلبية و شرود الذهن و القلق و عدم الرضا وعدم القدرة على الاتزان الانفعالي ، متقلب المزاج و قليل الثبات و قصر فترة الانتباه بصورة ملحوظة. (علا عبد الباقي، 2007، ص 91).

2. 4. يعرفه "محمد علي كامل " هو كارتفاع مستوى النشاط الحركي بصورة غير مقبولة تفوق الحد الطبيعي للطفل الموجود عند أقرانه، و يتميز بسهولة التشتت و كثرة الحركة وتقلب المزاج و انخفاض مستوى التحصيل الدراسي. (محمد علي كامل، 2003، ص 94 . 50).

2 . 5. و كذلك يعرفه "مجدي الدسوقي" على أنه نوع من الاضطراب الحركي يظهر في عدم الاستقرار الذي يندرج من النشاط العضلي الزائد. (مجدي محمد الدسوقي، 2003، ص 25) 2 . 6. كما يشير "عمر شاهين" 1985 بأن فرط النشاط يمكن تحديده من خلال المظاهر والأعراض التالية: أنقص في الانتباه، زيادة في الحركات الغير منتظمة مزاج متقلب بصورة واضحة. (احمد خول ه يحي، 2003، ص180).

3. مدى انتشار الإفراط الحركي لدى الأطفال :

يعد انتشار الإفراط الحركي من أكثر الاضطرابات شيوعا بين الأطفال، وقد أورد معهد الصحة الوطني عام 1998 تقرير يفيد بوجود ما نسبته بين 3 % إلى 5% من طلاب المدارس مصابون بهذا الاضطراب ومعدل انتشاره في الأسر التي تملك المستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض يصل إلى 20%. (نايف بن عابد الزارع، 2007، ص 18).

وحسب "مصطفى عبد المعطي" إن هذه الحالة الشائعة بين الأطفال يتراوح معدل انتشاره ما بين 4 . 20% من أطفال المدارس الابتدائية في سن 6. 12 سنة، في حين ورد تقرير عن وكالة الصحة العقلية الأمريكية أن نسبة الأطفال المدرجين للعلاج بها كانوا يعانون من هذا السلوك. كما بينت نتائج الدراسات العلمية الوبائية الحديثة إن هذا السلوك يصيب نسبة تصل إلى 01 % من أطفال العالم ، كما أن معدل انتشاره بين الأطفال في عمر المدرسة يتراوح بين 4 . 6% ، و ذكر بعض الباحثين أن مدى انتشاره بين الجنسين بنسبة 6% للذكور و 1% للإناث بمعنى أن انتشاره بين الذكور يصل نسبة أضعاف انتشاره بين الإناث ، فطبقا للتقديرات السلوكية المعيارية لوحظت أعراض أقل للبنات نتيجة أن الأولاد يكونون أكثر اندفاعية و عدوانية من البنات ، و أظهرت النتائج البيوكيميائية أن البنات يختلفن عن الذكور في أن لدىهم عمليات الأيض أقل للدوبامين المركز وكميات أكبر من أبيض التيسيتروتونين مما يدعم افتراض أن البنات ينضجن أسرع من الأولاد أن معدل وظيفة الجهاز العصبي المركزي تتضح أكثر من الأولاد المساوين لهن في العمر. (مصطفى عبد المعطي، بدون سنة، ص 230.231).

4 . أعراض الإفراط الحركي :

لقد اهتم الكثير من الباحثين بدراسة مشكلة الإفراط الحركي للتعرف على أهم الأعراض السلوكية وتأثيرها على الطفل المتمدرس ويمكن تصنيفها إلى:

4 . 1 الأعراض الجسمية : يمارس الأطفال ذوي الإفراط الحركي حركات معظمها.

. حركات عشوائية غير مقبولة وغير هادفة، ولا يستقر في مكان واحد.

. ينتقلون كثيرا بين المقاعد ولا يجلسون في مكان واحد دون حركة، وإذا أُجبروا

على الجلوس تراهم يتململون في مقاعدهم.

. يصدرون أصواتا بل مبرر محدثين ضوضاء وضجيج.

. يشاكسون من حولهم وخاصة الأطفال الآخرين.

. كثرة حركات الرأس والعينين في اتجاهات متعددة دون التوجه لشيء محدد.

تظهر هذه الحركات الجسمية للأطفال في أي مكان سواء في المدرسة أو المنزل أثناء تناول الوجبات، وأثناء مشاهدة التلفاز أثناء الواجبات المدرسية التي لا يملكها.

4-2 **الأعراض الاجتماعية:** أكدت نتائج الدراسات أن الأطفال ذوي الإفراط الحركي غير متوافقين، لا يستطيعون التعامل مع الآخرين، ولا يطيعون الأوامر ويصعب عليهم إقامة علاقات مع زملائهم وإخوانهم، ويمارسون سلوكيات غير اجتماعيا مثل: العدوانية، الصراخ والشجار، وقد ينسحبون من الجماعة وتراهم منبوذين من الآخرين، غير قادرين على التفاعل الاجتماعي الإيجابي ويتصف معظمهم بسوء التكيف وضعف التطبع الاجتماعي.

4.3. **الأعراض الانفعالية:** يبدو الطفل ذو الإفراط الحركي مشتت الانتباه ضعيف التركيز، متهور يصعب عليه ضبط نفسه أو السيطرة على انفعالاته و يظهر عليه الغضب و لا يستطيع ضبط استجاباته للمؤثرات الخارجية، و معظم الأطفال ذوي الإفراط الحركي يسهل استثارتهم و تاتيهم نوبات غضب حادة، و تقلبات مفاجئة في المزاج. كما يتسمون بسرعة الهياج خاصة إذا ما تعرضوا لمواقف محبطة فهم لا يحبون الإحباط وتصدر من هم ردود فعلهم عدم الرضا وينظرون إلى أنفسهم نظرة سلبية وانفعالاتهم غر مستقرة. (علا عبد الباقي، 2007، ص 02)

4.4. **الأعراض التعليمية:** وفي مجال التعلم تؤكد نتائج الدراسات أن الأطفال ذوي الإفراط الحركي يعانون من صعوبات في التعلم، ولديهم كثر من المشكلات التعليمية، فهم لا ستطبعون إكمال الواجبات المدرسية، ولا تركزون في حجرة الدراسة. ولا ينتبهون لشرح المعلم، ومعظم هؤلاء الأطفال لدم نقص في المرات المعرفة بسبب شرود الذهن ونقص التركيز. كما أنه تجدون صعوبة في التعامل مع الرموز والاختصارات واستصعاب معاني المقام المركبة، ولعل ذا بسبب تشتت إنتباههم. (مصطفى عبد المعطى، بدون سنة، ص230-231).

5. أسباب اضطراب الإفراط الحركي:

5.1. الأسباب البيولوجية:

أ. **الوراثة:** تشر البحوث الحديثة إلى أن العوامل الوراثية تلعب دورا م في حدوث اضطراب الإفراط الحركي، وهناك مجموعة من الدراسات التي في العلاقة بن العوامل الوراثية وهذا الاضطراب من دراسة " أندرسون " وآخرون التي أوضحت نتائجها أن حوالي 20% من الأطفال المصابين كان ابائهم وأمهماتهم يعانون من الإفراط الحركي أثناء طفولتهم وأن ثلث الوالدين يعانون من مشكلات نفسه وسلوك مضاد للمجتمع. (كمال بسام، 2001، ص 04).

كما أن نتائج دراسات " باركي " تظفر أن الأقارب من الدرجة الأولى (الإخوة الأبون) ذوي الاضطراب أن 25% من م تم تشخص الاضطراب لدم مقارنة مع 7% فقط من أقارب الأفراد غر المصابين، وأن الأقارب بالتبني أقل عرضة للإصابة من أقرب الدرجة الأولى. (جمعة بوسف، 2001، ص 78)

ب. **التفسير العصبي:** وجد اعتقاد بأن اضطراب الإفراط الحركي نتج عن إصابة محنة طففة. يظهر الأطفال علامات عصبية توحى بوجود إصابة محنة فتقص نضج المخ، أؤدي إلى انخفاض في النشاط المخي خصوص في الفص الأمامي للمخ كما أكد " باركي " أن قد كون من المسببات البيولوجية حدوث تلف بالمخ نتيجة لغرض دم الأم لمواد ضارة أثناء الحمل مثل التدخين أو تعاطي بعض الأدوية وخاصة المضادات الحوة، أو الولادة قبل الأوان والولادة العسرة التي تنتج عن تلف بعض خلايا المخ نتيجة نقص الأكسجين. (زكريا أحمد السريني، 1994، ص 48).

ومما يؤكد ذلك أن الأطفال المصابين باضطراب الإفراط الحركي يعانون من انخفاض نظام المخ أو الكف السلوكي للمخ.

5.2. **الأسباب الكيميائية:** يرى عدد كبير من الباحثين أن احتلال التوازن الكيميائي للناقلات العصبية بالمخ التي تعمل على نقل الإشارات العصبية بين المراكز العصبية المختلفة بالمخ يؤدي إلى اضطراب نقص الانتباه مما يضعف من قدرة الفرد على التركيز والانتباه بالتالي يزداد إفراطه الحركي وإندفاعيته. وأن «الدوباسين» هو المسؤول عن حدوث اضطراب النشاط الزائد أن الأدوية المنشطة للإنتباه تساعد على زيادة إفراز " الدوباسين " مما يزيد هرمون الأدرينالين الذي تفرزه الغدة الكظرية الذي يعمل على زيادة الإفراط الحركي. أبو شعيشع، 2005، ص 208

5.3. **الأسباب النفسية:** توجد مجموعة من العوامل النفسية تؤدي إلى اضطراب الإفراط الحركي، منها الضغوط النفسية، القلق، التوتر والإحباط العاطفي الشديد وتوحد عوامل أخرى منها:

المزاج: قد تفقد المشكلات المزاجية لدى الأطفال إلى اضطراب سلوكية ذات صعوبة خاصة عندما يتوجب على الولدان التصحيح الإضافي الذي يقوم به هؤلاء الأطفال حيث أن الإفراط الحركي هو طريقة للدفاع عن الذات في حالة الرفض. (علاء عبد الباقي، 2007، ص46).

التعزيز: قد يؤدي التعزيز إلى تطور الإفراط الحركي أو إلى الاستمرارية ففي مرحلة ما قبل المدرسة يحطي الطفل بانتباه الراشدين. وقد يتم تعزيزه، والمشكلة معنا عندما ينتقل إلى المدرسة وتعرض عليه القيود والتعليمات فالطفل في هذه المرحلة لم يعيد على هذا الموقف ومن هنا يصبح أكثر نشاطا ليحطي بالتعزيز.

النمذجة: أشارت نتائج الدراسات إلى أن الطفل الأقل نشاطا في الفم عندما يكون قريب من الطفل الأكثر نشاطا، يؤدي بدوره إلى زيادة نشاطه وقد يكون الولدان بمثابة نموذج لمستوى نشاط الطفل وقد يعملان على تعزيزه. (ماريني مبركولينو، 2003، ص 118)

المبحث الثاني:

1. النظريات التي تفسر الإفراط الحركي :

إن السبب الدقيق والمحدد لاضطراب الإفراط الحركي كما لا يزال غير معروف، ولكن النظريات السائدة تشمل عددا من الأسباب من بينها:

1.1. النظرية الجينية :

إن الأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب يكون لديهم معدل منخفض بطريقة غير عادية لنشاط أجزاء معينة من المخ تكون مسؤولة عن التحكم الحركي، و تفترض هذه الدراسات التي أجريت في هذا الصدد وجود علاقة بين اضطراب الإفراط الحركي و بين الجين الناقل للدوبامين، ومن هذا أظهر تكرار متزايد لدى الخاضعين للدراسة الذين يعانون من هذا الاضطراب و معظم هذه النظريات تؤكد على إصابة المخ و تعرض الجنين للمواد السامة الناتجة عن التلوث البيئي يؤدي إلى تعرض الطفل للاضطراب (محمد مجدي الدسوقي، 2003، ص 112، 113) .

2.1. نظرية التفكك :

صاغ هذه النظرية "دابوسكي" 1960 وتؤكد هذه النظرية على أن الأفراد الذين يعانون من الإفراط الحركي يبالغون في ردود أفعالهم اتجاه البيئة في النواحي التالية: النفسية، الحركية، التخيل، الانزعاج من الموت، الإكتئاب، تقدير الذات، الخجل، الحاجة إلى الأمان، الاهتمام بالآخرين. (حجاج غانم، 2005، ص243).

