

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكي محند اولحاج
معهد العلوم و التقنيات نشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في
ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي
بغنوان :

العوامل النفسية والاجتماعية ومدى انعكاسها على ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية لدى المراهقين

*دراسة ميدانية بثانويات عين بسام

تحت إشراف الدكتور

*ساسى عبد العزيز

إعداد الطلبة :

* عميري حسان.
*لعجال جمال الدين

السنة الجامعية
2017/2016

شكر وتقدير

اللهم صلّي على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء و الصفات وعلى آله و صحبه وسلم .

قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم؛ لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقتنا إليه .

يسرني أن اتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى دكتورنا المشرف ساسي عبد العزيز، الذي دعمني بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلت وتبذلت؛ في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء والعرفان. وشكر خاص إلى صديقي وأخي زوان مبارك الذي كان سندي لإنجاح هذا العمل كما اتقدم بالشكر الجزيل لكل الأساتذة والإداريين قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الذين قدموا لي يد العون والمساعدة، فجزاهم الله عنا خير الجزاء، كما لا يفوتني تقديم جزيل الشكر إلى كل الزملاء والزميلات لصبرهم الجميل معنا؛ و عونهم لنا. وفي الأخير اضع ثمرة جهدي وعصارة فكري بين أيديكم عسا أن يعين طالب علم فيجد فيه مبتغاه.

إهداء حسان

أحمد الله وأشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، وأهدي ثمرة جهدي إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي درب النجاح إلى نبع الحنان والعطف والأمل، إلى التي قامت الليالي وسهرت في غفرتي، وسالت دموعها على حزني، إلى العيون

الحارسة، إلى الشمعة التي تحترق لتبدد ظلام الفشل، وتنير فضاءات الأمل في القلب، التي أعطت لي الكثير إلى أعز ما لدي في هذا الوجود أمي، ثم أمي، ثم أمي الغالية " الزهرة" أطال الله عمرها....

إلى الذي سعى لإسعادي وقاسى مصاعب الدهر وتعب وسهر من أجل تنوير طريقي، وبناء مستقبلتي، وكان قدوة في إرشادي إلى طريق النجاح العزيز الغالي الحاج السعيد أطال الله في عمره

إلى سندي الدائم أخي الكبير أمير، إلى أخي أسامة، إلى أختي رميساء، وإلى جدي، وشكر خاص للرابطة الوطنية للطلبة الجزائريين-مكتب البويرة- وعضو المكتب الوطني مولاي أبو بكر ورئيس المكتب الولائي زياني أحمد، وإلى كل أعضائها، إلى جميع أحوالي و خالاتي ... وإلى أبنائهم ... إلى أعمامي وعماتي ... وأبنائهم...، وخاصة ابن عمتي سعيد ربي يشافيه

وشكر خاص إلى صديقي وأخي زوان مبارك الذي كان سندي لإنجاح المذكرة، الى كل الأصدقاء كل باسمه، أخي الغالي فتحي، موسى، بلال، باسط، بوجمعة (شحموم)، حمزة، خالد، باتو، محمد (السننري)، أمين (مسامعي) فارس، كامو، ياسين (دحماني)، عادل، حسين، رامي، يوسف، السعيد، موتشو، عصام، فليشة، أيوب، نسيم، المحفوظ، حوتة، سانديكا، بلال، محمد، إبراهيم، أسامة، خالد، مهدي، ياسين، حسام، مجيد، حمزة، إلى الدكتور المشرف ساسي عبد العزيز، ومدير المعهد مزاري فاتح، إلى رفقاء الحياة الجامعية معي وشريكي في هذا العمل لعجال جمال الدين إلى كل من عرفتهم في الدراسة إلى كل من سيغضب لغياب اسمه أو يتصفح هذه المذكرة في يوم ما فاسمه مكتوب في قلبي حتى وإن لم يكتبه قلمي

إهداء جمال

أحمد الله وأشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، وأهدي ثمرة جهدي إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي درب النجاح إلى نبع الحنان والعطف والأمل تلك هي " أمي الغالية خيرة" أطال الله عمرها... إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود وجاد علي بالموجود، وتحدي لأجلي كل الصعاب "أبي الغالي علال" أطال الله في عمره... دون أن أنسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتي في جميع أوقاتي ... إلى إخوتي يوسف، نبيل، محمد، مصطفى، عادل، وأختي العزيزة سامية وزوجها، والأطفال إلى جميع أحوالي و خالاتي ... وإلى أبنائهم ... إلى أعمامي وعماتي ... وأبنائهم...

وشكر خاص للرابطة الوطنية للطلبة الجزائريين-مكتب البويرة-
وعضو المكتب الوطني مولاي أبو بكر
إلى الدكتور المشرف ساسي عبد العزيز
إلى من قاسمني هذا العمل بكل احترام وتقدير شريكي حسان عميري
إلى أصدقائي: ، مهدي، نصرو، باسط، صالح، يوسف، رامي، السعيد،
إلى كل من أحببتهم و أحبوني... إلى كل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي ... إلى كل من
اتسع لهم صدري ولم تتسع لهم صفحتي ...

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
50	يبين النفسية التي يقبل بها المراهق على ممارسة النشاط الرياضي.	1
51	معرفة نفسية التلميذ قبل أداء نشاط رياضي	2
52	يمثل مدى ارتباك والتردد الذي يطرأ على المراهق عند ممارسة النشاط	3
53	معرفة رأي التلاميذ للمدة المخصصة للتربية البدنية و الرياضية	4
54	يبين نظرة التلاميذ لحصّة التربية البدنية و الرياضية	5
55	يبين شعور التلاميذ خلال حصّة التربية البدنية و الرياضية	6
56	يبين التغيرات التي تحدث على نفسية التلميذ خلال الحصّة	7
57	يبين مدى أهمية حصّة التربية البدنية و الرياضية في نظر التلاميذ	8
58	يبين الانشطة المفضلة لدى التلاميذ	9
59	يبين شعور التلاميذ عند بداية الحصّة	10
61	يبين آثار ممارسة الرياضة على الناحية النفسية	11
62	دور التربية البدنية و الرياضية في نفسية التلميذ	12
63	دور حصّة التربية البدنية و الرياضية داخل الجماعة	13
64	يبين شعور التلاميذ بعد نهاية الحصّة	14
66	يبين مستوى الأستاذ أثناء تأدية الحصّة	15
67	يبين مدى تفهم الأستاذ للمشاكل النفسية لدى التلاميذ	16
68	يبين مدى عدل الأستاذ بين التلاميذ أثناء الحصّة	17
69	يبين مدى تأثير شخصية الأستاذ على نفسية التلاميذ	18
70	يبين معاملة الأستاذ لتلاميذ خلال الحصّة	19

قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
50	يبين النفسية التي يقبل بها المراهق على ممارسة النشاط الرياضي	1
51	معرفة نفسية التلميذ قبل أداء نشاط رياضي	2
52	يمثل مدى ارتباك والتردد الذي يطرأ على المراهق عند ممارسة النشاط	3
53	معرفة رأي التلاميذ للمدة المخصصة للتربية البدنية و الرياضية	4
54	يبين نظرة التلاميذ لحصّة التربية البدنية و الرياضية	5
55	يبين شعور التلاميذ خلال حصّة التربية البدنية و الرياضية	6
56	يبين التغيرات التي تحدث على نفسية التلميذ خلال الحصّة	7
57	يبين مدى أهمية حصّة التربية البدنية و الرياضية في نظر التلاميذ	8
58	يبين الانشطة المفضلة لدى التلاميذ	9
59	يبين شعور التلاميذ عند بداية الحصّة	10
61	يبين آثار ممارسة الرياضة على الناحية النفسية	11
62	دور التربية البدنية و الرياضية في نفسية التلميذ	12
63	دور حصّة التربية البدنية و الرياضية داخل الجماعة	13
64	يبين شعور التلاميذ بعد نهاية الحصّة	14
66	يبين مستوى الأستاذ أثناء تأدية الحصّة	15
67	يبين مدى تفهم الأستاذ للمشاكل النفسية لدى التلاميذ	16
68	يبين مدى عدل الأستاذ بين التلاميذ أثناء الحصّة	17
69	يبين مدى تأثير شخصية الأستاذ على نفسية التلاميذ	18
70	يبين معاملة الأستاذ لتلاميذ خلال الحصّة	19

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر و تقدير.
ب	- اهداء.
ث	- محتوى البحث.
د	- قائمة الجداول.
ذ	- قائمة الأشكال.
ر	- ملخص البحث.
س	- مقدمة.
المدخل العام التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية
3	2- الفرضيات.
4	3- أسباب إختيار البحث.
5	4- أهمية البحث.
5	5- أهداف البحث.
6	6- الداسات المرتبطة بالبحث.
8	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول : التربية البدنية والرياضية	
12	- تمهيد .
13	1-1 لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية .
15	2-1 مفهوم التربية .
15	3-1 مجالات التربية .
16	4-1 مفهوم التربية البدنية و أهميتها .
17	5-1 أهداف التربية الرياضية للمرحلة الثانوية .
18	6-1 الأسس العملية للتربية البدنية و الرياضية .
18	7-1 التربية النفسية .
19	8-1 التربية الإجتماعية .

محتوى البحث

20	- خلاصة .
الفصل الثاني: المراهقة	
22	- تمهيد .
23	1-2 تعريف المراهقة .
23	2-2 أنماط المراهقة .
24	3-2 خصائص المراهقة .
25	4-2 المراهق وممارسة الرياضة .
26	5-2 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق .
26	6-2 أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق .
27	7-2 مشاكل المراهقة .
29	8-2 كيفية التخفيف من مشاكل المراهقة .
31	- خلاصة .
الفصل الثالث: المشاكل النفسية و الرياضية	
33	- تمهيد .
34	1-3 الاضطرابات النفسية .
35	2-3 العدوان .
37	3-3 العوامل الاجتماعية .
39	- الخلاصة .
الجانب التطبيقي	

محتوى البحث

الفصل الرابع : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
42	- تمهيد.
43	1-4 منهج البحث.
44	2-4 الدراسة الاستطلاعية.
44	3-4 اداة البحث .
44	4-4 متغيرات البحث .
44	5-4 مجتمع البحث .
44	6-4 عينة البحث .
45	7-4 مجال البحث .
45	8-4 الاسس العلمية للأداة .
46	9-4 المعالجة الاحصائية .
47	- الخلاصة .
الفصل الخامس : عرض و تحليل مناقشة النتائج	
49	- تمهيد.
50	1-5- عرض و تحليل النتائج.
72	2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
73	- خلاصة.
74	- الإستنتاج العام.
75	- الخاتمة.
76	- الإقتراحات و التوصيات .

محتوى البحث

..	- الببليوغرافيا.
..	- الملاحق .
01	- الملحق رقم 1
02	- الملحق رقم 2

- ملخص البحث :

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا والتي تبين بأن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير وفقا لذو قيمة عالية في التقليل من المشاكل النفسية والاجتماعية التي تكون ناتجة سواء عن الأسرة أو المجتمع أو العادات أو التقاليد التي يمكن أن يتعرض لها المراهق في المرحلة التعليمية(الثانوي) وبأن التربية البدنية والرياضية لها أثر إيجابي على التنمية الحسنة والجيدة لنفسية المراهق من خلال مختلف القواعد والتمارين والألعاب والنشاطات الرياضية المختلفة والممتعة التي تتميز بطابع تنافسي في الصالح الإيجابي فهذه الأخيرة تقلل وبصفة كبيرة من الضغوطات ك(القلق، التوتر، الضغوطات الزائدة).

كما توصلنا أيضا إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية في الفضاء الوحيد للمراهق الذي من خلاله يمكن فيه إخراج تلك الضغوطات والشحنات المكبوتة بداخله وتحويلها إلى عمليات إيجابية من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة التي تتميز بطابع تنافسي رياضي.

كما أن لأستاذ التربية البدنية والرياضة دور كبير و فعال في مساعدة التلاميذ والتخلص من المشاكل النفسية والاجتماعية وإدماجهم داخل الجماعة بطريقة صحيحة.

فلهذا يجب الاهتمام بالرياضة المدرسية من أجل بث روح المنافسة بين التلاميذ من جهة وبين المؤسسات التعليمية من جهة اخرى وذلك بطريقة علمية تربوية رياضية مبنية على أسس صحيحة.

مقدمة

- مقدمة:

إن الإنسان هو مخلوق إجتماعي يؤثر ويتأثر سواءا بمن حوله أو المحيط البيئي الذي يعيش فيه، ومن هذا المنطلق يتراءى لنا أن هذا الكائن يرى ويسمع ويقيم ويتعلم وليس مجرد حيوان يروض ويعقل ليتبع فحسب.

اذ أن الإنسان يخلق طفلا صغيرا بفطرة اللعب واللهو، ومع تقدم عمر الطفل والتطور العقلي والبدني تأخذ الحاجة الى اللعب ابعادا اخرى تصل الى حد المنافسة حيث الربح والخسارة .

وتبقى الرياضة من أهم الميادين التي يجد فيها الطفل الفسحة كاملة لإفراغ رغباته النفسية والإجتماعية والتعبير عن مشاعره بحرية كاملة.

هذه الرغبات والإنفعالات جاءت نتيجة تغيرات فيزيولوجية ومورفولوجية أو ما يعرف بمرحلة المراهقة حيث تعتبر المراهقة مشكلة حساسة شغلت بال العديد من الباحثين والمربين، حيث اختلفت و جهات النظر والآراء حول هذه المرحلة إذ يقول (J.M.POLON) في هذا الشأن "إنها مرحلة أزمة جد مهمة بالنسبة للطفل" حتى أن الفلاسفة اطلقوا عليها اسم الولادة الثانية وهي تتميز بالإضطرابات المورفولوجية والنفسية، والتي تحول الطفل الى فرد قادر على التناسل.

فالتغيرات المفاجئة التي تعبر على الطفل خاصة منها العقلية، النفسية والإجتماعية من شأنها أن تؤثر سلباً على المراهق، ومع بداية تكون الانا يدرك اجتيازه لمرحلة الطفولة، إلا أن نظرة المجتمع إليه تبقى نصفه ضمن تلك الفئة.

ان التناقض الذي يجده المراهق بين أفكاره ومساعيه، وبين الواقع الإجتماعي الذي يعيشه يؤدي به الى النفور من الحقيقة لصعوبة تقبلها، هذا ما يخلق عنده حالة من عدم التكيف الذي بمقتضاها يلجأ الى تصرفات وإتخاذ قرارات ليست بالضرورة صائبة دائماً، لذا ومن جانب الحرص على أن يجيد هذا المراهق سهولة في التكيف مع التغيرات وجب على من يحيط به، و في المقام الأول الأسرة، لأنها الأقرب اليه تفهم وضعه واحتياجاته، وأحاطته بالحنان والرعاية اللازمة، ثم المدرسة باعتبارها اسرة ثانية، فالمجتمع بهشاته الرسمية، حيث يجب أن تتكاتف الجهود لرعايته وانشائه ليكون فرداً صالحاً في المجتمع، حيث يرى فيهم القدوة والمثل العليا يقتدي بها لتحقيق أحلامه و ينتظر منهم الدعم اللازم على تحقيق الذات.

مدخل عام

التعريف بالبحث

الإشكالية:1

سلكت التربية البدنية والرياضية مسار الدروس التعليمية في إطار المنظومة التربوية، حيث تهدف الى تكوين فرد قوي من الجوانب الفكرية، الجسمية والعقلية ولهذا أدرجت ضمن المجال المدرسي ووجدت لنفسها منها برامج خاصة وكان الهدف الأسمى الدور الفعال الذي تلعبه العوامل الإجتماعية والنفسية في مساعدة التلميذ المراهق على ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية.

تعتبر الممارسة الرياضية الركيزة الأساسية للتنمية الجسمية للفرد فحسب بل حدوده تتعدى هذا المجال، فنظرا للدور الذي تلعبه وللمهام التي أسندت إليها، حيث تبقى في كل شيء التربية التي تعمل على تحسين القدرات النفسية والحركية للطفل خاصة في مرحلة المراهقة.

إن الممارسة للرياضية لها ميزة خاصة وهي اللعب حيث يلتبس منها الطفل المراهق الراحة الجسمية والنفسية لأنها تعتبر عما هو شعوري ومكبوت وكذلك لإبراز الحرية، ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه أو التعبير عن وقت فراغه حركيا و إداريا يهدف الى الإنسراح في شخصية الفرد وتحضيره، وهي حق كل فئات المجتمع دون تمييز.

وبناء على هذا نطرح الإشكالية كالآتي:

"هل يمكن للعوامل النفسية والإجتماعية أن تساهم في ممارسة التربية البدنية و الرياضية لدى المراهق؟"

المراهق؟"

فرضيات البحث:

على ضوء المعلومات المنتقاة مما جاءت بها طريقتنا ومن خلال المعارف المكتسبة والإطار النظري المعروف في علم التربية وعلم النفس وعلم الإجتماع التربويين، واستنادا الى بعض البحوث السابقة التي لها علاقة ببحثنا هذا وتماشيا مع الإشكالية بادرنا إلى وضع الفرضية العامة التالية ومنها تتفرع الفرضيات الجزئية.

الفرضية العامة:

العوامل النفسية والاجتماعية تشكل مرجع ضغط كبير ولها انعكاسات هامة على ممارسة النشاطات البدنية والرياضية لدى المراهقين.

الفرضيات الجزئية:

1. للعوامل والضغوطات النفسية تأثير بارز على ممارسة النشاطات البدنية والرياضية لدى المراهقين.
2. للفروق الإجتماعية المحيطة بالمراهق تأثير بالغ الأهمية وقد تنعكس على ممارسته للنشاطات الرياضية.
3. دور الأسرة والمجتمع في مساعدة وتوجيه المراهقين على ممارسة النشاطات الرياضية.

¹ د. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين النشاطي، نظريات وطرق ت.ب.ر، ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1995 م

أسباب اختيار البحث:

إن الإهمال الذي نشهده من طرف بعض التلاميذ لممارسة الرياضة، وكذا بعض أفراد المجتمع وذلك راجع لعدم معرفة هذه الفئة للأهمية الكبيرة التي تكتسبها الممارسة في التقليل من بعض المشاكل النفسية والاجتماعية التي يمر بها المرهقين عامة والتلاميذ خاصة، وهذا الإهمال وعدم المعرفة يمكن ارجاعه الى عدة عوامل مختلفة ومتعددة وكذا المعرفة الخاطئة لما يتضمنه درس التربية البدنية والرياضية وأهدافه داخل الوسط المدرسي، لذلك نحاول الكشف عن الدور الفعال التي تلعبه الممارسة الرياضية من الناحية النفسية والاجتماعية.

أهمية البحث:

- لبحثنا هذا أهمية كبيرة نوجزها فيما يلي
- إبراز قيمة حصة التربية البدنية والرياضية
- تخفيف من حدة الإضطرابات النفسية الناتجة عن العزلة والإنطواء
- كيفية إستفادة المراهق من النشاط البدني الرياضي في التغلب على بعض الحالات النفسية
- إضافة دراسة جديدة الى مجال المراهقة والرياضة ودورها في الحد من الإضطرابات النفسية والإجتماعية
- معرفة الإنعكاسات الإيجابية لممارسة المراهق للنشاط البدني على صحته النفسية والبدنية
- تربية روح الجماعة وحسن التعامل
- إثراء مكتبتنا في المعهد بمثل هذه الدراسات

أهداف البحث:

- إن أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية حصة تربية البدنية والرياضية في حياة المراهق وأثرها الإيجابي في التقليل من حدة الإضرابات النفسية والإجتماعية التي يمكن أن يتعرض لها سواءا في حياته أو المجتمع.
- إظهار أهمية التربية البدنية ورياضية في تنمية شخصية المراهقة وفق أطر صحيحة ومنظمة.
- الإنعكاسات التي تحدث عند ممارسة النشاط البدني الرياضي في الثانوية.

الدراسات السابقة :**1. عرض الدراسة:**

دراسة الطالبان "محمد سمير" وأبي اسماعيل محمد" بعنوان أثر التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للمراهق تحت اشراف الدكتور "بن تومي عبد الناصر" السنة الجامعية: 1999.2000 يقسم التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم.

المشكلة: هل للممارسة السليمة للتربية البدنية والرياضية دور إيجابي على الحالة النفسية للمراهق؟

هدف البحث: إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تقوي البدن وتحصنه من الأمراض النفسية مثل الخوف، القلق، الإرتباك.

الفرضيات:

- ممارسة التربية البدنية والرياضية لها أهمية كبيرة في تنمية شخصية المراهق نفسيا واجتماعيا.
- ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على الجانب النفسي والاجتماعي للمراهق.
- منهج البحث:** وقد انتهجوا في دراساتهم المنهج الوصفي وهذا عن طريق استبيان تضمن مجموعة من الأسئلة كما تم اختيار العينة بطريقة عشوائية
- أهم النتائج المتوصل إليها:**
- إهتمام أكثر بالنشاط الرياضي داخل الثانوية وخارجها
- توفير جميع الوسائل والإمكانيات المادية والمعنوية لفئة المراهقين التي تشكل أهمية كبيرة في مجتمعنا
- التعليق على الدراسة :**
- إن من بين النقاط المشتركة نجد بأن المنهج المتبع وصفي في كلتا الدراستين كما أن العينة تم اختيارها بطريقة عشوائية وبسيطة أن أداة الاستبيان كانت مشتركة في كلتا الدراستين ومن أهم النتائج المتوصل إليها والمشاركة.
- إن التربية البدنية والرياضية لها دور فعال وإيجابي في التقليل من حدة الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي تعترض المراهق في المجتمع.

نقد الدراسة :

نجد أن هذه الدراسة تطرقت الى الجانب الاجتماعي وما يمكن أن تؤديه التربية البدنية والرياضية في أوساط الطور الثانوي.

أما دراستنا فتطرقت الى الجانب النفسي والاجتماعي في حياة المراهق والدور الفعال التي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في التقليل من حدة هذه الاضطرابات وكيفية الارتقاء بالمستوى الصحي والنفسي والاجتماعي الى أعلى مستوى.

الدراسات السابقة :

1. عرض الدراسة:

من إعداد الطالبان بكورة سليم وبن خليف جمال

بعنوان "دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في ادماج تلامذة الثانوية اجتماعيا تحت إشراف الأستاذ جعوط عبد الله لدورة جوان 2000

المشكلة: هل لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في ادماج تلامذة الثانوية اجتماعيا.

هدف البحث: الممارسة الرياضية تحقق للتلاميذ الإنسجام الإجتماعي .

