

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: تدريب رياضي

الموضوع

أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي
في تنمية سمات شخصية المراهق (15-18 سنة)

دراسة ميدانية على مستوى ثانوية ومتوسطات دائرة بئر غبالو

- إشراف الدكتور:

* شريف مسعود

- إعداد الطلبة:

* بيبى محمد

* ميهوبي يوسف

السنة الجامعية: 2013/2012



شكر وتقدير

بعد الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد سيد الخلق أجمعين وعلى صحبه ومن تبعه إلى يوم الدين. وبعد ما جاء في قوله تبارك وتعالى عما يصفون: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ (19) }. سورة النمل.

نتقدم بالشكر والحمد للعلي القدير الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر، وأنار لنا سبل العلم والمعرفة، حيث كرمنّا بالعقل المنير الذي هو مركز التفكير وأساس التدبير، والذي نتج عنه إنجاز هذا العمل المتواضع، ويسعدنا كثيرا أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل من ساهم في مساندتنا، ولكل صاحب فكرة أو رأي فتح بها أمامنا آفاق ومجالات أوسع للعلم والمعرفة.

كما نتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل من والدينا وكامل أعضاء أسرتنا الذين لهم الفضل الكبير بعد الله العلي العظيم في توجيهنا وتشجيعنا خلال مختلف المراحل الدراسية التي مررنا بها مما سمح لنا بالسير على النهج السليم والصحيح.

ووفاء للعطاء الكثير واعترافا منا بالجميل يسعدنا كثيرا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام للدكتور الفاضل "شرفي مسعود" لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولما قدمه لنا من توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية، وإلى الأستاذ الجليل "مجير المهدي" أستاذنا بالمرحلة الثانوية ومؤطرنا في التربص الميداني، وإلى كل الأساتذة الذين تتلمذنا على أيديهم خلال المراحل الدراسية التي مررنا بها.

كما نتشرف بتقديم خالص الشكر والتقدير إلى كل الأساتذة والإداريين والزملاء بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة، الذين لم يخلوا علينا بأي جهد أو نصيحة ساهمت في تقدم هذا العمل.

وهذا إقتداءً بقوله صلى الله عليه وسلم: [مَنْ لَمْ يَشْكُرْ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ].

محمد و يوسف



إهداء

إلى نور حياتي وبهجتها، إلى التي أعطتني من روحها فحملتني جنينا في بطنها ورعتني صبيبا في حضنها، إلى عزيمة العطاء، إلى معلمتي الأولى ، التي ربتني على حب الله والأنبياء، وعلى الحب والوفاء، إلى سيدة النساء: أمي "فطيمة" (حفظها الله ورعاها من كل بلاء).

والى صاحب الفضل بعد من "جل علاه" في حسن تربيته وسلامة تنشئته، إلى رمز العز والشموخ، إلى من عان سنوات طوال من التعب المضني من أجل أن يجني سبل وظروف معيشتي، إلى سيد الرجال: أبي "شعبان" (حفظها الله ورعاها بما يرضاه)

وذلك إقتداء بقوله عز وجل: {وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (23) وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا (24)} . سورة الإسراء.

إلى إخوتي: لعموري، فريد، عبد الصمد، وإلى أخوي نصر الدين وأحمد وزوجتيهما وأبنائهما وبناتهما: أحلام، فطيمة، عبد الرحمان، سيرين، إيمان.

والى أختي: وهية، رزيقة وأزواجهما لخضر ورايح وأولادهم: بلال وتوأمة بلقاسم، حنان، آية، يوسف، عبد الباسط. إلى المغفور لهما أختي حكيمة وأخي عزيز { رحمهما الله }.

إلى خالتي نصيرة وزوجها وأبنائها وبالأخص محمد وعائشة، وإلى كافة أفراد عائلة "بيبي" و"طيب"، وإلى أبناء وبنات مزرعة عبد العزيز ببلدية الروروة، وإلى من أحبها قلبي ولم آتها بالذكر.

إلى من شاركني أيامي ووقف جنبي في السراء والضراء، إليكم يا أعز أصدقائي ورفاقي: خالد، صالح، أحمد، مصطفى، عبد الرزاق، مسعود، عبد الله، محمد، إليكم يا أقرب زملائي: قاسم محمد، أحمد، قراوي يوسف، عيسى، أمين، عبد الغني، ليحيائي، الصديق، حمزة،

والى خير الرفاق: ميهوبي يوسف، رفيقي في العمل.

والى جميع أساتذة ومسيري معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وإلى كل الزملاء بالمعهد وأعزهم إلي طيب محمد، عبد الرحمان علي، باديس أحمد، لبوخ توفيق، بوقرة علي، شعيباني سعيد وفوزي، توات سفيان، سكيبي سفيان، بوصيقي ياسين، جدي طارق، محمدي عباس.

إليكم يا من ذكرتم ومن احتواهم قلبي ولم آتهم بالذكر،

ي.

أهدي ثمرة جهد

محمد



إهداء

قال الله عز وجل: {وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَنْتَغَنَّ مِنَ الْكِتَابِ أَدْنَاهُ أَوْ حِيلُهَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (23) وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَحِمْتَ رَبِّيَ صَغِيرًا (24)} . سورة الإسراء.

إلى أغلى امرأة في الوجود، إلى صاحبة القلب النقي الودود، إلى نبع الحنان وهبة الرحمان، إلى من حملتني وهنا على وهن وصاحبة أعظم حضن، إلى من تقع الجنة تحت أقدامها وأمرنا الرحمان بطاعته، إلى سيدة النساء إليـك: أمي الغالية "فاطمة"

إلى أعز ما في الوجود، إلى رمز الفخر والاعتزاز، إلى بذرة النقاء والصفاء، إلى قدوتي في الوفاء إلى من كان سبب وجودي.....الذي شق لي درب الحياة من أجل راحتي، إلى الذي لـن أرد له القليل مما منحني إليك أبي العزيز "ابح"

إلى كل إخوتي: محمد، نعيم، نور الدين وزوجته نبيلة وأبنائهما - زهرة وحسام- إلى عمار وزوجته فاطمة وإلى أختي: حميدة ودليلة وزوجها نسيم وابنيهما- محمد نزيـم ورضوان-

إلى أخي الذي لم تتجبه أمي "وليد" ابن عمي

إلى كل أعمامي وعماتي وكل أولادهم كل باسمه: مناد، أيمن، محجوب، منير، بلقاسم، أمين، سليمان، فيصل وزوجته أمال وابنته مريم، محمد وزوجته عقيلة، الطيب وزوجته عائشة

إلى كل أخوالي وخالاتي وكل أولادهم كل باسمه: محمد، عبد الله، شيما، سلسبيل، هديل، هبي، وكافة أفراد عائلة "ميهوبي" و"رحيم". صغيرها وكبيرها.

إلى رفاق دربي وخير صحبي: أمين، عيسى، عبد الغني، ستيــــــــف، علي، حيمود، أسامة، صالح، طارق، إسلام، فاسي عيسى، فارس، كمال، أحمد العقرب، فاتح، أحمد حميم، فاسي محمد، الحسين والصادق.

وإلى أخير الرفاق: بيبي محمد رفيقي في العمل.

وإلى جميع أساتذة ومسيرري معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة، وإلى كل الزملاء بالمعهد وأعزهم إليّ طيب محمد، عبد الرحمان علي، باديس أحمد، لبوخ توفيق، رحمان سليم، شعاني سعيد وفوزي، توات سفيان، سكيـمي سفيان.

وإلى كل من احتواهم قلبي ولم يكتبهم قلبي، أهدي ثمرة جهدي واجتهادي

يوسف



محتوى البحث	
الموضوع	الصفحة
شكر وتقدير	أ
إهداء	ب
محتوى البحث	د
قائمة الجداول	ح
قائمة الأشكال	ط
ملخص البحث	ي
مقدمة.	ل
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
1- الإشكالية.	02
2- الفرضيات.	02
3- أسباب إختيار الموضوع.	03
4- أهمية البحث.	03
5- أهداف البحث.	03
6- الدراسات المرتبطة بالبحث.	04
7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.	06
الجانب النظري	
الفصل الأول: النشاط البدني والرياضي.	
تمهيد.	10
1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي.	11
2-1- تعريف النشاط البدني الرياضي.	11
3-1- أهمية النشاط البدني الرياضي.	11
4-1- أهداف النشاط البدني والرياضي.	12
5-1- أنواع النشاط البدني والرياضي.	12
1-5-1- النشاط البدني والرياضي التنافسي.	12
2-5-1- النشاط البدني والرياضي النفعي.	12
3-5-1- النشاط البدني والرياضي الترويحي.	13
6-1- دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي أو العزوف عنه.	13
7-1- العوامل المؤثرة على النشاط البدني والرياضي.	14
1-7-1- العوامل الشخصية	13

15	1-7-2- العوامل الإجتماعية.
16	1-7-3- العوامل البيئية.
16	1-7-4- عامل خبرات النشاط البدني والرياضي.
17	1-8- هرم النشاط البدني.
18	1-9- النشاط البدني الرياضي والصحة النفسية.
19	1-9-1- النشاط البدني والقلق.
20	1-9-2- النشاط البدني والإكتئاب.
21	- خلاصة.
الفصل الثاني: السمات الشخصية.	
23	- تمهيد.
24	1-2- السمات الشخصية.
24	1-2-1- تعريف السمة.
24	1-2-2- تعاريف بعض العلماء.
24	2-2- الشخصية.
24	1-2-2- مفهوم الشخصية.
25	2-2-2- تعريف الشخصية.
25	2-2-3- بعض تعاريف الشخصية من طرف العلماء و الدكاترة.
26	2-3- توضيح معنى السمات الشخصية.
26	2-4- نظريات بعض العلماء حول السمات الشخصية.
27	2-5- أقسام السمات الشخصية.
28	2-6- تحديد السمات الشخصية.
29	2-7- الشخصية الرياضية.
29	2-7-1- تعريف الشخصية الرياضية.
29	2-7-2- المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية.
31	2-8- سمات الشخصية الرياضية.
31	2-8-1- سمات الشخصية للرياضيين والغير الرياضيين.
31	2-8-2- عوامل اختلاف سمات الشخصية الرياضية.
31	2-8-3- الأداء الرياضي.
31	2-8-4- اختلاف مستوى المهارة.
31	2-8-5- نوع ممارسة الأنشطة (الفردية أو الجماعية).
32	2-9- سمات شخصية المراهق.

33	- خلاصة.
الفصل الثالث: المراهقة.	
35	- تمهيد.
36	1-3- تعريف المراهقة.
36	1-1-3- لغة.
36	2-1-3- اصطلاحا.
36	3-1-3- تعريف المراهقة بيولوجيا.
36	4-1-3- تعريف المراهقة سيكولوجيا.
36	5-1-3- تعريف المراهقة اجتماعيا.
36	6-1-3- تعاريف بعض العلماء والدكاترة في علم النفس.
37	2-3- تحديد فترة مرحلة المراهقة.
37	3-3- مراحل المراهقة.
37	1-3-3- مرحلة المراهقة المبكرة.
38	2-3-3- مرحلة المراهقة الوسطى.
38	3-3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة.
38	4-3- مظاهر النمو وخصائصه في مرحلة المراهقة.
38	1-4-3- النمو الجسمي.
38	2-4-3- النمو العقلي.
38	3-4-3- النمو الانفعالي.
39	4-4-3- النمو الديني والأخلاقي.
39	5-3- أشكال المراهقة.
39	1-5-3- المراهقة السوية (الكيفية).
39	2-5-3- المراهقة الانسحابية.
39	3-5-3- المراهقة العدوانية (المتمردة).
39	4-5-3- المراهقة المنحرفة.
39	5-5-3- المراهقة الجانحة.
39	6-3- مظاهر مرحلة المراهقة.
40	7-3- الانفعالات عند المراهقين.
40	1-7-3- أهم الانفعالات عند المراهقين.
40	2-7-3- خصائص انفعالات المراهقين.
41	3-7-3- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهقين.