3.1. نظرية المخ الأيمن و المخ الأيسر:

يرى مؤيدو هذه النظرية أن الأطفال المصابين باضطراب الإفراط الحركي يستخدمون الجانب الأيمن من المخ في تشغيل المعلومات، وكثير من المدارس تؤيد هذه الفكرة وترى أن الأشخاص الذين يستخدمون الجانب الأيسر من المخ في تشغيل المعلومات يكونون مفكرين منطقيين، بينما الأطفال الذين يسيطر على هم الجزء الأيسر لا يلائم بالمثل، ويقترح أصحاب هذه النظرية أنه على الوالدين إن ينادوا على الطفل قبل إن يوجهوا له المنبهات، لذلك عليهم لمس الطفل من ذراعيه أو تكيفيه بعد إن يستجيب لهم (محمد مجدي الدسوقي، 2003، ص 114.115).

2. تشخيص اضطراب الإفراط الحركي :

إن تشخيص الإفراط الحركي عملية تحتاج إلى جمع ملاحظات عن الطفل من الوالدين والمعلمين أو المرين والإخوة الكبار حيث تظهر أعراض النشاط الزائد في سلوك الطفل في المنزل والمدرسة وفيما يلي الخصائص المميزة لهذا السلوك:

- . يتعامل بيديه وقدميه مع الآخرين بشكل كبير أو يتشاجر أثناء جلوسه في المقعد.
- . كثيرا ما يترك المقعد في الصف أو في الأماكن الأخرى.
- . يجد صعوبة في اللعب أو المشاركة بهدوء في أنشطة التسلية.
- . يتصرف وكأنه يستثار من خلال جهازه الحركي.
- . يتحدث بشكل مفرط ويعطي إجابات قبل طرح أو إكمال السؤال.
- . يقاطع ويتعدى على الآخرين أثناء تبادل الأحاديث. (نايف بن عابد الزارع، 2007، ص 17). كذلك توجد سمات مستمرة وأخرى متغيرة لهذا الاضطراب.

السمات المستمرة:

- . وجود اضطراب مزاجي أو قلق.
- . عدم إصابة الفرد بمرض ذهني.
- . أداء اجتماعي ومدرسي عاجز.
- . عدم وجود اضطراب الفصام أو اضطراب الشخصية.

السمات المتغيرة:

. تاريخ أسري لوجود نقص الانتباه والإفراط الحركي.

. انخفاض التشبع في الفصوص الجبهية.

. قد يوجد اضطراب العناد والتمرد وانحراف سلوك مصاحب لهذا الاضطراب. (مصطفى

عبد المعطي، بدون سنة، ص 231، 232).

3 . علاج اضطراب الإفراط الحركي :

1.3. **العلاج الطبي** : استخدمت أنواع مختلفة من العقاقير لعلاج أنواع من الاضطرابات الحركية ، فقد استخدمت العقاقير المنبهة لعلاج الإفراط الحركي ، ولوحظ أنه يؤدي إلي خفض الحركة و بدأ استعمال هذه العقاقير منذ بداية الستينيات ، و أشارت الدراسة التقييمية على أنها أدت إلى زيادة التركيز والنشاط الموجه بهدف إلى خفض السلوك العدواني و تحسين السلوك داخل القسم، وقد استخدمت بعض الدراسات مضادات الذهن لعلاج الحركات منها الهالوبريدول **HALOBREDOLE** أو من العلاجات التي يمكن إدراجها مع العلاجات الطبية لتشابهها في الأسس ذلك العلاج المعروف باسم وجبة "فاين جلود" **GLODE FINE** و التي وصفها سنة 1975 حيث تحتوي على وجبة غذائية من أطعمة لا تحتوي على أية عناصر أو نكهات أو ألوان صناعية .

وبالرغم من أن الذين استفادوا منها أقلية فانها تبقى إحدى الخيارات الممكنة.

2.3. **العلاج النفسي** : يمكن الاستفادة من الأساليب العلاج النفسي لعلاج هذه الاضطرابات الحركية الناجمة عن أسباب نفسية كالتوتر و الضغوط النفسية ، وفي هذه الحالة يتجه العلاج إلى السبب الأساسي والكشف عن مصادر الاضطراب ومساعدة الطفل على الاستبصار لمشكلاته وإمكانية حلها و توجه الأسرة إلى كيفية التعامل مع الطفل و عدم الاستهزاء به أو السخرية منه و يعتبر العلاج النفسي ذا فائدة لا تتكرر على المدى البعيد وخاصة الاعتماد على الأدوية فقط و قد يؤدي إلى آثار غير مرغوبة.

3.3. **العلاج السلوكي** : من الأساليب السلوكية التي تستخدم في هذا الصدد ما يعرف باسم التدريب العكسي أو الممارسة و الذي اتبعه "بتيس" تأسيسا على قانون "كلارك" (جمعة سيد يوسف ، 2000 ، ص 242.243).

ويمكن أيضا استخدام الإجراءات الإيجابية أو التدعيم الإيجابي لعلاج الإفراط الحركي و ذلك باستخدام المدعمات المادية لما يقوم به الطفل بسلوكيات غير مرغوبة ويستجيب للتعليمات أو يمتنع لسلوكيات غير مرغوبة وذلك وفقا لبرامج متعددة قبلا، وكذلك يمكن استخدام ما يعرف بالاقتصاد الرمزي وقد أدت هذه البرامج إلى نتائج حسنة على

مستوى خفض الإفراط الحركي أيضا في تحسين العمل المدرسي وإتمام الفروض المنزلية ، وهناك أساليب أخرى كالتفجير Aversion و التصحيح الزائد و التنظيم الذاتي و الاسترخاء و يمكن الاستفادة منها.

4.3. العلاج البيئي الأسري : و يشتمل هذا النوع من العلاج توفير الفرص اللازمة للتفاعلات الاجتماعية و البيئية، كما ينطوي على تبصير الأسرة و الجماعات التي ينتمي إليها الفرد بطبيعة اضطرابه والعمل على تقبله لهذا الاضطراب ، والابتعاد عن التركيز أو السخرية وعدم التجاهل واللامبالاة ، فقد أشار بعض الباحثين من خلال مراجعتهم لبعض الدراسات حاولت التعرف على اثر زيادة فرص التعامل الاجتماعي والبيئي للذين يعانون من هذا الاضطراب أشارت إلى وجود أثر واضح لتوفر الفرص المتاحة للتفاعل في خفض هذا الاضطراب، وما يمكن قوله وبغض النظر على عن الأسباب المؤدية إلى الإفراط الحركي أن البيئة المحيطة تمثل عاملا مساعدا و مساندا في فهم وعلاج الاضطراب .(جمعة سيد يوسف ، 2000 ، ص244.245).

5.3. العلاج بالاسترخاء : يتم تدريب الطفل على الاسترخاء العضلي في البرامج محدد تختص كل مجموعة من الجلسات بالتدريب لمجموعة محددة من عضلات الجسم ثم في النهاية يضم عدد من الجلسات لتدريب كل عضلات الجسم على الاسترخاء، والذي يحل تدريجيا محل التوتر العضلي وفرط الحركة وكما أنه يساعد على وتنمية التدريب وبالتالي ينمو تركيز الانتباه تركيز الانتباه بصورة أفضل.

6.3. العلاج من خلال التدريب على برنامج للتحكم الذاتي : يشتمل مجموعة من الجلسات و يتم تدريب الطفل خلالها على التحكم الذاتي في مجموعة سلوكيات مستهدفة ، وذلك بمتابعة كل من الأسرة في المنزل والمدرس في المدرسة ، كما اقترح الدكتور " محمد علي كامل " على برنامج علاجي يتم عرضه لتعديل سلوك الأطفال ذوي الإفراط الحركي والبرنامج المقترح يتكون من تسع جلسات يجريها الأخصائي النفسي مع الأطفال بالاشتراك كل من أولياء الطفل ومدرسه ويرتكز على نظريات التحكم الذاتي في السلوك. (محمد علي كامل ، 2003، ص 63.62).

4 . كيفية التعامل مع الأطفال ذو الإفراط الحركي :

فيما يلي مجموعة من الإرشادات التي لا تساعد المعلمون والآباء على التعامل مع الطفل الذي يعاني من الإفراط الحركي:

-التأكد من عدم تواجد مثيرات خارجية في محيط مذكراته (عدم تشغيل التلفزيون، عدم السماح للإخوة باللعب في نفس الغرفة).

-تأمين التواصل المستمر بين المدرسة والبيت بصفة يومية لمعرفة إنجازات الطفل الإيجابية داخل القسم، لكي يشعر بالمتابعة الوثيقة بين المعلمين وأهله.

-التأكد من أن معقده داخل بعيدا عن المثيرات الخارجية التي تلهيه عن التركيز يفضل أن يجلس قريبا من المعلم.

-مساعدة الطفل على بناء سليمة مع رفقاءه في القسم وفي خارجه.

-القواعد التربوية دون اللجوء إلى العقاب البدني، فالطفل يحتاج إلى قدرة ضبط النفس والاستماع بالهدوء ممن حوله من البالغين.

-إطالة فترة انتباه الطفل وتشجيع السلوك اليقظ غير المصحوب بالإفراط الحركي من الخطوات الأساسية لإعداد الطفل للمدرسة، وذلك بتخصيص فترات قصيرة كل يوم بقراءة القصص تدريجيا حتى تنمو لديه القدرة على الإنصات كذلك تعليمه بعض الألعاب مع التدرج في صعوبتها بدأ من تركيب المكعبات ثم الألعاب التي تحتاج إلى التفكير والانضباط.

-يجب على المعلم أن يستثمر طاقة الطفل وإفراطه الحركي في بعض السلوكيات الهادفة مثل تكليفه بمسح السبورة وتوزيع الكرايس. (مجدي محمد الدسوقي، 2006، ص 71).

5. التوعية من الاضطراب الإفراط الحركي :

لا خلاف على أهمية التوعية في الوقاية من الاضطرابات السلوكية كما هو الحال في شأن التوعية وبموضوعات أخرى بالنسبة للأفراد الذين ينبغي لهم هذه التوعية، فينبغي أن يضم قطاعات متعددة مثل الأفراد المهيئين للإصابة بالاضطرابات والأفراد الآخرين كالأخصائيين النفسيين والأطباء المبتدئين والمعلمين والمرشدين والأولياء، وينبغي توفير كافة الوسائل ومناهج التعليم للتوعية بالاضطرابات وكيفية اكتشافها وعلاجها والوقاية منها مع ضرورة العناية بإعداد معلومات التي تقدم التوعية وإعداد لنظام دون مبالغة فيه ويكون دقيق. (محمد علي كامل، 2003، ص 63.62).

. كما أن هناك بعض الإجراءات والخدمات الوقائية الطبية والتربوية النفسية والتأهيلية التي تعمل على منع وتفاقم الضعف أو الاختلال وللتغلب على هذا الاضطراب دون تطوره، هناك ثلاث مستويات للوقاية:

* **المستوى الأول:** وتهدف الوقاية في هذا المستوى إلى خفض نسبة الإصابة في المجتمع أما الوسائل المستخدمة لتحقيق مثل هذا الهدف فهي عديدة وتشتمل إزالة المخاطر البيئية، وتحسين مستوى رعاية الأمهات والأطفال، إتباع

قواعد الأمن والسلامة العامة، التخطيط لمرحلة ما قبل الزواج والحمل، برامج الإرشاد الجيني وفحص ما قبل الزواج.

***المستوى الثاني:** وهنا تهدف الوقاية إلى الحد ومنع تطور وتفاقم الاختلال والضعف وإلى عجز، وبالتالي خفض نسبة الأفراد العاجزين في المجتمع، وتشمل طرق الوقاية الثانوية في التعريف المبكر على الأفراد الذين يعانون من ضعف ومن ذلك يتم تزويدهم بأنواع العلاج المختلفة.

* **المستوى الثالث:** تهدف الوقاية إلى التغلب على حالات العجز دون تفاقم هذه الحالة وتطورها إلى إعاقة وذلك من خلال مساعدة الفرد العاجز على استعادة ما يمكن استعادته من قدرات جسمية، نفسية وتربوية ومنع حدوث مضاعفات أو التحقيق منها على أقل تقدير. (نايف بن عبد الزارع، 2007، ص 87.86).

خلاصة الفصل:

خاتمة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج وجوب معاملة هؤلاء الأطفال معاملة خاصة سواء في المدرسة أو في البيت، لأن وضعهم خاص ويحتاجون لأسلوب خاص ونظام متزن، وهذا بتضافر جهود الوالدين والمدرسين في احتواء هذه المشكلة وإحداث سلوك أحسن مرغوب فيه.