فرضيات:

- الممارسة الرياضية تساهم في تحيين الأخلاق الإجتماعية.
- بالممارسة الرياضية يحقق التلاميذ الإنسجام الإجتماعي.
- منهج البحث:** استخدام المنهج الوصفي كما تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وتم استخدام أداة الاستبيان للبحث وجمع النتائج
- أهم النتائج المتوصل إليها:**
- الممارسة الرياضية تكون علاقات متينة بين التلاميذ وتسمح لهم بأخذ أدوار داخل جماعات اللعب
- التربية البدنية والرياضية تدمج التلاميذ اجتماعيا
- 2. التعليق على الدراسة:**

من أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات نجد بأن المنهج المتبع وصفي وأنا عينة البحث تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة عن طريق القرعة وبأن أداة البحث المستخدمة في الدراسات هي الإستبيان ومن أهم النتائج المشتركة:

- أن الممارسة الرياضية تساهم في تحسين الأخلاق الإجتماعية.

3. **نقد الدراسة:** نجد أن هذه الدراسة تطرقت الى الجانب الإجتماعي دون أن تخصص الجانب النفسي الذي يمثل الدور الكبير والهام في حياة المراهق أما الجديد الذي جاءت به دراستنا بالمقارنة بالدراسات السابقة أنها تناولت الجانبين النفسي والإجتماعي والدور الفعال الذي تلعبه الممارسة الرياضية في تحسين وتطوير هذين الأخيرين في حياة المراهق

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

أ. **التربية:**

التربية عملية أساسية وحيوية لأي مجتمع إنساني وهي عملية إحداث تغيير في شخصية الفرد بحيث يؤدي هذا التغيير الى تكوين وتشكيل الشخصية ونموها في شتى جوانبها¹.

ب. **التربية البدنية:**

هي الجزء التكاملي من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية²

ت. **اعوامل النفسية:**

هي تلك الأسباب الناتجة عن التغييرات الجسمية والجنسية كالقلق، الخوف والإضطرابات التي تؤثر على تكوين الشخصية³

ث. **العوامل الإجتماعية:**

هي تلك الصراعات القائمة بين المراهقين والمجتمع والتقاليد والأسرة حيث أن المراهق له الرغبة في التحرر من سلطة الأسرة واكتساب الإمتيازات التي يتمتع بها الكبار⁴.

ج. **المراهقة:**

هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي غير محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني حيث أنها بين الثانية عشر والحادية والعشرين من العمر⁵.

التعاريف الإجرائية:

- **تعريف التربية:** هي عملية حضارية تهدف لإرتقاء بمستوى الإنسان في المجتمع الذي يعيش فيه وذلك من عدة نواحي نفسية، إجتماعية، خلقية.
- **التربية البدنية:** هي عملية حيوية وميدان تجريبي هدفها تكوين الفرد الصالح والذي يكون لائق من النواحي البدنية والتربوية والإنفعالية والنفسي.

¹ أنجيلا ميدسا، التربية الحديثة، ترجمة علي الشاطيء، منشورات عويدات بيروت لبنان 1980. ص 80

² إحمد عمر روجي، الأهداف التربوية في المجال نفسي حركي، دار الفكر العربي مصر 1996. ص 3

³ بدور المطوع سهير يدير التربية منهاجها وطرق تدريسها، مطابع أمون مصر ط 2006

⁴ محمد مهدي الأسطنبولي " كيف تربي أطفالنا" ص 216

⁵ محمد عبد الرحمن حمودة، "الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج" ص 48

- **العوامل النفسية:** ونقصد بها تلك الأسباب التي تحدث جراء التغيرات الجسمية والإنفعالية التي تحدث للفرد كالتوتر والخوف والقلق الزائد التي تؤثر على المكونات العامة لشخصية الفرد
 - **العوامل الإجتماعية :** وهي تلك الإستمدات التي تلاقي الفرد (المراهق) في مجتمعه أو أسرته أو مع عاداته وتقاليده .
- المراهقة:** وهي المرحلة الإنتقالية التي تحدث في حياة الفرد التي يكون بالإننتقال من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد.

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية مفهومها
ومجالاتها

تمهيد:

يهدف هذا الفصل الى دراسة مفهوم التربية البدنية وأهداف تدريسه، وبيدأ بتحديد مفهوم التربية والتربية البدنية وأهميتها ثم يتعرض الى مجموعة من الترتيبات ويوضح كيف أن هناك علاقة وثيقة بين الأهداف العامة للتربية وأهداف التربية البدنية.

يتعرض الفصل أيضا الى أهداف تدريس التربية البدنية وكيف أنها منبثقة من الإهداف العامة للتربية التي تحددتها فلسفة المجتمع وسياسة الدولة

1-1 لمحة وجيزة عن تاريخ التربية البدنية:

يرجع تاريخ التربية البدنية الى قديم العصور، اذ نجد التربية اليونانية زاخرة بالأراء القيمة المتعلقة بشؤون التربية البدنية، وقد اعتنت أثيناو أساطرة بالألعاب الرياضية أيها أعتناء ويرى أريسطو طليس 384 ق م، وأن تبدأ عناية الدولة ببدن الطفل من قبل ولادته، كما يرى ضرورة وضع قانون الأزواج بين من بحق لهم الزواج من عدمه، كما يرى كذلك أن الأعمال البدنية يجب أن يجب أن تكون غايتها ضبط النفس وكبح جميع الشهوات وتجميل صور الجسم، وتكون العادات الفاضلة لا مجرد القوة الجسمانية التي يتباهى بها المغررون بالألعاب البدنية كذلك، يرى بأنه يجب أن تتدرج هذه الأعمال العنيفة إلا بعد سن المراهقة بثلاث سنوات على الأقل¹

إلا بعد العهد اليوناني تضاءلت العناية بالألعاب الرياضية شيئا فشيئا الى غاية حلول القرن الثامن عشر وظهر بطل الحرية "جون جاك روسو-1712-1778 م " الذي نادى بالرجوع الى الطبيعة، وبفصل الطفل عن والديه وابتعاده عن المدارس وتركه الى مدرب حانق يدخل الى قلبه حب الطبيعة وجمالها وقد كتب فهذا الكتاب عن كيفية تربية الطفل منذ ولادته حتى سن الخامسة، وقد جاء هذا الكتاب أيضا الحث على العناية بالألعاب الرياضية والتمرينات البدنية وقد ذكر بأن في صحة البدن سلامة العقل وكمال الخلق وأن صاحب الجسم السليم القوي كامل

¹ مصطفى أمين تاريخ التربية، القاهرة، دار الفكر العربي، سنة 1926 ص 95 .

الخلق هو الشخص المطيع الجميل القوي الطبع الجميل القوي الطبع وقد نادى بعد "روسو" بعض المرينين بضرورة التربية البدنية من بينهم "جون موث" 1759 م – 1839 م *الذي ألف كتاب بعنوان "التمرينات البدنية للأولاد الصغار" *ويعتبره البعض مؤسس التمرينات المدرسية .

ثم ظهر عالم سويسري-سفالوتزي – 1746-1827 الذي جاء ببعض الآراء القيمة في التربية وطرق التعليم استفاد منها أستاذ التربية البدنية في وضع مبادئهم التربوية.

ثم جاء بعد ذلك الألماني *فريد يريك جان 1778-1852 م والدنماركي ناتشفال 1777-1847 م والسويدي، بيار هزيك لانج 1776-1831 م * الذين ساهموا جميعا في وضع الأسس العامة للتمرينات البدنية الحديثة وعلى وجه الخصوص "لانج" مؤسس التمرينات السويدية والتي قسمها الى :

- تمرينات تربوية
- تمرينات عسكرية
- تمرينات علاجية
- تمرينات جمالية

واستطاع لانج 1813 م تأسيس أول معهد للتمرينات سمي بمعهد التمرينات الملكي ستوكهولم، وجاء بعده ولده "يالمار" الذي أتم مبادئ والده².

وفي النصف الأول من القرن العشرين عمت التربية البدنية جميع أنحاء العالم تقريبا وانتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية انتشارا واسعا، وكفي لبيان هذا الانتشار أن يذكر أنه يوجد ما يفوق 100 معهد من جامعة وكلية، ويستطيع فيها الطالب أن يحصل على درجة مدرس في مادة التربية البدنية والرياضية عدا ذلك فإنه يوجد ما يقارب 24 جامعة يستطيع فيها الطالب أن يقوم بالدراسات العليا.

وقد ظهر في هذه الجامعات عدد كبير من رجال التربية البدنية ومن هؤلاء "كيروتين CURETON" "أكوزين E.COZENS" و "بوك والتر BOOK WALTER" و "ميشال MICHELL" وغيرهم¹

1-1-1- الإسلام والرياضة²:

دلت الإكتشافات الأولى لعصور ما قبل التاريخ وما بعده أن الإنسان قد مارس الرياضة بطريقة عفوية لمواجهة ما يحيط به من أعداء وحيوانات ضارة ووحوش مفترسة، ولحاجته الضرورية للغذاء عن طريق الصيد والقنص التي تعتمد على القوة الجسدية بالدرجة الأولى، وقد اعتنى الإغريق بالتكوين الجسماني من خلال رياضات القوى كالجري، رمي الرمح والقرص ثم المصارعة والملاكمة وحمل الأثقال.

تعتبر الرياضة في الإسلام هي امتداد للألعاب التي مورست في عصر ما قبل البعثة في الجزيرة العربية لأن الإسلام بعبادته السمحة وتعاليمه السامية قد جمع في أن واحد بين الجد واللهو البريء، أي وفق بين مطالب الروح وحاجات الجسد وإصلاح النفوس.

من خصائص ديننا الحنيف أنه صالح لكل زمان ومكان فقد جاء خاتما للأديان ولهذا تميز بالمرونة لمواكبة العصور على مختلف أزمانها ومتطلباتها.

وقد أخبرنا المصطفى عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم "أني أوتيت الكتاب وما يعيد له" وقال رب العزة وما أنزلنا عليك الكتاب إلا تبين لهم الذي اختلفوا فيه وهدى ورحمة لقوم يؤمنون" فبين سبحانه وتعالى في هذه الآية وغيرها وضيافة رسولنا الكريم "صلى الله عليه وسلم" موقع الحديث النبوي من القرآن وقال تعالى "وأطيعوا الله وأطيعوا الرسول...." أي أ السنة هي المصدر الثاني من مصادر التشريع.

فقد قال رسولنا الكريم "صلى الله عليه وسلم" المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير....." لأن الفتوحات الإسلامية تتطلب القوة والجهد.

ومن أحاديث النبوية التي دعي فيها "صلى الله عليه وسلم" الى الرياضة "عليكم بالرمي فهو من الأفضل لعبكم" وقال تعالى "واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم" واستكمالا لاهتمامات المسلمين لتنمية قدرات الشباب البدنية لمواجهة الصعوبات والعقبات التي تعترضهم، فقد ظهرت بعض

² مصطفى أمين تاريخ التربية، القاهرة، الفكر العربي، سنة 1926 .

¹ مصطفى أمين، مرجع سبق ذكره.

² محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية، دار الوفاء لدار الطباعة والنشر ص 14 الى ص 17 .

الرياضات كالسباحة، المشي، الهرولة، المصارعة، حمل الأثقال والمبارزة كلها رياضات قد مارسها الرسول "صلى الله عليه وسلم"

1-2 مفهوم التربية:

التربية عملية أساسية وحيوية لأي مجتمع إنساني وتختلف المجتمعات في النظر الى التربية باختلاف المنطلقات الفكرية، القومية، السياسية، الاجتماعية والإقتصادية التي يتبناها كل مجتمع.

ولهذا تعددت المفاهيم والأراء عند محاولة تعريف التربية، ولا يوجد لحد الآن تعريف محدد لها متفق عليه بين العلماء، وذلك لما تشمله التربية من عوامل ومتغيرات مختلفة، وما تدل عليه تتوقف كلها الى حد كبير على نوع الثقافة التي توجد فيها التربية ذاتها.¹

يقول "أفلاطون اليوناني" * إن التربية هي الجسم والروح وكل ما يمكنه من الجمال والكمال* كما يعرفها "هيل الانجليزي" * هي التي تحفظ الصحة البدنية والقوي الحسية للتلاميذ وتمكنهم من السيطرة على قواهم العقلية والجسمية، وتزيد سرعة إدراكهم وحدة ذكائهم متعلمهم سرعة التحكم ودقته، وتقودهم على أن يكونوا رقيقي الشعور فيؤدوا واجباتهم بذمة وضمير*.

فالتربية هي عملية احداث تغيير في شخصية الفرد، بحيث يؤدي هذا التغيير الى تكوين وتشكيل الشخصية ونموها في شتى جوانبها في طريق التكوين والتشكيل المرغوب فيها فرديا وجماعيا، وهي ضرورة اجتماعية اذ لا بد للفرد أن يكون عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه بتفاعل معه ويأخذ منه ويعطيه كما في بنائه.¹

لذا نجد التربية لا تقتصر على المدرسة، المسجد والمنزل فقط وإنما هي عملية مستمرة تحدث باجتماع الأفراد وتفاعلهم مع الحياة ومنه نرى الهدف الأسمى للتربية وهو مساعدة الإنسانية ان تنمو نموا انفعاليا واجتماعيا سليما بعيدا عن الكراهية والحققد، لذا فهي أوسع من التعليم ذي المراحل المختلفة التي يمر بها المتعلم ليرقى بمستواه المعرفي في دور التعليم.

1-3 مجالات التربية:

إن مفهوم التربية يتسع لعدة مجالات لذا لا يمكن حصرها في مجال واحد، بل يجب أن يكون دور كل من المجالات ومنه الأسرة، المدرسة و المجتمع هم الذين يمثلون هذه المجالات التي سنذكرها:

- الأسرة:

تعتبر المبدأ الأول للعمل التربوي، يشارك كل أفراد الأسرة في العناية بالطفل، فتغذيه وتعلمه اللغة وتعويدته بعض العادات الاجتماعية وشرح له آداب المجتمع إذا فهي تقوم بعملية تربوية.

- المدرسة:

فيما يتلقى الطفل التربية والتعليم المقصورين بما فيها النشاطات الاجتماعية العلمية العلمية والرياضية والفنية تصب كلها في عملية تربوية.

- المجتمع:

بما يحتويه من مؤسسات دينية، ثقافية، اجتماعية وسياسية كلها تساهم في توجيه الفرد نحو احترام مثل معينة والقيام بواجبات اجتماعية مفيدة وتزويد بالعادات التي تجعله يحسن العيش مع الجماعة إذن فهو يقوم بعملية التربية.

فالتربية تعني كل عملية تؤثر في الإنسان وتوجه سلوكه ونمو جسمه وعقله، ومن هنا يتضح أن التربية عملية ضرورية مثل الطعام للجسم، فكما أن الطعام يحفظ بناء الجسم واستمراره في الحياة فكذلك التربية تضمن الحياة وتوجهها وجهة صالحة سليمة ومستمرة.³

1-4 مفهوم التربية البدنية وأهميتها:

تعتبر التربية البدنية مظهرا من مظاهر التربية العامة، فهي عملية تعديل في سلوك الفرد بما يتناسب مع متطلبات المجتمع الي يعيش فيه، وهي حلقة في سلسلة من العوامل التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية للمجتمع.

¹ احمد روجي الاهداف التربوية في المجال النفسي، نفس حركي . دار الفكر العربي مصر 1996 ص 6 .

² انجيلا ميدسا، التربية الحديثة , ترجمة علي شهين , منشورات عويدات بيروت لبنان 1980 ص 80

³ دكتور تركي رابح، اصول التربية و التعليم، ديوان المطبوعات الجامعية 1989 ص 28 .

ومن ثم فإن إهداف التربية البدنية ما هي إلا أهداف منبثقة من الأهداف العامة للتربية، وهي وسيلة مهمة لرفع المستوى الصحي وتطوير القدرات الإنتاجية التي تعتبر من مستلزمات الحياة فهناك رابطة وثيقة بين ممارسة الرياضة والصحة، الأمر الذي يتطلب من أن تكون التربية البدنية موضع الاهتمام في جميع المراحل التعليمية المختلفة.

وترجع أهمية التربية البدنية إلى تأثيرها على جميع جوانب نمو التلميذ المختلفة سواء أكانت جوانب جسمية أو عقلية معرفية أو حسية أو حركية أو إنفعالية أو اجتماعية، ولا شك أن جميع هذه الجوانب تعمل كوحدة متماسكة يؤثر كل منها في الآخر بصورة واضحة، وأي نقص أو اضطراب في جانب من هذه الجوانب يؤدي إلى اضطراب عام في تكوين الشخصية الأم.¹

ولقد تعددت التعريفات لمفهوم التربية البدنية ولعل في استعراض بعض التعريفات لعلماء التربية البدنية ما يلقى الضوء على مفهومها من هذه التعريفات ما يلي:

* هي الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية.

* هي وجه من أوجه التربية العامة التي تسمى إلى تحقيق الأهداف عن طريق الأنشطة البدنية الحركية المحببة للنفس.

* هي ذلك الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمانيا وعقليا واجتماعيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة والتي تمارس تحت إشراف قيادة صالحة لتحقيق أسس القيم الإنسانية

* هي وسيلة للتربية عن طريق نواحي النشاط الجسماني التي تعمل على النمو والتطور في السلوك الإنساني .

* هي تربية عامة ولكن عن طريق استغلال ميل الأفراد للحركة والنشاط كما أنها عملية تعديل للفرد بما يتناسب مع متطلبات وأهداف المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة.

وبمناقشة هذه التعريفات يتبين لنا أنها تجمع على أن التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة التي تسمى إلى تحقيق أهدافها عن طريق الأنشطة البدنية، ومن ناحية أخرى نجمع كافة التعريفات على أن التربية البدنية تلعب دورا هاما وحيويا في إعداد الفرد للحياة اللائقة من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية.²

1-5 أهداف التربية الرياضية للمرحلة الثانوية:

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة.
- تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ في ضوء طبيعيتها الخصائص السنوية والأوليات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة.
- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية وصورة إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل الدرس وخارجية .
- تنمية المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل في إطار التربية المستديمة للحياة
- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة.
- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية والتعرف على الحقوق والواجبات.

- العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية.

- الإهتمام بالجانب الترويحي من خلال النشاط المدرسي وخارجه.

1-6 الأسس العملية للتربية البدنية و الرياضية:

تستند التربية البدنية الرياضية في وضع برنامجها على قاعدة علمية ثابتة وقد وصف "تشال بيوكي" الخطوط العامة العريضة للأسس العلمية للتربية والرياضة كما يلي:

1-6-1 الأسس البيولوجية:

¹ بدور مطوع , د سهير بدير, التربية البدنية منهاجها وطرق تدريسها * مطابع امون القاهرة طبعة 2006

² نفس المرجع السابق .

¹ محمد محمد الشحات : كيف تكون معلما ناجحا لتربية الرياضية . مكتبة العلم والايمان ط 1 1999 ص 35

تهتم التربية البدنية والرياضية بالدرجة الأولى بجسم الإنسان ونشاطه الحركي حيث يتميز هذا الجسم بيوميكانيكية معقدة جداً، كذلك وجب على مدرس التربية البدنية الرياضية أن يكون على دراية كاملة حول هذا الجسم وتركيبته ووظائف أعضائه وميكانيزمات حركته، أي عمل العظام والعضلات وكذا الوقود الطاقي للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري أو الجهاز الهضمي أو الجهاز التنفسي الذي تعمل أجزائه كدوافع تعمل عليها العضلات وهذا لا يعني أن يكون المربي أخصائياً أو طبيباً وإنما يجب أن يكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية في الناحية البيولوجية مثل علم الترشيح، علم وظائف الأعضاء، بيولوجيا الرياضة، علم البيوميكانيك حيث أنها تعطى للطالب المتعلم أو المدرب خلفية علمية قوية للتكامل مع الإنسان الرياضي.

1-6-2 الأسس النفسية (السيكولوجية):

إن معرفة الأسس السيكولوجية يمكن أن تعطي تحليلاً لاهم النواحي للنشاط البدني والرياضي، وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

ومن علمنا أن للعب ميدان من الميادين التي يعني بها برنامج ت ب ر يوليه أهمية بالغة حيث يرى المحللون النفسانيون أن اللعب هو الطريقة الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل الذي يعاني مشكلة خاصة عن نفسه ومشكلة عن اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى.

ومن ثمة فإنه على مدرس ت ب ر أن يقوم بتعليم أوجه النشاط المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقاً لمبادئ السيكولوجية المتعارف عليها، وإذا تم المعلم بأحسن طرق تعليم المهارات في مجال ت ب ر فإن هذا يؤدي إلى الإقتصاد في الجهد والوقت ويحقق نتائج أحسن وليحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة¹.

1-6-3 الأسس الإجتماعية:

تلعب الأسس الإجتماعية للتربية البدنية الرياضية دوراً فعالاً في تحسين أسلوب الحياة في حين كان يتميز الإنسان البدائي بميله إلى العنف والضرب في حالات الإستقرار والإثارة، والقيام بأعمال لا تليق بمجتمع إنساني، استطاعت التربية البدنية الرياضية أن تحسن الأوضاع وأن تعلم هذا الإنسان العلاقات الإنسانية السليمة ومحاولة هزم المنافس بطرق إجتماعية مقبولة.

من خلال ما سبق يمكن أن نستنتج أن التربية البدنية الرياضية تقوم على أسس علمية دقيقة ومنهجية واضحة بما يؤهلها أن تتبوأ مكانتها وتفرض أهميتها في المنظومة التربوية².

1-7 التربية النفسية:

أهملت التربية النفسية القديمة الجانب النفسي أو الوجداني في عملية التربية وقصرتها في الجانب العقلي التحصيلي حيث أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن الصحة النفسية من أهم عوامل التعليم من ناحية ومن أهم عوامل البناء للشخصية الناضجة والسوية من ناحية أخرى.

1-8 التربية الإجتماعية:

هنا ينصب هدف التربية على تنمية الروح الإجتماعية التي تتجسد في حسن التعامل مع الآخرين ومعرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء أسرته وزملائه ومجتمعه.

كما يتدرب التلاميذ على اكتساب العادات والقيم والمثل الأخلاقية التي تسود في مجتمعه وانطلاقاً مما سبق يمكن تلخيص الأهداف السابقة الذكر فيما يلي:

توجيه الحياة وتشكيلها والتكيف مع المحيط والأعداد للحياة والتمارين، وتحديد المعيشة ونقل المعارف والمهارات، وتنمية كل ما في المجتمع والحياة واكتشاف المواهب³.

¹ محمد حسن علوي علم النفس الرياضي - مصر طبعة 5 - 1995 - ص 120

² محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، الجزائر ط 2 1992 ص 30

³ د. تركي رابح، أصول التربية والتعليم ديوان المطبوعات الجامعية 1989 ص 28 .