41	3-8- علاقات المراهقين.
41	3-8-1- العلاقة مع العائلة.
41	3-8-2- العلاقة مع الأصدقاء والزملاء.
42	3-8-3- العلاقة مع بقية أفراد المجتمع.
42	3-8-4- علاقة المراهق بالنشاط البدني والرياضي.
43	- خلاصة.
الجانب التطبيقي.	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته.	
46	- تمهيد.
47	4-1- الدراسة الإستطلاعية
47	4-2- الدراسة الأساسية
47	4-2-1- المنهج المتبع.
47	4-2-2- متغيرات البحث.
47	4-2-3- مجتمع البحث.
47	4-2-4- العينة البحث.
49	4-2-5- مجالات البحث.
49	4-2-6- أدوات البحث.
49	4-2-7- الأسس العلمية للأداة.
50	4-2-8- الوسائل الإحصائية.
51	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج.	
53	5-1- عرض وتحليل النتائج.
73	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
76	- الاستنتاج العام.
77	- خاتمة.
78	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
79	- الببليوغرافيا.
	- الملاحق.

- قائمة الجداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
الجدول رقم (01)	يبين المتغيرات الديموغرافية المؤثرة على النشاط البدني.	15
الجدول رقم (02)	يبين المتغيرات المعرفية المؤثرة على النشاط البدني.	15
الجدول رقم (03)	يبين العوامل الاجتماعية المؤثرة على النشاط البدني والرياضي.	16
الجدول رقم (04)	يبين العوامل لبيئية المؤثرة في النشاط البدني.	16
الجدول رقم (05)	يبين تأثير خبرات النشاط على النشاط البدني.	17
الجدول رقم (06)	يبين 16 سمة أساسية للشخصية.	28
الجدول رقم (07)	يبين عدد متوسطات وثانويات دوائر ولاية البويرة.	48
الجدول رقم (08)	يبين كيفية توزيع استثمارات الاستبيان.	48
الجدول رقم (09)	يبين نتائج السؤال الأول.	53
الجدول رقم (10)	يبين نتائج السؤال الثاني.	54
الجدول رقم (11)	يبين نتائج السؤال الثالث.	55
الجدول رقم (12)	يبين نتائج السؤال الرابع.	56
الجدول رقم (13)	يبين نتائج السؤال الخامس.	57
الجدول رقم (14)	يبين نتائج السؤال السادس.	58
الجدول رقم (15)	يبين نتائج السؤال السابع.	59
الجدول رقم (16)	يبين نتائج السؤال الثامن.	60
الجدول رقم (17)	يبين نتائج السؤال التاسع.	61
الجدول رقم (18)	يبين نتائج السؤال العاشر.	62
الجدول رقم (19)	يبين نتائج السؤال الحادي عشر.	63
الجدول رقم (20)	يبين نتائج السؤال الثاني عشر.	64
الجدول رقم (21)	يبين نتائج السؤال الثالث عشر.	65
الجدول رقم (22)	يبين نتائج السؤال الرابع عشر.	66
الجدول رقم (23)	يبين نتائج السؤال الخامس عشر.	67
الجدول رقم (24)	يبين نتائج السؤال السادس عشر.	68
الجدول رقم (25)	يبين نتائج السؤال السابع عشر.	69
الجدول رقم (26)	يبين نتائج السؤال الثامن عشر.	70
الجدول رقم (27)	يبين نتائج السؤال التاسع عشر.	71
جدول رقم (28)	يبين نتائج السؤال العشرون.	72

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
14	يبين العوامل المؤثرة في النشاط البدني.	الشكل رقم (01)
18	يبين هرم النشاط البدني والرياضي.	الشكل رقم (02)
29	يبين تفاعل المكونات الوظيفية للشخصية فيما بينها وتفاعلاتها مع البيئة الرياضي.	الشكل رقم (03)
30	يبين نموذج هولاند للشخصية.	الشكل رقم (04)
37	يبين المجال السيكلوجي للمراهقة.	الشكل رقم (05)
53	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الأول.	الشكل رقم (06)
54	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الثاني.	الشكل رقم (07)
55	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الثالث.	الشكل رقم (08)
56	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الرابع.	الشكل رقم (09)
57	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الخامس.	الشكل رقم (10)
58	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال السادس.	الشكل رقم (11)
59	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال السابع.	الشكل رقم (12)
60	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الثامن.	الشكل رقم (13)
61	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال التاسع.	الشكل رقم (14)
62	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال العاشر.	الشكل رقم (15)
63	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الحادي عشر.	الشكل رقم (16)
64	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الثاني عشر.	الشكل رقم (17)
65	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الثالث عشر.	الشكل رقم (18)
66	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الرابع عشر.	الشكل رقم (19)
67	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الخامس عشر.	الشكل رقم (20)
68	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال السادس عشر.	الشكل رقم (21)
69	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال السابع عشر.	الشكل رقم (22)
70	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال الثامن عشر.	الشكل رقم (23)
71	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال التاسع عشر.	الشكل رقم (24)
72	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال العشرون.	الشكل رقم (25)

- ملخص البحث:

إن دراستنا هذه تحت عنوان "أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في تنمية سمات شخصية المراهق (15-18 سنة)"، وتهدف إلى التعرف على دور وأهمية النشاط البدني والرياضي ومدى إسهامه في تنمية سمات شخصية المراهق، ومعرفة الأهداف والدوافع التي تجعل المراهق مستمر في ممارسة الأنشطة الرياضية والكشف أو الوصول إلى التأثير التي تحدثه ممارسة النشاط البدني والرياضي على سلوكيات وتصرفات المراهق. وكانت مشكلة بحثنا متمثلة في "ما مدى تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على السمات الشخصية لدى المراهقين؟"، ومنه وضعنا فرضيات مؤقتة تمثلت في: "لممارسة النشاط البدني والرياضي تأثير كبير يمس جميع جوانب المراهق بما في ذلك سماته الشخصية" (الفرضية العامة)، "معرفة المراهق لأهمية النشاط البدني والرياضي على صحته عامل أساسي للاستمرارية في ممارسته" (الفرضية الجزئية الأولى)، "لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في تنمية السمات الشخصية لدى المراهق" (الفرضية الجزئية الثانية)، "التأثير الناتج عن ممارسة النشاط البدني والرياضي تأثير إيجابي على سلوكيات وتصرفات المراهقين" (الفرضية الجزئية الثالثة).

وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي، لأن طبيعة دراستنا للموضوع المعالج تتطلب مثل هذا المنهج، أما العينة فكانت العينة مقصودة، حيث قصدنا في دراستنا الميدانية مؤسسات دائرة بئرغالو، من كامل مؤسسات دوائر ولاية البويرة، وتوزيع إستمارات الإستبيان كان بشكل عشوائي، والمجال البشري تمثل في 110 مراهق متمدرس، والمجال المكاني شمل إكمالية هوارى يومدين ببلدية الروراوة، متوسطة عمر الملك ببلدية الخبزوية، ثانوية طيبي قاسم، متوسطة إبراهيمي أحمد، متوسطة ليريك لخضر ببلدية بئرغالو، أما المجال الزمني فانقسم إلى قسمين، الأول خاص بالجانب النظري ويمتد من (جانفي إلى غاية أبريل 2013)، أما الثاني فهو خاص بالجانب التطبيقي فيمتد من (15 أبريل إلى غاية 20 ماي 2013)، في حين تمثلت الأدوات والتقنيات المستعملة التي اعتمدنا عليها هي:

- المراجع وشملت على المصادر (القرآن الكريم والحديث الشريف وقواميس)، الكتب المؤلفة والكتب المترجمة، مواقع إلكترونية.

- أداة "الاستبيان" وانقسمت نوع أسئلته إلى الأسئلة المغلقة وأخرى متعددة الأجوبة.

أما فيما يخص الوسائل الإحصائية فبعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمراهقين، وفرزها قمنا بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال حيث اعتمدنا في ذلك على: النسبة المئوية، إختبار كاف تربيع، الدائرة النسبية. وعلى ضوء ما جاء ذكره في الفصول الثلاثة الأولى والخاصة بالجانب النظري اتضح أن النشاط البدني والرياضي يساهم في جعل حياة الفرد أكثر متعة واتزاناً، ويعتبر ميدان ذات أهمية بالغة لإعداد الفرد الصالح والسليم في مختلف الأعمار وخاصة المراهق، حيث يكتسب من خلاله مهارات وخبرات واسعة والتي بدورها تعمل على تنمية قدراته البدنية، النفسية والعقلية، وتساعده على تحديد وتحقيق أهدافه وتجعله قادراً على الاعتماد على نفسه في تكوين حياته بما يتناسب مع تطورات عصره، أما ما استنتجناه من الدراسة الميدانية وذلك من خلال عرض وتحليل نتائج الاستبيان، وبعد مناقشة وتحليل الفرضيات تبين أن تنمية الصحة البدنية، النفسية والعقلية،

تعتبر أهم الأهداف التي تدفع المراهق إلى الاستمرار في ممارسة الرياضة، كما اتضح أيضا أن لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في تنمية سمات شخصية المراهق كالثقة بالنفس والشجاعة والتركيز والفتنة، أما التأثير الناتج عن هذه الممارسة فهو تأثير إيجابي يساهم في تحسين سلوكات وتصرفات المراهق، ومن خلال كل هذا يمكن تلخيص أهم النتائج المتوصل إليها إلى أن وعي المراهق بأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي، تعتبر عامل أساسي يجعله مستمرا في ممارسته، كما أن لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في تنمية السمات الشخصية لدى المراهق، أما التأثير الناتج عن ممارسة النشاط البدني والرياضي تأثير إيجابي على سلوكات وتصرفات المراهقين.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها من هذه الدراسة والتي تؤكد دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأهميتها وأثرها الإيجابي على مختلف جوانب المراهق، قد تبين أنه من الضروري الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي وإعطائه المكانة التي يستحقها في الحياة اليومية، ونظرا لاقتناعنا وتأكيدنا من أن ممارسة النشاط البدني والرياضي بصفة منتظمة ومستمرة يساهم في تنمية وتطوير سمات المراهق الشخصية ويساعد في تحسين سلوكه وتصرفاته ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والمتمثلة في ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أنواعها، وبصفة منتظمة ومستمرة، وإنشاء جمعيات ونوادي تشتمل على كل التخصصات الرياضية وذلك على مستوى كل بلدية، الاهتمام بالمراهقين وخصوصا المحتاجين منهم وذلك بتسهيل الظروف الملائمة لممارسة الرياضة حسب ميولهم وإمكانياتهم البدنية، النفسية، العقلية توسيع الدراسات حول العلاقة بين المراهق وممارسة الرياضة.

- مقدمة:

من منطلق العقل السليم في الجسم السليم، ولأن البدن يعتبر موطن الروح ومسكن العقل وزينة الحياة الدنيا للإنسان، نجد أن مختلف الدول تهتم بالنشاط البدني والرياضي الذي يعتبر أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو التعبير الأصح لمجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة والتي تقوم على أسس معلومة وبأهداف معينة مبنية على خطط وقدرات وإمكانات محددة في إطار تنافسي نزيه، وذلك بغية الوصول إلى النتائج المرغوب فيها، وتعتبر ممارسة الرياضة في عصرنا الحالي ظاهرة تمكننا من قياس تطور الشعوب والأمم وتمييز الشعوب المتطورة من المتخلفة.