ويعتبر تشخيص اضطراب الإفراط الحركي كفيل بمساعدة الطفل بشكل عام، كما يجب مراعاة محيط الطفل أو القيام بعلاجه وتوفير متطلباته من أجل تحصيله الدراسي..

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد:

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

من هذا المنطق ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مختلف جوانب المراهقة من مشاكل وخصائص وأقسام المراهقة وقبل ذلك نبدأ بتعريف المراهقة.

1- مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرّفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد (عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني وأأسسه، دون طبعة، مكتبة الخالجي بالقاهرة، 1976 م، ص186). وهي في العادة تكون ما بين 12-13 سنة فالمراهق هو الغلام، الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط.

1-1 التعريف اللغوي:

جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد" (إبراهيم أنس وآخرون، المعجم الوسيط، دون طبعة، 1972 م، ص278). والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة Adolescence والمشتقة من الفعل Adolescerie ومعناه تدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي (مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974م، ص27).

2-1 التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي الرحمن عيسوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999م، ص100) كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص289).

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

هذا ما ذهب إليه الدكتور فهمي مصطفى في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها «التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي»، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي فالمراهقة إذ هي محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية والثقافية والاقتصادية التي يتأثر بها المراهق (عبد الرحمن عيسوي، المرجع السابق، ص101).

2- أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أنها بداية مرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحوليات البنوية ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وذلك لعدم وجود مقياس محدد موضوعي وخارجي له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلاتهما.

حيث يذهب الباحثون والعلماء إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي أقسامها:

1-2- المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

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

2-2- المراهقة الوسطى (15-17) سنة:

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

3-2- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

يطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزب ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية (قيس ناجي عبد الجبار، تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، دون طبعة، دار الطباعة، القاهرة، 1989م، ص40).

3- أنماط المراهقة:

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

1-3- المراهقة المتكيفة:

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

2-3- المراهقة الانسحابية المنطوية:

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

3-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء، أو قد يكون غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين في هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

4-3- المراهقة المنحرفة:

حالات هذا النوع تمثل صورة المتطرفة في الشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو مكتفية إلا أن مبدي الانحراف لا يصل في خطورته إلى صورة هذا الشكل، حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي (عبد الرحمن عيسوي، علم النفس النمو، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995م، ص44).

4- خصائص ومميزات مرحلة المراهقة:

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

1-4- النمو الفيزيولوجي: ويتضمن ما يلي:

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

- تغيرات في الغدد التي تؤدي بالهرمونات إلى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان وأهم هذه الغدد تأثيراً هي الغدد النخامية، يسمى الفص الأمامي منها الكضر أما الغدتان الصنوبرية والسعترية فتظهران في المراهقة (حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، دون طبعة، عالم الكتب، القاهرة، 1972م، ص402-403).

- تغيرات في لأجهزة الداخلية: فالقلب ينمو والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8سم للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 11.5سم في منتصف التاسع عشر. لهذا التغير أثر بعيد في انفعال المراهق وحساسيته كما أن اختلاف الضغط الدموي بين الجنسين أثر في إيجاد الظروف الجنسية في الانفعالات.

2-4- النمو الحركي:

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

3-4- النمو الاجتماعي:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل فهو إذا كان يملك جسم الرجل (13-17) من عمره إلا أنه لا يزال يتصرف تصرفات غير ناضجة لذلك فإن المجمع يتأخر في إعطائه حقوق الرجولة الاجتماعية فيؤدي التعارض بين الرغبة إلى المظاهرة الانفعالية وإلى بعض المشكلات التي تختلف من مجتمع لآخر. يبدو ذلك في بعض خصائص السلوك الاجتماعي للمراهق بوجه عام كدليل لاستقصاء مشكلات المراهق في مجتمعنا.

إن المراهق في المرحلة الأولى يفضل العزلة بعيداً عن محبة الأنداد والراشدين مع أنه كان من قبل يميل إلى تكوين العصابات وهذا الاتجاه حصيلة حالة القلق وانسحاب الانتباه من الموضوعات المحيطة إلى الذات نفسها والسلوك الانعزالي لهذه المرحلة طبيعي وعابر في سلم النمو ويؤدي تطاولها إلى حالة مرضية ثم يرتبط المراهق بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النضج والمعونة ويسود علاقتها الصراحة التامة والإخلاص، وينمي هذا في المراهق الاستعداد للتعاطف والمشاركة الوجدانية، وبالتالي الحس الأخلاقي يظهر ذلك منذ تضيق المجموعة خلال أزمة المراهقة، ليست تراجعاً كما يظن بل وثبة في الارتقاء وإعادة تنظيم الصفات الاجتماعية على شكل متقدم. إن المراهق يستبدل العصابة الواسعة الارتباط بمجموعة مختارة يظهر فيها الطابع الديمقراطي ويزول كل تسلط، كما ينفر المراهقون من الأسباب الصبغانية لإثارة العصابة وإصلاحاتها السرية وتتساقط مشاحنات الأطفال حول الممتلكات المادية وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق إلى أن يكون له مركز بين جماعته، ويقوم بأعمال النظر وتستهدف الحصول على اعتراف الجماعة بشخصيتها وتعدد وسائل في هذا السبيل وهو يقدم نفسه في منافسات هي فوق مستواها ويطيل الجدل فيما يكون بعيداً كل البعد عن خبرته، ولا يفعل ذلك عن قناعة بل حباً في المجادلة والتشدد بالفاظ الرزانة، وتارة يلبس ملابساً زاهية الألوان وحديثة النموذج ويحاول التصنع في كلامه وضكته ومشيته، ويشعر المراهق في الفترة الأخيرة أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو المجتمع الذي ينتمي إليه، ويحاول أن يتعاون مع بعض الآخرين للقيام ببعض الخدمات والإصلاحات، وإذا لم يجد تقديراً من الجماعة لآرائه يأخذ في الاعتقاد أن الجماعة تريد أن تحطم عبقريته وقد يؤدي تكرار الصدمات إلى نفور اندفاعه في هذا المجال.

4-4- النمو العقلي:

ينمو الذكاء بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة وتستمر هذه السرعة في بداية المراهقة، ثم يتباطأ نمو الذكاء كلما تقدم الفرد في المراهقة حيث يقف في أواخرها فهو يقف عند الأفراد الأغبياء في سن 14 وعند المتوسطين في حوالي 16 سنة وعند الممتازين في 18 سنة من عمره، ثم يثبت الذكاء ويحافظ على استقراره في هضبة العمر حتى بدء الشيخوخة حتى ينحدر نازلاً بمعدل عمر الشخص وتعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك على حل المشكلات إلى زيادة المعلومات والخبرات وتعدد تجارب الحياة (محمد سلامة آدم توفي، علم النفس للطلبة والمساعدين في المعاهد، دون طبعة، عالم الكتب، مصر، 1973م، ص 105-106).

4-5- النمو الوجداني:

يعتبر النمو الوجداني من أهم أنواع النمو في هذه المرحلة كما تعتبر المشكلات الجنسية في هذه المرحلة من أكثر المشكلات بالنسبة للمراهق وفي هذه المرحلة محاولة التعرف على الجنس الآخر ولكنه مضطرب خجول يقر بالخوف والخطيئة ولا يدري كيف يسلك أو يتصرف في حضرة الجنس الآخر وهو دائم الصراع النفسي بين الرغبة من جهة والرغبة من جهة أخرى ومن مظاهر النمو الوجداني في هذه المرحلة كثرة انفعالات المراهق فهو قادم على عالم جديد ومجتمع الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة وهو لم يتضح بعد وهو أحياناً ينعزل عن الناس وقد يلجأ إلى الاستغراق في التدين إلى حد التصوف ولذلك تكون أفكار المراهق في هذه المرحلة خيالية ومثالية يطلب إليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة الانفعالات أنه يتألم كثيراً لآلام من يحيطون به من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران ويندفع يبكي بمصيبتهم ويعمل على مواساتهم ويساعد الفقراء ويندفع مع الجمهور التائر في المظاهرات من غير أن يكون واضح الرأي (تركي رابح، أصول التربية والتعليم، دون طبعة، كرم الحديثة، بيروت، لبنان، 1982م، ص 108).

6-4- النمو الجسمي:

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

أما في المرحلة العمرية (14-16) سنة يعلق المراهقون والمراهقات في هذه الفترة أهمية كبيرة عن النمو الجنسي ويتضح بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية ومن مظاهر تباطؤ سرعة النمو الجسمي عن المرحلة الأولى كذلك نجد زيادة الطول والوزن لدى الجنسين وأيضاً تزداد الحواس دقتها وإرهافاً كاللمس والذوق والسمع والشم (سعد جلال، الطفولة والمراهقة، ط.3، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 252-259).

7-4- النمو النفسي الانفعالي:

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

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

5- مشاكل المراهقة:

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

1-5- المشاكل النفسية:

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

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

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

2-5- المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي حلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤشراً لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه، ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء (عبد الرحمن العيسوي، الصحة النفسية والعقلية، المرجع السابق، ص 43).

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

3-5- المشاكل الانفعالية:

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

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله وجيل الماضي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.

4-5- المشاكل الاجتماعية:

كما هو معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحياناً على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة، غير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفاً منبذاً من المجتمع وأن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة (سيد خير الله، بحوث نفسية، بيروت، 1981م، ص 153-154).

5-5- المشاكل الاقتصادية:

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

5-6- مشاكل الفراغ:

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

5-7- مشاكل تربية مهنية:

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

5-8- مشكلات تتعلق بالجنس الآخر:

تتعلق هذه المشكلات بحاجة المراهق للاختلاط بالجنس الآخر، والاهتمام إلى الزوجة المناسبة وقبل ذلك إلى الزميلة أو الخليفة وكذلك حاجة المراهق إلى معرفة الكثير من الأمور التي تتعلق بالعلاقات الغرامية.

6- اهتمامات المراهق:

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

7- حاجات المراهق:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقاً واضحة خاصة بمرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد.

يلاحظ أن المراهق المعوق قد يكون من الصعب أو من المستحيل في بعض الأحيان رغم المجهودات المبذولة إشباع حاجاته بطريقة كلية.

يمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

* الحاجة إلى الأمن:

تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحي، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى البقاء حياً، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية المستقرة الآمنة والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

* الحاجة إلى الحب والقبول:

تتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات والأفراد.

* الحاجة إلى مكانة الذات:

تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التعرف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك.

* الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغير.

* الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

تتمثل في الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراسي، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى الإرشاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.

* حاجات أخرى: الحاجة إلى الترفيه والتنزه، الحاجة إلى المال والحاجة إلى التسلية.

* حاجات تربية:

- إشباع الحاجات الأساسية لدى المراهقين.

- إدخال الدراسات النفسية في المرحلة الثانوية والتعليم العالي لمساعدة المراهق على فهم نفسه وحاجاته ووسائل إشباعها (محمود عبد الرحمن حمودة، الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط.1، القاهرة، مصر، 1991م، ص43-437).

8- النظريات المفسرة للمراهقة

8-1- النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة:

* نظرية ستانلي هول:

مما يأخذ على نظرية ستانلي هول أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير شديد أو ميلاد جديد مصحوبة بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق ويؤخذ عن هول مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهقين بين الأنانية والمثالية القسوة والرقية، العصيان والحب وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات وفي آخر الدراسة التي قام بها هول لعمل الأجناس البشرية اتضح أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية، وهذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها أزمة حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

* نظرية سيجموند فرويد:

يشير فرويد في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلاً: "لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلاً من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاطفة المدمرة"، وهذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغني ديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه (عبد الغني ديدي، التحليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة وخفاياها، ط.1، دار الفكر اللبناني، بيروت، 1995م، ص8).

* نظرية إريكسون: (مرحلة اكتساب الإحساس بالذات)

يرى إريكسون أن بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالباً ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صور وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراءً دفاعياً يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة بعيش حياة مضطربة قلقلة ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده.

8-2- النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

* نظرية مصطفى فهمي:

يعكس مصطفى فهمي في نظريته التي قام بها سنة 1954م حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا القول بأن مرحلة البلوغ الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو (معروف رزيق، خفايا المراهقة، طبع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1985م، ص16).