خلاصة:

في نهاية هذا الفصل من خلال ما سبق ذكره يتضح لنا أن التربية البدنية والرياضية ذات أهمية كبيرة لا تقل أهمية عن المواد الأكاديمية الأخرى، إذ أنها توفر الصحة البدنية والجسمية وكذا النفسية للتلاميذ، بحيث تعمل حصة التربية البدنية والرياضية على التقليل من ضغوطات المواد الدراسية الأخرى، كما أنها تعتبر علم مبني على أسس ومبادئ خططت من طرف باحثين مختصين في هذا المجال، باختصار تعمل على تحقيق العلاقة: "العقل السليم في الجسم السليم".

الفصل الثاني

المراهقة

تمهيد:

تتطرق في هذا الفصل الى المرحلة الإنتقالية وهي من المراحل الجد حساسة في حياة الإنسان بما تسمى مرحلة المراهقة، وتعرف هذه المرحلة بالتقلبات الجنسية والنفسية لدى الإنسان، حيث فيها تحدث تغيرات فسيولوجية ومورفولوجية وتختلف هذه التغيرات من جنس لأخر.

2-1 تعريف المراهقة:

وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي غير محدودة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني من العمر ، حيث أنها بين الثانية عشر والحادية والعشرين من العمر فالبداية عادة بين الحادية عشر والسادسة عشر عند الذكور، ومبكرة بعض الشيء لدى الإناث (عام أو عامين) وفي السنوات الأخيرة قل متوسط العمر الذي يبدأ عنده البلوغ، ولعل السبب في ذلك هو تحسن التغذية والرعاية الصحية وارتفاع مستويات المعيشة.

وتبدأ المراهقة بعملية البلوغ (على المستوى الجسدي) التي هي نتاج لتغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيموثلاموس والغدة النخامية للتغذية المرتجعة المثبطة بواسطة الإسترويدات الجنسية بواسطة زيادة انتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية، وما يتبعها من إفراز للهرمونات، ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث.

وهذه التغيرات الجسدية السريعة قد تحدث ارتباكا للمراهق فيبدو أنه لا يسيطر على أطرافه التي أصبحت أغلظ أو بخجل من بعض أجزاء برزت في جسده مثل المراهقة التي تخجل من بروز ثدييها.

أما على المستوى النفسي الإجتماعي فإن محور الإهتمام في هذه المرحلة ما يراه* اريكسون* هو الهوية في مقابل غموض الدور "Identity Nersns Rale confisions" حيث على المراهق أن يحدد هويته ويجد له دورا إجتماعيا وجنسيا وظيفيا في المجتمع.

فقد أصبح لديه تحديات لا بد أن يواجهها وهي:

- 1- أن يتحكم في طاقته الجنسية ويجد لها مخرج وكذلك عدوانه طبقا لتوقعات بينته الثقافية والاجتماعية.
 - 2- ظان يرتبط بواحد من أفراد الجنس الآخر
 - 3- أن يحرر نفسه من الإعتدال المفرط اجتماعيا وعاطفيا واقتصاديا على والديه
 - 4- أن يختار عملا
 - 5- أن ينمو لديه شعور ناضج بالهوية
- هذه التحديات يعيشها المراهق فيما يعرف بأزمة الهوية، والتي تتبلور في سؤالين هما، من أنا؟ وماذا أريد؟¹
- 2-2 أنماط المراهقة:**

وقد قسم "صامويل مغاريوس" المراهقة الى انماط اربعة:

1-2-2 المراهقة المكيفة:

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

2-2-2 المراهقة الإنسحابية:

وهي عكس المراهقة المكيفة تتميز بالإنطواء والعزلة والخجل والصفات الأخلاقية.

3-2-2 المراهقة العدوانية:

تتميز بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتخلي بالصفات الأخلاقية.

4-2-2 المراهقة المنحرفة:

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

وعلى اساتذة التربية والرياضية أن يكونوا على دراية كاملة بهذه الأنماط ليحسن التعامل معها، خاصة وأنها تصادفه حتما في مشواره المهني، وتتألف المراهقة من ثلاثة أنماط:

• المراهقة المبكرة 11 سنة الى 14 سنة.

• المراهقة المتوسطة 14 سنة الى 18 سنة.

• المراهقة المتأخرة 18 سنة الى 21 سنة.

وقد وصف "شانلي هول" المراهقة أنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها

المعاناة والإحباط والصداع والقلق والمشاكل والصعوبات في التوافق.¹

3-2 خصائص المراهقة:

تبدأ المراهقة بتغيرات فيزيولوجية تدفع الفرد الى تحولات شكلا وموضوعا يكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طولاً له مع ازدياد النمو عرضاً بشكل ملحوظ، وتظهر في هذه المرحلة علامات الفتوة والشباب في البنية وحسن جمال القوام البنات حيث تتصل الغدد في البنين والبنات اتصالاً مباشراً بالنمو الجنسي وهي المسؤولية عن التغيرات الجنسية المصاحبة، التي تميز البنين عن البنات، وتصرفاتهم وحركاتهم كما نضع في الاعتبار الأول أن التغيرات الجسمانية، الفيزيولوجية ترتبط كثيراً مع التغيرات العقلية والاجتماعية والانفعالية التي يميز بها الفرد، تؤثر عليه من ناحية تفاعله مع الغير وكذلك نظرتهم نحو أنفسهم إلا أنهم يبدون يشعرون بالواجب والقدرة على الملازمة إذا يكون الاختلاف بين الجنسين واضحاً وظاهراً ونميز خصائص المراهقة على الجوانب أو مستويات مختلفة أهمها:

1-3-2 جانب النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالنمو السريع المفاجيء في معظم أعضاء الجسم ومن أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة:

- فوارق جسمية ما بين 10-15 سنة عند الإناث و 12-18 سنة عند الذكور.
- هو الخصائص الجنسية الأولية كظهور الأعضاء الجنسية لدى الذكور والثانوية كبروز الثديين لدى البنات وخشونة الصوت عند الذكور وتغير شكل الوجه حيث يفقد المرافق الصفات الطفولية، بالإضافة الى نمو العظام والعضلات ، ففيها نلاحظ تكون طبقة دهنية تحت الجلد، ازدياد محيط الساعد والفخذ والساق، استدارة الجذع

¹ محمد عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ص 47 48

¹ د. محمد مصطفى زيدان علم النفس التربوي، دار المشرق ص 152 .

تكون الدهون وكذلك نمو عضلات الظهر والكتفين وازدياد العضلات طولاً وسمكاً مما يجلب القوة والتي تظهر القوة في قبضة اليد.

2-3-2 جانب النمو الحركي:

يتميز المراهق بفقدان الدقة والتوازن في الحركات نتيجة النمو اللامتزن في العظام والعضلات كما تظهر لديهم تغيرات شكلية كقصر الملابس بالمقارنة بالنمو الجسمي، وتغير الهيئة العامة كما يكون المراهق أكثر حساسية وأكثر تأثر بتعليقات أفراد المجتمع، وفي هذا الصدد يقول جودانغ "NOUGH GOODE" لا يوجد أساس للمفكرة بأن الطفل يفقد أثناء المراهقة شيئاً من قدرته الحركية أو قوة توافقه حركاته به على النقيض من ذلك تستمر في التحسن ولكن هذا التحسن لا يحدث بالسرعة التي حدث بها أثناء المراهقة، وبالرغم من بطء النمو فإنه يستمر دون اضطراب إذا راقبنا المراهق في اللعب فإننا نجد تقدمه في حركات لعبه¹.

4-2 المراهق وممارسة الرياضة:

تبلغ المراهقة أوجها في المرحلة الثانوية، باعتبارها أساتذة هذه المرحلة بذات من التعليم يجب علينا أن نعرف على التغيرات الفيزيولوجية والسيكولوجية التي تحدث للمراهق من أجل تحقيق متطلباته الأساسية، ومن أجل تعادل إيجابي معه في إطار أداء الواجب التربوي على أحسن حال.

ففي هذه المرحلة بالذات يتصف المراهق بصراع نفسي جاد ويميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به فتارة يرى نفسه صغيراً فيجتمع بالكبار ويبادلهم الحديث لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيراً وهذا ما يزيد في حدة اضطراباته والرياضة أداة عملية للوقاية من الاضطرابات النفسية، وعلاجية في بعض الأحيان فعند ممارسة الرياضة يخرج المراهق كل مكبوتاته وآلامه وأسباب اضطراباتها الموجودة في ساحة اللاشعور إلى ساحة الشعور، ويعبر عن انفعالاته مع زملائه.

فالرياضة ميدان يلجأ إليه المراهق ليعبر عن أحاسيسه الداخلية التي تسحب المشاكل كالحيرة والقلق والاضطرابات النفسية كالأعصاب.

إلى جانب كل هذا فالرياضة تعبر عن ذاته وتزرع في حياة المراهق الفرحة والسرور وتعلمه علاقات اجتماعية جديدة تساعده على التكيف.

فعند تدريب المربي للمراهق يجب عليه أن يراعي النقاط التالية:

- أن يعامل بإخلاص ووفاء دون التتقيص والتشكيك في قدراته بحيث يجب على المربي أن يعرف كيف ومتى يساعد المراهق بطريقة غير مباشرة ليتغلب على تقليد الكبار أكثر وإعطائه النصائح، فيعامله على الطريقة المثالية والنية الصالحة.
- عند خطأ المراهق أو غضبه أو تفكيره في أي شيء يجب أن لا نلومه ونذمه ونحط من قيمته خاصة أمام زملائه لأنه يزيد عناداً وتعنداً بل من المفروض أن نبين له أخطائه والطريقة المثلى التي يمكنه علاج أخطائه بها دون تعصب أو غلظه في الكلام مع اقتناعه بخطئه وخطورته عليه لينة وحكيمة.
- إعطاء فرص متكافئة للمراهقين من أجل الإفصاح عن قدراتهم ومواهبهم الفطرية البدنية والعقلية، وتوفير الشروط الأساسية الكفيلة بتحقيق أمانهم وأموالهم نحو المستقبل دون أن نفرض عليه ميدان تخصصه في المستقبل: مثلاً شاب معين يطمح أن يصبح طبيباً أو مهندساً في حياته العملية المستقبلية لكن أهله يفرضون عليه أن يكون أستاذاً وهكذا.
- أن نعامل المراهق على أساس أنه رجل مسؤول لديه حقوق وعليه واجبات والدراسة في هذا المبحث تكون على النحو التالي:

في المطلب الأول تناول أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق، وفي المطلب الثاني أهمية حصة التربية البدنية والرياضة بالنسبة للمراهق²⁶.

5-2 أهمية الرياضة بالنسبة للمراهق:

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكل الجنسين معا حيث أنها تحضر المراهق فكراً وبدنياً كما تزوده بجملته من المهارات والخبرات الحركية والتقنية في تكيف أكبر من أجل التعبير عن الإحساس والمشاعر النفسية التي تؤدي

¹ الاستاذ محمد حامد الافغدي، استاذ علم النفس بالمعهد العالي للتربية الرياضية، و الاسس النفسية للتربية البدنية الرياضية، دار الهناء لنشر 71327 ص 386

² مرجع سبق ذكره .

الى اضرابات نفسية وعصبية عند انفجارها، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية كما تعمل حصص التربية البدنية والرياضية على صقل مواهب التلميذ وقدراته النفسية والبدنية، وفق متطلبات العصر وأنجح منهج لذلك وهو تكيف الحصص الرياضية داخل وخارج الثانوية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه التلميذ بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما الى النوم بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، وتضييع وقته فيما لا يرضى الله ولا النفس ولا حتى المجتمع، وعند مشاركة المراهق في المجتمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية فإن هذا يخفف مما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها بواسطة تحقيق قام بها طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، في إطار نيل شهادة ليسانس عن الفائدة التي يراها التلاميذ من التربية البدنية والرياضة أنها تحافظ على الصحة بتنشيطها لمختلف

أعضاء الجسم كما تنسم بفوائد روحية وخلقية فننمي العلاقات والروابط الاجتماعية، كما تساهم في القضاء على جملة من الآفات الاجتماعية كتعاطي الكحول والمخدرات، وبعض الأمراض النفسية كالأعصاب والذهان¹. 2-

6 أهمية حصص التربية البدنية والرياضية للمراهق:

إن درس التربية البدنية والرياضة أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء واللغة العربية ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلميذ ليس فقط بالمهارات وخبرات حركية فحسب، ولكنه يمدهم أيضا بكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، اذا كانت التربية البدنية والرياضية هي عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان وتنمية النواحي النفسية والاجتماعية، والخلقية فإن درس التربية البدنية والرياضية أحد وجوه ممارستها على مستوى الثانوية فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للناشئين منهم للمشاركة في المنافسات داخل وخارج الثانوية، ومن هنا فإن حصص التربية البدنية والرياضية لا تملأ مرحلة فحسب بل ترسم أغراضها التربوية والسياسة التعليمية في إطار النمو البدني والصحي للمراهقين.

إن حصص التربية البدنية والرياضية تحاول أن تحقق متطلبات المراهق النفسية والاجتماعية التي تمكن المراهق من الفهم والسيطرة على ذاته من جهة، وتكيفة مع المجتمع من جهة أخرى ليحقق بذلك توازنا مع الذات ومع المجتمع، ولقد اجمع رواد التربية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا فعالا في ترقية المراهق في شتى النواحي الاجتماعية، النفسية، البدنية والفكرية، واعتبروها الدافع القوي لترقية السلوك في الإطار السليم الذي يحترم قيم المجتمع يسائر الحضارة .

كما تعمل حصص التربية البدنية والرياضية على صقل مواهب التلميذ وقدراتهم البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر وأحسن طريقة لذلك هي تكثيف ساعات الرياضة داخل وخارج الثانوية، لأنها تشتغل الوقت لذلك يحس فيه المراهق بالملل والضجر والقلق.

إن حصص التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق ملاءم يجد فيه نفسه حيث تساعده على تفرغ مكبوتاته وتخفف من توتراته الانفعالية داخل الجماعة من الإحباط والفشل¹.

2-7 مشاكل المراهقة:

يمكن تسليط الضوء على بعض المشاكل التي يتعرض لها المراهق والتي نذكر منها:

2-7-1 المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والإستقلال، وثورته لتحقيق هذا التطلع بثتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها أو أحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر ولا تحس بإحساسه، لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد لنفسه بثروته وتزريده عنادا، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والزملاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيئا بذكر حتى يعترف الكل بقدره وقيمه

2-7-2 المشاكل الاجتماعية:

¹ د. محمد عوض بيسيوني والدكتور فيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، 1992 ص 95 .

¹ محمد عوض بيسيوني والدكتور فيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، 1992 ص 96

قد تنشأ مشاكل المراهق من احتياجاتها سيكولوجية الأساسية مثل: الحصول على مركز ومكانة في المجتمع واحساسه بأنه الفرد المرغوب فيه فعلا لذلك لكل الأسرة والمجتمع والمدرسة كمصادر سلطة على المراهق وكيف يتعامل معها هذا الأخير².

2-7-3 الصراعات

المراهق يعاني أنواعا مختلفة من العطالة أهمها الاقتصادية والعطالة الجنسية تنجم العطالة الاقتصادية التي يعانها المراهق عن رغبته في كون ذاته وأن ينسلخ عن أهله، وفي إن يهجر الطفل الصغير الذي يرعاه والده، أما العطالة الجنسية فترمز الى الانسلاخ الحاسم للناشئ من الأسرة وانشائه لأسرته الخاصة التي يتحمل هو مسؤوليتها والمسؤولية والاستقلالية باعتبارهما حجم الزاوية في نمو الناشئ، يعترها قوى أخرى من طبيعة اجتماعية تعمل على كبح حركة الناشئ نحو تحقيق فرديته وعادة ما يمسك الوالدين زمام قوة الكبح ويحاولان الإبقاء على الناشئ مربوطا الى حزامهما، الأمر الذي يؤدي حياة الناشئ ويجعل من العسير عليه اتخاذ القرار الملائم بسرعة وحزم ودون تردد.

قد يشتد صراع المراهق وتزداد حيرته بين الإستجابة لاستغلالية الصاعدة وبين الإنقياد لما اعتاد عليه من اتكالية طفيلية وخاصة وأنه قد ألفت الإتكالية لفترة طويلة واعتاد الإنقياد الهين، وهو ان يستمتع ولو لفترات قصيرة بلذة الاستقلالية وما نجره له مشاعر الإعتزاز والثقة فيتصرف ويحار ويصعب عليه الإنطلاق مستقلا فيقع متألما لإتكالية الأمس الخالصة وهذا الصراع المرير بين المراهق ونفسه وبين المراهق والآخرين، ينعكس على موقف الوالدين من المراهق وحيرتهما بين أن يصير طفل الأمس شابا أو يبقى طفلا يضيع الولد نفسه³.

2-7-4 نمو الذات:

الكثير من الظواهر النفسية المرتبطة بالذات والتي تبرز في مرحلة الطفولة تتابع مساراتها النهائية وتتخذ طابعا حادا في المراهقة بعد الرأي لإكتشاف الذات وتحقيقها الذي ينطلق مع حركة الرضيع أهم الظواهر المشار إليها، فالطفل الذي يبدأ حياته ككائن طفيلي مشدود الى الأم يحاول في الوقت نفسه تأكيد ذاته ويبدل جهود لإقامة وجوده ككائن مستقل منفصل عن أمه وقادر على إبداء رغبته الخاصة وعلى تأكيد مطالبه بنفسه، وعلى وضع خطته الخاصة وعلى التميز بين رغبات الآخرين ورغباته ويعد ما يبديه الطفل في السنتين الأولين من مظاهر الخجل والإعتزاز بالبادرة الأولى لظهور نمو الذات، يتعزز مفهوم المرء عن ذاته بازدياد قدرته على تذكر الماضي وتوقع المستقبل وتخيل الفعل قبل حدوثه، إن ذلك يعمق مفهوم الذات لا شك أن ظواهر التذكر والتخيل والإسقاط المستقبلي يساعد الفرد على التفكير المستقل على توقع نتائج الخاصة بفعله الخاص المحقق لإرادته هو، وبذلك يتأثر مفهوم المرء عن ذاته ويتسع.

- اتجاهات الآخرين نحو الفرد في تشكيل اتجاهه نحو ذلك:

فتأثر اتجاهات المرء نحو ذاته باتجاهات التي يبديها الآخرين نحوه منذ الطفولة المبكرة ويتوقف تقبل الطفل لذاته على تقبل الآخرين له، فإن أحبه الآخرين وتقبلوه واستحسنوا سلوكه واعطوا الحق في أن يفعل ما يظن له، قد يكون من السهل عليه اقامة اتجاهات ايجابية نحو ذاته على مرحلة الطفولة، بل يمتدالى كل مراحل الحياة الخاصة منها مرحلة المراهقة، ففي الوقت نفسه الذي يصير فيه المراهق على قائمة عقله الخاص يكون حساسا جدا يحدد أفكار الآخرين ومشاعرهم نحوه، وخاصة ما يتعلق منها بسمات شخصيته واهتماماته وقابليته المتفتحة لأول مرة في المراهقة.

تقبل الذات ورفضها، لا بد لمن يدخل المراهقة متقبلا لذاته أن يكون تعلم منذ صغره أن يتقبل ذاته وأن يكون اعتاد العيش براحة اتجاه نفسه الى جانب تطلع دائم نحوالتغي، وان المراهق الذي يتقبل ذاته يتقبل مواجهة الحياة ببعديها السلبي والإيجابي بواقعية.

ويشعر بتحرره وقدرته على فعل ما يراه ملائما دوما وبل أي تردد ويشعر من يقبل ذاته أن له الحق في أن يتكلم ويعيش ويستخدم طاقته وتنسى دون الإحساس بالندم والعا، وهو بالإضافة الى ذلك انسان عفوي يمتلك القدر الكافي من الحرية الداخلية التي تمكنه من المغامرة والجرأة والفعل وممارسة تجربته الإنفعالية والتمتع بالأشياء.

وأما الرفض لذاته فهو نقيض لذاته فهو نقيض المتقبل لها غير مرتاح لنفسه يلومها ولا يتقبلها ويحس أنه يكرها يبدوا رفض المرء لذاته في التقليل من أهمية ما يحققه من نجاح وفي الشك بقدراته وعدم الثقة بالآخرين من حوله

² محمد مهدي الاسطبولي، كيف نربي اطفالنا .

³ مخائيل ابراهيم اسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الافاق الجديدة - بيروت - ط2 - 1992

غير أنه لا علاقة لرفض الذات بنقدها أو تقليل نقد الآخرين لها والواقع ان المتقبل لذاته ينتقدها ويتساهل مع سماع انتقاد الآخرين لها.

المراهق في مرآة الآخرين : قد لا يتطابق العلم الداخلي¹ .

2-8-2 كيفية التخفيف من مشاكل المراهقة:

أطلق على مرحلة المراهقة اسم "عمر المشاكل" و"مرحلة الازمة" وما الى غير ذلك من التسميات لإحتوائها على صعوبات من الصعب التخلص منها إلا يتضافر جهود ومساعي الجميع من مجتمع، أسرة، مربّي، مدرسة.... الخ.

لأن المراهق بمفرده لا يستطيع الخروج من دائرة المشاكل الجسمية، النفسية، الإجتماعية بل قد يوصلها الى امراض أهمها:

2-8-2-1 نفسية:

بسبب التغيرات الجسمية والجنسية كالقلق، الخوف والإضطرابات التي تؤثر على تكوين شخصية لذا يجب على الكبار مساعدته والوقوف بجانب المراهقين في وضعيتهم مثلا تربيتهم جنسيا حيث يجب على المراهق أن يتعلم شيئا عن ظاهرة التالد، وأن تتعرف البنات عن سبب المحيض وكيف تقابله، كما يجب تقديم الإرشادات والمساعدات على خلق جو اجتماعي سليم، وتحقيق النمو النفسي المتكامل.

2-8-2-2 اجتماعية:

تتميز هذه المرحلة (المراهقة) بالصراع بين المراهقين والمجتمع والتقاليد والأسرة حيث أن المراهق له رغبة في التحرر من سلطة الأسرة واكتساب الإمتيازات التي يتمتع بها الكبار، فهذا الصراع يمكن أن يؤدي بالطفل المراهق إلى عدة مشاكل اجتماعية كالخروج من البيت والقيام بعلاقات اجتماعية والاهتمام بالعلاقات الجنسية وهنا تبرز أهمية المحيط والمجتمع في القضاء على المشاكل والأمراض¹

¹ مخائيل ابراهيم اسعد, مشكلات الطفولة والمراهقة, دار الافاق الجديدة - بيروت , ط2 - 1992 .

¹ محمد مهدي الاسطبولي, كيف نربي اطفالنا ص 216 .