كما يعد النشاط البدني والرياضي عامل أساسي يساهم في تقديم الطرق والوسائل الضرورية والملائمة لمختلف الظروف البيئية والاجتماعية وذلك من أجل تحسين الظروف المعيشية وتطوير نوعية الحياة والتقليل من حدة الضغوطات اليومية التي يواجهها الفرد والمراهق على وجه الخصوص والذي هو أكثر عرضة من غيره للآزمات النفسية، وهذا يرجع لتعرضه لمشاكل وضغوط مختلفة نتيجة علاقاته اليومية مع بقية أفراد مجتمعه، وكنتيجة للدراسات والبحوث التي اهتمت بدراسة النشاط البدني والرياضي من مختلف جوانبه نجد أن معظمها إن لم نقل مجملها يشير إلى الدور الهام الذي يلعبه والأهمية البالغة الذي يحتلها في تنمية إمكانيات الفرد وقدراته وتطويرها بما يتناسب مع ظروف البيئة المحيطة به.

وبما أن دراستنا هذه تتمحور حول النشاط البدني والرياضي وأثره على سمات شخصية المراهق، ارتأينا تقسيم البحث إلى جانبين: الجانب الأول خصص للدراسة النظرية، في حين أن الجانب الثاني خصصناه للدراسة التطبيقية للبحث.

- لقد شمل الجانب الأول والذي هو مخصص للدراسة النظرية على ثلاثة فصول هي على التوالي:

الفصل الأول خاص بالنشاط البدني والرياضي حيث نتطرق فيه إلى مفهوم وتعريف النشاط البدني والرياضي، أهميته، أهدافه، أنواعه، دوافع ممارسته، العوامل المؤثرة عليه، هرم النشاط البدني والرياضي، النشاط البدني والرياضي والصحة النفسية.

في حين أن الفصل الثاني مخصص للسمات الشخصية والذي نتطرق فيه إلى تعريف السمة، مفاهيم الشخصية، أقسام السمات الشخصية، تحديد السمات الشخصية، الشخصية الرياضية ومكوناتها الوظيفية. سمات الشخصية الرياضية، سمات شخصية المراهق.

أما الفصل الثالث فهو مخصص للمراهقة والذي شمل على: تعريف المراهقة وتحديد فترتها، مراحلها، مظاهر النمو وخصائصه في مرحلة المراهقة، أشكال المراهقة، مظاهر مرحلة المراهقة، الانفعالات عند المراهقين، علاقات المراهقين للعائلة والعلاقة مع الأصدقاء والزملاء، العلاقة مع بقية أفراد المجتمع وأخيرا علاقة المراهق بالنشاط البدني والرياضي.

- فيما شمل الجانب الثاني والذي خصصناه للدراسة التطبيقية على فصلين هما كالآتي:

الفصل الرابع الخاص بمنهجية البحث وإجراءاته نذكر فيه: الدراسة الاستطلاعية وكيف كانت مجرياتها، والدراسة الأساسية التي شملت على كل من المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع البحث، عينة البحث، مجالات البحث، أدوات البحث، الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل نتائج الإستبيان.

والفصل الخامس مخصص لتحليل ومناقشة النتائج المحصل عليها بعد جمع وفرز الإستبيان المكون من عشرين سؤال والذي وزع على عينة البحث، ثم مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات. ومن كل هذا يتبين أن دراستنا هذه قد سلطت الضوء على المفاهيم الخاصة بالموضوع المعالج وذلك من خلال ما جاء في الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد كان أساس الدراسة حيث أن من خلاله استطعنا إبراز دور وأهمية النشاط البدني والرياضي وإيضاح الأثر الإيجابي له على مختلف جوانب المراهق بما في ذلك سماته الشخصية.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

يساهم النشاط البدني والرياضي من خلال ممارسته بطريقة علمية منتظمة وبشكل تدريجي ومستمر في تنمية وتطوير الفرد من الجانب البدني، النفسي، الاجتماعي والذهني، حيث تعتبر الممارسة المنتظمة للنشاط البدني بالنسبة للدكتور عصام الحسنات ضرورية خلال مراحل العمر المختلفة منذ الطفولة والمراهقة حتى مراحل متقدمة من العمر، فقد أشار إلى ما شاهده السنين الأخيرة الماضية من تعدد الدلائل والمؤشرات العلمية التي تؤكد أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي للصحة البدنية والنفسية.¹

ومن المؤكد أن معظم الممارسين للرياضة عموماً وللمراهقين خصوصاً، على دراية بأهمية ودور ممارسة الأنشطة الرياضية وفوائدها البدنية والنفسية، وقد دفعة هذه المعطيات بالمراهقين إلى الاهتمام بمختلف الأنشطة الرياضية لأنها ترتبط بظاهرة إنسانية تتمثل في ظاهرة اللعب، حيث يقول المفكر شيلر "إن الإنسان يكون إنساناً عندما يلعب"²، وقد أثبتت بعض الأبحاث والدراسات العلمية أن اللعب مدرسة الطبيعة في التعلم كما له دور في تنمية الشخصية الإنسانية والارتقاء بسماتها بغية تحقيق الشخصية السوية لدى مختلف الفئات العمرية ونخص بالذكر فئة المراهقين، وذلك لأهميتها ومكانتها في المجتمع، إذ تمثل مرحلة حرجية في حيات كل فرد نظراً لما يمر به من تغيرات جسمية، نفسية، فكرية واجتماعية ورغبته في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد على نفسه. وتلزم الإشارة إلى أن قضايا المراهقين في المجتمع المعاصر أصبحت من أهم القضايا التي أثارة الاهتمام على المستويين المحلي والعالمي، مما جعلنا نهتم في دراستنا بهذه الفئة وذلك لأهمية والمكانة التي تحتلها في مختلف المجتمعات وخاصة مجتمعنا الإسلامي بحيث أصبحنا نشهد بعض الظواهر والمظاهر التي يتسم بها شبابنا وخاصة المراهقين منهم، والتي تعتبر دخيلة وغريبة على عاداتنا وتقاليدينا وليس لها أي صلة بديننا الإسلامي. وسنتطرق في دراستنا إلى محاولة معرفة السمات الشخصية لدى المراهقين ومدى تأثيرها بممارسة النشاط البدني والرياضي، وعليه اعتمدنا على تساؤل عام لإشكاليتنا والمتمثل في:

ما مدى تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على السمات الشخصية لدى المراهقين؟

والذي يليه التساؤلات الجزئية التالية:

1- هل معرفة المراهق لأهمية النشاط البدني والرياضي على صحته عامل للاستمرارية في ممارسته.

2- هل لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في تنمية السمات الشخصية لدى المراهقين؟

3- ما نوع التأثير الذي تحدثه ممارسة النشاط البدني والرياضي على سلوكيات وتصرفات المراهقين؟

2- الفرضيات:

أ- الفرضية العامة:

لممارسة النشاط البدني والرياضي تأثير كبير يمس جميع جوانب المراهق بما في ذلك سماته الشخصية.

¹ عصام حسنات.. الصحة الرياضية.. الأردن، دار أسامة: 2008.. ص45.

² نجم دين السهرودي.. الموجز في فلسفة وتاريخ التربية الرياضية.. بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر: 1980.. ص53.

ب- الفرضيات الجزئية:

- 1- معرفة المراهق لأهمية النشاط البدني والرياضي على صحته عامل أساسي للاستمرارية في ممارسته.
- 2- لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في تنمية السمات الشخصية لدى المراهق.
- 3- التأثير الناتج عن ممارسة النشاط البدني والرياضي تأثير إيجابي على سلوكيات وتصرفات المراهقين.

3- أسباب إختيار الموضوع :**أ- أسباب ذاتية :**

الرغبة الشخصية في معالجة ودراسة هذا الموضوع، وذلك لمعايشتنا لمرحلة المراهقة في فترة سابقة من حياتنا، ولاحتكاكنا المستمر بفئة المراهقين في مجتمعنا ذكورا وإناثا، ومحاولة التعرف على الأهمية والدور الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي وتأثيره على السمات الشخصية لدى المراهقين ومساهمته في تحقيق صحتهم البدنية والنفسية.

ب- أسباب موضوعية:

- كون الموضوع يعد من المواضيع ذات الأهمية البالغة في مجتمعنا المعاصر .
- ارتباط ممارسة الأنشطة الرياضية بالكثير من الحالات النفسية والاجتماعية لدى المراهقين سواء كان ذلك من التعليم والتدريب أو حتى في الترفيه.
- الاقتناع بالتأثير الإيجابي للنشاط البدني والرياضي ومساهمته في بناء وتكوين الشخصية السوية والمتزنة بدنيا ونفسيا.
- تشجيع المراهقين على ممارسة الأنشطة الرياضية والاعتماد على أنفسهم في مواجهة مشاكلهم واحتياجاتهم وميولهم بطرق سلمية.

4- أهمية البحث:

- تغيير النظرة الخاطئة نحو الممارسة الرياضية من طرف بعض الأفراد الذين يعتبرونها مجرد لعب ولهو ومضيعة للوقت والمصالح.
- كشف سمات وشخصية المراهق ومدى تأثير النشاط الرياضي عليها.
- التعرف على تأثير النشاط البدني والرياضي على السمات النفسية للشخص المراهق والمتمثلة في الثقة بالنفس، مستوى الطموح، الاندفاعية، الاكتئاب، القلق، العصبية والعذوانية.
- لفت انتباه فئة المراهقين نحو أهمية ودور الأنشطة الرياضية.

5- أهداف البحث :

- التعرف على الأهداف والدوافع التي تجعل المراهق مستمر في ممارسة الأنشطة الرياضية.
- التعرف على دور وأهمية النشاط البدني والرياضي ومدى إسهامه في تنمية سمات شخصية المراهق.
- الكشف والوصول إلى التأثير التي تحدثه ممارسة النشاط البدني والرياضي على سلوكيات وتصرفات المراهق.

6- الدراسات السابقة والمثابفة للبحث:

* عرض الدراسات:

أ- الدراسة الأولى:

كانت الدراسة سنة 2011/2012، بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله (جامعة الجزائر 03)، ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس، من إعداد الطلبة عاشور فاتح ، حويطة بلال، قزمير أسامة، بعنوان "تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على الصحة النفسية للمراهق (15-18)".

❖ مشكلة البحث: ما مدى تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على الصحة النفسية للمراهق.

❖ أهداف البحث: محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني والرياضي في حياة المراهق، ومساهمته في

تحقيق توافقه النفسي والإجتماعي الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية.

❖ فرضيات البحث:

- الفرضية العامة: إن ممارسة النشاط البدني والرياضي بصفة مستمرة ومنتظمة له تأثير إيجابي على الصحة

النفسية للمراهق الأمر الذي يجعله في حالة توافق تام نفسيا واجتماعيا.

- الفرضيات الجزئية:

1- الرغبة والانتظام في ممارسة التربية البدنية والرياضية لتحقيق ما يسطره المراهق من أهداف التي يسعى

لبلوغها.

2- ممارسة النشاط البدني والرياضي عامل مساعد في تحقيق التوافق الإجتماعي لدى المراهق.

3- ممارسة النشاط البدني والرياضي عضو مساعد في تحقيق التوافق الإجتماعي من حيث المعاملة الإيجابية مع

الآخرين.