* نظرية أرنولد جيزل:

تحدد المراهقة حسب -جيزل- بالمفهوم الجسمي أولاً في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج، وفي اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة (نوري حافظ، المراهقة، ط.2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1990م، ص18).

تتعلق وجهة نظر جيزل بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية والعمومية.

* نظريات روث نيدكت:

"روث" تعتبر من أكبر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "ماجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير العالمة روث إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقاء الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماماً اجتماعياً وشرعياً، وفي بعض المجتمعات، أي غير مستمرة بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.

عليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلاً أو صعباً فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة وهكذا تبين أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع، ولكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضاً في ذلك (محمد هدى قناوي، سيكلوجية المراهقة، ط. مكتبة الأنجلو، مصر، 1992م، ص 26-27).

9- تحليل ومناقشة النظريات:

مما يعاب على النظريات التي تنتظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة فهم يرون أن يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة قلقلة ومع نضج الوظيفة الجنسية.

يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته إلى كائن مضطرب ومحبط، وهذا ما ذهب إليه إريكسون أما فرويد يرى في نظريته أن المراهقة عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع، وكذا -ستانلي هول- حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغيير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالمحن والشدائد وهذا ما يؤخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل من مرحلتين أو جعل للإنسان

مولدين، مولد يوم طفولته ومولد يوم بلوغه، وهذا ما يتعارض مع وحدة النمو الإنساني أما بالنسبة للنظريات التي تفسر المراهقة حسب طبيعة وثقافة المجتمع.

مما يعاب على أصحاب هذه النظريات أنهم ركزوا على الجانب الاجتماعي والنفسي وكذا المحيط الذي يعيش فيه المراهق، وأهملوا الجانب الجسمي الذي يلعب دوراً كبيراً في تكوين سلوكيات المراهق، فالتغيرات المصاحبة لمرحلة المراهقة بالنسبة للذكور أو الإناث تخلق نوعاً من الانفعالية وكذا التناقضات السلوكية بسبب التغيرات الجسمية السريعة، وهذا ما ذهبت إليه عالمة الأنثروبولوجيا -روث- حيث تفسر المراهقة تفسيراً ثقافياً وأعطتها الدور الأساسي في صقل شخصية المراهق وهذا مما يعاب في نظريتها حيث ركزت على الجانب الثقافي للفرد وأهملت الجوانب الأخرى التي من شأنها إعطاء التفسير الحقيقي لسلوكيات المراهق.

على العموم فكل النظريات التي تطرقنا لها في فصلنا هذا لم تعط تفسيراً مكافئاً لسلوكيات المراهق فكل نظرية تدرس المراهقة من جانب أو من زاوية واحدة وتتغاض عن الجوانب الأخرى.

في الأخير نستطيع القول إن الإسلام هو الوحيد الذي جعل من المراهقة دراسة حقيقية ولموسة بتطرقه لكل الجوانب والعوامل التي من شأنها تكوين شخصية سوية للمراهق حيث يرى أن المراهقة مرحلة عادية من مراحل النمو الإنساني.

10- وظيفة النشاط البدني الرياضي في مرحلة المراهقة:

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم البدنية والصحية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمائهم فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث الخاصة بالشباب ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضارياً وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي وعلى هذا الأساس وتؤكد تجارب علمية أن أكثر ما يقوم به الشباب من فعاليات ونشاطات رياضية وعلمية لا تتجاوب مع رغبتهم وميولهم ودوافعهم النفسية.

عند مقارنة لما يعمله كل شاب في أوقات فراغه وما يجب أن يعمله ندرك مدى تقصير الأجهزة التربوية لا سيما في عالمنا العربي عن توجيه هذه الطاقات والرغبات بأسلوب علمي سليم لبناء المجتمع وتطوير جميع جوانبه. فالتربية البدنية والمنافسات الرياضية تعتبر أفضل وسيلة لقتل أوقات فراغ الشباب ولتطوير قدراتهم البدنية تعطي الحياة كثيراً من الإمكانيات التربوية التي تؤثر على رفع الصفات الخلقية، فالجانب الخلقى يتكون عند الشباب نتيجة الأداء والتطبيق الجيد للفعاليات الرياضية سيما وأن التربية الخلقية في هذه المرحلة متصلة بالشعور والإحساس وشباب هذه المرحلة، يتأثرون بالمعاملة الجيدة كأفراد وجماعات وعلى هذا الأساس تتكون العلاقة الاجتماعية.

فيجب علينا مساعدة الشباب وغرس الثقة في نفوسهم للعمل في الجماعة أو الفريق كوحدة واحدة، فالنشاط الرياضي في ظل الجماعة يقود الشباب نحو التواضع والإرادة والعزيمة للحصول على أعلى المراتب والنتائج وفضلاً

عن قيادة الشباب نحو فهم الحياة الاجتماعية، وهنا تزداد إمكانياتهم لنشر الرياضة على أسس خلقية واجتماعية في حياتهم القادمة وأثناء التطبيق الرياضي نعطي الإرشادات والأفكار الجديدة عن التربية البدنية والرياضية فالشباب يتقبل الإرشادات والنظام والطاعة والتعاون (عبد الحليم حسن، علم النفس والنمو، مركز الإسكندرية، مصر، 2001، ص 30).

11- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

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

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

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته (مصطفى محمد زيدان، نمو نفس الطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط1، ليبيا، ص 98).

12- المرحلة الثانوية:

1-12- تعريفها:

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

2-12- احتياجات المرحلة الثانوية:

يحتاج أفراد هذه المرحلة إلى ما يلي:

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

12-3- أهداف المرحلة الثانوية:

من أهداف هذه المرحلة نجد ما يلي:

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

12-4- أنواع النشاطات في هذه المرحلة:

- مجمل التمرينات الرياضية التي تقدم في هذه المرحلة تلك التي ترفع أو تزيد من التحمل وتحسن اللياقة البدنية للتلاميذ ومن بينها ما يلي:
- الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة.
 - المخيمات والكشافة وكذا الجمعيات الثقافية والرياضية.
 - المسرح.
 - الألعاب الفردية، مثل السرعة والرمي، والقفز (أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح، عدنان درويش، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998م، ص 27).

خاتمة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل، نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو لكنها مرحلة انتقالية صعبة سرعان ما تزول، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة، ولكي يتخلص من هذه المرحلة أي فهو في حاجة إلى متطلبات منها ما تحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها. إذا لم تتحقق هذه الحاجيات والمتطلبات تسبب عواقب مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية والانحرافات وسوء التكيف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارسته الرياضة.

الجزء الثاني

الجانبة التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث

تمهيد:

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

1- متغيرات البحث:**1-1- المتغيرات المستقلة:**

هي تلك المتغيرات التي يتناولها الباحث بالتجريب في الدراسات العلمية المختلفة، أو هي تلك الموضوعات التي تدور حولها التجارب البحثية. وفي هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به، المتغير المستقل هو التربية البدنية والرياضية، وذلك بغض النظر عن البرنامج أو نوع النشاط المقدم.

1-2- المتغيرات التابعة:

هي تلك المتغيرات التي لا تخضع لتحكم الباحث، ويمكن التعبير عنها بالبيانات أو النتائج المحصل عليها من خلال التجربة. وفي هذا البحث لدينا المتغير التابع هو الإفراط الحركي.

- المتغير المستقل: التربية البدنية والرياضية.

- المتغير التابع: الإفراط الحركي.

وعادة يقوم الباحث بصياغة الفرضية محاولا إيجاد علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع، ولكن يتمكن الباحث من اختيار وجود هذه العلاقة أو عدم وجودها من استبعاد وضبط تأثير العوامل الأخرى على الظاهرة قيد الدراسة، لكي يتبع المجال للتابع المستقل وحده التأثير على المتغير التابع (ذوقان عبيدات وآخرون، نفس المرجع، ص 18-55)

2- منهج البحث المتبع في الدراسة:

يرتكز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية أو رقمية، وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل عدة فترات زمنية. ويهدف هذا المنهج إما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونها أو مضمونه أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض علمية، على سبيل المثال التعرف على أعداد العاطلين عن العمل في خريجي الجامعات من الأمثلة الحية على هذا المنهج، وبشكل عام يمكن تعريفه بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على المعلومات وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (ذوقان عبيدات وآخرون، نفس المرجع، ص 18-55).

ويعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما، ويغير المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة. بينما يرى آخرون بأن المنهج يهدف بخطوة أولى إلى جمع بيانات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع اجتماعي وتحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية تؤدي إلى التعرف على العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة يضاف إلى ذلك أن المنهج يعتمد لتنفيذه على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة المباشرة

الآلية منها والبشرية واستمارة الاستبيان وتحليل الوثائق والمستندات وغيرها. أما أنه أهم ما يميز المنهج أنه يوفر بيانات مفصلة عن الواقع الفعلي لظاهرة أو موضوع الدراسة، كما أنه يقدم في نفس الوقت تفسيراً واقعياً للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة تساعد على قدر معقول في التنبؤ المستقبلي للظاهرة على جانب آخر، ويعاني هذا الأسلوب من بعض العيوب أهمها يشمل التحيز الشخصي لمباحث عند جمعه للبيانات المختلفة حول الظاهرة الأمر الذي قد يؤدي إلى الحصول على البيانات غير الدقيقة لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج موضوعية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة وبالتالي فإن مصداقية هذا المنهج قد تصبح ضعيفة بالمقارنة مع مزايا المناهج الأخرى للبحث العلمي. (سامي ملحم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار السيرة للنشر، الأردن، ط1، 2000، ص20).

3- مجتمع البحث: نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ولكن:

هل يستطيع الباحث ان يدرس جميع افراد مجتمع البحث؟

هل يمتلك وقتا كافيا لدراسة جميع افراد البحث؟

في واقع الأمر، أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مادية مرتفعة، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهدافه (البحث) وتساعد على إنجاز مهمته (سامي ملحم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار السيرة للنشر، الأردن، ط1، 2000، ص20).

يعتبر مجتمع الدراسة في هذا البحث أساتذة التربية البدنية في المؤسسات التربوية التابعة لمرحلة التعليم المتوسط لولاية البويرة. وقد بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة استناداً للإحصائيات المقدمة من طرف مديرية التربية الوطنية لولاية البويرة خلال الموسم الدراسي (2020-2021) 214 أستاذ واستاذة موزعين على 125 متوسطة في ولاية البويرة.

4- عينة الدراسة وخصائصها:

بما أنه من الصعب على الباحث أن يتصل بعدد كبير من المعنيين بدراسته لكي يطرح عليهم الأسئلة ويحصل منهم على الأجوبة فإنه لا مفر من اللجوء إلى أسلوب أخذ العينات التي تمثل المجتمع الأصلي حتى يستطيع أن يأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام. فالبحوث العلمية المعاصرة لا تعتمد عن طريق المس الشامل لمجتمع البحث بل تعتمد على دراسة العينة المختارة من مجتمع البحث. والعينة هي: جزء من المجتمع أو مجموعة جزئية من المفردات الدخيلة في تركيب المجتمع الذي يجري عليها البحث، والعينة الإحصائية هي تلك التي تختار بشكل يجعلها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صحيحاً وعندئذ يستطيع الباحث أن يستخلص من دراسة العينة نتائج تصلح

للتعبير عن المجتمع بأكمله. (طلعت همام، قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، مؤسسة الرسالة، دار عمار، بيروت، عمان، ط2، 1987، ص72).

5- عينة البحث:

حاولنا في هذه الدراسة أن تكون العينة أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي للدراسة، مما يمكن الاعتماد عليها وعلى نتائجها ولو بصورة نسبية في تعميمها ووضع الاقتراحات.

وقد اخترنا لدراستنا هذه عينة طبقية عشوائية تمثلت في 19 أستاذة واستاذة موزعين على 12 متوسطة في ولاية البويرة وسط وقد اخترناهم نظرا لقرب المسافة من السكن وتعتبر نسبة 19 أستاذة تمثيلية حيث تمثل 10 بالمئة من مجموع الأساتذة.