الخلاصة:

في خلاصة القول ومما تطرقنا له في هذا الفصل فإن مرحلة المراهقة هي من أصعب مراحل حياة الإنسان، حيث فيها تحدث تقلبات جسمانية ونفسية متعددة، فمن هذا المنطلق يجب على المدرسين والمربين مراعاة هذه المرحلة بصفة عقلانية وجادة والسير معها وفق البرنامج الأكاديمي التربوي، إذ أن التربية البدنية والرياضية هي من العلوم الأكثر احتكاكا وتأثرا على هذه المرحلة الحساسة، مع أنها تلعب دورا هاما في بناء أفراد أو أجيال ناضجة إن صح التعبير.

الفصل الثالث

المشاكل النفسية

والاجتماعية

تمهيد:

تعتبر العلاقات الاجتماعية نتائج التفاعل الاجتماعي الذي يحدث بين أفراد المجتمع، وتحدث العلاقات الاجتماعية في المؤسسات التربوية والجماعات التي ينتمي اليها الفرد في المدرسة وغيرها من مؤسسات تربوية ، وتلعب المشاكل النفسية والاجتماعية دورا كبيرا في درجة تكيف الفرد مع رفاقه وزملائه في نادي المدرسة وغيرها من مواقع التجمع، هذه المشاكل قد تؤثر عليه وتسبب له التوتر والقلق ومن بينها: العقبات المادية، الاقتصادية، الاجتماعية، عيوب في الشخصية، بدنية والدراسة.

3-1 الاضطرابات النفسية:**3-1-1 الانفعال:**

هي حالة نفسية فيزيولوجية تدفع الكائن وتوجهه في سلوكه، فهو حالة عامة تؤثر في جميع أوجه النشاط الذي يقوم به الإنسان، سواء كانت نفسية أو فيزيولوجية أو بعبارة اخرى هو مرحلة اتزان تفسير فيزيولوجي يدفع الكائن الحي الى سلوكه، وهذه الحالة تنشأ نتيجة لوجود مثير خارجي يدركه الفرد ويقدره أو يقومه على أساس الحكم الذي يصل اليه، وهنا يدخل عنصر التعلم، ويشعر بالانفعال الموجود في البفريات الفيزيولوجية المعينة تهيأ الجسم الى استجابة والقيام بعمل معين.

رؤية حيوان مفترس _____ خوف _____ هروب

3-1-2 الخوف:

يعتبر الخوف من أكبر الانفعالات محل للانقباض والاكتئاب ويتخذ الخوف صوراً وأساليب مختلفة للتعبير عنه، فالتوتر وعدم الاستقرار والمخاوف المرضية هي أساليب مختلفة تعبر عنه، فالخوف من الجانب المعرفي هو ادراك الفرد بخطر ما أو يقصد بالخطر المواقف التي تهدد وجود الانسان والتي تتضمن ما يلي:

- الخوف من الجانب الحركي: هي الرغبة في الهروب والابتعاد عن مصدر الخطر

- الخوف من الجانب الفيزيولوجي: هي حالة استشارة عامة يشعر بها فتزداد دقات القلب بمعدل التنفس ونشاط الغدد وتقبض العضلات....الخ
- عندما يخاف تكون هنا عوامل كثيرة تؤدي الى اثاره هذا الانفعال ويبدو أن هذه العوامل تشترك جميعا فيما بينها بصفة واحدة، أو عامل عام يوجه أمام الخطر الذي هدد الفرد بالأذى فيدفعه للابتعاد عن الخطر.
- كما تضاف عوامل اخرى كأنفعال الغضب على الرغم على ان الغضب يتشابه مع الخوف كونه أحد الانفعالات التي يعتبرها الفرد مما يتضمنها ذلك من تغيرات فيزيولوجية من دقات وانقباض للعضلات...الخ
- وبما يتضمنه من تأثير على سلوك الفرد الا أن الغضب يختلف اختلافا كبيرا عن الخوف، فالثقافة التي نعيشها في اطارها تسمح لنا بالتعبير بما نشعره وقد تتشجع ظهور هذا الانفعال من مواقف معينة، اما الخوف فتعتبره صفة غير مقبولة اجتماعيا¹.
- 3-1-3 انفعال الخوف:** تتلخص أهم مخاوف المراهق في هذه المرحلة كما تدل على ذلك بعض الدراسات كما يلي:
- أ. **مخاوف مدرسية:** مثل الخوف من الامتحانات والتقصير في حل الواجبات والخوف من سخرية المدرسين والزملاء.
- ب. **مخاوف صحية:** وتبدو في الخوف من الاصابات، الحوادث، العاهات، المرض والموت.
- ت. **مخاوف عائلية:** وتبدو في الخوف على الأهل أو الاخوة حينما يتشاجرون أو يصابون في حادثة.
- ث. **مخاوف اقتصادية:** تدور حول الخوف من الفقر والبطالة وهبوط المستوى الاقتصادي للأسرة والخوف من إتلاف ممتلكات الآخرين .
- ج. **مخاوف جنسية:** وتبدو في علاقة المراهق بالجنس الأخر، خاصة في أوائل المراهقة وكذلك في مدى تأثير المراهق بمناظر بلوغه الأولية والثانوية وشعوره بالحرج والضيق لإختلال تناسب أعضاء جنسه وخضوعه لدوافعه الجنسية¹.
- 3-1-4 القلق:**
- يعرف على أنه إحدى الحالات الانفعالية التي قد تصاحب الخوف، وقد ينشأ من ترقب الفرد للمثيرات والمواقف المؤلمة، ويؤدي الى التهيج والتوتر، كثيرا ما يعيق التفكير والعمليات العقلية المختلفة.
- 3-1-5 الخجل:**
- كثيرا ما تصاحب الخوف عندما يخشى الفرد الموقف الراهن المحيط به وينشأ الخجل من شعور المراهق بالذات، والخجل اتجاه نفسي خاص وحاة عقلية انفعالية تتميز بالشعور بالضيق في اجتماع الخجول بالناس وفي محاولته المستمرة لمنح الاستجابات الاجتماعية العادية، وقد يكون الخجل وسيلة للتهرب من الواقع والتجنب له .
- 3-1-6 الارتباك:**
- يصاحب الخوف عندما يشعر بسخرية الآخرين منه او في مدحه فلا يطمئن لهم ويشك في نواياهم فتختلط عليه الأمور فالارتباك ما هو الا خوف من الحول المتناقضة للمواقف المحيطة بالفرد
- 3-1-7 الكآبة:**
- من شأنها أن تهبط بالنشاط النفسي الى مستويات دنيا ونقترب بالمواقف الفاشلة والانهيار والخوف من الفشل والإخفاق كذلك الحزن واليأس.
- 3-1-8 العدوانية:**
- يرجع العدوان الى كثير من الأسباب فتكون نفسية أو اجتماعية وقد تكون معا وما هو الا رد فعل للصراع القائم بداخله.
- وهكذا يرتبط القلق بالخوف من المستقبل، الخجل بالهروب من الواقع، الارتباك بالصراع والتردد في الحاضر، والكآبة بأثر الفشل في الماضي، والعدوان مما هو محفوظ بداخله ولم يتمكن من تحقيقه أو اظهاره للفرد².
- 3-2 العدوان:**

¹ محاضرة في علم النفس، معهد التربية البدنية والرياضية، 2003 .

¹ محمود عبد الحليم منسي، علم النفس النمو، مركز الاسكندرية للكتاب مصر 001، ص 222 ص 223 .

² محاضرة في علم النفس، السنة الثالثة، معهد التربية البدنية والرياضية، 2003 .

يعتبر علماء النفس أن العدوان خاصة رئيسية لكل كائن حي، ومن هذه الناحية يدرسونه في ارتباطه لمختلف دوافع الجنس والسعي وراء البقاء في أشكال الحياة المختلفة ومن هذه الناحية كذلك يميل هؤلاء الى تعريف العدوان بمعناه الواسع.

يعرف العدوان بأنه كل سلوك ناشط فعال تهدف العضوية من وراءه الى سد حاجاته الأساسية أو غرائزها، وبهذا المعنى يشمل العدوان كل الفعاليات الأساسية المتجهة نحو الخارج المؤكدة للذات الساعية وراء سد حاجات الذات الأساسية.

ويعرف العدوان بأنه سلوك يصدره فرد أو الجماعة صوب آخر أو اخرين أو صوب ذاته لفظيا كان أو ماديا، ايجابيا كان أو سلبيا مباشر أو غير مباشر أمثله مواقف الغضب أو الاحباط أو الدفاع عن الذات والممتلكات أو الرغبة في الإنتقام أو الحصول على مكاسب معينة ترتب عليه الحاق اذى بدني أو مادي أو نفسي بصورة متممة بالطرف الأخر.¹

3-2-1 أعراض العدوان:

تأخذ العدوانية عند المراهق عددا من الأشكال، يبدوا فيها أن المراهق يسعى الى التحكم بموقف ما، أو التغلب على عقبة ما ويظهر أفعال وفي أقوال غير لائقة، هذا كثيرا ما يظهر في المنافسات الرياضية، وفي بعض أشكال السلوك الرمزي مثل ادارة الظهر للأخرين وابرار بعض الحركات في الوجه اي اتجاههم ويسعى الى السيطرة في كسب الأشياء وتحطيمها أحيانا وكثيرا ما تنجم عنها نوبات غضب.

أ. **النفور:** هو وسيلة للهروب مما هو واقع وحقيقة اجتماعية وهذا باقامة حدود لعلاقات المراهق مع الجماعة ليقيم بذلك إطار خاص به، تتخلص فيه أهم مظاهر التمرد والرفض كما هو موجود في المحيط

ب. **التمرد:** هو البحث عن الإستقلالية من ضغوطات السلطة الخاصة منها الأسرة وهذا لشعوره بكونه شخص ناضج لا يستحق أي مساعدة حتى أنه كثيرا ما يسعى الى تفسير النظام السائد في الأسرة

ت. **السخرية:** يتطور ايمان المراهق بالمثل العليا البعيدة التطور، وذلك يجعله يسخر من الحياة الواقعة ومن أفرادها المحيطين به، الذين لا يسايرون وجهة نظره ورأيه.

ث. **التعصب:** يزداد تعصب المراهق لأرائه ولأراء رفاقه واساليبهم، وهو يتأثر في تعصبه وهذا بعوامل ترجع الى علاقاته بوالديه وعلاقته بالمدرس وبتقاليد وعادات بيئته.

ج. **المنافسة:** يؤكد المراهق مكانته بمنافسته أحيانا لزملائه في ألعابهم وتحصيلهم ونشاطهم الى الألفاظ الساقطة والنقد والضرب أحيانا.²

3-2-2 أسباب العدوان:

يرجع العدوان الى الكثير من الأسباب قد كزن نفسية أو اجتماعية ومن ذلك:

أ. المعلم:

ينشأ في بعض الأحيان السلوك العدواني كأسلوب مصنع من الإحباط الذي يتلقاه التلميذ المراهق أو ما يحمله من نقص عميق نتيجة لنقد معلمهم لهم.

والعدوانيون غالبا ما يستقزون جانبا كبيرا من وقت معلمهم لإقامة أو اعادة النظام وكذلك يهدف الى جذب انتباه المعلم اليهم، والظهور أمامه بمظهر البطولة وهناك معلمون يتميزون بعدم تقليبهم للعدوان، فيما يعاقبون التلاميذ جسديا وهذا ما يزيد في العدوان من قبل التلاميذ والذي يصل الى ذروته في النهاية .

لقد اثبتت العديد من الأبحاث الى أن العقوبة الجسدية تشير الى مدى طويل وازدياد السلوكيات العدوانية التي تهدف بالتأكيد الى الحد منها على المدى القصير.

ب. الوالدين:

يعتبر الوالدين كنموذج للمراهق منذ أن كان طفلا صغيرا والذي يتبقى من القيم والديه ويقلد سلوكهما ، يصرف النظر بهم اذا كان هذا السلوك هو السلوك المتوقع أو الذي يكافئ عليه.

ومنطقيا يكون الفرد المراهق أكثر عدوانيا كل ما كان الأب والأم أكثر عدوانا وقد لوحظ أن الأولاد ذوي الآباء القاسيين والذين يعاقبونهم بقدر كبير من العدوان الموجه نحو الجسد أو الذات(العقاب البدني، محاولات

¹ د . زين الدين العبيدين درويش * علم النفس الاجتماعي اسسه و تطبيقاته، مطابع زمزم ط 1, 1993 ص 329 .

² عبد العزيز الفوضة، الصحة النفسية، 1984 .

الانتحار، الاستعداد المسبق للحوادث)، وفي دراسة اجريت عن طريق باحثين نجد أن الأولاد المنحرفين العدوانيين على درجات مرتفعة على قياس العدوان أكثر من آباء الأطفال الغير عدوانيين
ت. الإحباط:

يفترض "DOLLARD et HILLE" أن السلوك العدواني هو الاستجابة النموذجية للإحباط فالمراهق اذا احس بإهمال والديه له فانه يشعر بالإحباط فيظهر السلوك العدواني.¹

3-3 العوامل الاجتماعية :

1-3-3 الجو الأسري :

يتوقف مستوى نمو المراهق وتكيفه مع اتجاه الوالدين السيكولوجي والاجتماعي السائد في المنزل، فالأجواء المنزلية ليست في نمط واحد فهي تختلف من بيت الى اخر.

وبما أن المنزل تأثير على سلوك الطفل فمن الضروري دراسة المراهق بصورة عميقة فمعرفة مقومات المنزل الطيب بالمقارنة بالمنزل النابذ والدور الذي يلعبه كل منهما في تشكيل نمط المراهقة السلوكي، لتوجيهه توجيهها يحقق له التكيف السليم.

2-3-3 المنزل النابذ:

إن قبول النبذ من طرف الأبوين في نفس الوقت هذا الأمر لا يساعد على النمو النفسي الهادئ وعلى التكيف السليم.

3-3-3 المنزل الديمقراطي المتفتح:

يعتبر عاملاً من عوامل التكيف تقوم سياسته على الحرية فالأبوين يحترمان فردية المراهق ولا يعارضون أي سلطة لتوجيهه، ويتميز هذا المنزل بـ:

- احترام شخصية المراهق.
- العمل على تنمية شخصية المراهق والنظر اليها بنظرة عقلانية لها قدراتها الشخصية.
- إعطاء المراهق الحرية في تفكيره واختيار نوع العمل في حدود المصلحة العامة.¹
- انهيار الجو الاسري: مثل الخلاف بين الوالدين، الطلاق، موت أحد الوالدين... الخ
- الحالة الاخلاقية في الاسرة ونوعها: الايمان الخاطئ كشرب الخمر وارتكاب المعاصي المخدرات.... الخ
- الحالة الاقتصادية: الفقر وازدياد البطالة، عدم وجود الراحة في المنزل وكثرة الازدحام بين افراد العائلة.
- ان اضطراب الروابط الانفعالية بين الوالدين غالباً ما تكون عاملاً في انحلال الروابط الأسرية الامر الذي يؤدي الى سوء العلاقات الانفعالية التي تنشأ بين الأبوين والاولاد، فهذه المشاكل اليومية تحدث بسبب المشكلات الانفعالية كثيراً ما تؤدي الى اضعاف العلاقات الأسرية وانهيارها وكذلك الإهمال وعلى حساب الأولاد.²
- التربية الخاطئة : لهذه الأسباب التأثير البعيد المدى على نشوء وتكيف الطفل المراهق، تلعب الوسيلة التي يربى بها الطفل في السنوات الأولى دوراً هاماً في التكوين الشخصي والنفسي والاجتماعي، وإن كانت هذه التربية قائمة على إثارة مشاعر الخوف وانعدام الأمن في نفوس الأطفال يترتب على ذلك تعرضهم لاضطرابات نفسية في المستقبل، ونلخص هذه الأسباب التي تؤدي الى الاضطرابات فيما يلي:
- الحرمان من رعاية الأم وعطفها.
- شعور الطفل المراهق بأنه غير مرغوب فيه
- إفراط الأبوين في الصفاح والتسامح مع الأبناء

¹ د زين الدين العبيدين درويش، مرجع سبق ذكره ..

¹: حامد عبد السلام الزهران، علم النفس الاجتماعي، عالم الكتيب ط5، 1984، ص 380 .

²: مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفل و المراهقة، مكتبة مصر، 1974 ص 58 .

الخلاصة:

من خلال ما سبق تبين لنا في هذا الفصل أن العلاقات الاجتماعية هي نتائج التفاعل الاجتماعي الذي يحدث بين أفراد المجتمع مما يجعل من المراهق أفراداً أو عناصر لا يقل أهمية في المجتمع البشري، يؤثر في أفرادهم ويتأثر بكل ما يمليه عليه مجتمعه ومواقع تجمعه، مما يجعله يعاني من بعض المشاكل النفسية والاجتماعية التي يكون لها تأثير قوي في نمو الشخصية.

الحياتية

التطبيقية

الفصل الرابع

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع بالجانب التطبيقي بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق استبيان وزع على التلاميذ في الثانوية، وسنقوم في هذه الدراسة الميدانية باختيار الفرضيات التي وضعناها لتأكيدھا.

1-4 منهج البحث:

يعتبر منهج البحث الوصفي التحليلي من أفضل مناهج البحث، لأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول الى أغراض محددة لوضعية فيزيقية أو خصائص مادية أو معنوية لأفراد أو مجموعة أو نشاط انساني (العمل الدراسة) أو حتى أنماط من التفاعل بين النشاط (التنافس، التعاون، الصراع.....الخ)¹

1-4-1 أهداف المنهج الوصفي:

- جمع المعلومات الحقيقية ومفصلة لظاهرة موجودة فعلا في مجتمع معين.
- تحديد المشاكل الموجودة أو توضيح بعض الظواهر
- اجراء مقارنة وتقييم لبعض الظواهر
- تحديد مايفعله الأفراد في مشكلة ما والاستفادة من آراءهم وخبراتهم ووضع تصور وخطط مستقبلية واتخاذ قرارات مناسبة في مشاكل طبيعية مشابهة .
- ايجاد العلاقة بين الظواهر المختلفة .

¹ : رابح تركي : مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب , الجزائر , 1984 ص 299 .

4-2 الدراسة الاستطلاعية:

اول خطوة قمنا بها سبقت الدراسة الميدانية هي الدراسة الاستطلاعية, كان الهدف منها التأكيد من توفر افراد العينة نتيجة لمقابلات مع تلاميذ المدارس الثانوية التي قمنا بزيارتها قصد الحصول على معلومات تعم بحثنا علاوة على تكوين فكرة عن مادة التربية البدنية و الرياضية او مدى اثرائها .

• و الهدف الرئيسي والاهم هو الاحتكاك الاكبر بمجال البحث والتمكن من تحديده بالوصول الى نتائج مفيدة فاتصلنا بالمدارس ومسئولوها أساتذة المادة الذين استقبلونا بكل احترام وتقدير وسهلوا لنا مهمتنا حيث تم لنا السماح بمقابلة التلاميذ و التحدث اليهم اثناء الحصص مع اساتذتهم ايضا وهذا ما ساعدنا كثيرا على بناء فرضيات البحث وتحديد الاستبيان .

4-2-1 الغرض من الدراسة الميدانية :

ان الغرض من الدراسة الميدانية هو الاجابة على التساؤلات التي طرحت في الاشكالية بالاضافة الى اختيار الفرضيات التي وضعناها سابقا .

أ- تنظيم الدراسة الميدانية :

• الضابط الاجرائي المتغيرات : للحصول على نتائج علمية مرفقة بها يشترط على كل باحث ان يضبط متغيرات بحثه حتى تعزل المتغيرات الداخلية الاخرى التي قد تعرقل البحث .

4-3 اداة البحث :

في هذا البحث قمنا باستخدام تقنية الاستبيان باعتبارها انجح الطرق للتحقق من الاشكالية التي قمنا بطرحها كما انها تسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها وانطلاقا من الفرضيات السابقة, ويعرف الاستبيان بمجموعة من الاسئلة المرتبطة بطريقة منهجية وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات وهذه طريقة تستمد من المصدر الاصلي وهذه الاسئلة يتم وضعها في استمارة ترسل الى الاشخاص المعنيين وهذا للحصول على اجوبة بالأسئلة الواردة فيها .

4-4 متغيرات البحث :

4-4-1 المتغير المستقل : العوامل النفسية والاجتماعية .

4-4-2 متغير تابع : المنشطات البدنية .

4-4-3 متغير تابع 2 : المراهق .

4-5 مجتمع البحث :

يتكون مجتمع بحثنا هذا من ثانويات ولاية البويرة وبالتحديد دائرة عين بسام وذلك من اجل دراسة اوسع وانجح .

4-6 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من المجتمع الاصيلي بطريقة عشوائية بسيطة وذلك من خلال اختيار 4 ثانويات (4 من عين بسام, حيث عدد التلاميذ 7660 عن طريق القرعة).

7-4 مجال البحث :

7-4-1 المجال البشري : حيث بلغ عدد افراد البحث 60 تلميذ .

7-4-2 المجال الكاني : لقد اخترنا ثانويات البويرة وبالتحديد عين بسام.

7-4-3 المجال الزمني : استغرق بحثنا مدة زمنية امتدت من شهر سبتمبر الى منتصف شهر مارس اي ما يقارب 4 اشهر و نصف للجانب النظري ومن منتصف شهر مارس الى افريل للجانب التطبيقي.

8-4 الاسس العلمية للأداة

8-4-1 الصدق : يمكن تعريف الصدق في البحث العلمي بانه مدى دقة البحث على قياس الغرض المصمم من اجله . الى أي درجة تزودنا اداة البحث بمعلومات تتعلق بمشكلة البحث من مجتمع الدراسة نفسه .

و يقسم الصدق في البحث العلمي الى انواع عدة وهي :

- الصدق الظاهري : يعني ان الاختيار يبدو مناسباً للهدف الذي وضع من اجله وهو ليس صادقاً بالمعنى العلمي للكلمة .

- الصدق التلازمي : و هو نوع من انواع الصدق التجريبي الذي يدل على علاقة بين درجات الاختيار.

- الصدق التنبؤي : و يقصد به قدرة الاختيار وفعاليتيه في التنبؤ بنتيجة معينة.

- صدق المحتوى : و يقصد به مدى تمثيل الاختيار للجوانب التي وضع لقياسها.

8-4-2 الثبات: من اهم الصفات الاساسية التي يجب ان تكون موجودة في اداة جمع البيانات عند كتابة البحث العلمي، وتوفر هذه الخاصية امكانية الحصول على نتائج صحيحة ومعتمدة اذ تم استخدامها في البحث العلمي، ويجب التنويه هنا انه عند اعتماد الباحث على اداة متذبذبة وغير دقيقة، فإن نتائج البحث تكون غير صحيحة وغير دقيقة مما يجعل الباحث لا اكثر والمقصود بثبات المقياس في البحث بانه الهدى الذي يصل اليه المقياس في اعطاء قراءة متقاربة عند كل مرة يتم استخدامه فيها ويتم قياس ثبات البحث العلمي بطرق متعددة ومختلفة الا ان اشهر هذه الطرق هو حساب معامل كالمبلغ.