❖ منهج البحث: المنهج الوصفي.

❖ عينة البحث: العينة العشوائية، وكان مجتمع البحث يتكون من 90 مراهقا.

❖ أدوات البحث: الاستبيان.

❖ أهم النتائج المتحصل عليها:

✓ رغبة المراهق في تحقيق سلامة صحته النفسية وتحسين المظهر والقوام الجيد، هي الأهداف التي تجعل المراهق

مستمر في ممارسته للنشاط البدني والرياضي.

✓ الممارسة الرياضية تساهم في تحقيق الراحة النفسية ولها دور فعال في التخلص من حالات

التوتر، الإكتئاب، الإحباط والقلق.

✓ ممارسة النشاط البدني والرياضي لها تأثير إيجابي في الحياة اليومية للمراهق وفي تواصله مع الآخرين.

❖ أهم التوصيات:

✓ توعية المراهق بأهمية الممارسة الرياضية بصفة عامة ودوره في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.

✓ توفير الإطارات الرياضية على مستوى المدن الكبرى وكذلك المدن الصغرى.

✓ اعتبار النشاط البدني والرياضي كبديل أقل تكلفة وأقل مخاطر لعلاج الأمراض النفسية.

ب- الدراسة الثانية:

أجريت الدراسة سنة: 2011/2012، بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله (جامعة الجزائر 03)، ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس، من إعداد الطلبة دغيش خالد، حدوش إسماعيل ومقيديش بلحقات، بعنوان " أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية شخصية المراهق نفسيا واجتماعيا".

❖ مشكلة البحث: هل للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية شخصية المراهق.

❖ هدف البحث: إظهار أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية شخصية المراهق.

❖ فرضيات البحث:

- الفرضية العامة: يمكن أن تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية شخصية المراهق نفسيا واجتماعيا.

- الفرضيات الجزئية:

1- ممارسة التربية البدنية والرياضية لها أهمية كبيرة في تنمية شخصية المراهق نفسيا واجتماعيا.

2- ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على الجانب النفسي والاجتماعي على المراهق.

❖ منهج البحث: المنهج الوصفي.

❖ عينة البحث: العينة العشوائية.

❖ أدوات البحث: الاستبيان.

أهم النتائج المتحصل عليها: ميل التلاميذ نحو حصة التربية البدنية والرياضية ، وذلك لما لها من أهمية على الصحة البدنية والنفسية.

❖ أهم التوصيات:

✓ توعية التلاميذ وإبراز الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية تنمية الجانب النفسي والاجتماعي للأفراد.

✓ زيادة الحجم الساعي لهذه المادة.

✓ تنظيم دورات رياضية داخل المؤسسات وخارجها لجلب أكبر عدد ممكن من الممارسين

* التعليق على الدراسات:

تعتمد الدراسات التي ذكرناها على نفس المنهج هو المنهج الوصفي، وعلى نفس العينة التي كانت العينة العشوائية، حيث أن مختلف الدراسات قد اعتمدت على نسبة 10% من مجتمع البحث، وعلى نفس الأداة في البحث، فالتقنية المستعملة لجمع المعلومات هي "الاستبيان" الموجه لعينة المراهقين، وكانت دراستنا بنفس المنهج، ونفس أداة جمع المعلومات، غير أن الاختلاف كان في العينة حيث كانت عينتنا قصدية.

- أما أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها:

الممارسة الرياضية لها تأثير إيجابي في الحياة اليومية للمراهق، سواء كانت داخل المؤسسة التربوية أو خارجها، حيث تساهم في تحقيق الراحة النفسية، ولها دور فعال في التخلص من حالات التوتر، الإكتئاب، الإحباط والقلق، وتدعم تواصله مع الآخرين.

* نقد الدراسات:

إن معظم المواضيع السابقة والمشابهة كانت تتمحور حول دراسة تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب الاجتماعي للمراهق، في حين أهملت الجانب الفكري والعقلي له، وهذا ما جاءت به دراستنا، وذلك كزيادة على ما ورد في المواضيع الأخرى، حيث إستنتجنا التأثير الإيجابي ممارسة النشاط البدني والرياضي على المكتسبات المعرفية والجانب الذهني للمراهق وصقل ثقافته الرياضية.

7- تحديد المصطلحات:

7-1- الممارسة الرياضية:

أ- تعريف نظري: تعتبر الممارسة الرياضية عند الدكتور "بدور المطوع" مظهر من مظاهر التربية العامة، فهي عملية تعديل سلوك في الفرد بما يتناسب مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه.¹

ب- تعريف إجرائي: هي تعاطي أو تنفيذ أو أداء حركات وتمارين خاصة بنشاط بدني ورياضي، وذلك بشكل منتظم ومنظم، حيث تكون بهدف التحضير للمنافسات والسباقات وتحسين البنية الجسمية والحالة النفسية، أو بغية الترفيه والترويح وملاً أوقات الفراغ.

7-2- النشاط البدني والرياضي:

أ- تعريف نظري: عرفه "لوشن" و"سيج" على أنه كل نشاط مفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي ، والذي يتضمن أفراداً أو فرقاً تشارك في المسابقة، تقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطية.²

في حين أشار "بيوكر" إلى أن النشاط البدني الرياضي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية، بجانب ما يوفره من حرية أوجه الأنشطة التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل إليها.³

ب- تعريف إجرائي: هو مجموعة من الحركات والتمارين البدنية والرياضية التي يقوم بها الرياضي في تخصص معين، وذلك بطرق منظمة وحسب قواعد سليمة، والتي تتسم بالتنافس ضد أفراد أو جماعات كسباق ألعاب القوى والشطرنج، ومباريات كرة القدم وكرة الطائرة، أو ضد العوامل الطبيعية المختلفة كتسلق الجبال ، التزلج على الجليد، ركوب الأمواج.

7-3- السمات الشخصية:

أ- تعريف نظري:

تعريف السمة في معجم "إنجلش إنجلش": هي أي خاصية دائمة وثابتة نسبياً لدى الفرد، الذي بها يمكن تمييزه عن غيره من الأفراد، وفي معجم دري في: هي خاصية فردية في الفكر والمشاعر أو الفعل، وراثية كانت أو مكتسبة.⁴

¹ بدور المطوع .. التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها.. ط2.. الأردن، دار مركز الكتاب:2006.. ص15.

² أمين أنور الخولي.. الرياضة والمجتمع.. الكويت، سلسلة عالم المعرفة: 1996.. ص32.

³ بدور المطوع .. نفس المرجع.. 2006.. ص55.

⁴ عبد المنعم الميلادي.. الشخصية وسماتها.. الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة: 2006.. ص35.

ب- **التعريف الإجرائي:** السمات الشخصية هي مجموعة من الخصائص والعلامات الدائمة والثابتة نسبياً، وهي التي تميز كل إنسان عن غيره، وهي نتيجة العوامل الوراثية أو العوامل البيئية أو كليهما معاً، وهي تختلف حسب الفروق الفردية لكل شخص.

7-3- المراهقة :

تعريف نظري:

المراهقة مشتقة من فعل "راهق"، وهي مرحلة من العمر يقارب فيها الإنسان سن الرشد.¹
وهي اصطلاح وصفي لفترة ما بين سن الطفولة والرشد ، وهي مرحلة تعليمية تقابل مرحلة نفسية معينة يمر بها الإنسان في تطوره من الطفولة إلى الرجولة.²

تعريف إجرائي :

يمكن أن نعرف المراهقة على أنها مصطلح يطلق على مرحلة حرجة ومتوترة من مراحل حياة كل فرد، حيث تتميز بمجموعة من التغيرات الجسمية، الفكرية والنفسية، كما أنها مرحلة انتقال تدريجي لكل فرد من الطفولة نحو النضج البدني، الجنسي، العقلي، النفسي والاجتماعي.

¹ جبران مسعود.. رائد الطالب.. ط4.. بيروت، دار العلم للملايين: 1979.. ص828.

² أحمد علي حبيب.. المراهقة.. القاهرة، مؤسسة طبیب للنشر والتوزيع: 2006.. ص09.

الحائب النظري

الحائب النظري

الفصل الأول

النشاط البدني والرياضي

تمهيد:

يعتبر النشاط البدني والرياضي في عصرنا هـ ذا اتجاهها من اتجاهات الثقافة عامة ، والثقافة الـرياضية خاصة، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم والتطور ، حيث يساعد الفرد في تحقيق ذاته بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته ومهاراته وقدراته البدنية، النفسية والفكرية، ويعد عنصرا هاما من عناصر التضامن والتعارف وتحسين العلاقات بين الممارسين للرياضة في مختلف المجتمعات، وذلك خدمة للفرد والمجتمع.

وتساهم الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أنواعها سواء كانت تنافسية ، ترويحية أو ترفيهية في جعل حياة الفرد أكثر متعة واتزاناً، حيث تعتبر ميدان ذات أهمية بالغة لإعداد الفرد الصالح والسليم فـدي مختلف الأعمار، وخاصة المراهقين، وذلك من خلال تكوين وتنمية صحته البدنية، النفسية، العقلية والحركية، حيث تكسبه وتزوده بمهارات وخبرات واسعة ، والتي بدورها تعمل على تسهيل تكيفه مع مجتمعه وتساعد على تحديد وتحقيق أهدافه، وتجعله قادرا على حياته بما يتناسب مع تطورات عصره.

1-1- مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي مفهوما أكثر اتساعا من التمرين البدني، ويعني أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، العمل، وبعض أنشطة الحياة اليومية، وعلى هذا النحو يعتبر التمرين البدني أحد مجالات النشاط البدني، وفي الكثير من الأحيان يستخدم أحدهما للتعبير عن الآخر.¹ إن النشاط البدني والرياضي بمفهومه العريض هو تعبير عام، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثر وبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأن النشاط البدني جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبناء الإنسان، فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية، العمل، الإنتاج، الدفاع، الامتثال والخدمات كالترويج وأوقات الفراغ.

تعريف النشاط البدني الرياضي:

عرفه "لوشن" و"سيج" على أنه كل نشاط مفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي، والذي يتضمن أفراداً أو فرقاً تشارك في المسابقة، تقرر نتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطوية.² في حين أشار "بيوكر" إلى أن النشاط البدني الرياضي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية، بجانب ما يوفره من حرية أوجه الأنشطة التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل إليها.³

ولقد اعتبر "لارسون" Larson النشاط البدني الرياضي بمنزلة نظام رئيسي تتدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وعالي في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر التربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته.⁴

1-2- أهمية النشاط البدني الرياضي:

نظراً لظروف الحياة العصرية، فقد قل النشاط البدني للإنسان نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل الذي أدى إلى تقليل كثير من الأعمال البدنية التي كان يقوم بها الإنسان من قبل، حيث أن الجسم البشري يحتاج إلى النشاط الحركي سواء لتنمية وظائفه الحيوية والحركية أو المحافظة عليها في مستوى عالٍ، فإن التربية الرياضية يجب أن تقوم بدورها في هذا المجال، لكي توفر للجسم النشاط البدني المنظم الذي يعمل على المحافظة على حيويته ونشاطه، فمما لا شك فيه أن من يمارس النشاط البدني بانتظام يمتاز بصحة عالية تمكنه من القيام بمتطلبات الحياة، سواء في عمله أو حياته بسهولة كما تجنبه الإصابة بكثير من الأمراض.