جدول رقم (1): جنس افراد العينة الخاصة بالأساتذة:

الجنس	التكرار	النسب المئوية
ذكر	17	89,47
انثى	02	10,52
المجموع	19	100

6- الدراسة الميدانية الاستطلاعية:

كل دراسة لا بد ان تكون ذات اهداف لأنه ويتعديدهاته الأهداف يمكن تحديد الوسائل والطرق التي تجري بواسطتها ويمكن تحديد هدف بحثنا هذا في دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الافراط في الحركة ومدى تأثيرها على التلميذ المتوسط وجعله فردا سويا ذو شخصية رزينة ذات تكيف واندماج مع الزملاء داخل وخارج المؤسسة ومع المجتمع ككل بصفة عامة محققا بذلك أهدافا مستقبلية سواء لنفسه او لمجتمعه ليكون عاملا فعالا في المجتمع هذا بالإضافة الى التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج ومعالجة النقائص التي لمسناها في الموضوع وإعطاء توصيات واقتراحات تخدم موضوع الدراسة.

المجال الزمني للبحث: لقد شرعنا في انجاز الجانب النظري لبحثنا هذا تقريبا مع بداية شهر فيفري الى غاية نهاية شهر مارس أما الجانب التطبيقي فقد شرعنا في إنجازه مع بداية شهر أفريل إلى غاية ...

المجال المكاني للبحث: نقوم بإنجاز بحثنا الميداني على مستوى متوسطات البويرة وسط.

7- الاستبيان:

7-1- تعريفه: هناك عدة تعريفات للاستبيان ومن الصعب حصرها نذكر منها:

- أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة المكتوبة والتي تعد بقصد الحصول على معلومات واءاء المبحوثين حول ظاهرة معينة. (طلعت همام، قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، مؤسسة الرسالة، دار عمار، بيروت، عمان، ط2، 1987، ص72).

- مجموعة من الأسئلة الخبرية والتي يطلب من المفحوصين الإجابة عنها بطريقة التي يحددها الباحث حسب أغراض البحث (عودة سليمان، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، مكتبة الكتاني، بيروت، 1992، ص184).

- وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق اعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل عينة ممثلة من الافراد ويسمي الشخص الذي يقوم بملء الاستمارة بالمستجيب. (الرفاعي أحمد حسين، مناهج البحث العلمي، تطبيقات إدارية واقتصادية، دار وائل، عمان، ص181).

- أداة لجمع المعلومات بموضوع البحث عن طريق استمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبطة بأسلوب منطقي مناسب يجري توزيعها على اشخاص معينين لتعبئتها. (عليان ربحي مصطفى، خطوات البحث العلمي في علم المكتبات، رسالة المكتبة).

7-2- أنواع الأسئلة:

* أسئلة مغلقة أو محدودة: وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة او المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار احدهما أي ان يقيد اثناء الإجابة ولا يعطيه الحرية لإعطاء الإجابة من عنده.

* الأسئلة المفتوحة أو الحرة: هذا النوع من الأسئلة تعطي كل الحرية للمبحوث في الإجابة عليها كما يشاء اما بالاختصار أو التفصيل كما يعطي له مطلق الحرية يذكر أي معلومات يعتقد بانها تتعلق بالسؤال مهما كانت فائدتها في تحديد الآراء السائدة في المجتمع.

* الأسئلة النصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين النصف الأول يكون مغلقا أي الإجابة عليه تكون بـ (نعم) او (لا) والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجيب للإدلاء برأيه الخاص.

خاتمة:

لقد تم التطرق في هذا الفصل إلى المعطيات المنهجية للدراسة حيث يتم استعمالها في الفصل الموالي بغية الوصول إلى عرض النتائج المتوصل إليها في نهاية عرض وتحليل لبيانات الدراسة وباستخدامنا لهاته الأدوات توصلنا إلى مجموعة التكرارات والنسب التي ستترجم كحقيقة علمية نستخلص منها نتائج الدراسة ليتم عرضها ومناقشتها ووصولاً إلى اقتراحات.

الفصل الثاني

معرض وتحليل النتائج

الاستبيان الخاص بالأساتذة:

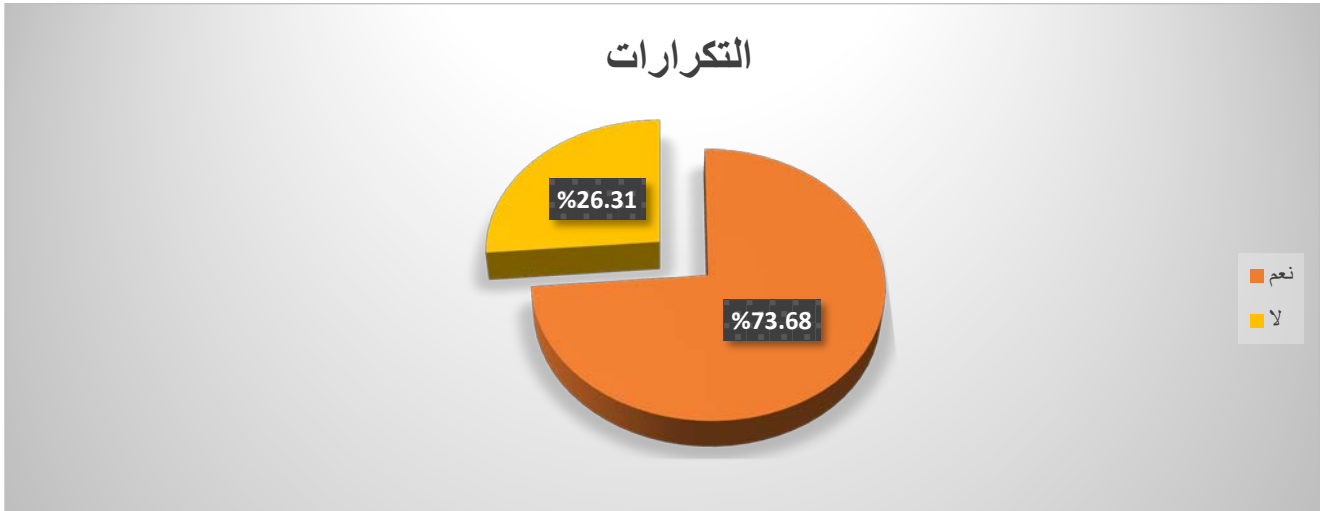
المحور الأول: التربية البدنية والرياضية المجسدة عمليا تؤثر على تعديل السلوك لدى التلاميذ المتمدرسين.

السؤال الأول: هل ترى أن هناك إقبال من طرف التلاميذ على ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الهدف منه: معرفة الاهتمام الموجود من طرف التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم (02): يمثل الاهتمام الموجود من طرف التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية

الأجوبة	التكرارات	النسب
نعم	14	73.68 %
لا	05	26.31 %
المجموع	19	100 %



شكل (01): يمثل الإهتمام الموجود من طرف التلاميذ نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية

مناقشة النتائج:

من خلال الدراسة نرى أن نسبة 73.68% لديهم إقبال على ممارسة ممارسة التربية البدنية والرياضية، أما نسبة 26.31% ليس لديهم أي إقبال عليها. من خلال هذه القراءة نستنتج انه هناك إقبال من طرف التلاميذ على ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال الاهتمام الموجود من طرف التلاميذ نحو التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثاني: هل ترى أن هناك تجسيد للنشاط المقدم من طرف الاستاذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الهدف منه: معرفة نسبة الممارسة أثناء الحصة

جدول رقم (03): يمثل نسبة التفاعل اثناء ممارسة التربية البدنية

الأجوبة	التكرارات	النسب
نعم	16	%84.21
لا	03	%15.78
المجموع	19	%100



شكل رقم (02): يمثل نسبة التفاعل اثناء ممارسة التربية البدنية

مناقشة النتائج:

من خلال الدراسة نجد ان نسبة %84.21 من الأساتذة يرون بأن هناك تفاعل للتلاميذ اثناء ممارسة التربية البدنية، أما نسبة %15.78 يرون بأن التلاميذ لا يجدون تفاعل اثناء الممارسة للنشاط. من خلال هذه القراءة نستنتج بأنه هناك تجسيد للنشاط المقدم من طرف الاستاذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا ما يبينه الدكتور حسن شلتوت وآخرون في كتابه التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثالث: كيف ترى التلميذ اثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الهدف منه: معرفة صور التفاعل الموجود اثناء ممارسة التربية البدنية

جدول رقم (04): يمثل صور التفاعل الموجود اثناء ممارسة التربية البدنية

النسب	التكرارات	الأجوبة
%63.15	12	بهجة وحماس اثناء فترة النشاط
%63.15	07	انتظار النشاط بشغف كبير
%00	00	لامبالاة اثناء ممارسة النشاط
%100	19	المجموع



شكل رقم (03): يمثل صور التفاعل الموجود أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية

مناقشة النتائج:

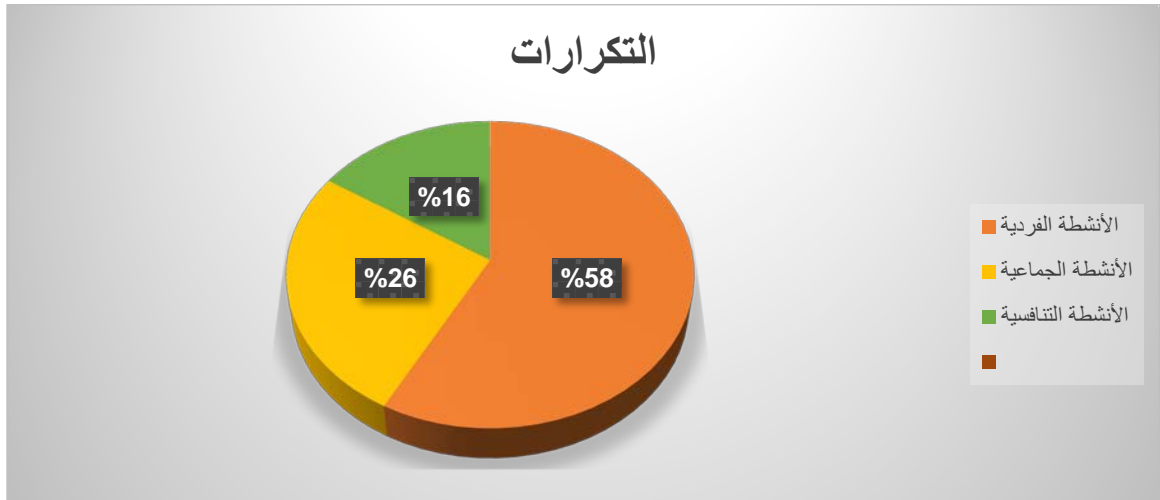
من خلال النتائج الظاهرة على الجدول نرى بان 63.15% من الأساتذة يرون بأن التلاميذ يبذلون بهجتهم وحماسهم طول فترة النشاط، أما 36.84% منهم فيرون بان التلاميذ ينتظرون فترة النشاط بشغف كبير وهذا لما يعبرون فيه عن مكنوناتهم الداخلية وتخلصهم من طاقتهم الزائدة، أما اللامبالاة أثناء فترة النشاط فنجد أن الأساتذة تحاشوا هذه الإجابات.