8-4-3 الموضوعية : مفهوم له معاني عدة، وموضوعية الاختيار ترجع في اصلها الى موضوع التعليمات الخاصة بأجراء الاختبار وحساب النتائج الخاصة به وقد تعني موضوعية الاختيار ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار .

ومن المعروف ان للموضوعية علاقة كبيرة بثبات الاختبار ولهذا نجد ان ما يؤثر في الموضوعية عاملان مهمان :

ا- عدم وجود تباين اراء المحكمين .

ب- تجانس عينة المختبرين .

ان موضوعية الاختبار في التربية الرياضية يمكن ان تتحقق عن طريق توفر الشروط الاتية :

1- وضع تعليمات دقيقة وواضحة عن كيفية اجراء الاختبار .

2- تبسيط و تسهيل هذه الاجراءات بحيث يمكن اجراءها عمليا .

3- استعمال الادوات والاجهزة الميكانيكية في الاختبار والقياس كلما امكن ذلك لأنها تتأثر بالتدوير الذاتي للمحكمين .

4- استعمال الدرجات الناتجة عن الاداء مباشرتنا ومن دون الدخول في استعمال الدرجات الناتجة عن عمليات حسابية معقدة .

5- من الواجب اختيار محكمين اذكياء ومدربين جيدا.

6- من الضرورة ان نكون ميول واتجاهات المختبرين نحو الاختبار ايجابية مع توافر الدافعية لديهم لضمان انجازهم القصوي.

7- لا بد من الاطلاع على كل ما هو جديد في اساليب القياس وطرق ضبط المتغيرات وطرق تقنين الاختبارات واساليب تحليلها احصائيا.

9-4 المعالجة الاحصائية :

من اجل تحليل النتائج المحصل عليها بعد الاجابة على الاسئلة اعتمادا على طريقة النسبة للقانون التالي :

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{عدد أفراد العينة المجيبة لنوع من الاسئلة}}{\text{مجموع افراد العينة}} \times 100$$

الخلاصة :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من شروط صحة الاختبارات المتمثلة في الصدق والثبات التي كانت تمثل درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها

الفصل الخامس

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

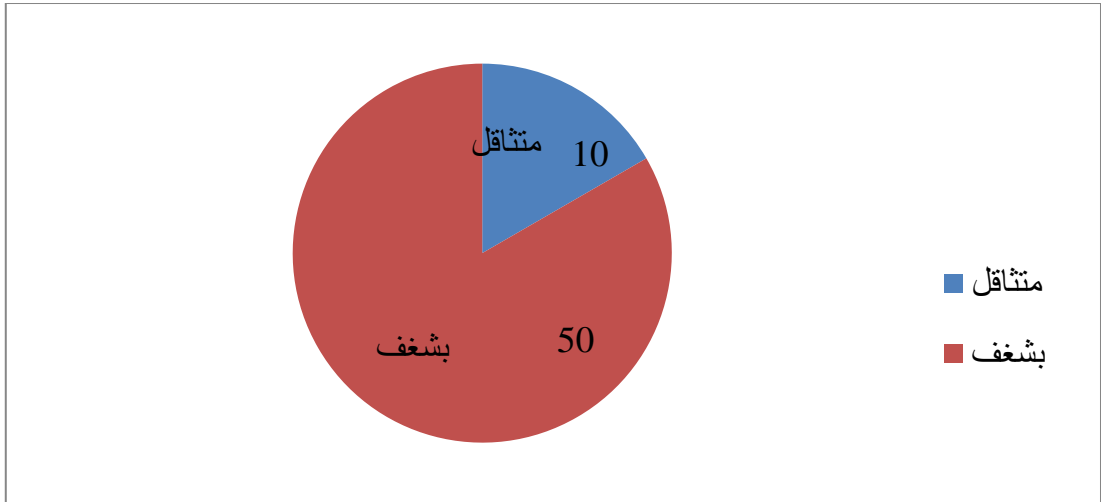
تمهيد :

في هذا الفصل سيتم عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاختبارات، وسنتطرق من خلال هذا العرض إلى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والعروض التي ضيقت والتأكد من مدى تحققها وتطابقها مع الواقع، لتخلص في الأخير إلى بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

المحور الأول: للعوامل والضغوطات النفسية تأثير بارز ممارسة النشاطات البدنية والرياضية لدى المراهقين
السؤال رقم (01): كيف تقبل على ممارسة الرياضة؟
الغرض منه: معرفة النفسية التي يقبل بها المراهق على ممارسة النشاط الرياضي
الجدول رقم (01) :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
بشغف	50	83.33%
متناقل	10	16.66%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 01 :يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



تحليل النتائج :

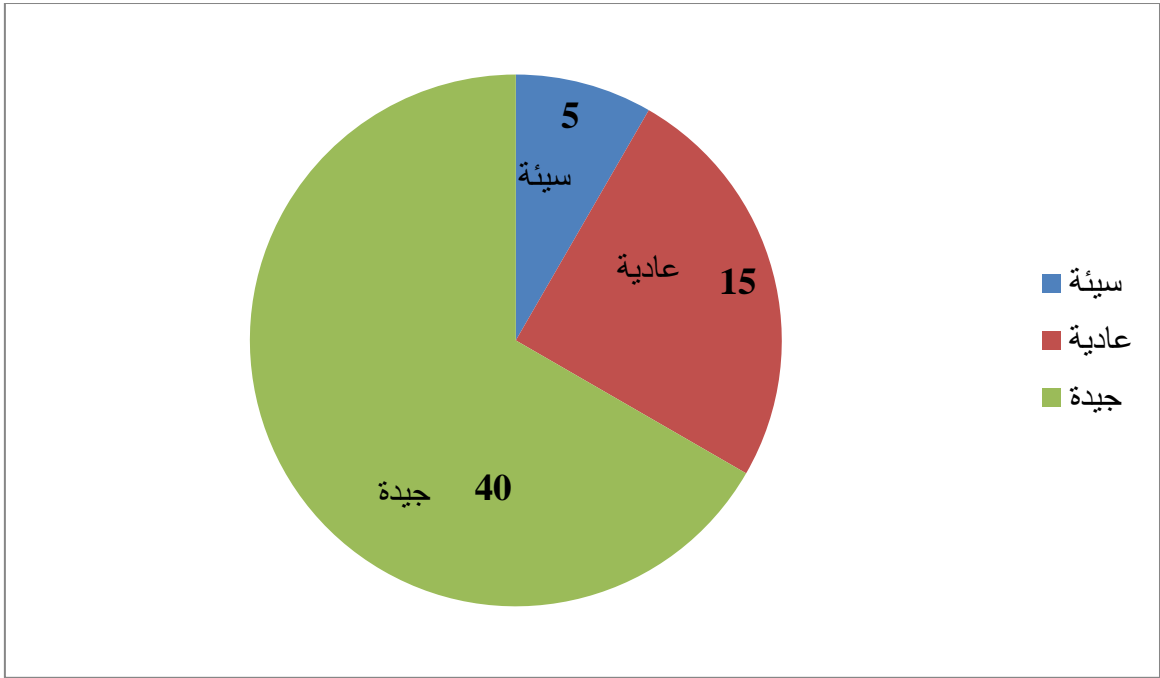
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول والشكل رقم (01) نجد أن نسبة 83.33 % من العينة يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية بحماس وشغف ونجد أن نسبة 16.66 % يقبلون على ممارسة الرياضة بتواني وتباطئ.

ومن هذا نستنتج أن المعنى الحقيقي لحصة التربية البدنية والرياضية هو تكوين الشخصية من خلال الأنشطة الرياضية المتعددة وذلك باعطاء التلاميذ الثقة بالنفس وتنمية القدرات العقلية، وبث روح المنافسة والتحدي بالإضافة الى تنمية القدرات الفيزيولوجية والبيولوجية.

السؤال رقم (02): كيف نجد نفسك قبل أداء النشاط الرياضي؟
الغرض منه: معرفة النفسية التي يقبل بها المراهق على ممارسة النشاط الرياضي
الجدول رقم (02) :

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
جيدة	40	66.66%
عادية	15	25%
سيئة	5	8.33%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 02 :يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة

**تحليل النتائج :**

تبين النتائج المسجلة في الجدول رقم 02 ما يلي :

بالنسبة 66.66% تكون نفسياتهم جيدة قبل ممارسة نشاط رياضي ونسبة 25% نجد نفسياتهم عادية قبل الممارسة للنشاط أما تبقى نسبة 8.33% من بين التلاميذ تكون نفسياتهم سيئة المقبلين على ممارسة نشاط رياضي هي نسبة ضئيلة مقارنة بالنسبة الجيدة.

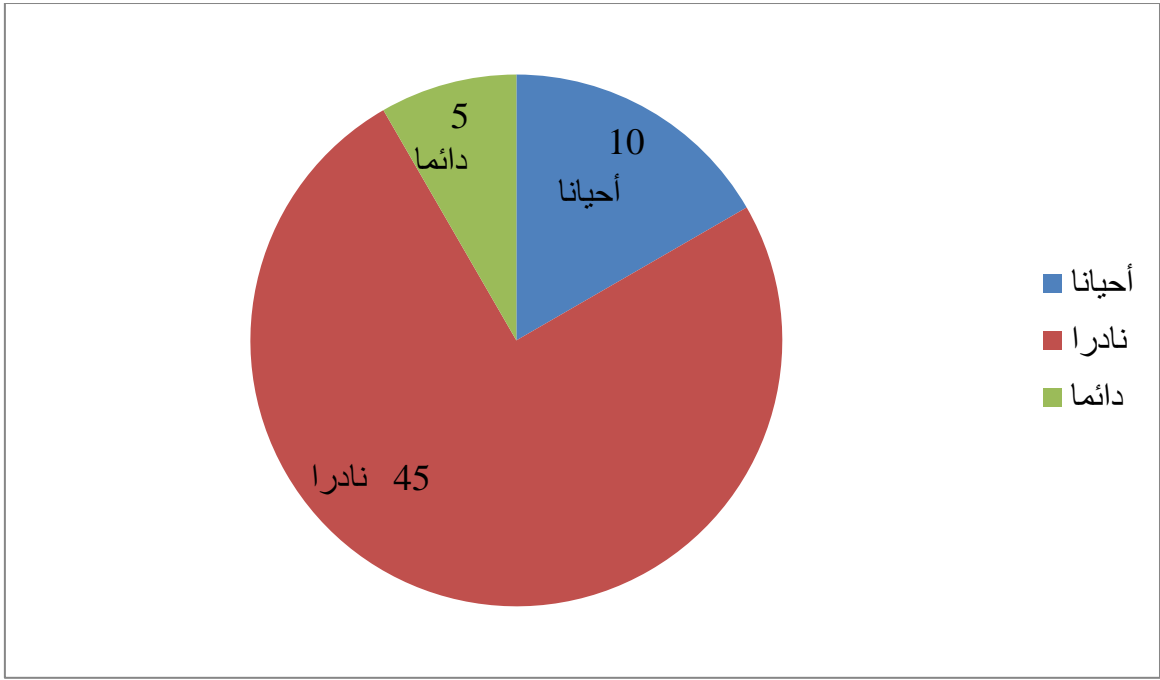
و من خلال هذه النتائج نستخلص أن أغلبية التلاميذ يقبلون بنفسية جيدة على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع لإدراكهم بقيمة ممارستهم للرياضة في حياتهم خاصة في مرحلة المراهقة المضطربة، وإدراكهم بأن هذه الحصة لا تزودهم بالمهارات والمعارف فقط بل أكثر من ذلك، إن لها فوائد كثيرة تعود بالفائدة على المراهق خاصة في التقليل من المشاكل النفسية أو التخلص منها، وهذا ما يؤكد أن التربية البدنية والرياضية تساعد على النمو العقلي، الجسمي، النفسي والاجتماعي

السؤال رقم 03: هل تشعر بالارتباك والتردد عند ممارستك للنشاط الرياضي؟
الغرض منه: معرفة نفسية التلاميذ أثناء أداء نشاط رياضي

الجدول رقم 03:

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
أحيانا	10	16.66%
نادرا	45	75%
دائما	5	8.33%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 03: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة

**تحليل النتائج:**

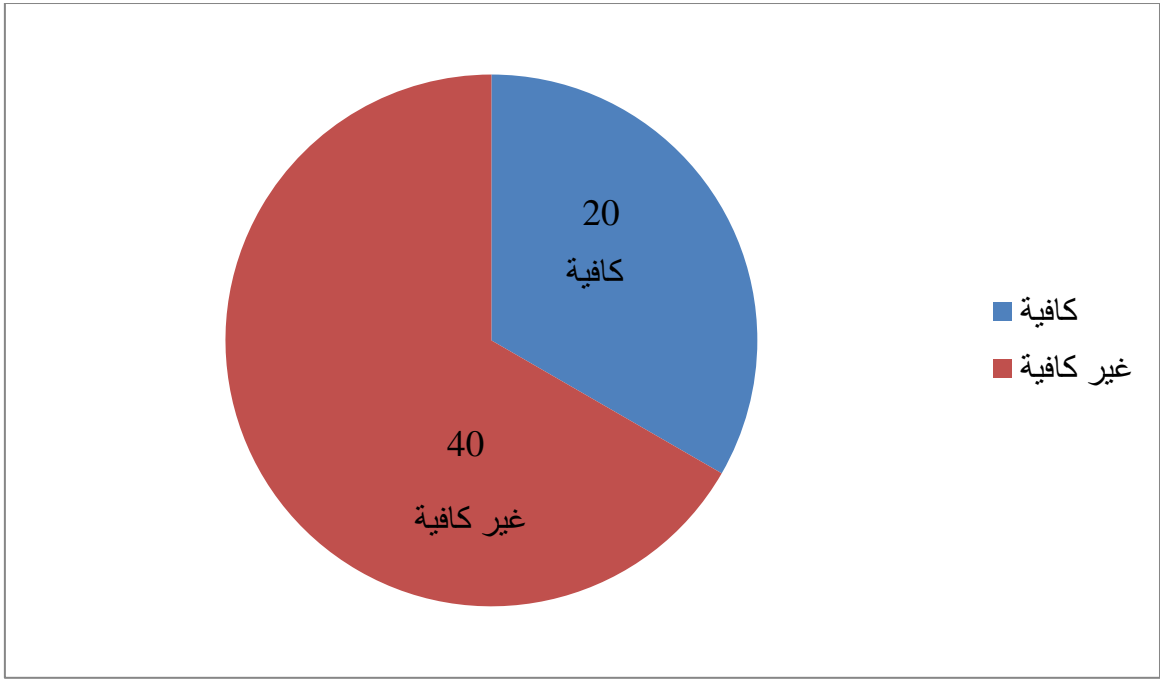
من الجدول رقم 03 نجد أن 75 % من مجموع العينة يقبلون على النشاط في حالة جيدة ونسبة 16.66 % أحيانا ما يشعرون بالتردد وارتباك اتجاه الممارسة وتبقى نسبة 8.33 % الذين يجدون أنفسهم مترددين ومرتبكين أثناء الممارسة للنشاط الرياضي وهي نسبة ضئيلة مقارنة بنسبة 75 % الذين نادرا ما يصيبهم الارتباك والتردد اتجاه الممارسة.

نستنتج من هذا الجدول أن نسبة 75 % هي نسبة مرتفعة للتلاميذ لا يشعرون بالارتباك والتردد عند ممارسة نشاط رياضي ونسبة 16.66 % الذين أحيانا ما يشعرون بالارتباك والتردد بينما تبقى نسبة 8.33 % من التلاميذ الذين يشعرون بالارتباك والتردد اتجاه الممارسة.

السؤال رقم 04: هل المدة المخصصة للتربية البدنية والرياضية كافية؟
الغرض منه: معرفة رأي التلاميذ للمدة المخصصة للتربية البدنية والرياضية
الجدول رقم 04:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
كافية	20	33.33%
غير كافية	40	66.66%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 04: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 أن نسبة 66.66% وهي النسبة الكبيرة ترى أن المدة المخصصة للتربية المدنية والرياضية غير كافية، أما نسبة 33.33% وهي النسبة الأقل فتري أن المدة المخصصة كافية نسبة ضئيلة مقارنة بنسبة 75% الذين نادرا ما يصيبهم الارتباك والتردد اتجاه الممارسة. ومن هذا نستنتج أن النسبة التي أقرت بأن المدة المخصصة للتربية البدنية كافية وهي النسبة القليلة فهذا يرجع اما لعدم ادراكهم ودرايتهم بالفوائد الكبيرة التي تقدمها لهم هذه الحصة أو عدم اهتمامهم بهذه المادة. أما النسبة الكبيرة فأقرت بأن المدة المخصصة غير كافية وهذا نظرا لمعرفتهم ووعيمهم لفوائد التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم 05: ما هي فوائد حصة التربية البدنية والرياضية حسب رأيك؟

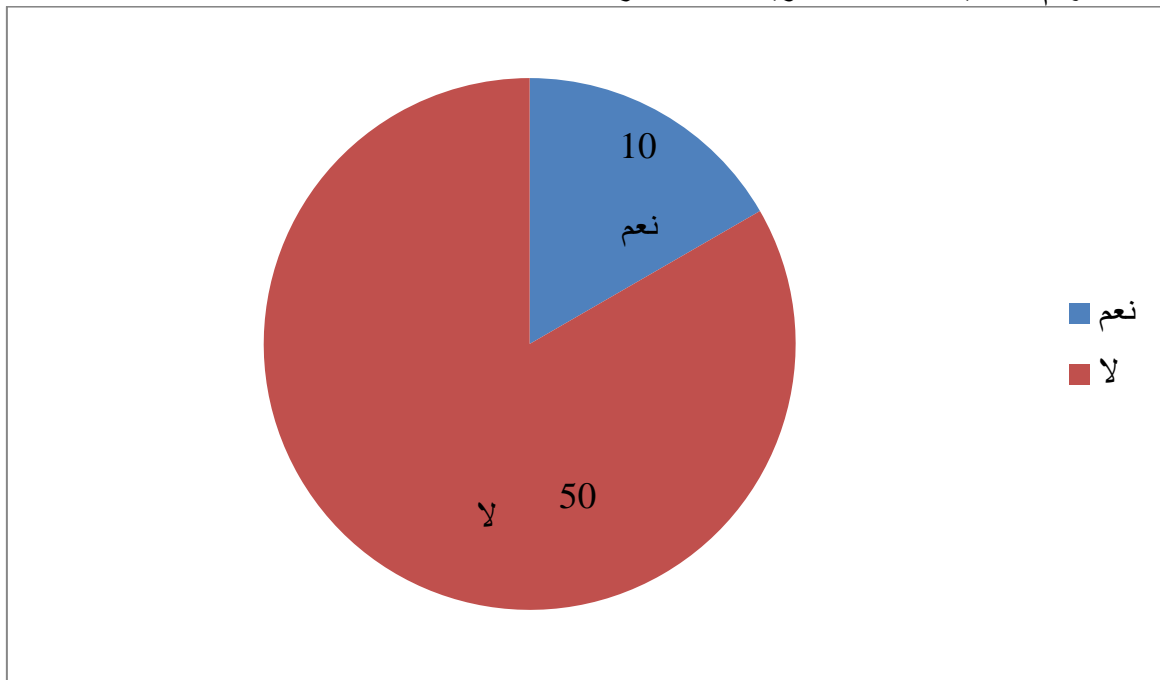
الغرض منه: معرفة نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية.

كانت اجابات التلاميذ متقاربة من حيث المعنى، وكلها تدور في محور واحد فأغلب التلاميذ اجمعوا على أن فوائد حصة التربية البدنية والرياضية، تكمن في تنشيط الفكر حيث ذكر معظمهم المثل القائل " العقل السليم في الجسم السليم"، ومنهم من ذكر أنها تروح عن النفس وتنسيهم التعب الفكري الذي تسببه بقية الحصص الأخرى. ومن هذا نستخلص أن التلاميذ لا يدركون الفوائد الحقيقية لحصة التربية البدنية والرياضية، خاصة من الجانب النفسي، الذي يحتل مكانة مرموقة ومميزة ضمنها، حيث أن حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من المشاكل النفسية وخاصة من حدة القلق الذي يتعرض له التلاميذ في حياتهم.

السؤال رقم 06: هل تشعر بالخوف خلال حصة التربية البدنية والرياضية كافية؟
الغرض منه: معرفة شعور التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية
الجدول رقم 06:

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	%16.67
لا	50	%83.33
المجموع العام	60	%100

الشكل رقم 06: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



تحليل النتائج:

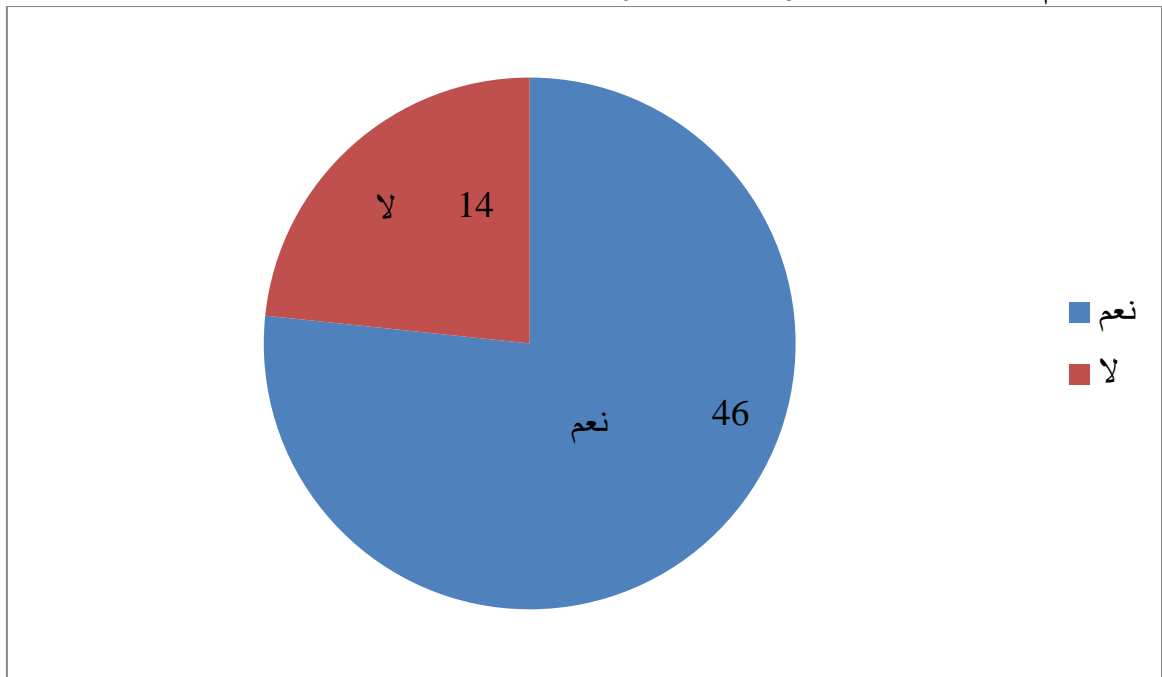
من خلال نتائج الجدول رقم 06 نجد أن نسبة 83.33% هي النسبة الأكبر من مجموع العينة لا يشعرون بالخوف، أما نسبة 16.67% وهي النسبة الأقل من مجموع العينة يشعرون بالخوف. ومن هذه النتائج نستنتج أن نسبة 83.33% لا يشعرون بالخوف وهذا راجع الثقة العالية في نفسية التلاميذ والشخصية القوية لديهم التي تجعلهم يؤدون الحصة بكل راحة وثقة.