يؤدي النشاط البدني المنتظم إلى زيادة استمتاع الإنسان بحياته، وقد تكون هذه الميزة أفضل من إطالة العمر ومن الطبيعي أن الإنسان الذي يستطيع القيام بمتطلبات الحياة بجهد بدني أقل مع عدم سرعة شعوره بالتعب تكون

¹ أسامة كامل راتب.- النشاط البدني والاسترخاء.- دار الفكر العربي.- ط1: القاهرة، 2004.- ص29.

² أمين أنور الخولي.- الرياضة والمجتمع.- مرجع سابق، 1996.- ص32.

³ بدور المطوع.- التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها.- مرجع سابق، 2006.- ص55.

⁴ أمين أنور الخولي.- الرياضة و المجتمع.- مرجع سابق، 1996.- ص 22.

نوعية حياته أفضل وتتعكس صورة ذلك في سهولة صعود السلم، حمل حقيبة ثقيلة، ممارسة السباحة، لعب التنس وركوب الدراجات.¹

1-3- أهداف النشاط البدني والرياضي:

تحدد وتختلف أهداف النشاط البدني وذلك حسب الظروف الاقتصادية والاجتماعية والبيئية والفروق الفردية لكل شخص، وقد لخص علي عابد رسمي أهداف النشاط البدني والرياضي فيما يلي:

- ✓ تنمية المهارات الفردية البدنية.
- ✓ مساعدة الفرد على التفكير العميق والوعي المنتظم.
- ✓ ضبط الانفعالات.
- ✓ غرس الناحية الاجتماعية المدروسة في أذهان الطلبة.
- ✓ تعريف الفرد بالجسد ومقدار كفاءته، وكيف يسعفه ليمارس الرياضة الصحية.
- ✓ تنمية الروح القيادية من خلال التعاون المثمر.
- ✓ جعل وقت الفراغ مجال إثمار وإنتاج وتنمية جسدية ذهنية.²

1-4- أنواع النشاط البدني والرياضي:

يمكن تقسيم النشاط البدني والرياضي إلى ثلاثة أنواع:

1-4-1- النشاط البدني والرياضي التنافسي:

المنافسة أو ما يطلق عليه قانون اللعب ، وهو مجموعة من المبادئ التي تحكم أداء اللاعبين وسلوكهم في المنافسات، وهي عبارة عن بنود توضح ما هو مسموح في المنافسة والعناصر المشتركة في ذلك ، التي يجب أن يلتزم بها اللاعب، إذ يجب الاتصاف بالعمل والمساواة بين المتنافسين ، حتى تقام المنافسة في أحسن الظروف للممارسين والمشاهدين.³

إذن كل نشاط بدني رياضي تحكمه بنود وقوانين توضح ما هو مسموح وما هو ممنوع، ويتسم بالتحدي والتسابق وتكون نتيجته إما الفوز أو الخسارة، هو نشاط بدني رياضي تنافسي.

1-4-2- النشاط البدني والرياضي النفعي:

هو كل نشاط بدني رياضي يعود بالفائدة على صحة الفرد ، وذلك من مختلف النواحي النفسية ، الاجتماعية والبدنية، والذي يمارس أثناء أوقات الفراغ، وقد يكون بهدف زيادة اللياقة البدنية وتحسين الصورة الجسمية للفرد، ويكون على شكل التمارين الرياضية الصباحية، تمارين الراحة النشطة وهي التمارين التي تؤدي في العمل بهدف التخلص من الملل والكسل، المهرجانات الرياضية، التدريب الرياضي.⁴

¹ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح.- بيولوجيا الرياضة و صحة الرياضي.- دار الفكر العربي: القاهرة، 1998.- ص151.

² علي عابد رسمي.- النشاطات التربوية المدرسية بين الأصالة والتحديث.- دار مجداوي للنشر والتوزيع: الأردن، 1998.- ص261.

³ أمين أنور الخولي.- المعرفة الرياضية.- دار الفكر العربي: القاهرة، ط1، 1999.- ص94.

⁴ أمين أنور الخولي.- الرياضة والمجتمع.- مرجع سابق، 1996.- ص22.

1-4-3- النشاط البدني والرياضي الترويحي:

الترويحي هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة، حيث يتصل بها اتصالا وثيقا ، فلطالما استخدم الإنسان الرياضة كوسيلة للمتعة والتسلية ونشاط للترويحي وأنشطة الفراغ ، ويشير "Bratil" أن دور مؤسسات الترويحي وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر أصبحت كثيرة ومتنوعة، خاصة بما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية.¹

1-5- دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي أو العزوف عنه:

وللتعرف على دوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي يجب علينا الإجابة على السؤال التالي: ما هي الأسباب التي تجعل بعض الأفراد يميلون ويفضلون ويواظبون على النشاط البدني والرياضي، بينما هناك البعض الآخر يعزفون عنه ؟

❖ فما يخص الأفراد الذين يفضلون ويواظبون على ممارسة النشاط البدني والرياضي يمكن أن نستعرض ما توصل إليه كل من "ماركلاند Markland" و "أنجل دو Ingle dew 1997م"، وذلك بعد مراجعة شاملة لمختلف النتائج للبحوث والدراسات أن أهم مصادر ودوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي تتمثل في:

✓ إدارة الضغوط النفسية وضغوط الصحة العامة ومحاولة التحكم بها.

✓ الإستمتاع، التحدي، المنافسة.

✓ تجديد وتحسين الحياة.

✓ تنمية القوة، التحمل، المرونة والسرعة لاكتساب الحركة الرشيقة.

✓ الإنتماء والإعتراف الإجتماعي.

✓ المظهر الجسماني والتحكم في الوزن وتحقيق الصحة الإيجابية.

✓ الوقاية من بعض الأمراض.²

❖ أما ما يخص الأفراد الذين يعزفون عن ممارسة النشاط البدني والرياضي، فيمكن أن نقسمهم إلى فئتين:

- فئة يعانون من حالات وأمراض نفسية وعقلية أكثر منها بدنية: فالقلق والخوف الشديد من حدوث إصابات أو الإحباط والاكنتاب والتوتر الدائم أو الأفكار السلبية عن الأنشطة الرياضية تجعلهم ينظرون إلى الرياضة العامة نظرة سلبية التي بدورها تبعدهم وتمنعهم عن أداء أي تمارين رياضية.

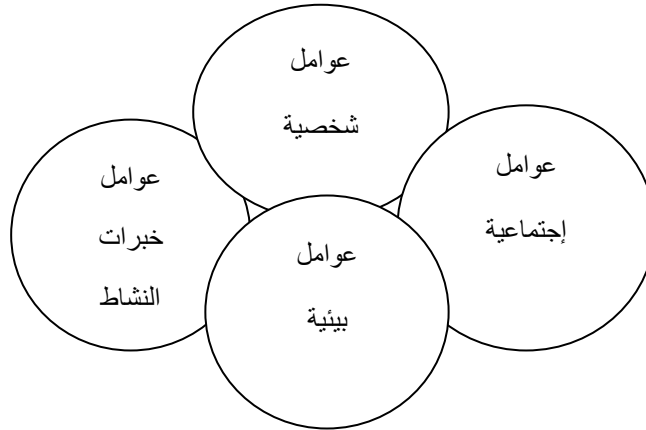
- فئة من الأفراد يفضلون الجلوس الطويل ويميلون إلى الراحة الدائمة : فنجدهم لا يمارسون أي تمارين رياضية، وذلك بالرغم من أننا نسمعهم ونراهم يفكرون فيها ويعرفون تمام المعرفة فوائدها وأهميتها.

¹ كال درويش.- أمين أنور الخولي.- أصول الترويحي وأوقات الفراغ.- دار الفكر العربي: القاهرة، ط1، 1990.- ص43.

² أسامة كاتب راتب.- النشاط البدني والاسترخاء.- مرجع سابق، 2004.- ص80.

1-6- العوامل المؤثرة على النشاط البدني والرياضي:

يمكن تحديد العوامل المؤثرة في النشاط البدني إلى أربعة عوامل ممثلة في الشكل التالي:¹



الشكل (01) يبين العوامل المؤثرة في النشاط البدني.

1-6-1- العوامل الشخصية:

يمكن تصنيف العوامل الشخصية المؤثرة في النشاط البدني والرياضي إلى متغيرات ديمغرافية ، التي تؤثر في حدوث مخاطر عدم النشاط أو التقليل منه حيث تخلق صعوبات وعقبات لممارسة النشاط البدني الرياضي، ومتغيرات معرفية التي ترتبط بشكل مباشر بالتأثير على ممارسة النشاط البدني والرياضي.

❖ المتغيرات الديمغرافية:

وتشمل هذه المتغيرات نوع المهنة، مستوى التعليم، مستوى الدخل، البدانة، التدخين، حيث تمثل هذه العوامل عادات أو ظروف مانعة للحياة النشطة، حيث تجعل الشخص يركز على الراحة والجلوس لفترات طويلة.² فعلى سبيل المثال الشخص الذي يعاني البدانة والوزن الزائد ، يجد صعوبة في ممارسة النشاط البدني مقارنة بالشخص الذي يتميز بالوزن المثالي.

كذلك بالنسبة للمرأة، فالحمل ورعاية الطفل في سنواته الأولى تمثل معوقات لممارستها للأنشطة الرياضية، كما أن التقدم في السن يجعل الفرد يشعر بأن ممارسة الأنشطة البدنية غير ملائمة بالنسبة لهم ، وذلك نتيجة نقص كفاءتهم الصحية والبدنية.

❖ المتغيرات المعرفية:

يختلف معظم الأفراد بدرجة كبيرة في ممارستهم للنشاط البدني والرياضي، وذلك حسب أسلوب حياتهم رغم تقارب أو تشابه أعمارهم ومستوى تعليمهم ودخلهم وظروفهم الاجتماعية، وتقيد المتغيرات المعرفية مثل المعتقدات، القيم والاتجاهات في تفسير لماذا بعض الناس يلتزمون بالنشاط البدني والرياضي في حياتهم رغم أن ظروفهم غير

¹ أسامة كاتب راتب. - النشاط البدني والاسترخاء. - مرجع سابق، 2004. - ص 167.

² أسامة كاتب راتب. - نفس المرجع. - ص 168.

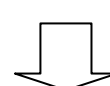
ملائمة، بينما البعض الآخر يعزفون عن النشاط البدني والرياضي رغم ملائمة ظروفهم وتوفر العوامل المساعدة، حيث نجد أن الكثير من كبار السن ينتظمون في ممارستهم للنشاط البدني والرياضي رغم تقدمهم في السن والعديد من المدخنين يمارسون الرياضة رغم عاداتهم غير الصحية.¹

المتغيرات المعرفية



العوامل	التأثير
- الاتجاهات الإيجابية	إيجابي
- إدراك معوقات الممارسة	سلبي
- الاستمتاع بالممارسة	إيجابي
- قيمة النتائج المتوقعة	إيجابي
- المعرفة بأهمية النشاط	إيجابي

المتغيرات الديموغرافية



العوامل	التأثير
- التقدم في السن	سلبي
- المهن الشاقة	سلبي
- ارتفاع مستوى التعليم	إيجابي
- الجنس (ذكر)	إيجابي
- مخاطر عالية لمر القلب	سلبي
- ارتفاع المستوى الاجتماعي والاقتصادي	إيجابي
- الوزن (البدانة)	سلبي
- الحمل ورعاية الطفل	سلبي

الجدول رقم (02) يبين المتغيرات المعرفية المؤثرة على النشاط البدني.

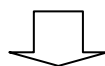
الجدول رقم (01) يبين المتغيرات الديموغرافية المؤثرة على النشاط البدني.