السؤال الرابع: ماهي الأنشطة التي تراها تساعد تعديل السلوك أكثر عند التلاميذ؟

الهدف منه: معرفة الأنشطة الأكثر فاعلية التي تعمل على تعديل السلوك بين التلاميذ

جدول رقم (05): يمثل الأنشطة الأكثر فاعلية التي تعمل على تعديل السلوك بين التلاميذ

النسب	التكرارات	الأجوبة
57.98	11	الأنشطة الفردية
26.31	05	الأنشطة الجماعية
% 15.78	03	الأنشطة التنافسية
%100	19	المجموع



شكل رقم (04): يمثل الأنشطة الأكثر فاعلية التي تعمل على تعديل السلوك بين التلاميذ

مناقشة النتائج:

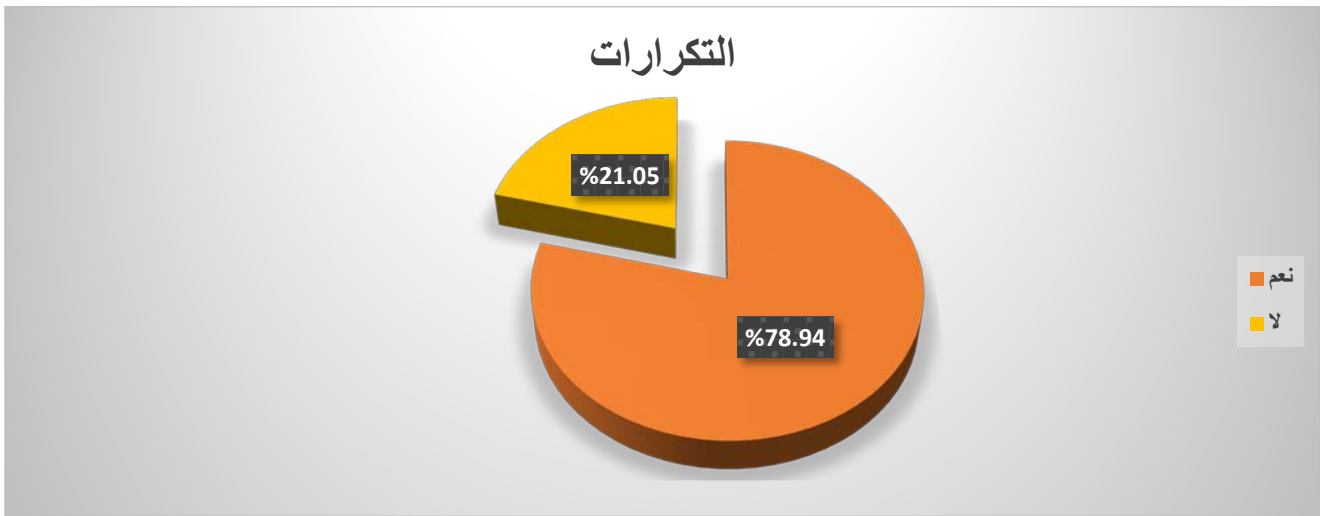
من خلال الدراسة نجد أن 57.89% من الأساتذة يرون بأن الأنشطة الجماعية هي الأكثر فاعلية في تحقيق التفاعل بين التلاميذ. أما نسبة 42.10% فهي ترى أن الأنشطة التنافسية الأكثر فاعلية التي تحقق التفاعل بين التلاميذ، في حين لم يرحب أي واحد من الأساتذة بالأنشطة الفردية. نستنتج من خلال هذا بأن الأنشطة الجماعية والتنافسية وما تحتويه من منافسات ترفيهية تجعل التلميذ يتأقلم مع زملائه ويتفاعل معهم بصورة جيدة.

السؤال الخامس: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تنمي روح التعاون بين التلاميذ؟

الهدف منه: معرفة رأي الأستاذ حول دور التربية البدنية في تنمية روح التعاون بين التلاميذ

جدول رقم (06): يمثل رأي الأستاذ حول دور التربية البدنية في تنمية روح التعاون بين التلاميذ

النسب	التكرارات	الأجوبة
%78.94	15	نعم
%21.05	04	لا
%100	19	المجموع



شكل رقم (05): يمثل دور التربية البدنية في تنمية روح التعاون بين التلاميذ

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتبين أن للتربية البدنية دور في تنمية روح التعاون بين التلاميذ وهذا ما ذهب إليه %78.94 من الأساتذة، أما النسبة المتبقية %21.05 فتري بأن ليس للتربية البدنية أي دور في تنمية روح التعاون بين التلاميذ.

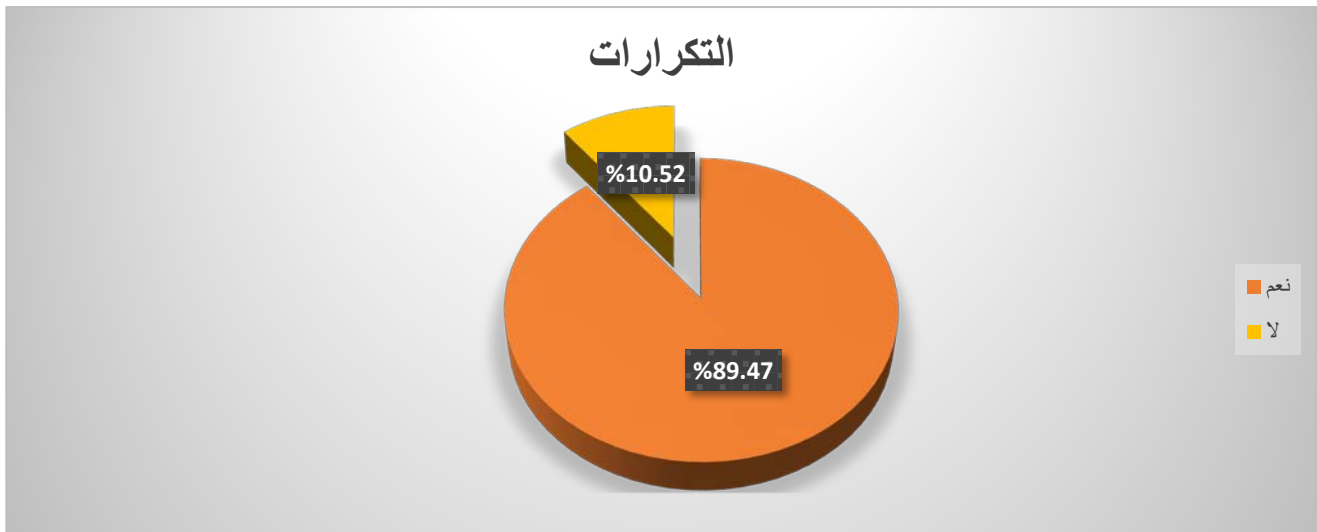
وهذه النتيجة تؤكد بأنه للنشاط الجماعي دور في تنمية روح التعاون بين التلاميذ.

السؤال السادس: هل ترى أن الأنشطة الفردية تساهم إيجاباً في زيادة تعديل السلوك لدى التلاميذ؟

الهدف منه: معرفة آراء الأساتذة حول الفائدة التي تلعبها الأنشطة الفردية في زيادة تعديل السلوك للتلاميذ

جدول رقم (07): يمثل الفائدة التي تلعبها الأنشطة الفردية في زيادة تعديل السلوك للتلاميذ

النسب	التكرارات	الأجوبة
%89.47	17	نعم
%10.52	02	لا
%100	19	المجموع



شكل رقم (06): يمثل الفائدة التي تلعبها الأنشطة الفردية في زيادة تعديل السلوك

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح بأنه ما يعادل %89.47 ترى أن هناك فائدة من الأنشطة الفردية في زيادة تعديل السلوك، أما النسبة الثانية والتي تمثل %10.52 فهي ترى أن الأنشطة الفردية لا تلعب أي فائدة في تعديل السلوك. من خلال هذه القراءة نستنتج أن الأنشطة الفردية تلعب فائدة كبيرة في زيادة تعديل السلوك.

المحور الثاني: سلوك استاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ الذين يعانون من فرط النشاط يزيد من تعديل السلوك لديهم

السؤال الأول: طريقة اتصالك بتلميذ مفرط حركيا اثناء الحصة هي نفسها طريقة اتصالك بتلميذ عادي

الهدف منه: معرفة طريقة تواصل الأستاذ بين تلميذ عادي وتلميذ مفرط في النشاط

جدول رقم (08): يمثل طريقة تواصل الأستاذ بين تلميذ عادي وتلميذ مفرط في النشاط

النسب	التكرارات	الأجوبة
5.26%	01	نفس الطريقة
94.73%	18	طريقة مختلفة
100%	19	المجموع



شكل رقم (07): يمثل طريقة تواصل الأستاذ بين تلميذ عادي وتلميذ مفرط في النشاط

مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال المعطيات المتوفرة أمامنا أن أغلبية الأساتذة، أي ما يعادل 94.73% يرون بأن هناك اختلاف في طريقة تواصل الأستاذ أثناء حصة النشاط بين تلميذ عادي وتلميذ مفرط في النشاط أما النسبة المتبقية 5.26% فيرون بأنه ليس هناك اختلاف في طريقة التواصل.

السؤال الثاني: ما طبيعة السلوك الذي تعتمد عليه التلاميذ الذين يعانون من فرط الحركة؟

الهدف منه: معرفة طريقة تعامل الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية

جدول رقم (09): يمثل طريقة تعامل الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية

النسب	التكرارات	الأجوبة
%00	00	سلوك تسلطي
%100	19	سلوك جماعي
%100	19	المجموع



شكل رقم (08): يمثل طريقة تعامل الأستاذ أثناء حصة النشاط الرياضي اللاصفي

مناقشة النتائج:

من خلال الإجابات نجد أن كل الأساتذة 100% يرون بأن طريقة عمل الأستاذ أثناء حصة التربية البدنية هي الطريقة الجماعية، أما الطريقة التسلطية فنجد أن الأساتذة تحاشوا هذه الإجابات.

السؤال الثالث: هل ترى بأن نصحك وإرشادك للتلاميذ الذين يعانون من فرط النشاط يقلل من الإندفاعية والاضطراب لديهم؟

الهدف منه: معرفة آراء الأساتذة حول أهمية تشجيع التلاميذ أثناء ممارسة النشاط من التقليل من الاندفاعية لديهم

جدول رقم (10): يمثل أهمية تشجيع التلاميذ أثناء ممارسة النشاط من التقليل من الاندفاعية لديهم

الأجوبة	التكرارات	النسب
نعم	16	%84.21
لا	03	%15.78
المجموع	19	%100



شكل رقم (09): يمثل أهمية تشجيع التلاميذ أثناء ممارسة النشاط من التقليل من الاندفاعية لديهم

مناقشة النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول يتبين لنا بأن %84.21 من الأساتذة يرون بأن هناك أهمية من تشجيع التلاميذ في

التقليل من الاندفاعية والاضطراب لديهم. وهذا نظرا للاندماج الحادث بينهم في الوسط الرياضي، أما نسبة

%15.78 فيرون بأنه لا توجد أي أهمية من تشجيع التلاميذ في التقليل من هذه الحالات

السؤال الرابع: هل قيامك بعزل التلاميذ المفرطين في النشاط يجعلهم أكثر تركيز في القيام بالنشاط؟

الهدف منه: معرفة تأثير عزل التلاميذ المفرطين في النشاط على نسبة التركيز لديهم

جدول رقم (11): يمثل تأثير عزل التلاميذ المفرطين في النشاط على نسبة التركيز لديهم

الأجوبة	التكرارات	النسب
نعم	17	%89.47
لا	02	%10.52
المجموع	19	%100



شكل رقم (10): يمثل تأثير عزل التلاميذ المفرطين في النشاط على نسبة التركيز لديهم

مناقشة النتائج:

من خلال النتائج الظاهرة على الجدول نلاحظ بأن %89.47 من الأساتذة يرون بأن هناك ، تأثير عزل التلاميذ المفرطين في النشاط على نسبة التركيز لديهم وهذا من خلال القيام بالتمرين بتركيز كبير يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج . أما النسبة الثانية والتي تمثل %10.52 فترى بأنه ليس هناك أي تأثير من عزل التلاميذ المفرطين في النشاط على نسبة التركيز لديهم.

السؤال الخامس: هل سلوك تعامل التلميذ المفرط حركيا مع الأستاذ هو نفسه سلوك التعامل مع زملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الهدف منه: معرفة طريقة تعامل التلميذ المفرط حركيا مع الأستاذ ومع زملاء.

جدول رقم (12): يمثل طريقة تعامل التلميذ المفرط حركيا مع الأستاذ ومع زملاء.

الأجوبة	التكرارات	النسب
نعم	00	%00
لا	19	%100
المجموع	19	%100



شكل رقم (11): يمثل طريقة تعامل التلميذ المفرط حركيا مع الأستاذ ومع زملاء.

مناقشة النتائج:

من خلال القراءة نجد بأن نسبة 100% من الأساتذة يرون بأن طريقة تعامل التلميذ المفرط حركيا مع الأستاذ ومع زملاء مختلفة تماما ، وهذا لما يجده من حرية في العمل أثناء ممارسة النشاط.