أما نسبة 16.67% من مجموع العينة فهم يشعرون بالخوف وهذا راجع ربما الى نقص الثقة في النفس أو راجع الى حدث قد وقع لهم يجعلهم يشعرون بالخوف أثناء تأدية حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم 07: هل تحدث حصة التربية البدنية والرياضية تغيرات في حالتك النفسية؟
الغرض منه: هو معرفة فيما اذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تحدث تغيرات في الحالة النفسية للتلاميذ
الجدول رقم 07:

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	46	76.67%
لا	14	23.33%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 07: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



تحليل النتائج:

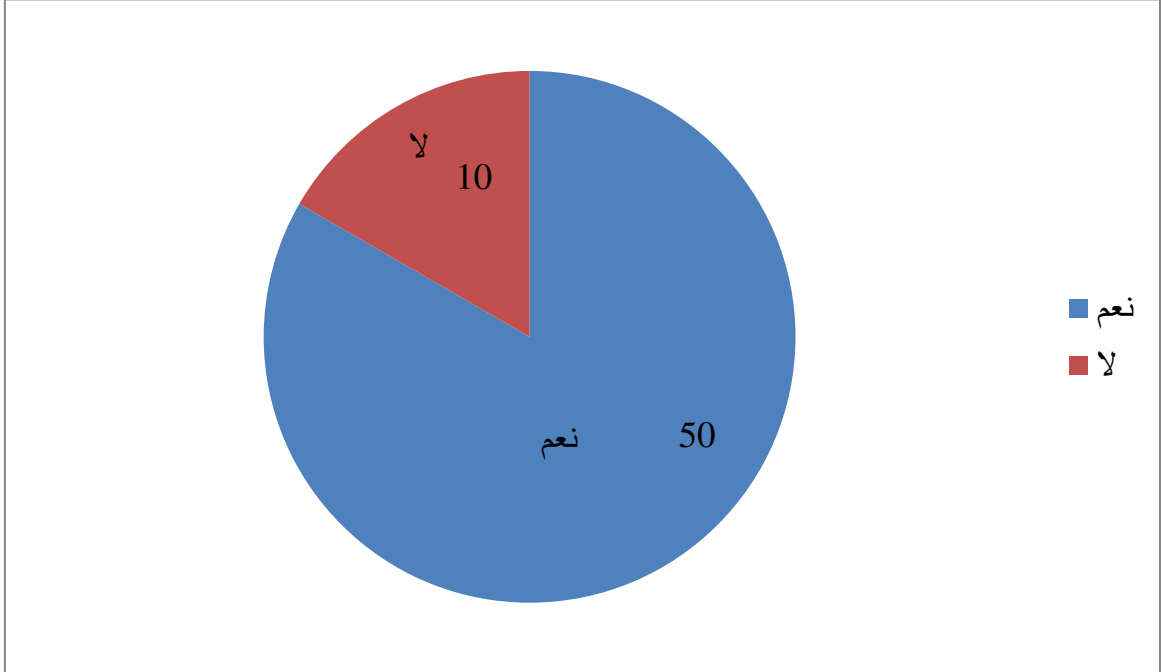
من الجدول رقم 7 نجد أن 76.67% من مجموع العينة ترى التربية البدنية الرياضية تحدث تغيرات في حالتهم النفسية أما نسبة 23.33% يرون أنها لا تحدث أي تغيرات في حالتهم النفسية. ومن هذا نستنتج أن النسبة الكبيرة وهي 76.67% والتي ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تحدث تغيرات في حالتهم النفسية يرجع ذلك الى ممارسة النشاط البدني لان الحالة النفسية للفرد له تأثير كبير على البدن والعكس صحيح أما نسبة 23.33% وهي النسبة الأقل التي يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تحدث تغيرات في حالتهم النفسية والسبب في ذلك حسب رأيهم راجع الى حدة المشاكل التي يعانون منها حيث أنها أثرت سلباً على حالتهم النفسية، وهذا دون تدخل الايجابي للاستاذ أو عدم قدراته على تقديم الدعم المعنوي للتلميذ لتحفيزه وتشجيعه على تخطي العقبات وذلك عن طريق النصائح والارشادات والتوجيهات والاهتمامات بمشاكل التلاميذ واللجوء الى التمارين الرياضية ذات الطابع الحماسي والتنافسي والعمل بكل جدية وصرامة وكل هذا يقلل من المشاكل النفسية للتلاميذ ويزداد عندهم حب لحصة التربية البدنية والرياضية.

المحور الثاني: للفروق الاجتماعية المحيطة بالمراهق تأثير بالغ الاهمية وقد تنعكس على ممارسة للنشاطات الرياضية

السؤال رقم 08: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية أهمية في نظرك؟
الغرض منه: هو من أجل معرفة الأهمية الحقيقية حصة التربية البدنية والرياضية في نظرة التلاميذ
الجدول رقم 08:

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	50	83.33%
لا	10	16.67%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 08: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



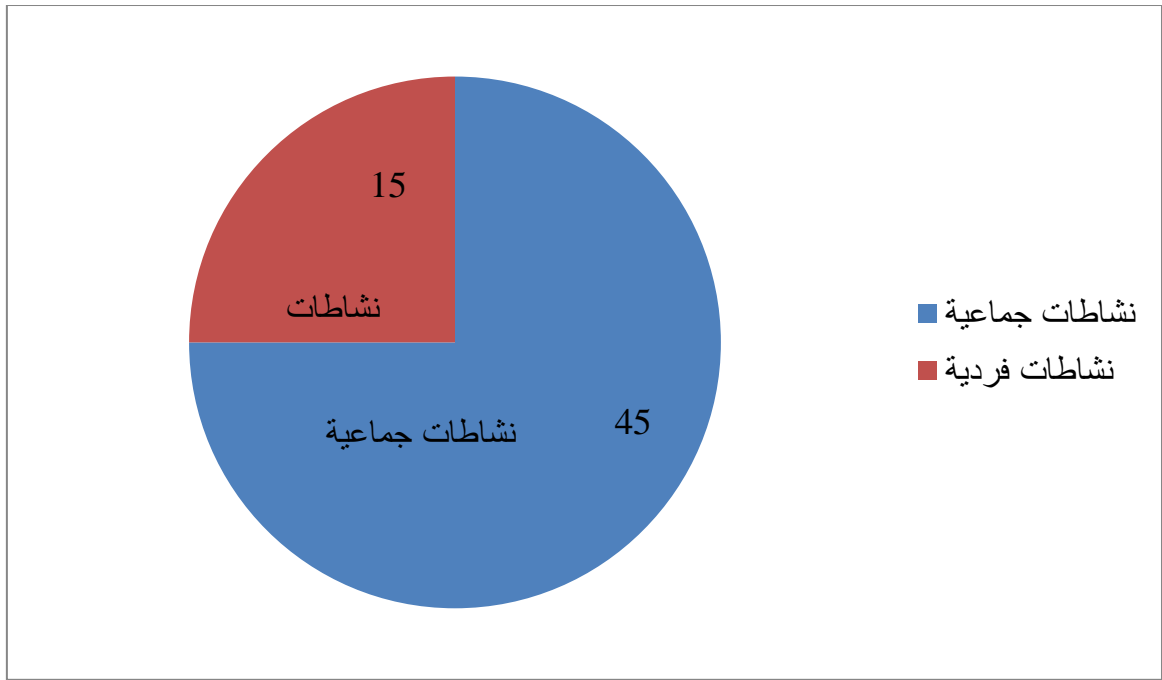
تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 08 نجد أن 83.33 % من مجموع العينة أجابت بنعم و 16.67 % أجابت بلا ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن النسبة الأولى والمتمثلة في 83.33 % من مجموع العينة ترى بأن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية، وهذا نظرا لانعكاسها الايجابية على الناحية النفسية والبدنية أما النسبة الثانية والمتمثلة في 16.67 % من مجموع العينة فتري، أنه ليس هناك أهمية لحصة التربية البدنية والرياضية، وهذا راجع اما لجعلهم لفوائدها أو اسباب اخرى تمنعهم من ممارستها

السؤال رقم 09: ما هو نوع النشاط المفضل لديك؟
الغرض من: معرفة النشاطات المفضلة لدى التلاميذ
الجدول رقم 09:

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نشاطات جماعية	45	75%
نشاطات فردية	15	25%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 09: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



تحليل النتائج:

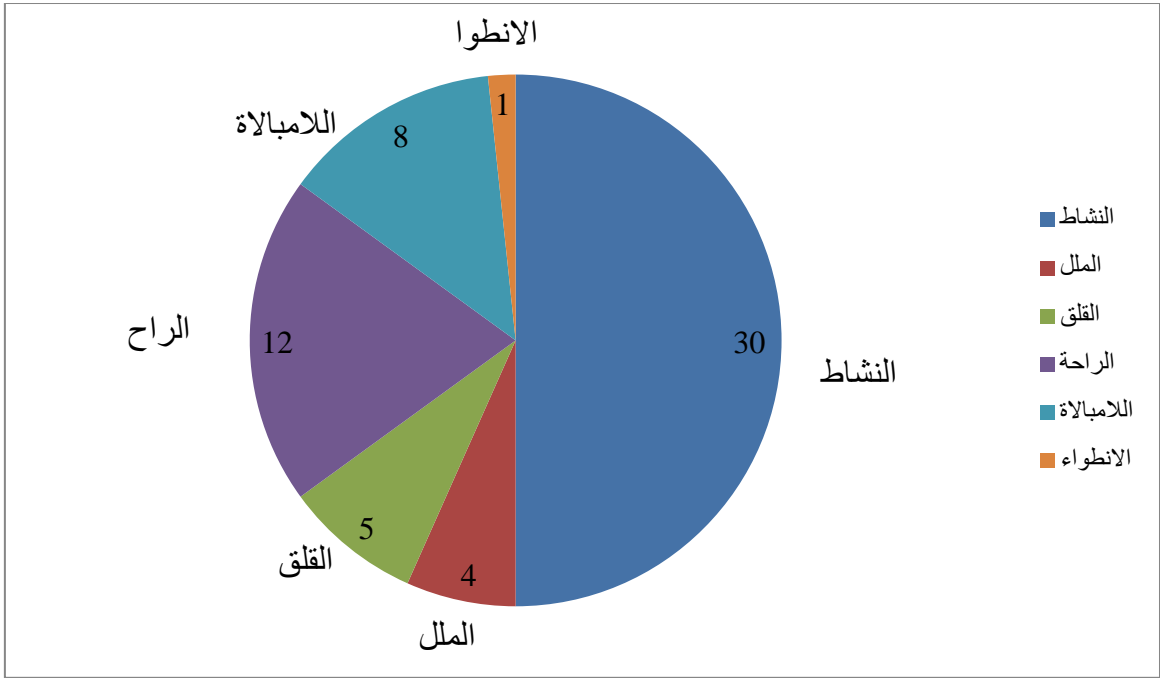
من خلال النتائج الملاحظة في الجدول رقم 09 نجد أن نسبة 75% من مجموع العينة تفضل النشاطات الجماعية ، أما نسبة 25% من مجموع العينة تفضل النشاطات الفردية ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن أغلبية التلاميذ يفضلون ممارسة الأنشطة الجماعية وقد يرجع ذلك الى توفرها على روح المنافسة، وتنمي روح الجماعة كالتعاون والتحاد، كما تولد الاحتكاك بين الجماعة. أما نسبة 25 من افراد العينة فهم يفضلون النشاطات الفردية وقد يرجع ذلك الى اعطائهم الثقة بالنفس والراحة و الهدوء مما يتبين لنا اختلاف في ميولات التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية فالنشاطات الجماعية لها دور كبير في الحصة، مما نستنتج أن هناك تباعد فكري للتلاميذ في مفهوم التربية البدنية والرياضية والممارسة بصفة خاصة.

السؤال رقم 10: بماذا تشعر عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض منه: قصد معرفة شعور التلاميذ عند بداية حصة التربية البدنية الرياضية

الجدول رقم 10

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
النشاط	30	50%
الملل	04	6.67%
القلق	05	8.33%
الراحة	12	20%
اللامبالاة	08	1.33%
الانطواء	01	1.67%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 10: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



نتائج التحليل: تبين أن النتائج المسجلة في الجدول رقم 10 ما يلي:

- 50 من مجموع العينة يشعرون بالنشاط و6.67% يشعرون بالملل، و8.33% يشعرون بالقلق، و20% يشعرون بالراحة، و13.33% يشعرون بالانطواء ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالنشاط عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ناتج لكونها تشتمل على ألعاب رياضية ونشاطات ، تجعل التلاميذ يتحمسون لممارستها، لأنها تثبت فيهم النشاط وروح المنافسة، وتنمية القدرات العقلية والبدنية وبذلك ينسون معاناتهم اليومية أما النسبة الثانية والتمثلة في 20% مجموع العينة، أنهم يشعرون تتميز عن الحصة الأخرى، لكونها نشاطات والعباب تجعل التلميذ يشعر بالراحة النفسية والعقلية
- أما النسب المتبقية مثل 13.33% الذين يشعرون باللامبالاة، وهذا دليل على عدم الرغبة في ممارسة الحصة وذلك بسبب مشكل نفسي أو اجتماعي أو انه مرغم على ممارستها، ونسبة 8.33% يشعرون بالقلق وذلك يرجع لأسباب قد تكون نفسية أو اجتماعية تجعل التلميذ يشعر بالقلق عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية
- ونسبة 6.67% يشعرون بالملل وذلك يرجع اما لضعف شخصيتهم او مستواهم الفكري والبدني او بسبب معاملة الاساتذ للتلاميذ ونسبة 1.67% فيشعرون بالانطواء وذلك يرجع الى عدم رغبتهم بالاختلاط الذي يجول بينهم وبين الاندماج في الجماعة.

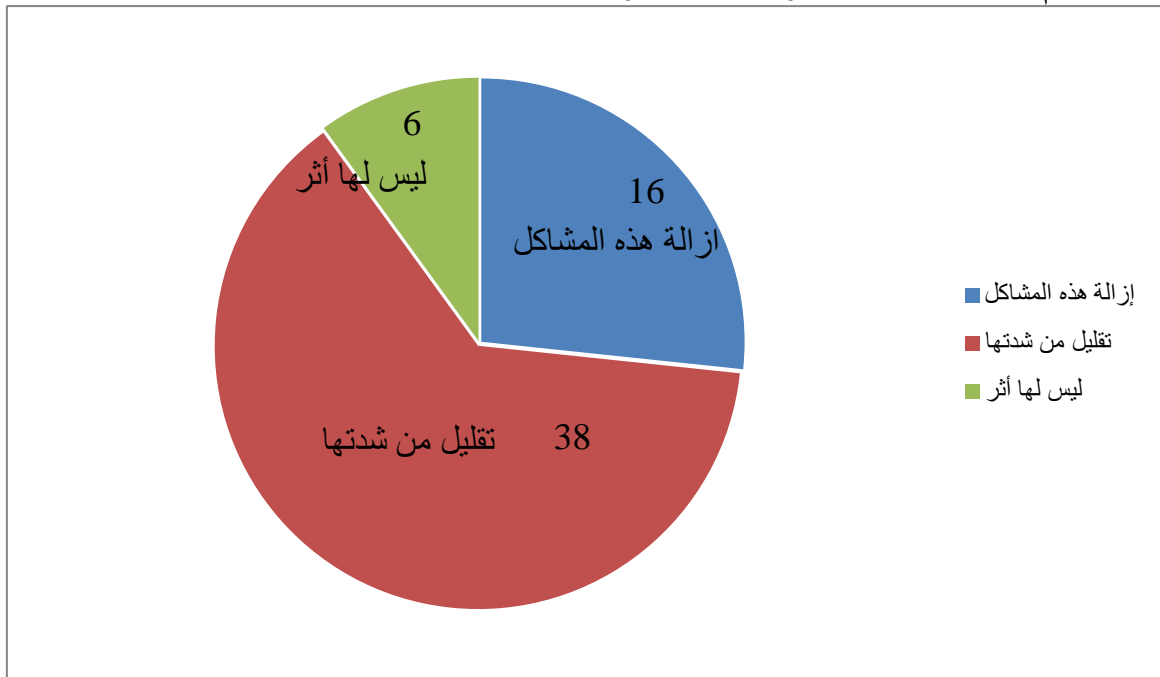
السؤال رقم 11: إذا كانت لك مشكلة نفسية واجتماعية هل ممارسة الرياضة تؤدي الى ازالة هذه المشاكل التقليل من شدتها ليس لها أثار؟

الغرض منه: هو معرفة أثار ممارسة الرياضة على الناحية النفسية للتلاميذ؟

الجدول رقم 11 :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
إزالة هذه المشاكل	16	26,67%
تقليل من شدتها	38	63,33%
ليس لها أثر	06	10%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 11: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



تحليل النتائج:

من خلال النتائج الملاحظة في الجدول رقم 11 نجد أن 63,33 % من مجموع العينة ترى بأن الممارسة الرياضية تؤدي الى التقليل من القلق التي يعانون منها، أما 26,67 % ترى بأن الممارسة الرياضية تزيل مشكل القلق لديهم، والنسبة الأخيرة 10 % فتري أن الممارسة الرياضية ليس لها أثر في التقليل من القلق لديهم.

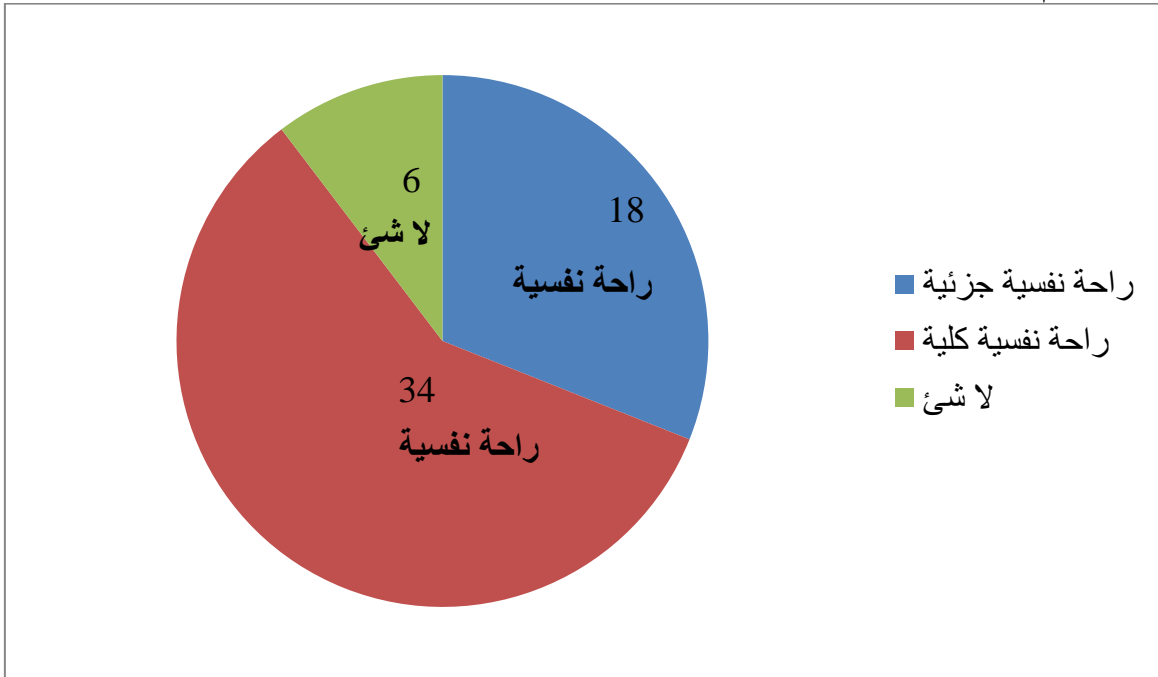
ومن خلال هذا العرض نستخلص أن الممارسة الرياضية تؤدي الى التقليل من شدة القلق الذي يتعرض التلاميذ أثناء فترة المراهقة وليس إزالتها كلياً، فهي تساهم في التخفيف من حدتها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية التي تنسي بعضها وأما الذين يرون بأنها تزيل هذا المشكل فهذا راجع إما لكونهم لا يعانون من مشكل القلق أو لديهم هذا المشكل لكن حدته خفيفة، ومن السهل إزالته عن طريق اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة وأما النسبة الأخيرة التي ترى بأن الممارسة الرياضية ليس لها أثر على شكل القلق فيعود الى اما لعدم تعرضهم لهذا المشكل أو لجعلهم لدور التي تلعبه الممارسة الرياضية في النمو النفسي والاجتماعي للتلاميذ.

السؤال رقم 12: ماذا تحقق لك حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: هو معرفة الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في نفسية التلميذ
الجدول رقم 12 :

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
راحة نفسية جزئية	18	33,33%
راحة نفسية كلية	34	56,67%
لا شئ	06	10%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 12: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



تحليل النتائج:

من خلال النتائج الملاحظة في الجدول رقم 12 نجد أن 33,33% من مجموع العينة ترى بأن حصة التربية البدنية و الرياضية تحقق لهم راحة نفسية جزئية، أما 56,67% ترى أن حصة التربية البدنية و الرياضية تحقق لهم راحة نفسية كلية، أما النسبة الأخيرة 10% فتري بأنها لا تحقق لهم أي راحة من خلال هذا نستنتج أن نسبة 33,33% تحقق لهم حصة التربية البدنية و الرياضية راحة نفسية جزئية ويرجع هذا ربما الى عدم كفاية المدة المخصصة للحصة أو عدم ممارسة ألعاب ترفيهية تريح نفسية التلميذ بشكل كافي بعد الضغط الذي يتعرض له من باقي المواد الأخرى، أما النسبة الثانية والمتمثلة في 56,67% من مجموع العينة فتتحقق لهم راحة نفسية كلية وهذا راجع ربما الى استغلالهم التام لوقت حصة التربية البدنية و الرياضية أو لا يعانون أي مشكل أما النسبة الأخيرة 10% التي ترى حصة التربية البدنية و الرياضية لا تحقق لهم أي راحة فهذا راجع الى الأستاذ الذي لا يؤدي دوره على أكمل وجه أو لقلة خبرته أو عدم قدرته على خلق جو مريح في الحصة. ونستخلص من هذا أن حصة التربية البدنية تحقق راحة نفسية للتلاميذ ولكن بنسب متباينة أي بين راحة نفسية جزئية وكلية.