1-6-2- العوامل الاجتماعية:

يمكن من خلال الكلام أو السلوك أن تقدم الأسرة أو الأصدقاء المساعدة والمساندة للانتظام والاستمرار في ممارسة النشاط البدني والرياضي، وعلى سبيل المثال التشجيع، توفير الوقت، المشاركة الفعلية في النشاط الممارس وفي المقابل يمكن أن تمثل اتجاهاتهم السلبية نحو النشاط البدني ومعوقات وموانع لممارسة النشاط البدني.

¹ أسامة كاتب راتب. - النشاط البدني والاسترخاء. - مرجع سابق، 200. - ص 169.

العوامل الاجتماعية المؤثرة في النشاط البدني



العامل	التأثير
- المساندة الاجتماعية (الأسرة)	إيجابي
- المساندة الاجتماعية (الأصدقاء و الزملاء)	إيجابي
- التنشئة الأسرية السليمة	إيجابي
تأثير البيئة	إيجابي
- التفاعل الاجتماعي أثناء الممارسة	إيجابي

- الجدول رقم (03) يبين العوامل الاجتماعية المؤثرة على النشاط البدني والرياضي.

1-6-3- العوامل البيئية:

نقص الأدوات و الأجهزة الرياضية والمنزلية وضيق الوقت مع التزامات أخرى مثل العمل والأسرة أو عدم توفره، المناخ وحالة الطقس (الحر الشديد، الرطوبة المرتفعة، البرد الشديد) كلها عوامل مؤثرة في عدم نجاح برنامج النشاط البدني¹.

العوامل المؤثرة في النشاط البدني



العامل	التأثير
- إدراك نقص الوقت	سلبي
- توفير سهولة الإمكانيات والأدوات	إيجابي
- المناخ (الطقس السيئ)	سلبي
- الأجهزة الرياضية المنزلية	إيجابي

- الجدول رقم (04) يبين العوامل لبيئية المؤثرة في النشاط البدني.

1-6-4- عامل خبرات النشاط البدني والرياضي:

الخبرات السابقة المكتسبة في الحياة وخاصة المتعلقة بالنشاط مثل الداء وعادة الجلوس لفترات طويلة لمشاهدة التلفاز أو بغرض القراءة أو العمل بالكمبيوتر، تمثل عوامل سلبية لممارسة النشاط البدني².

¹ أسامة كاتب راتب. - النشاط البدني والاسترخاء. - مرجع سابق، 2004. - ص 170.

² أسامة كاتب راتب. - نفس المرجع: 2004. - ص 171.

وهنا يجب على الفرد تجنب هذه العوامل أو التقليل منها ، واعتمادا على حياته السابقة في ممارسة النشاط البدني ينبغي أن يميل نحو العوامل الإيجابية، كممارسة النشاط البدني في وقت الفراغ، بغية الاستماع والترفيه عن النفس.

تأثير خبرات النشاط على النشاط البدني



العامل	التأثير
- خبرات النشاط قبل سن الرشد	إيجابي
- مشاهدة التلفاز والعمل بالكمبيوتر	سلبي
- خبرات الطفولة والمدرسة	غير محدد
- التدخين	سلبي
- إدراك نتائج المجهود البدني الزائد	سلبي

- الجدول رقم (05) يبين تأثير خبرات النشاط على النشاط البدني.

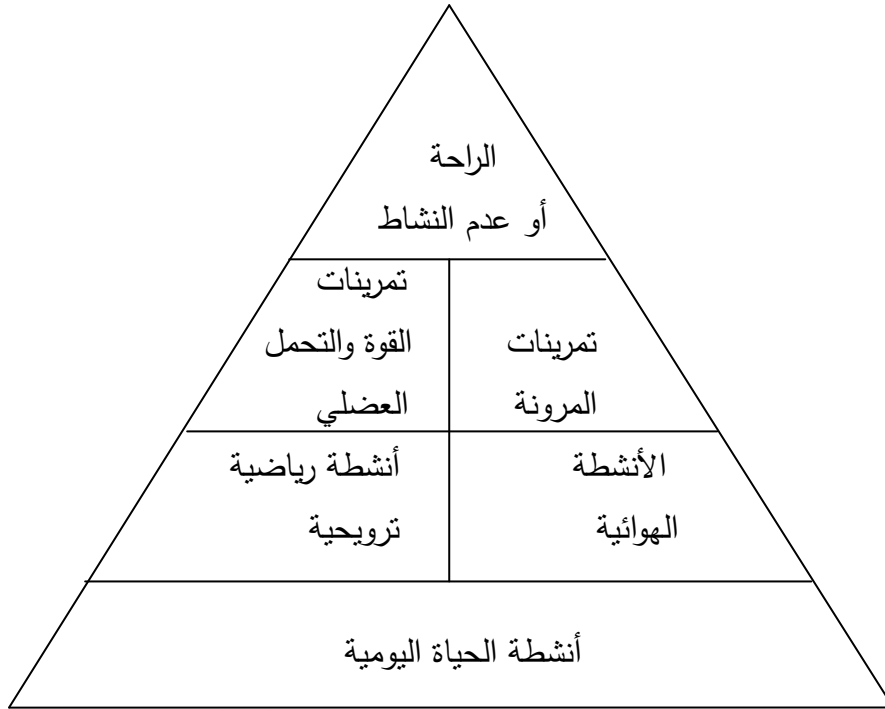
1-7- هرم النشاط البدني:

يعتبر هرم النشاط البدني مدخلا هاما لفهم الفرد لاحتياجاته من النشاط البدني والرياضي وتنمية لياقته الصحية، ويتضمن الهرم أربعة مستويات:

- ❖ **المستوى الأول:** يتمثل في قاعدة الهرم والتي هي الأكثر اتساعا حيث يتضمن أنشطة الحياة اليومية ، كالمشي من وإلى العمل، من وإلى المنزل، صعود السلم ، ممارسة الأعمال اليدوية في المنزل.
- ❖ **المستوى الثاني:** يتضمن هذا المستوى الأنشطة الهوائية (aérobic activité) حيث يكون الأداء لفترات طويلة نسبيا دون توقف ، مثل المشي ، الهرولة، الجري والتمرينات الهوائية ، وهذه الأنشطة الهوائية تحتاج إلى تنميتها والتدريب عليها معظم أيام الأسبوع ، حيث تساهم هذه الأنشطة بدرجة أساسية في تنمية لياقة الجهاز الدوري والتنفسي، فضلا عن المساعدة في خفض نسبة الدهون في الجسم وتنمية بعض جوانب اللياقة الأخرى.
- ❖ **المستوى الثالث:** يتضمن هذا المستوى مختلف تمرينات المطاطية والتمديد، وذلك لتنمية المرونة وتمرينات القوة والتحمل، لتنمية القوة ، وتأتي أهمية تمرينات المطاطية لتنمية المرونة نظرا لأن الأنشطة المتضمنة في المستويين الأول والثاني لهرم النشاط البدني لا تساهم في تنمية المرونة ، ويجب أداء تمرينات المرونة ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع وذلك لتحقيق أفضل النتائج ، والأمر ينطبق أيضا على تمرينات القوة والتحمل العضلي حيث أن المستويين الأول والثاني لا يتضمنان أيضا تنمية القوة والتحمل، كما يجب أن يؤدي هذا النوع من التمرينات بواقع مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل¹.

¹ أسامة كاتب راتب. - النشاط البدني والاسترخاء. - مرجع سابق، 2004. - ص36.

❖ **المستوى الرابع:** يأتي في قمة هرم النشاط البدني الراحة عدم النشاط ، وخير من ذلك النوم ، حيث يعتبر أهم عوامل الراحة وهو فترة الإصلاح والصيانة لأجهزة الجسم حتى لا تتآكل خلاياه أو يصاب الإنسان بضعف في قدراته الذهنية أو وظائفه الفسيولوجية، وكما أن النوم ضروري للحصول والوصول إلى الاتزان النفسي وتفرغ الانفعالات ومساعدة الجسم وأعضائه على تجميع واسترجاع طاقته البدنية بكفاءة وفعالية.¹



الشكل رقم (02) يبين مستويات هرم النشاط البدني والرياضي.

1-8- النشاط البدني الرياضي والصحة النفسية:

ينظر إلى الصحة النفسية على أنها أحد أهم مكونات اللياقة الصحية العامة ، وأنها حالة دائمة نسبيا حيث يكون فيها الشخص متوافقا نفسيا ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب وحاجيات الحياة. وتشهد السنوات القليلة الماضية تزايد الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي كمدخل للوقاية وتحسين اللياقة والصحة النفسية، ويرجع ذلك لعدة أساليب أهمها:

✓ زيادة الوعي بأهمية تغيير الإنسان المعاصر لأساليب ونوعية حياته ، حيث يمثل النشاط البدني أحد الجوانب الهامة والضرورية لتحقيق ذلك.

¹ أسامة كاتب راتب.- النشاط البدني والاسترخاء.- مرجع سابق، 2004.- ص37.

✓ ظهور مجالات عديدة تستخدم النشاط البدني كمدخل وقائي وعلاجي مثل مجال الصحة العقلية والطب السلوكي.

✓ زيادة مبدأ اهتمام الشخص بمساعدة نفسه في العلاج النفسي، ورغم أن العقاقير والأدوية الحديثة لها الأولوية في علاج الأمراض النفسية، حيث تتعامل مباشرة مع الجهاز العصبي فتقوم بإصلاحها وتعديلها، إلا أن ممارسة النشاط البدني والرياضي بانتظام وبمعدلات جهد معينة قد أظهرت نتائج إيجابية كعامل إيجابي مساعد في العلاج النفسي والارتقاء باللياقة النفسية.

✓ ونجد أن علم النفس نشاط بدني (Exercise psychology) الذي هو أحد فروع علم النفس الرياضي، يهتم بدراسة العوامل النفسية المؤثرة في المشاركة والالتزام في برامج النشاط البدني، ويتضمن الطرق التي فيها النشاط البدني يعدل المزاج ويقلل من الضغط، وعلاج جزئي وخفض تأثيرات الأمراض النفسية، وتعزيز الثقة في النفس. ويمكننا أن نتطرق إلى علاقة النشاط البدني والرياضي مع بعض الحالات النفسية كالقلق والاكتئاب:

1-8-1- النشاط البدني والقلق:

القلق هو الشعور الدائم بالخوف والتوتر، ولكن أحيانا تكون أعراضا طبيعية كالقلق قبل الامتحانات أو المنافسات.

وقد يشتد مما يؤدي إلى التأثير السلبي على نشاط الفرد، حيث لا يعرف له سبب مباشر، وتكون أعراضه جفاف الحلق، سرعة نبضات القلب، العرق البارد، ارتعاش الأطراف، اختناق في الرقبة وتظهر هذه الأعراض في مرض القلق النفسي، ولكنه يصاحب معظم الأمراض النفسية، العقلية والجسمية.

- لقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث لمعرفة تأثير النشاط البدني على خفض القلق والتوتر، حيث نجد أن هناك دراسات اهتمت بمعرفة التأثير المباشر لأداء التمرين البدني لفترة قصيرة مرة واحدة، في حين هناك دراسات اهتمت بمعرفة هذا التأثير لمدة طويلة نسبيا.

وهنا نستعرض دراسة "راجين" ragin "مورغان" morgan 1987م، أن فترة التهدئة بعد أداء التمرين البدني لحالة القلق امتدت حوالي ساعتين كما أوضحت دراسة "سيمان" seeman 1978م، التي أجريت على عينة من النساء والرجال أن التمرين الهوائي لمدة 45 دقيقة أحدث انخفاض ملحوظا في مستويات حالة القلق بعد النشاط، لكن تبدأ العودة إلى مستويات حالة القلق بعد التمرين في فترة من 4 إلى 6 ساعات، وهذه النتائج تؤكد وجهة النظر التي ترى أن الانتظام اليومي لممارسة النشاط البدني والرياضي يؤدي إلى نقص في القلق.¹

¹ أسامة كاتب راتب. - النشاط البدني والاسترخاء. - مرجع سابق، 2004. - ص 77-82.