المحور الثالث: اضطراب فرط الحركة يؤثر على سير حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

السؤال الأول: هل للإفراط الحركي لتلميذ الطور المتوسط تأثير على الحصة؟

الهدف منه: معرفة تأثير الإفراط الحركي على سير الحصة

جدول رقم (13): يمثل تأثير الإفراط الحركي على سير الحصة

الأجوبة	التكرارات	النسب
نعم	15	%78.94
لا	04	%21.05
المجموع	19	%100



شكل رقم (12): يمثل تأثير الإفراط الحركي على سير الحصة

مناقشة النتائج:

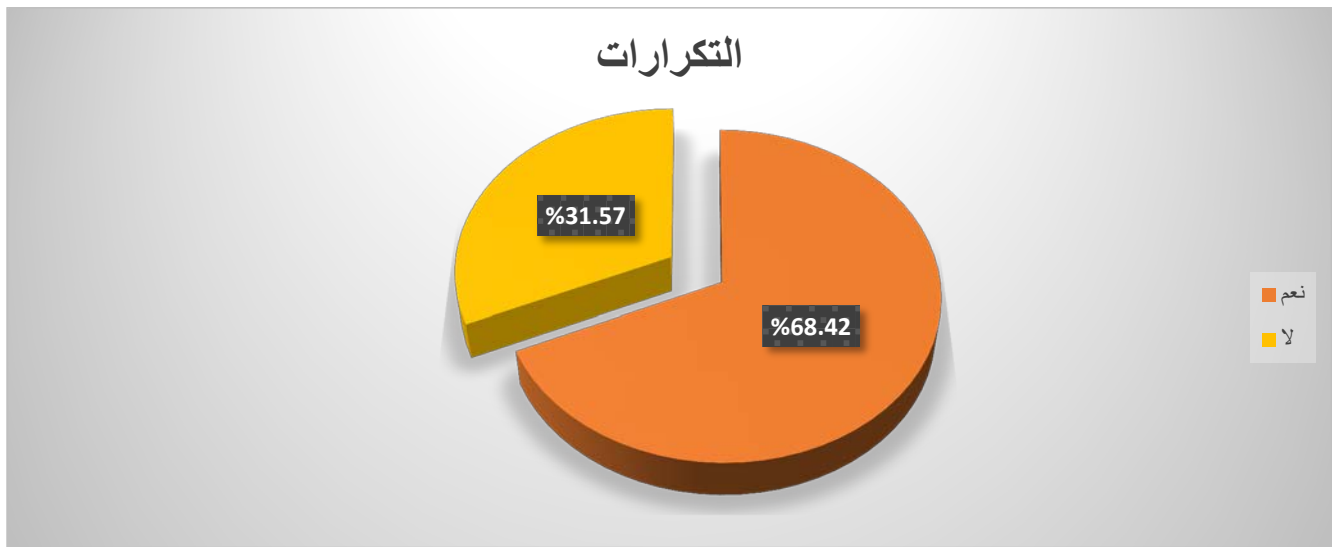
من خلال الدراسة نرى أن نسبة %78.94 يجدون بأن للإفراط الحركي تأثير على سير الحصة والنسبة الثانية %21.05 تشمل الأساتذة الذين يرون بأنه ليس هناك أي تأثير للإفراط الحركي على سير الحصة من خلال هذه القراءة نستنتج أن لفرط النشاط تأثير على سير حصة التربية البدنية والرياضية من خلال الحركة الزائدة للتلاميذ الذين يعانون من هذا المشكل ووجود التلاميذ في شكل مجموعة من خلال الاحتكاك والاضطراب و الاندفاعية الزائدة.

السؤال الثاني: هل ترى أن الإفراط في الحركة لتلاميذ المرحلة المتوسطة يتبعه لا مبالاة في أداء النشاط

الهدف منه: معرفة آراء الأساتذة حول الآثار المترتبة عن فرط الحركة

جدول رقم (14): يمثل الآثار المترتبة عن فرط الحركة

الأجوبة	التكرارات	النسب
نعم	13	%68.42
لا	06	%31.57
المجموع	19	%100



شكل رقم (13): يمثل الآثار المترتبة عن فرط الحركة

مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول أن 68.42% يرون بأن الإفراط في الحركة لتلاميذ المرحلة المتوسطة يتبعه لا مبالاة في أداء النشاط وهذا من خلال التهاون وقلة التركيز. أما النسبة الثانية 31.57% فتري بأن الإفراط في الحركة لتلاميذ المرحلة المتوسطة لا يصاحبه لامبالاة في أداء النشاط. من خلال المقارنة نستخلص بأن الإفراط في الحركة لتلاميذ المرحلة المتوسطة يتبعه لا مبالاة في أداء النشاط.

السؤال الثالث: هل ترى ان التلميذ المصاب بفرط النشاط يبدو وكأنه يرفض الجماعة أو الفوج ؟

الهدف منه: معرفة شكل نشاط التلميذ المصاب بفرط الحركة

جدول رقم (15): يمثل شكل نشاط التلميذ المصاب بفرط الحركة

الأجوبة	التكرارات	النسب
نعم	18	%94.73
لا	01	%5.26
المجموع	19	%100



شكل رقم (14): يمثل شكل نشاط التلميذ المصاب بفرط الحركة

مناقشة النتائج:

من هاته النتائج نرى أن نسبة 5.26% تستبعد بأن التلميذ المصاب بفرط النشاط يبدو وكأنه يرفض الجماعة أو الفوج؟ فإن الأغلبية الساحقة بنسبة 94.73% ترى بأن التلميذ المصاب بفرط النشاط يبدو وكأنه يرفض الجماعة أو الفوج وهذا راجع للحالة النفسية للتلميذ.

السؤال الرابع: هل تعتقد أن فرط الحركة أو النشاط يجعل التلميذ يفقد وسائله الضرورية للعمل ومواصلة نشاطاته؟

الهدف منه: معرفة رأي الأساتذة حول إضطراب فرط النشاط وتأثيره على نشاط التلميذ

جدول رقم (16): يمثل رأي الأساتذة حول إضطراب فرط النشاط وتأثيره على نشاط التلميذ

الأجوبة	التكرارات	النسب
نعم	19	%100
لا	00	%00
المجموع	19	%100



شكل رقم (15): يمثل رأي الأساتذة حول إضطراب فرط النشاط وتأثيره على نشاط التلميذ

مناقشة النتائج:

من خلال القراءة نجد أن كل الأساتذة يرون بأن جل الأساتذة يتفقون على أن فرط الحركة أو النشاط يجعل من التلميذ يفقد وسائله الضرورية للعمل ومواصلة نشاطاته، وهذا راجع إلى الإفراط الزائد في أداء الحركة.

السؤال الخامس: هل ترى بان لحصة التربية البدنية والرياضة دور كبير في التخلص التلميذ المفرط في النشاط من طاقته الزائدة (الطاقة السلبية)؟

الهدف منه: معرفة آراء الأساتذة حول فائدة حصة التربية البدنية في التخلص من الطاقة السلبية لدى التلاميذ المفرطين حركيا

جدول رقم (17): يمثل فائدة حصة التربية البدنية في التخلص من الطاقة السلبية لدى التلاميذ المفرطين حركيا

الأجوبة	التكرارات	النسب
نعم	17	%89.47
لا	02	%10.52
المجموع	19	%100



شكل رقم (16): يمثل فائدة حصة التربية البدنية في التخلص من الطاقة السلبية لدى التلاميذ المفرطين حركيا

مناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد بأن معظم الأساتذة %89.47 يرون بأن للتربية البدنية والرياضية فائدة في التخلص من الطاقة السلبية لدى التلاميذ المفرطين في النشاط، وذلك بإخراج كل الضغوطات والمكبوتات من كل جوانبها،

والتطوير من قدراته الذهنية والبدنية، أما النسبة الثانية والتي بلغت 10.52% فيرون بأنه ليس هناك أي فائدة حصة التربية البدنية في تخلص التلاميذ من طاقتهم السلبية.

خلاصة الاستبيان الموجه للأساتذة:

انطلاقاً من النتائج المحصل عليها من خلال الأجوبة المقدمة من طرف الأساتذة تمكنا من استخلاص مجموعة من الاستنتاجات الأولية والممثلة في:

1- إن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور تربوي وترفيهي وتعمل على تحقيق الاندماج والتفاعل بين التلاميذ وخاصة التلاميذ الذين يعانون من فرط الحركة في هذه المرحلة أي المراهقة وهذا ما يبينه الجدول (7-11-15-16-17) والتي ترمي إلى التأثير الإيجابي على التلاميذ في تحقيق التقليل من هذه الظاهرة (الافراط الحركي) ومعالجتها تدريجياً باستعمال الأنشطة الملائمة.

2- إن علاقة الأستاذ بالتلميذ تنتج حسب طبيعة الحصة التي تحتّم على الطرفين خلق علاقة أكثر ارتباطاً، قد تصل إلى الإحساس بالأخوة أو الصداقة والوصول إلى الهدف الأساسي في تكوين فرد صالح وسليم عقلياً وبدنياً ونفسياً يمكن الاعتماد عليه في الحياة المليئة بالضغوطات ومحاولة إيجاد مكانه في المجتمع.

كما أن طريقة الأستاذ تكمن في تقديم الأنشطة التي تساعد على تنمية روح التعاون والتفاعل سواء كانت جماعية أو تنافسية وهذا ما يبينه الجدول (6-12) فالأساتذة هم الأكثر احتكاكاً بالتلاميذ في هذه الفترة مما يستوجب عليهم العمل جاهداً نحو الوصول بالتلاميذ إلى أعلى المستويات لتحقيق أسمى وأرقى الأهداف.

إن ممارسة النشاط الرياضي خاصة والتربية البدنية عامة تساعد التلاميذ على اكتساب العديد من المهارات من كل النواحي البدنية، العقلية، الاجتماعية، الأخلاقية فهي تساعد التلاميذ على تحقيق عدة أهداف منها التقليل من الإفراط الحركي لمن يعانون من هذا المشكل.

خاتمة عامة

وختاما يمكن أن نخلص إلى القول بأن فئة التلاميذ الطور المتوسط تجد في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية متنفسا يحمل في طياته الحلول الناجعة في حل المشاكل والصعوبات التي قد تواجههم وخاصة في فترة المراهقة، فالتربية البدنية والرياضية بصفة عامة وسيلة هامة في جميع النواحي الاجتماعية والبدنية والنفسية سواء كان داخل المؤسسات أو المحيط الذي يعيش فيه لها أهمية بالغة في حياة الفرد في التقليل من مشاكل عديدة منها الإفراط الحركي حيث لها تأثير على صحة للبدن والنفس وهذا ما لاحظناه في عرضنا للنتائج والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في كيفية التقليل من فرط النشاط.

ومن هذا فإن التربية البدنية والرياضية تكاد تكون بمثابة قارب النجاة لهذا الفرد وما يقدم له من صفات حميدة في حياته كالتسامح والتعامل بأخلاق عالية مع الآخرين، مما يؤدي به في الاندماج الاجتماعي وهذا ما أكده الباحثون والأساتذة على الأنشطة الرياضية والممارسة سواء كانت فردية أو جماعية فهي تساعد وبشكل فعال في زيادة التقليل من الإفراط الحركي أكثر من جميع النواحي في المجتمع.

الاستنتاج العام:

من خلال دراستنا هذه حاولنا تسليط الضوء على تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الإفراط الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة، ومن خلال عرض النتائج واستنتاجات الاستبيان الموجه للأساتذة يمكن أن نصل إلى خلاصة تتمثل في الإجابة عن الفرضيات المقدمة في بداية هذه الدراسة والمتمثلة في:

أولاً: إن حصة التربية البدنية تساهم مساهمة فعالة وأكيدة في تحقيق تعديل السلوك بين التلاميذ، مما يساعدهم في التأقلم السليم في المجتمع. بالإضافة أن ممارسة الأنشطة الفردية تمكنهم من التقليل من الإندفاعية لديهم وإزالة المشاكل فيما بينهم، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا التي تنص على أن لحصة التربية البدنية والمجسدة عمليا دور إيجابي في تعديل السلوك لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

ثانياً: إن سلوك استاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ الذين يعانون من فرط النشاط يزيد من تحسين سلوكيات التلاميذ والسير بهم إلى الاستقرار وتحقيق إدماجهم مع الجماعة، من خلال تعليمهم وإجراء الأستاذ للأنشطة الرياضية التي تساهم إيجابا في تطوير ذاتهم. وبهذا يكون الأستاذ قد ساعدهم على بناء شخصية ناجحة، سليمة وكاملة ومتوازنة مبنية على التعاون والقيم الأخلاقية التي تسود المجتمع. وهذا ما أردنا توضيحه من خلال طرح فرضيتنا الثانية في أن سلوك استاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ الذين يعانون من فرط النشاط يزيد من تعديل السلوك لديهم.

ثالثاً: إن اضطراب فرط الحركة يؤثر على سير حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة في مرحلة المراهقة التي تكون تصادف عادة تغيرات فيزيولوجية ونفسية تفتح لديهم طاقة زائدة، وتكون كامنة قابلة للانفجار في أي وقت ممكن. لذا لا بد من التحكم في هذه الفئة خاصة في تلك الفترة وذلك بخلق وسائل علاجية تشمل ألعاب وأنشطة بدنية وانفعالات نفسية سليمة كالفرح، السعادة وحب الجماعة وهذا ما يقوم به في حصة التربية البدنية، حيث ينتج عن هذه العاملة الحسنة مع الزملاء اكتساب الخصال والأخلاق الحميدة، وهذا ما يزيد من تطور العلاقة بين الجماعة.