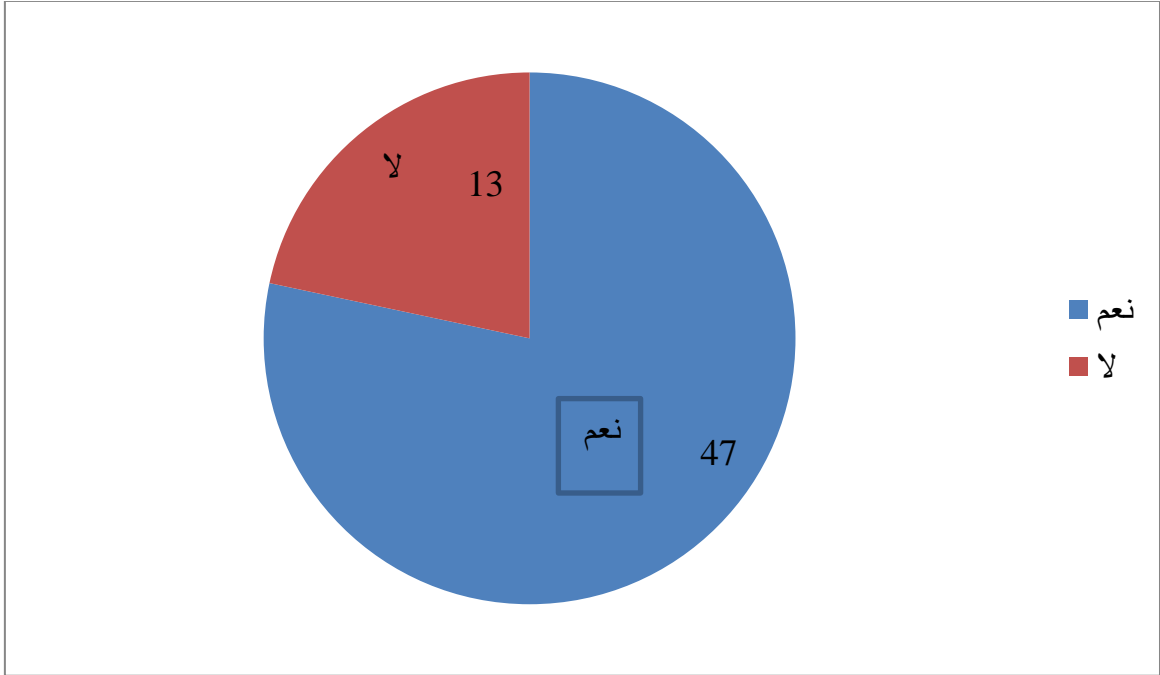
السؤال رقم 13: هل حقيقة حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على التعامل أكثر مع زملاء؟

الغرض منه: هو معرفة ما اذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على التعامل مع بعضهم البعض

الجدول رقم 13:

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	47	78,33%
لا	13	21,67%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 13: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



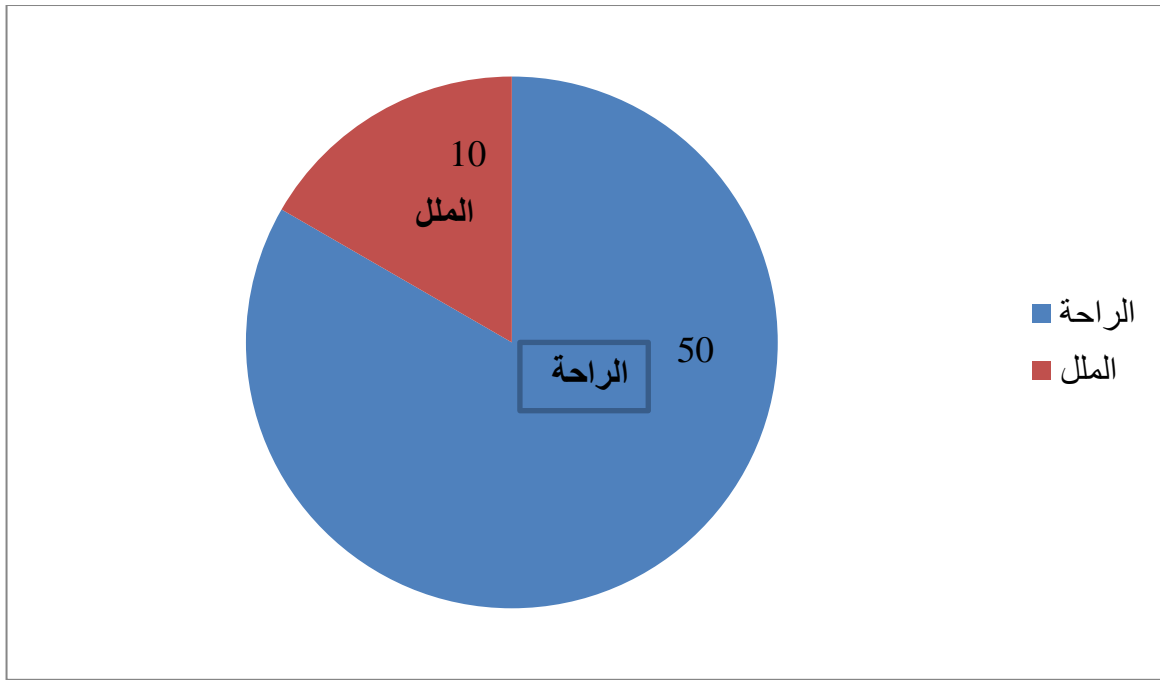
تحليل النتائج:

نلاحظ من نتائج الجدول رقم 13 أن 78,33% من مجموع العينة ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على التعامل أكثر مع زملاء، بينما ترى 21,67% من مجموع العينة عكس ذلك. ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن أغلبية التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على التعامل أكثر مع زملاء ما ينتج من خلال الأنشطة الرياضية وخاصة الألعاب الجماعية، التي يكثر فيها الاحتكاك والتعاون بينهم، حيث يسعون الى تحقيق هدف واحد ومشترك وهذا يجعلهم يتعاملون أكثر مع بعضهم. أما بالنسبة للتلاميذ الذين يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساعدهم على التعامل أكثر مع زملائهم فيمكن ارجاع ذلك الى وقت الحصة الذي هو غير كافي أو الى جو المنافسة الذي يمكن أن يخلق سوء التفاهم بينهم ومن هذا نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على اثراء التعامل بين التلاميذ بحيث أنها الحصة الوحيدة التي يستطيع التلميذ أثناءها التعامل أكثر مع زملائه بكل حرية ودون قيود، وذلك عن طريق اللعب والدخول معهم في جو المنافسات والأنشطة المفيدة .

السؤال رقم 14: ما هو شعورك بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية ؟
الغرض منه: هو معرفة شعور التلاميذ بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية
الجدول رقم 14:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
الراحة	50	80,33%
الملل	10	16,67%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 14: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



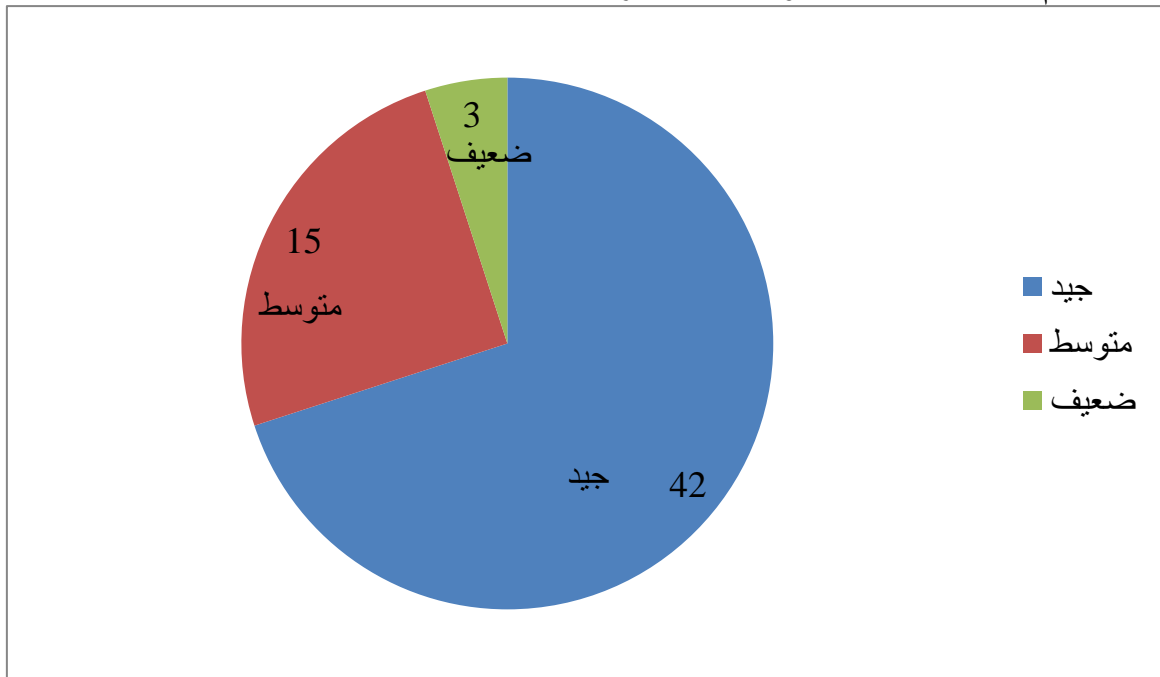
تحليل النتائج:

تبين النتائج المسجلة في الجدول 14 أن نسبة 83,33% من مجموع العينة يشعرون بالراحة والنسبة المتبقية 16,67% يشعرون بالملل ونستخلص من خلال هذه النتائج أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية والفكرية لكونها تتميز عن الحصص الأخرى بالنشاطات والألعاب تجعل التلميذ يشعر بالراحة النفسية والعقلية، أما النسبة الأخرى 16,67% فيشعرون بالملل وذلك يرجع إما لضعف مستواهم البدني أو بسبب معاملة الأستاذ للتلاميذ أثناء الحصة أو بعدم رغبتهم لمغادرة وانتهاء وقت حصة التربية البدنية والرياضية، ومن هنا نقول أن حصة التربية البدنية والرياضية تقدم للتلاميذ راحة نفسية وفكرية ودليل ذلك حضورهم المستمر للحصة.

المحور الثالث: دور الأسرة والمجتمع في مساعدة وتوجيه المراهقين على ممارسة النشاطات الرياضية
السؤال رقم 15: كيف يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية حصته؟
الغرض منه: هو معرفة مستوى الأستاذ أثناء تأديته لحصة التربية البدنية و الرياضية
الجدول رقم 15:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
جيد	42	70%
متوسط	15	25%
ضعيف	3	5%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 15: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



تحليل النتائج:

من خلال النتائج الجدول رقم 15 نجد أن 70% من مجموع العينة، ترى بأن الأستاذ يؤدي حصته بشكل جيد و25% بشكل متوسط أما 5% من مجموع العينة فتراه حصته بشكل ضعيف. ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن النسبة الأولى والتي ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل جيد، وهذا يرجع الى أداء الأستاذ من خلال حرصه على تعليمهم لمختلف المهارات والحركات الرياضية وخلق روح المنافسة بينهم ، وبث روح النشاط والحيوية، إضافة الى تفهمه لمشاكلهم النفسية من بينها القلق، وأما من يرى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل متوسط، فيعود ذلك الى خبرة الأستاذ أو الوسائل والعتاد الرياضي، أو الى اللامبالاة من طرف الأستاذ. أما النسبة الأخيرة وهي 5% من مجموع العينة، فترى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل ضعيف، وهذا راجع إما لتعاون الأستاذ في أداء مهامه أو لنقص خبرته في هذا المجال، مما يؤدي الى ملل التلاميذ وكرههم للحصة.

ومن كل هذا نستنتج أن المستوى الذي يؤدي به الأستاذ حصته ينعكس على مدى اهتمام التلاميذ بالحصّة ، وحرصهم على ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية وعلى أكمل وجه، لذا يجب على كل استاذ أن يحاول تأدية مهامه على أكمل وجه وبكل حرص،ليجعل التلميذ يحب الحصّة ويندمج فيهما مما يؤدي الى الوصول لأهداف السامية للحصّة.

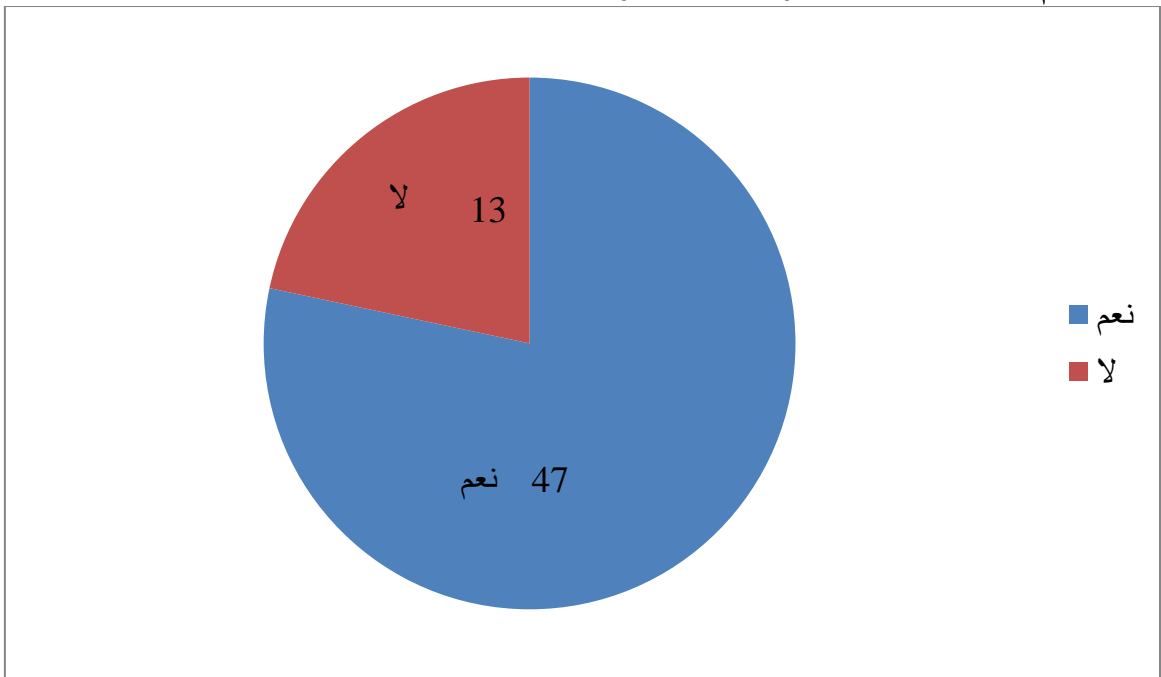
السؤال رقم 16: هل يتفهم أستاذ التربية البدنية والرياضية مشاكلك النفسية والاجتماعية؟

الغرض منه: هو معرفة مدى تفهم الأستاذ للمشاكل النفسية والاجتماعية لدى التلاميذ

الجدول رقم 16 :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	47	78,33%
لا	13	21,67%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 16: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 16 نجد أن 78,33% من مجموع العينة، ترى بأن أستاذ التربية البدنية 67,21% من مجموع العينة فتري العكس.

ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن النسبة الأولى وهي النسبة العالية ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يتفهم مشاكلهم ويعود هذا الى الاهتمام الذي يوليه الأستاذ لتلاميذه، و خاصة في مرحلة المراهقة والتي يحتاج فيها المراهق الى الأهتمام به وخاصة من الجانب النفسي والاجتماعي أما النسبة الثانية والتي ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يتفهم مشاكلهم النفسية والاجتماعية وهذا راجع الى اللامبالاة من طرف الأستاذ، وعدم الاهتمام بهم مما يجعل التلاميذ لا يندرجون في الحصّة مما يؤثر على نفسياتهم، وتدهور العلاقة بين الأستاذ والتلميذ.

ونستطيع القول أن شخصية الأستاذ تلعب دورا كبيرا في طريقة التعامل مع التلاميذ فإذا كان الاستاذ يتفهم المشاكل ويحاول بجهد معرفتها وحلها فإنه يصل بذلك الى تحقيق الأهداف المسطرة، أما اذا كان الأستاذ لا يهتم بالتلاميذ وبنصف باللامبالاة، فإنه بذلك يكبح طموحات التلاميذ ويجعلهم يكرهون المادة.

السؤال رقم 17: هل يعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية كل التلاميذ بعدل؟

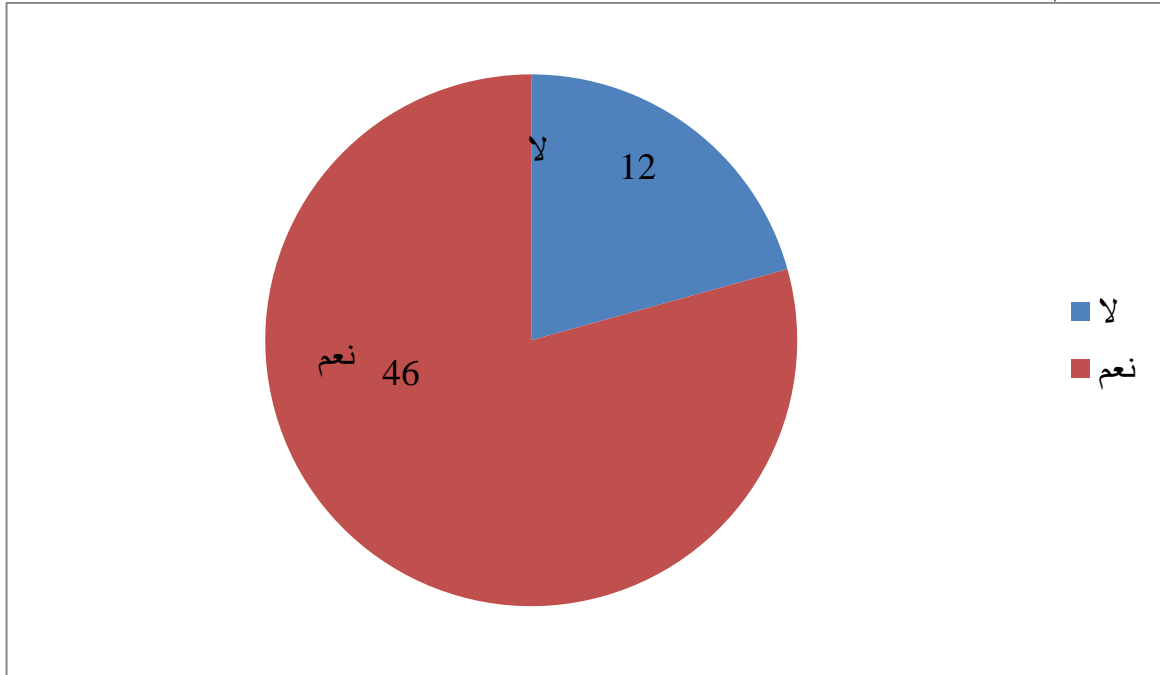
الغرض منه: هو معرفة ما اذا كان الأستاذ التربية البدنية والرياضية يعامل كل التلاميذ بعدل

الجدول رقم 17 :

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	46	76,67%

لا	12	%23,33
المجموع العام	60	%100

الشكل رقم 17: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



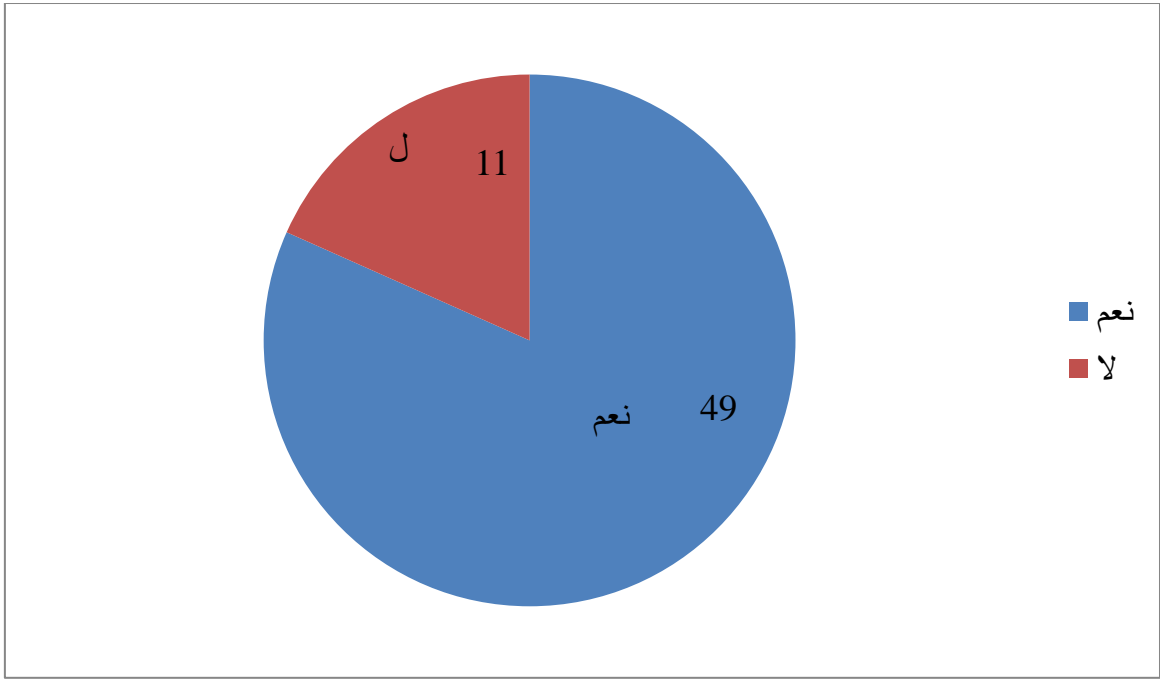
تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 17 نجد أن نسبة 76,67% ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعامل التلاميذ بعدل أما 23,33% من مجموع العينة ترى عكس ذلك ومنه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يرون أن الأستاذ يعمل بعدل في معاملتهم، ويرجع ذلك لمعرفة الأستاذ لواجباته نحو تلاميذه، فهو يحاول مساعدتهم جميعاً دون استثناء، ويمنح لهم فرص اللعب والتعبير عن آراءهم بحرية، أما النسبة الثانية والتي ترى أنه لا يعاملهم بعدل، فيرجع ذلك للتمييز بين الذكور والبنات من طرف الأستاذ، أو إعطاء علامات مرتفعة لبعض التلاميذ رغم تقارب المستوى. ومن هذا نستطيع القول بأن حصة التربية البدنية والرياضية تصل إلى أهدافها المسطرة بالعمل الجدي الذي يقوم به الأستاذ، وخاصة من حيث العدل بين التلاميذ، الذي له دور كبير في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم 18: هل تؤثر شخصية الأستاذ على نفسية التلميذ؟
الغرض منه: من أجل معرفة إن كانت لشخصية الأستاذ أثر على نفسية التلميذ
الجدول رقم 18:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	49	81,67%
لا	11	18,33%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 18: يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