1-8-2- النشاط البدني والإكتئاب:

تشير الإحصائيات الطبية إلى تزايد وانتشار المكتئبين في العالم حيث بلغت 7 % وأن أضعاف هذه النسبة غير مسجلين، وتتوقع منظمة الصحة العالمية أن هذا المرض سيكون خلال السنوات القادمة أهم أسباب العجز عند الإنسان، وخاصة بعد اكتشاف العلاقة الوثيقة بين الاكتئاب والإصابة بالأمراض القلبية، ومن أهم أعراض الاكتئاب الأفكار السوداوية، الشعور بالإثم، تضيق الأمور التافهة، الأرق، أوهام مرضي، فقدان الشهية، عدم الثقة بالنفس، أفكار انتحارية.¹

ونجد العديد من العلماء والباحثين قد اهتموا بدراسة وتقييم النشاط البدني والرياضي على الاكتئاب، ومثال ذلك الدراسة التي قام بها "جرايست grist" وزملائه سنة 1999 حيث شملت مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، وذلك وفقا لتشخيص المعهد القومي للصحة العقلية، وتم تصنيفهم إلى ثلاثة مجموعات عشوائية:

✓ المجموعة أ: تؤدي تمارين الجري ثلاثة مرات في الأسبوع بواقع 45 دقيقة لكل تمرين.

✓ المجموعة ب: استخدم معها العلاج النفسي لمدة محددة 10 دقائق.

✓ المجموعة ج: استخدم معها العلاج النفسي لوقت غير محدد.

وكانت النتائج بعد 10 أسابيع قد أظهرت نقضا واضحا في درجات الاكتئاب لدى المجموعة (أ) التي طلب منها أداء تمارين رياضية، وحققت نتائج أفضل من المجموعتين التي استخدم معها العلاج النفسي.

¹ أسامة كاتب راتب. - النشاط البدني والاسترخاء. - مرجع سابق، 2004. - ص 84.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم النشاط البدني والرياضي وإلى أهميته، أهدافه، أنواعه، دوافع ممارسته، العوامل المؤثرة عليه، هرم النشاط البدني، وأيضا إلى علاقته ببعض حالات الصحة النفسية. ومنه نستخلص أن النشاط البدني والرياضي يعتبر وسيلة ذات أهمية بالغة في تكوين وتطوير القدرات البدنية والنفسية لدى الأفراد وخاصة المراهقين الذين نجد نسبة كبيرة منهم منخرطين ضمن نوادي أو جمعيات رياضية وذلك بهدف تطوير مهاراتهم واستغلال إمكاناتهم من أجل المشاركة في مختلف المنافسات.

الفصل الثاني

السمات الشخصية

- تمهيد:

اهتم العديد من الباحثين في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة بدراسة السمات الشخصية، وتوصلوا إلى نتائج تشير إلى أن السمة يمكن أن تعبر على الاتجاه المميز للشخص، وهي صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين شخص وآخر، وإذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص وإلى أي درجة يملكها فمن المحتمل أنه يمكن التنبؤ بسلوك الشخص في المستقبل أو على الأقل يمكن فهم سلوكه الحالي.

ومن أبرز الباحثين الذين اهتموا بدراسة السمات الشخصية نجد "جوردون ألبورت" الذي أشار إلى أن السمات لا تكون في العديد من الأشخاص بصورة متطابقة تماما، بل تكون بطريقة متفرد في كل شخص وهي التي ينسب إليها سلوك الفرد، وهناك أيضا "ريمان كايل" الذي يرى أن السمات تحدد سلوك الفرد والتي يمكن أن تكون إما سمات عامة يملكها كل الناس ولكن بنسب متفاوتة، وإما سمات خاصة أو فريدة والتي يملكها شخص فقط.

2-1- السمات الشخصية:

2-1-1- تعريف السمة:

السمة في معجم "إنجلش إنجلش" هي أي خاصية دائمة وثابتة نسبياً لدى الفرد والذي بها يمكن تمييزه عن الآخرين ، أو مكتسبة.¹

ويمكننا تعريف السمة على أنها وفي معجم "دري فير" هي خاصية فردية في الفكر والمشاعر أو الفعل، وراثية خاصة ذات ثبات نسبي تختلف من إنسان لآخر حسب الفروق الفردية وتكون محصلة لعوامل وراثية وبيئية معا، حيث نجد أن للإنسان سمات ثابتة تتمثل في سمات بدنية و جسمية كالصحة واللياقة البدنية، المظهر العام، سلامة الحواس والأعضاء، كما هناك سمات نفسية كالحالة المزاجية، ضبط النفس، الانفعال، وأيضاً هناك سمات عقلية تتمثل في الذكاء، القدرات العقلية الخاصة، المعرفة، الفكرة عن النفس وعن الآخرين، و هناك سمات اجتماعية كالميل إلى السيطرة أو إلى الخضوع، التعاون والتضامن، الاعتماد على الغير.

2-1-2- تعاريف بعض العلماء:

اختلفت تعاريف علماء النفس للسمات وذلك تبعاً لاختلاف وتعدد نظراتهم نحو الشخصية، وفيما يلي نتطرق إلى بعض هذه التعاريف:

- تعريف ألبورت (TROPLA): السمة تركيب نفسي له القدرة على أن يعيد المنبهات المتعددة إلى نوع من التساوي الوظيفي وإلى أن يعيد إصدار وتوجيه أشكال متكافئة ومتسقة من السلوك التكيفي والتعبيري.

- تعريف كاتاليسمة مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات توضع تحت اسم واحد و معالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحوال و تعتبر السمة عنده جانب ثابت عنده نسبياً من خصائص الشخصية، وهي بعد عاملي يستخرج بواسطة التحليل العاملي للاختبارات وذلك للتفريق بين الأفراد وهي عكس الحالة.

- تعريف أيزنك السمات هي مجموعة من الأفعال السلوكية التي تتغير معا وتعد السمات عنده مفاهيم نظرية أكثر منها وحدات حسية.²

2-2- الشخصية:

2-2-1 مفهوم الشخصية:

إن معنى الشخصية في الاصطلاح الفلسفي يرتبط بوضعية الإنسان في الفلسفة المعينة حيث نجد "كانت" مثلاً يميز بين الشخص والشخصية، فالشخص بالنسبة إليه هو الشخص المباشرة التي تنسب إليه أفعاله، في حين أن الشخصية هي النمط العام الناتج كسلوك والذي يميز الشخص من حيث صفاته، عاداته وأفكاره واهتماماته وفلسفته في الحياة، أما مفهوم الشخصية في العلوم الإنسانية يتحدد في ثلاث منظومات أساسية هي:

- منظومة الشخص: أي السمات المميزة للإنسان كعضوية بيولوجية و كينونة مسؤولية أخلاقياً، قانونياً واجتماعياً. - المنظومة السيكولوجية: أي النظر للإنسان كحياة نفسية تنمو وتتغير بناء على معطيات ذاتية

¹ عبد المنعم الميلادي. الشخصية و سماتها. مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية: مصر، 2006. ص 35.

² عبد المنعم الميلادي. الشخصية و سماتها. نفس المرجع، 2006. ص 35.

وموضوعة، وما يترتب عن تراكم التجارب والخبرات التي تنعكس على سلوكياته وحياته الفردية.
- المنظومة السوسيوغرافية: وهي تشمل على كل تفاعلات الفرد مع محيطه الاجتماعي كتفاعلاته مع المؤسسات والآليات والأنظمة الاجتماعية.¹

أما في المفهوم العامي والذي نقصد به المفهوم المتداول بين مختلف أفراد المجتمع، معناه مصطلح الشخصية، فنجد أن الشخصية عند أي إنسان عادي تشير إلى المكانة المرموقة والمركز الاجتماعي الذي يتولاه بعض الأفراد، فمثلا في المجال السياسي تعبر الشخصية عن، الرئيس، الوزير، السفير، أما في المجال الرياضي فتعبر عن أفضل المدربين وأحسن اللاعبين وفي المجال الإداري تعبر عن المدير، نائب المدير.

2-2-2- تعريف الشخصية:

❖ لغة:

الشخصية في اللغة العربية من "شخص".²

❖ اصطلاحا:

تعتبر الشخصية ميزة الإنسان النفسية، في الوقت نفسه هي مجموعة تصرفاته وطريقة عيشه وتفكيره ومزاجه وتتكون شيئا فشيئا منذ سنوات الإنسان الأولى، وتطبع بالأحداث والصدمات والخبرات والنجاحات التي تتعرض لها والتي تغير معالمها والشخصية في نظر الأخصائيين وعلماء النفس معقدة تتكون عوامل كثيرة ومتداخلة بحيث لا يمكن فصلها أو تحليلها على إنفراد.³

2-2-3- بعض تعاريف الشخصية من طرف العلماء و الدكاترة:

❖ تعريف جوردن ألبورت:

عرف ألبورت "Allport" الشخصية بأنها التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية النفسية التي تحدد مطابقة الفرد في التوافق مع بيئته.⁴

❖ تعريف ووران:

الشخصية تنظيم متكامل لجميع خصائص الفرد المعرفية والجسدية والوجدانية والتي تعبر عن نفسها في تميز واضح عن الآخرين.⁵

¹ وينفريد هوبر. مدخل إلى السيكولوجية الشخصية. ترجمة مصطفى عشوي. ديوان المطبوعات الجامعية: جامعة الجزائر، 1995. ص 10.

² محمد رمضان القذافي. الشخصية. مطبعة الانتصار: القاهرة، 1993. ص 11.

³ إبراهيم محمد عياش. الحوار المتمدن. http(www.ahewar.org). العدد: 2515 : 2009-01-03.

⁴ أسعد الأمانة. سيكولوجية الشخصية. http(www.ao-academy.org). أكاديمية العربية في الدانمارك: 2006-01-16.

⁵ أحمد أمين فوزي، نبية محمد فاضل. سيكولوجية الشخصية الرياضية. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع: مصر، 2005. ص 13.

❖ تعريف وفاء درويش:

الشخصية هي نظام ديناميكي لمختلف النظم النفسية الجسدية والتي تشير إلى تفرد اللاعب و تميزه وتحد من توافقه مع البيئة.¹

2-3- توضيح معنى السمات الشخصية:

مما سبق يمكن أن نستخلص أن السمات الشخصية هي عبارة عن صفة أو علامة أو جملة من الصفات أو العلامات التي يمتاز بها كل فرد عن غيره من الأفراد.

وتكون هذه الصفات إما صفات بدنية أو نفسية، عقلية، إجتماعية، خلقية فتتمثل السمات الشخصية العقلية في الذكاء، القدرات العقلية، التذكر، التفكير.

وتتمثل السمات الشخصية النفسية في الثقة في النفس القدرة على التحكم فيها، الانطواء والانبساط بالإضافة إلى مختلف الانفعالات والحالات المزاجية كالقلق، الخوف، الغضب، التوتر، الفرح والسرور والسعادة.

- وتكون السمات الشخصية البدنية عبارة عن اللياقة والصحة البدنية والمظهر العام للجسم والهندام، سلامة الحواس والأعضاء ومختلف الوظائف الفسيولوجية.

- أما السمات الشخصية الإجتماعية فهي: التعاون، التضامن، الإعتماد على الغير أو الإستقلال.