توصيات واقتراحات:

- من خلال قيامنا بهذا البحث المتواضع والذي يدور موضوعه حول "تأثير حصة التربية البدنية والرياضية من التقليل من الإفراط الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة" ومن خلال هذا نتقدم إليكم بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي تساعد كل من الأستاذ أو المربي في إعطاء المجتمع فرد سليم من عدة جوانب سواء كانت نفسية، عقلية، بدنية، هاته الاقتراحات متمثلة فيما يلي:

1- المعاملة الصادقة والحسنة بين الوالدين والأطفال خاصة في مرحلة المراهقة وذلك بالابتعاد عن القسوة والإهمال.

2- توفير للمربي أو الأستاذ المحيط الملائم حتى يتسنى له القيام بالمسؤولية والسهر على العمل المرجو منه والوصول بالتلاميذ للمستوى المطلوب وتسخيرهم في خدمة المجتمع.

3- إعداد برنامج خاص للتلاميذ الذين يعانون من فرط النشاط من طرف مختصين في الميدان الرياضي التربوي تعتمد على مبادئ علمية مع مراعاة مراحل نمو الفرد مع كل التغيرات التي تحدث له.

4- إعطاء الأولوية للأنشطة الرياضية من خلال توفير ظروف النجاح للمراهق تروياً ورياضياً، وذلك يكون بتسهيل انضمام التلاميذ إلى النوادي الرياضية، لأن الطاقة الزائدة عنده إن لم يجد طرق سوية لصرفها فإنها قد تكون عاملاً من العوامل الرئيسية للانحراف.

المراجع

- 1- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي الأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1990.
- 2- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح، عدنان درويش، التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
- 3- أحمد زكي بدوي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان، 1977.
- 4- أحمد عزت، أصول علم النفس، دون طبعة، دار الطالب، 1989.
- 5- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل التاريخ والفلسفة، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2001.
- 6- إبراهيم أحمد سلامة، الإختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة.
- 7- إبراهيم أنس وآخرون، المعجم الوسيط، دون طبعة، 1972.
- 8- السيد علي شتا، التفاعل الاجتماعي والمنظور الظاهري، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة، 2004.
- 9- العادلي، فاروق، علم الاجتماع العام، دار زهران، ط2، 1994.
- 10- الرفاعي أحمد حسين، مناهج البحث العلمي، تطبيقات إدارية واقتصادية، دار وائل، عمان.
- 11- القصير، عبد القادر، الأسرة المتغيرة في مجتمع المدينة العربية، دار النهضة، 1999.
- 12- الخولي سناء، الأسرة والحياة العائلية، دار النهضة، 1988.
- 13- تعليمية وزارية مشتركة رقم: 15 مؤرخة في 03 فيفري 1993، متعلقة بتنظيم الممارسة في الوسط المدرسي للمؤسسات التربوية.
- 14- تركي رابح، أصول التربية والتعليم، دون طبعة، كرمل الحديثة، بيروت، لبنان، 1982.
- 15- د. عمار بوحوش، د. محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1955.
- 16- ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأساليبه، الجامعة الأردنية، ط1، 1998.
- 17- حسن شلتوت وحسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977.

المراجع

- 18- حامد زهران، علم النفس الرياضي، عالم الكتب، القاهرة، ط 4، 1977.
- 19- حلمي إجلال، علم الاجتماع الأسري، دار المعرفة، عمان، 1989.
- 20- حامد عبد السلام الزهران، علم النفس الاجتماعي، عالم الكتاب للنشر، القاهرة، ط5، 1981.
- 21- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، دون طبعة، عالم الكتب، القاهرة، 1972.
- 22- جودة بني جابر، علم النفس الاجتماعي، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2004.
- 23- سعد جلال، الطفولة والمراهقة، ط.3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 24- سيد خير الله، بحوث نفسية، بيروت، 1981.
- 25- ساعي عريفج وآخرون، مناهج البحث العلمي وأساليبه، مجدلاوي للنشر، عمان، ط1، 1987.
- 26- سامي ملحم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار السيرة للنشر، الأردن، ط1، 2000.
- 27- صالح علي أبو جادو، سيكولوجيا التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط3، 2002.
- 28- طلعت همام، قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، مؤسسة الرسالة، دار عمار، بيروت، عمان، ط2، 1987.
- 29- علي يحي منصور، الثقافة الرياضية، الجزء الأول، ط1، 1971.
- 30- عليان ربحي مصطفى، خطوات البحث العلمي في علم المكتبات، رسالة المكتبة.
- 31- عودة سليمان، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، مكتبة الكتاني، بيروت، 1992.
- 32- عبد الرحمن عيسوي، علم النفس النمو، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995.
- 33- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، مصر، ط2، 1972.
- 34- علي بشير الفاندي وإبراهيم رحومة زايد وفؤاد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، طرابلس، ط2، 1983.
- 35- عقيل عبد الله وآخرون، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، بغداد، 1986.
- 36- عباس أحمد صالح السمرائي، طرق تدريس التربية الرياضية، ج1، بغداد، العراق، 1981.
- 37- عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكوين وأسسه، دون طبعة، مكتبة الخاليجي بالقاهرة، 1976.
- 38- عبد الرحمن عيسوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.

المراجع

- 39- عبد الحليم حسن، علم النفس والنمو، مركز الإسكندرية، مصر، 2001.
- 40- عبد الغني ديدني، التحليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة وخفاياها، ط.1، دار الفكر اللبناني، بيروت، 1995.
- 41- غريب سيد أحمد، علم الاجتماع ودراسة المجتمع، دار المعرفة الجامعية للتوزيع، الإسكندرية، 2000.
- 42- غيث، محمد عاطف، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1992.
- 43- غريب محمد سيد أحمد، علم الاجتماع الريفي، دار المعرفة الجامعية، 1988.
- 44- فؤاد البيهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر الجامعي، القاهرة.
- 45- فهمي نهى، العلاقات القرابية في المجتمع المحلي والحضري، دراسة وصفية، 1998.
- 46- قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني، جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 47- قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج2، الموصل، 1990.
- 48- قيس ناجي عبد الجبار، تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، دون طبعة، دار الطباعة، القاهرة، 1989.
- 49- محمد علال خطاب وكمال الدين زكي، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة، القاهرة، 1965.
- 50- مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، مناهج التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1990.
- 51- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982.
- 52- محمد عوض بيسوني وفيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، ط2، 1992.
- 53- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، 1996.
- 54- محمد هدى قناوي، سيكولوجية المراهقة، ط. مكتبة الأنجلو، مصر، 1992.
- 55- منذر هاشم الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، ج2، بغداد، 1988.
- 56- مذکور إبراهيم، معجم العلوم الاجتماعية، 1975.
- 57- منسي حسن، ديناميت الجماعة والتفاعل الصفي، دار الكندي، مصر.
- 58- محي الدين مختار، محاضرة في علم النفس الاجتماعي، دم.ج، ط1، الجزائر، 1982.
- 59- محمد سلامة آدم توفي، علم النفس للطلبة والمساعدین في المعاهد، دون طبعة، عالم الكتب، مصر، 1973.

المراجع

- 60- مصطفى زيدان، السلوك الاجتماعي للفرد، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1965.
- 61- مصطفى محمد زيدان، نمو نفس الطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط1، ليبيا.
- 62- معروف رزيق، خفايا المراهقة، طبع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1985.
- 63- مصطفى حسين باهي، إخلاص محمد عبد الحفيظ، الاجتماع الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2004.
- 64- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974.
- 65- ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في الدن والأرياف، دار المعارف المصرية، القاهرة، 1977.
- 66- محمود عبد الرحمن حمودة، الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط.1، القاهرة، مصر، 1991.
- 67- ناهد محمود سعد وآخرون، طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 68- نوري حافظ، المراهقة، ط.2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1990.

الملاحق



جامعة آكلي محند أولحاج بالبوية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



استمارة استبيان موجهة لأساتذة التربية البدنية
والرياضية متوسطات ولاية البويرة وسط

في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان: تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الإفراط الحركي لتلاميذ المرحلة المتوسطة نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو منكم التكرم بالإجابة عن أسئلة هذا الاستبيان وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة لغرض البحث العلمي.

وضع علامة (x) في الخانة المناسبة. ملاحظة:

تحت إشراف:

د. بن عبد الرحمان

من إعداد الطالبان:

بولحواش رابح

سعدي وائل

السنة الجامعية: 2021/2020

اسم المتوسطة:

- نوع الشهادة المتحصل عليها:
- () - شهادة ليسانس تربية بدنية
 - () - ماستر تربية بدنية
 - () - دكتوراه تربية بدنية
 - () - شهادة أخرى

- الخبرة المهنية:
- () - من 1 إلى 5 سنوات
 - () - من 5 إلى 10 سنوات
 - () - أكثر من 10 سنوات

الاستبيان الخاص بالأساتذة

المحور الأول: التربية البدنية والرياضية المجسدة عمليا تؤثر على تعديل السلوك لدى التلاميذ المتمدرسين.

1. هل ترى أن هناك إقبال من طرف التلاميذ على ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

- نعم () لا ()

2. هل ترى أن هناك تجسيد للنشاط المقدم من طرف الاستاذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

- نعم () لا ()

3. كيف ترى التلميذ اثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

- بهجة وحماس أثناء فترة النشاط ()

- انتظار النشاط بشغف كبير ()

- لامبالاة أثناء فترة النشاط ()

4. ماهي الأنشطة التي تراها تساعد تعديل السلوك أكثر عند التلاميذ؟

- الأنشطة الفردية ()

- الأنشطة الجماعية ()

5. هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تنمي روح التعاون بين التلاميذ؟

نعم () لا ()

6. هل ترى أن الأنشطة الفردية تساهم إيجابيا في زيادة تعديل السلوك لدى التلاميذ؟

نعم () لا ()

المحور الثاني: سلوك استاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ الذين يعانون من فرط النشاط يزيد من تعديل السلوك لديهم

1. طريقة اتصالك بتلميذ مفرط حركيا اثناء الحصة هي نفسها طريقة اتصالك بتلميذ عادي؟

نعم () لا ()

2. ما طبيعة السلوك الذي تعتمده مع التلاميذ الذين يعانون من فرط الحركة؟

سلوك قيادي () سلوك جماعي ()

3. هل ترى بأن نصحك وإرشادك للتلاميذ الذين يعانون من فرط النشاط يقلل من الإندفاعية والاضطراب لديهم؟

نعم () لا ()

4. هل قيامك بعزل التلاميذ المفرطين في النشاط تجعلهم أكثر تركيز في القيام بالنشاط؟

نعم () لا ()

5. هل سلوك تعامل التلميذ المفرط حركيا مع الأستاذ هو نفسه سلوك التعامل مع الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم () لا ()

المحور الثالث: اضطراب فرط الحركة يؤثر على سير حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

1. هل للافراط الحركي لتلميذ الطور المتوسط تأثير على الحصة؟

نعم () لا ()

2. هل ترى أن الافراط في الحركة لتلاميذ المرحلة المتوسطة يتبعه لا مبالاة في أداء النشاط؟

نعم () لا ()

3. هل ترى ان التلميذ المصاب بفرط النشاط يبدو وكأنه يرفض الجماعة أو الفوج ؟

نعم () لا ()

4. هل تعتقد أن فرط الحركة أو النشاط يجعل التلميذ يفقد وسائله الضرورية للعمل ومواصلة نشاطاته؟

نعم () لا ()

5. هل ترى بان لحصة التربية البدنية والرياضة دور كبير في تخلص التلميذ المفرط في النشاط من طاقته

الزائدة (الطاقة السلبية)؟

نعم () لا ()

جامعة اكلي محند اولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

**استمارة استبيان موجهة لأساتذة التربية البدنية
في ثانويات بلدية البويرة**

في اطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة اليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:النشاط البدني الرياضي اللاصفي في أوقات الفراغ وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية. نضع بين ايديكم هذه الاستمارة ونرجو منكم التكرم بالاجابة عن أسئلة هذا الاستبيان وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: وضع علامة (x) في الخانة المناسبة

تحت اشراف:

- د.علوان رفيق

من اعداد الطالبان:

- بولحواش رايح

- خميرة عبد الوهاب

السنة الجامعية : 2018 / 2019