تحليل النتائج:

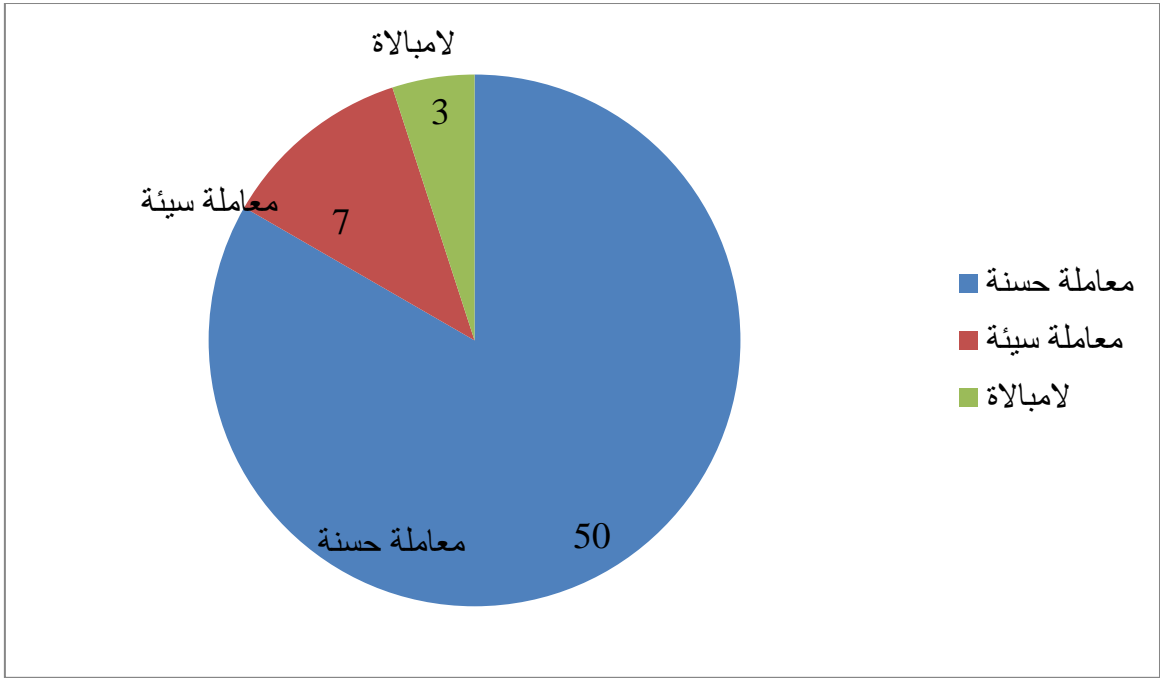
من خلال الجدول رقم 18 نجد أن نسبة 81,67% من مجموع العينة يقولون بأن شخصية الأستاذ تؤثر على نفسية التلاميذ، أما نسبة 18,33% من مجموع العينة يقولون أن شخصية الأستاذ ليس لها أثر على نفسيتهم. ومن خلال هذه النتائج نجد أن النسبة الأولى ترى بأن لشخصية استاذ التربية البدنية والرياضية دور في التأثير على نفسيتهم ويرجع هذا الى التكوين الجيد للأستاذ والى صدقه وحبه للمهنة. أما النسبة الثانية فهي ترى عكس ذلك، وهذا راجع الى اللامبالاة من طرف الاستاذ أو النقص في التكوين والى شخصيته الضعيفة أثناء التعامل مع التلاميذ خلال الحصة.

ومن هذا يجب أن يكون استاذ التربية البدنية والرياضية ذو شخصية قوية للتأثير على نفسية التلاميذ ومعرفة الأسس النفسية والاجتماعية للتلاميذ خاصة في مرحلة المراهقة.

السؤال رقم 19: كيف يعاملك استاذ التربية البدنية والرياضية خلال الحصة
الغرض منه: هو معرفة المعاملة التي يتعامل بها الأستاذ خلال حصة تربية البدنية والرياضية
الجدول رقم 19:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
معاملة حسنة	50	83,33%
معاملة سيئة	7	11,67%
لامبالاة	3	5%
المجموع العام	60	100%

الشكل رقم 19 : يمثل النسبة المئوية داخل الدائرة



تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم 19 نجد أن نسبة 83,33% من مجموع العينة يقولون أن المعاملة التي يتلقونها من أستاذ التربية البدنية والرياضية هي معاملة حسنة أما نسبة 11,67% فيقولون بأن المعاملة التي يتلقونها فهي معاملة سيئة، أما نسبة 5% فيقولون بأن أستاذ الحصة بأنه يعاملهم باللامبالاة، ومنه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يرون أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعاملهم معاملة حسنة بنسبة 83,33% وقد يرجع ذلك إلى كون الحصة ترفيهية من جهة ومن جهة أخرى شعور التلاميذ بالأستاذ كزميل لهم، أما نسبة 5% من مجموع العينة فيرون بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعاملهم معاملة سيئة، ففر بما يرجع ذلك لكون التلميذ يشعر بالاحتقار خلال تدخل الأستاذ في تصحيح لأخطائه، وأما نسبة 11,67% من مجموع العينة فيرون أن أستاذ الحصة يعاملهم باللامبالاة فيرجع ذلك ربما للتمييز بين الذكور والإناث من طرف الأستاذ، أو إعطاء علامات مرتفعة لبعض التلاميذ رغم تقارب المستوى

ومن هذا تبين لنا أن المعاملة الحسنة التي يتعامل بها الأستاذ لها دور إيجابي في السير الحسن للحصة هذا من جهة، ومن جهة أخرى لها دور كبير في تربية المراهق فالأستاذ يشرف، يرشد و يوجه حتى يسهل التفاعل مع التلاميذ في توجيهه إلى الهدف المنشود.

مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

1. الفرضية الأولى:

• للعوامل والضغوطات النفسية تأثير بارز على ممارسة النشاطات البدنية والرياضية لدى المراهقين : من خلال قراءتنا للجداول وتحليل الإحصائية المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموزع على التلاميذ وخاصة بهذه الفرضيات لا حضنا أنها تتطابق مع ما افترضناه وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها وهذا ما أثبتته الاجابات وعلى سبيل المثال الاسئلة رقم 1- 2 و3 أكدت ميول التلاميذ نحو حصة التربية البدنية والرياضية باعتبارها الوسيلة الجيدة المقبولة اجتماعيا والطريقة الوحيدة تمكن المراهق من اثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وضغوطاته النفسية التربوية البدنية الرياضية ساعد في تكوين شخصية المراهق والتقليل من قلة الارتباك والتردد عند ممارسة نشاط وهذا ما يدل عليه السؤال رقم 03 بنسبة 75% وبأن أغلبية التلاميذ تعيرون بنفسية جيدة على ممارسة الرياضة هذا ما يثبتته السؤال 03 بنسبة 67% فمن خلال ما سبق يتضح أنه اجابة التلاميذ مدعمة بفرضية بأن للعوامل والضغوط النفسية أثر بارز على ممارسة النشاط البدني والرياضي ومنه نستطع القول بأن فرضيتنا تحققت بنسبة 70,55 % .

2. الفرضية الثانية:

• للفروق الاجتماعية المحيطة بالمراهق تأثير بالغ الأهمية وقد تنعكس على ممارسته للنشاطات الرياضية من خلال قرائتنا للجداول والتحليل الإحصائية المتحصل عليها الاستبيان الموزع على التلاميذ الخاص بهذه الفرضية لاحضنا تطابق بين ما افترضناه والنتائج المتحصل عليها فعلى سبيل المثال الأسئلة رقم 7- 11-13 أكدت أن للفروق الاجتماعية المحيطة تأثير بالغ الأهمية على ممارسة النشاطات الرياضية حيث أن نسبة 63.33% من التلاميذ يرون بأن ممارسة النشاط البدني يؤدي الى التقليل من شدة القلق لأثناء فترة المراهقة، كما أنها تعمل على اثراء التعامل وتنمية روح الجماعة، كما أن نسبة 83.33 % تؤكد بأن شعور التلاميذ يتحول من الملل والارتباك الى حب العمل والجماعة أثناء الأنشطة الرياضية والراحة الإيجابية بعد انتهائها.

3. الفرضية الثالثة :

• دور الأسرة والمجتمع في مساعدة وتوجيه المراهقين على ممارسة النشاط الرياضي: من خلال قرائتنا للجداول والتحليل الإحصائية المتحصل عليها الاستبيان الموزع على التلاميذ الخاص بهذه الفرضية لاحضنا تطابق بين ما افترضناه والنتائج المتحصل عليها وهذا ما اثبتته الإجابات فعلى سبيل المثال السؤالين 16- 17 أكد أن الأسرة والمجتمع دور في مساعدة وتوجيه المراهقين على ممارسة النشاطات الرياضية فإن نسبة 81.67 % تؤكد فإن لشخصية استاذ تربية البدنية والرياضية دور في تأثير على نفسية التلاميذ ومعرفة الأسس النفسية والاجتماعية لهم خاصة في مرحلة المراهقة ودفعهم نحو الأمام. ومن كل ماسبق يمكن القول أن الفرضية 3 قد تحققت بنسبة 81% والتي تعتبر مرتفعة جدا ومنه نقول أن نقول أن الأسرة والمجتمع دور فعال في حياة المراهق على ممارسة النشاط الرياضي فتحمسهم على القوة والشجاعة والثقة بالنفس والعمل الجماعي مع كسب الصفات الأخلاقية في تطوير قدرات المراهق المعرفية والنفسية والحركية والاجتماعية. ونستخلص من هذا أن الفرضيات الثلاث قد تحققت بنسبة كبيرة من النجاح

خلاصة:

بعد استعراضنا للنتائج والتحليل الخاصة بموضوع الدراسة والتي تهدف الى ايضاح وتبيان دور حصة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في الحد من الضغوطات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها المراهق (التلميذ) ومحاولة من الاجابة على مختلف التساؤلات التي طالما شكلت اهتمام الباحث العلمي في المجال الرياضي ومن هذا نستخلص ان الفرضيات الجزئية تحققت من خلال أجوبة التلاميذ التي تميزت بالصدق والحرية في اختيارها ومن هذا نستطيع القول بأن المراهق يمكنه التخلص من الضغوطات النفسية والاجتماعية (القلق، التوتر، الارتباك والصراعات) التي تحيط به في المجتمع الذي يعيش فيه عن طريق الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة.

الاستنتاج العام :

من خلال الدراسة التي قمنا بها، والتي بينت بأن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير في التقليل من المشاكل النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها المراهق في المرحلة الثانوية، ويعود هذا للنتائج المتوصل اليها من خلال بحثنا هذا، مما يؤكد الفرضيات التي طرحناها والتي تتفق في أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي على نفسية المراهق من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة، التي تساهم في التقليل من المشاكل النفسية والاجتماعية الخاصة التي تعترض النمو السليم للمراهق.

و توصلنا أيضا الى أن استاذ التربية البدنية والرياضية له دور كبير وفعال في مساعدة التلاميذ في التخلص من المشاكل النفسية والاجتماعية، وادماجهم داخل الجماعة كما توصلنا الى تحقيق الأهداف المنتظرة، ويمكن حصر هذه الاسباب في النقاط التالية:

1. نقص الحصص التطبيقية، مما يعيق حصة التربية البدنية والرياضية من الوصول الى الأهداف المنتظرة.
2. نقص الإمكانيات البيداغوجية، خاصة العتاد الرياضي ومساحات اللعب
3. عدم الاهتمام بالرياضة المدرسية من طرف المسؤولين وأولياء التلاميذ
4. عدم اهتمام التلاميذ وهذا راجع لنقص الفوائد من الممارسة الرياضية
5. عدم مبادرة الأستاذ لحل المشاكل النفسية والاجتماعية، وذلك يرجع الى اللامبالاة من الأستاذ، أو ضعف الكفاءة.
6. نقص الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية، وانخفاض معاملها مما يجعل التلاميذ لا يعيرونها أهمية، ويجعلهم ينفرون من ممارستها
7. سوء معاملة الأستاذ لتلاميذه وذلك من خلال التمييز بينهم وخاصة بين الذكور والإناث، مما يجعلهم لا يهتمون بالحصة.

الخاتمة:

إن المراهقة من أصعب المراحل التي يتميز بها الفرد خلال حياته اذ يتعرض فيها الى صعوبات واضطرابات نفسية واجتماعية نتيجة التغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية التي تطرأ عليه فيصبح المراهق يتوتر لأتفه الأسباب، ونجده يبحث عن الاستقلالية امام الضغوطات المحيطة، الأسرة بصفة خاصة ومن جهة أخرى يبحث عن الحنان المفقود.

هذه الضغوطات التي يتعرض لها المراهق تؤثر فيه وتجعله قلقا وعنيفا وغير مستق، وهذا ما يدفعه الى اتخاذ قرارات منفردة ليس بالضرورة صائبة دائما

لذا توجب على الأسرة الحذر في هذه المرحلة الحساسة، ونتكلم عن الأسرة لأن الوحدة الأساسية في المجتمع ويقع على عاتقها أكبر قدر من المسؤولية في تربية وتوجيه وتقديم الدعم المالي والنفسي على حد سواء لتعبيد الطريق أمام أبناءها ليكونوا أفراد صالحين في المجتمع.

المدرسة تعتبر الأسرة الثانية والتي يقضي فيها المراهق أكبر وقت وممكن، ويتأثر بالزملاء والأساتذة على حد سواء، لذا توجب على القائمين في مؤسستنا التربوية تقديم الأفضل من برامج وأساتذة، والمربين لخلق جيل يعتمد عليه صالح وسليم نفسياً، جسدياً وعقلياً.

كما لاننسى الدور الذي تلعبه السلطات في توفير المرافق العامة من مكاتب ومرافق رياضية وترفيهية أين يقضي فيها المراهق أوقات فراغه وبالتالي يبتعد عن كل ما يمكن أن يسبب له الانحراف عن طريق السديد.

الإقتراحات و التوصيات:

- من خلال ما توصلنا اليه من نتائج واستنتاجات في الراسة الميدانية، والتي أثبتت بأن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التقليل من المشاكل النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها المراهق في المرحلة الثانوية، ارتأينا الى تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات وأن تكون بناءة تعمل على التقليل من هذه المشاكل التي يتعرض لها التلميذ المراهق خلال المرحلة الثانوية، ويمكن حصر هذه الاقتراحات والتوصيات فيما يلي:
1. اعطاء المكانة اللازمة لمرحلة المراهقة، باعتبارها مرحلة حساسة من مراحل العمر.
 2. الاهتمام بالمراهق خاصة من الناحية النفسية، لأنه يحتاج الى رعاية نفسية خاصة تجعله يمر من مرحلة المراهقة على مرحلة الرشد بصفة عادية
 3. توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية، ولما لها من الفوائد على المستوى النفسي والاجتماعي والبدني للمراهق
 4. اعطاء الأهمية والعناية الكاملة بتكوين الأساتذة في سيكولوجية المراهق وتفهم مشاكله النفسية والاجتماعية ومحاولة حلها
 5. زيادة عدد الحصص التربوية ورفع معاملها مما يزيد من اهتمام التلاميذ لحصص التربية البدنية والرياضية.
 6. جعل مادة التربية البدنية والرياضية مادة اجبارية
 7. توفير الامكانيات البيداغوجية، من عتاد رياضي ومساحات للعب التي تجعل حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الأهداف المنتظرة.
 8. الاهتمام بالرياضة المدرسية من أجل بث روح المنافسة بين التلاميذ من جهة وبين المؤسسات التعليمية من جهة اخرى.

البيبيو غرافيا

المراجع باللغة العربية:

أ. الكتب:

1. د.محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين النشاطي، نظريات وطرق ت.ب.ر، ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1995 م، أنجيلا ميدسا، التربية الحديثة، ترجمة على الشاطيء، منشورات عويدات بيروت لبنان 1980-ص 80
2. أحمد عمر روجي، الأهداف التربوية في المجال نفسي حركي، دار الفكر العربي مصر 1996- ص 3.
3. محمد مهدي الاسطنبولي " كيف تربي أطفالنا" ص 216
4. محمد عبد الرحمن حمودة، "الطفولة والمرافقة، المشكلات النفسية والعلاج" ص 48
5. مصطفى أمين تاريخ التربية، القاهرة، دار الفكر العربي، سنة 1926 ص 95
6. محمد سعيد عزمي- أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية- دار الوفاء لدار الطباعة والنشر ص 14 الى ص 17
7. دكتور تركي رابح، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية 1989 ص 28

8. بدور مطوع- د سهير بدير* التربية البدنية منهاجها وطرق تدريسها* مطابع أمون القاهرة طبعة 2006.
 9. محمد محمد الشحات: كيف تكون معلما ناجحا للتربية الرياضية. مكتبة العلم والإيمان ط 1-1999 ص 35
 10. محمد حسن علوي علم النفس الرياضي-مصر طبعة 5 – سنة 1995 ص 120
 11. دكتور تركي رابح أصول التربية والتعليم ديوان المطبوعات الجامعية 1989 ص 28
 12. الدكتور محمد مصطفى زيدان علم النفس التربوي دار المشرق ص 152
 13. الأستاذ محمد حامد الأفغدي استاذ علم النفس بالمعهد العالي للتربية الرياضية، والأسس النفسية لتربية البدنية الرياضية دار الهناء للطباعة والنشر 71327 ص 386
 14. ميخائيل ابراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دتر الأفاق الجديدة-بيروت، ط1992
 15. محمود عبد الحلیم منسي علم النفس النمو، مركز الإسكندرية للكتاب مصر 001، ص 222-223
 16. د. زين العابدين درويش* علم النفس الاجتماعي أسسه وتطبيقاته* مطابع زمزم ط 1 سنة 1993 ص 329
 17. عبد العزيز الفوضى- الصحة النفسية-سنة 1984
 18. حامد عبد السلام الزهران، علم النفس الاجتماعي، عالم الكتيب ط 5، 1984 ص 380
 19. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفل والمراهقة، مكتبة مصر 1974-ص 58
 20. رابح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر 1984م ص 299
- ب. محاضرات:
- محاضرة في علم النفس الثالثة معهد التربية البدنية والرياضية سنة 2003

ت. الكتب الفرنسية

- 1-HEINILA ? développement d'un système pour décrire interaction enseignant /élève dans la classe d'éducation physique,(bulletin de la SIEP,N 04)Paris ,1994.
- 2-DORNHOFF,HM, l'éducation physique et sportive, un élément de base pour le dévidement de la culture physique de sport et de la séance de sport , édition O.P.U,Alger 1993

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكي محند أولحاج
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
البويرة

استبيان التلاميذ

*تلاميذنا الاعزاء تلاميذتنا العزيزات، في ايطار البحث الميداني الذي نقوم به لانجاز مذكرة نهاية الدراسة ليسانس في معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:
"العوامل النفسية والاجتماعية ومدى انعكاسها على ممارسة النشاطات البدنية والرياضية لدى المراهقين"
نرجوا منكم الاسهام في مساعدتنا وذلك بملء هذه الاستمارة بكل حرية وموضوعية وصدق، لكم منت جزيل الشكر والتقدير.

ضع العلامة x أمام الجواب المناسب:

السؤال الأول: كيف تقبل على ممارسة الرياضة؟

بشغف متناقل

السؤال الثاني: كيف تجد نفسك قبل اداء نشاط رياضي؟

جيدة عادية سيئة

السؤال الثالث: هل تشعر بالارتباك والتردد عند ممارستك للنشاط الرياضي؟

أحيانا نادرا دائما

السؤال الرابع: هل المدة المخصصة للتربية البدنية والرياضية كافية؟

كافية غير كافية

السؤال الخامس: ماهي فوائد حصة التربية البدنية والرياضية حسب رأيك؟

الجواب:

السؤال السادس: هل ترى أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية في نظرك؟

نعم لا

السؤال السابع: ما نوع النشاط المفضل لديك؟

نشاطات جماعية نشاطات فردية

السؤال الثامن: بماذا تشعر عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية؟

النشاط الملل القلق
اللامبالاة الانطواء الراحة

السؤال التاسع: هل تشعر بالخوف خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

السؤال العاشر: هل تحدث حصة التربية البدنية والرياضية تغيرات في حالتك النفسية؟

- السؤال الحادي عشر: إذا كانت لك مشاكل نفسية واجتماعية هل ممارسة الرياضة تؤدي الى؟
 نعم لا
 إزالة هذه المشاكل تقليل من شدتها ليس لها اثر
- السؤال الثاني عشر: ماذا تحقق لك حصة التربية البدنية والرياضية؟
 راحة نفسية جزئية راحة نفسية كلية لا شئ
- السؤال الثالث عشر: هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على التعامل أكثر مع الزملاء؟
 نعم لا
- السؤال الرابع عشر: ماهو شعورك بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية؟
 الراحة الملل
- السؤال الخامس عشر: كيف يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية حصته؟
 جيدة متوسطة ضعيفة
- السؤال السادس عشر: هل يتفهم أستاذ التربية البدنية والرياضية مشاكلك النفسية والاجتماعية؟
 نعم لا
- السؤال السابع عشر: هل يعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية كل التلاميذ بعدل؟
 نعم لا
- السؤال الثامن عشر: هل تؤثر شخصية الأستاذ على نفسية التلميذ؟
 نعم لا
- السؤال التاسع عشر: كيف يعاملك أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال الحصة؟
 معاملة حسنة معاملة سيئة لامبالاة

Résumé du cours

A partir de nos études élaborées dans nos recherches qui démontrent que les séances de l'éducation physique et sportive jouent un rôle important dans la réduction de l'effondrement psychologique et sociale dus à des pressions de l'entourage y compris le cercle familiale ou les coutumes et les traditions que l'adolescent pourrait rencontrer dans la phase éducative (secondaire), et que l'éducation physique et sportive impose positivement son influence dans l'évolution de l'état psychologique de l'adolescent dans divers activités sportives et éducatives dans un esprit de concurrence , ce qui réduit les pressions tels que : le stresse , la tension , la nervosité .

Nous constatons que l'éducation physique et sportive ainsi que le moniteur permettent à l'adolescent de trouver des échappatoires et les exploiter dans de bonnes conditions à travers ses diverses activités sportives, c'est pour quoi l'attachement aux séances de sport écolier pour semer la notion de la concurrence chez les élèves et les établissements scolaires d'une autre part de manières éducatives.