- والسمات الشخصية الخلقية فهي الكذب أو الصدق، الأمانة أو الخيانة، الصراحة أو التستر، الرحمة والحلم.

- والسمات الشخصية ليست علة أو عيوب الصفات أو العلامات أو السلوك بل هي مجرد مفهوم يساعدنا على وصف ذلك السلوك.

2-4- نظريات بعض العلماء حول السمات الشخصية:

❖ يرى **ولسون** أن كل شخصية فريدة في كل جوانبها مما يجعل التصنيف أمرا مضللا أو مستحيلا، وأن أي

شخص لا يتكرر بطريقة كاملة ولا حتى عن طريق توأمه الحقيقي، حيث أعطى مثالا عن الموز: فأصابع الموز تتشابه، لكن يمكن تصنيف الموزة حسب نضجها أو فسادها وعطبها أو حسب شكلها أو حجمها و وزنها.

❖ يرى **ألبورت (TROPLLA)**: أن كل سمة شخصية في الفرد تعتبر سمة فريدة تتميز في قوتها ومجالها عن

السمات المشابهة الموجودة لدى الأفراد الآخرين، حيث يؤكد أنه لا يوجد شخصان لهما نفس السمة تماما أي قد

يتشابه شخصين في سمة واحدة لكن بشكل متفاوت، كأن نقول: محمد شغوف للرياضة لكن يوسف أكثر شغفا.

وهكذا فإن السمات الشخصية بالنسبة لألبورت جميعها سمات فردية فريدة لا تتناسب سوى مع الفرد المنفرد،

والسمات الشخصية المشتركة بالنسبة له هي سمات غير حقيقية على الإطلاق، بل إنها مجرد جانب صالح لقياس السمات الفردية.²

¹ وفاء درويش..إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية.. دار الوفاء للطباعة والنشر..ط1: الاسكندرية، 2007. ص82.

² عبد المنعم الميلادي..الشخصية و سماتها.مرجع سابق، 2006.. ص36.

2-5- أقسام السمات الشخصية:

أ- يمكن تقسيم السمات الشخصية إلى سمات أساسية والتي تكون ثابتة وغير متغيرة وذات أهمية كبيرة، وسمات سطحية والتي تكون متغيرة وغير مستقرة وذلك بفعل ضغط الظروف البيئية وتكون ظاهرة يمكن ملاحظتها.

❖ السمات الشخصية الأساسية:

هي عبارة عن التكوينات الحقيقية الكامنة خلف السطحية أي الباطنية، والتي تساعد على تحديد وتفسير السلوك الإنساني، فالسمات الأساسية ثابتة وغير متغيرة وذات أهمية بالغة، وهي المادة الكبرى الأساسية التي يقوم عالم النفس بدراستها ويمكن أن تنقسم إلى:

- سمات تكوينية وسمات تشكلها البيئة الأولى، وتكون داخلية وذات أساس وراثي.
- سمات تصدر عن البيئة وتتشكل بالأحداث التي تجري في البيئة التي يعيش فيها الفرد.

❖ السمات الشخصية السطحية:

وهي تلك السمات التي يمكن ملاحظتها مباشرة وتظهر في العلاقات بين الأفراد وتعد أكثر قابلية للتعديل والتغير وذلك تحت تأثير وضغط الظروف البيئية ومثالها: الفرح، الحيوية، الخجل، الإرتباك... الخ. والسمات السطحية هي تجمعات الظواهر والأحداث السلوكية التي يمكن ملاحظتها، وهي أقل ثباتاً كما أنها مجرد سمات وصفية.¹

ب- تقسيمات كاتل للسمات الشخصية:

يقسم كاتل السمات الشخصية إلى ثلاث أقسام تتمثل في: السمات المعرفية، السمات الدينامية، السمات المزاجية.

- **السمات المعرفية:** هي مجموعة القدرات أو الإستعدادات المناسبة لطريقة الإستجابة للمواقف والأحداث المتفرقة أو المفاجئة

- **السمات الدينامية:** وتتصل بإصدار الأفعال السلوكية، حيث تتصل بالإنتاجات العقلية أو الدافعية أو الميول، كقولنا محمد طموح، يوسف شغوف بالرياضة.

- **السمات المزاجية:** وتختص بالإيقاع والشكل والمثابرة وغيرها، فقد يتسم الفرد بالمزاجية أو الفرح أو الجراءة أو الشجاعة، ونركز هنا على السمات المزاجية حيث نقدم بعض التصنيفات والمتمثلة في السمات العامة والمشاركة حيث لا شك أن كل شخص يتشابه مع بقية البشر في جوانب معينة، وفي نفس الوقت لا يتشابه أحد مع الآخر في جوانب أخرى فنسمي هذه الجوانب أو الصفات بالسمات الخاصة أو الفريدة.

- السمات العامة أو المشتركة:

السمات المتشابهة أو الشائعة بين عدد كبير من الأشخاص في حضارة معينة أو عدة حضارات، حيث نجد أن السمات الشخصية المشتركة لها نفس الشكل عند عدة أشخاص أي أنها توجد لدى الجميع، ولكن بنسب ودرجات متفاوتة والفارق هنا يكون كمي وليس كيفي ومثالها: السيطرة، الخضوع، الانطواء، الإنبساط، الاتزان الوجداني والإجتماعي وغيرها.

¹ عبد المنعم الميلادي.. الشخصية وسماتها. مرجع سابق، 2006.. ص 39.

-السمات الخاصة أو الفريدة:

وهي الصفات أو الميزات التي تخص شخص واحد بحيث لا يمكن أن يوصف شخص آخر بهذه الميزة أو الصفة وهي عبارة عن قدرات أو إمكانيات أو سمات دينامية كالقدرات العقلية العالية مثل الذكاء، الفطنة، التفكير.¹

2-6- تحديد السمات الشخصية:

بدأت دراسة السمات الشخصية الأولية بتحديد السمات الدائمة التي تميز سلوكيات الإنسان والتي تتضمن سمات: العدوانية، الخجل، الكسل، الطموح، الإخلاص، المزاجية...الخ.

لكنها صعبا تحديدها بهذه الطريقة إذ تبين وجود عدد كبير منها، ونظرا لعدم تحقيق أي جدوى من ذكر سمات كثيرة جدا يصعب الترابط بينها وبين السلوك أو التنبؤ به عن طريقها، فقد إتجهت الجهود إلى تقليصها إلى 16 سمة أساسية وأضدادها، كما هو مبين في الجدول التالي:²

السمات	عكسها
متحفظ	متفتح
قليل الذكاء	كثير الذكاء
متحسس المشاعر	متوازن عاطفيا
مطيع	مسيطر
جدي	مهمل
نفعي	حي الضمير
جبان	مغامر
صلب	رقيق
يثق	شكوك
عملي	خيالي
صريح	داهية
واثق بنفسه	قلق
محافظ	مجرب
إعتمادي	مكتفي ذاتيا
طليق	مرتب
مرتاح	متوتر

-الجدول رقم(06) يبين 16 سمة أساسية للشخصية.

¹ عبد المنعم الميلادي..-الشخصية و سماتها..مرجع سابق، 2006.. ص37.

² محمد عدنان النجار..إدارة الأفراد..منشورات جامعية: دمشق، 1995.. ص150.

ولقد وجدت في هذه الدراسات أن هذه السمات الـ 16 للشخصية سمحت بالتنبؤ بالسلوك الفردي و ذلك بربطها بالظروف الموقفية غير أنه أمكن أيضا تجميع بعض السمات للشخصية لتشكيل نمط معين منها، فبدلا من التركيز على سمة معينة في الشخص، يمكن جمع ما تشابه منها في صنف واحد.¹

2-7- الشخصية الرياضية:

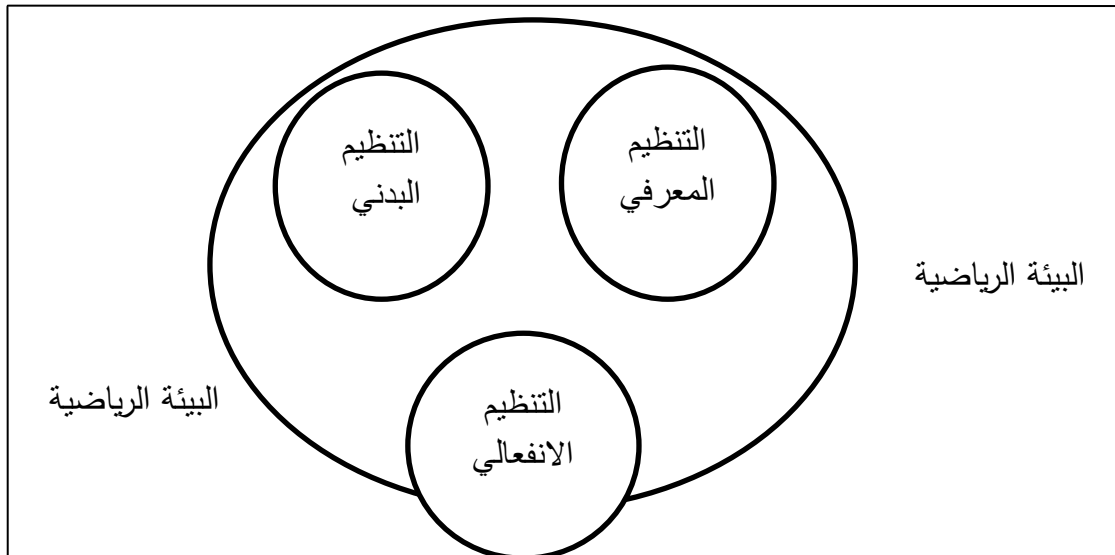
2-7-1- تعريف الشخصية الرياضية: هي مجموعة تفاعلات الرياضي مع المواقف الإجتماعية التي يوجد فيها وهي من العوامل المؤثرة على مدى عمله، وتعني أيضا التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، والقدرة على مجابهة الأزمات التي تظهر على الرياضي مع الإحساس الإيجابي بالكفاية.²

2-7-2- المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية:

أ- ضمن البيئة الرياضية: تختلف الشخصية الرياضية من فرد لآخر حتى وإن إشتراكوا في نشاط رياضي واحد وتعرضوا لمؤثرات بيئية واحدة، ويرجع هذا الاختلاف إلى أن لكل فرد مكوناته الوظيفية الأساسية التي تختلف درجاتها وخصائصها عن تلك المكونات الوظيفية للآخرين نتيجة لعامل الوراثة.³ فالإستعداد البدني الموروث زائد النشاط الحركي المكتسب يعطي للفرد تنظيما معرفيا يميزه عن غيره، وهكذا مع تنظيمه الإنفعال.

والتنظيمات الثلاثة: البدنية، المعرفية، الإنفعالية، تتفاعل ضمنا مع بعضها البعض لتكون التنظيم الوظيفي للشخصية، ويمكن عرض هذه التنظيمات كالتالي :

- التنظيم البدني: أي القدرات البدنية أو الحركية.
- التنظيم المعرفي: أي الإدراك، التذكر، التفكير والقدرات العقلية.
- التنظيم الإنفعالي: وهو يشمل مختلف الإنفعالات والأحاسيس، والحالات المزاجية والسمات الإنفعالية.



- الشكل رقم (03): يبين تفاعل المكونات الوظيفية للشخصية فيما بينها، وتفاعلاتها مع البيئة الرياضي.

¹ محمد عدنان النجار.. الشخصية و سماتها.. نفس المرجع، 1995.. ص153.

² قاسم حسن حسن.. الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة.. دار الفكر: مصر، 2009.. ص117.

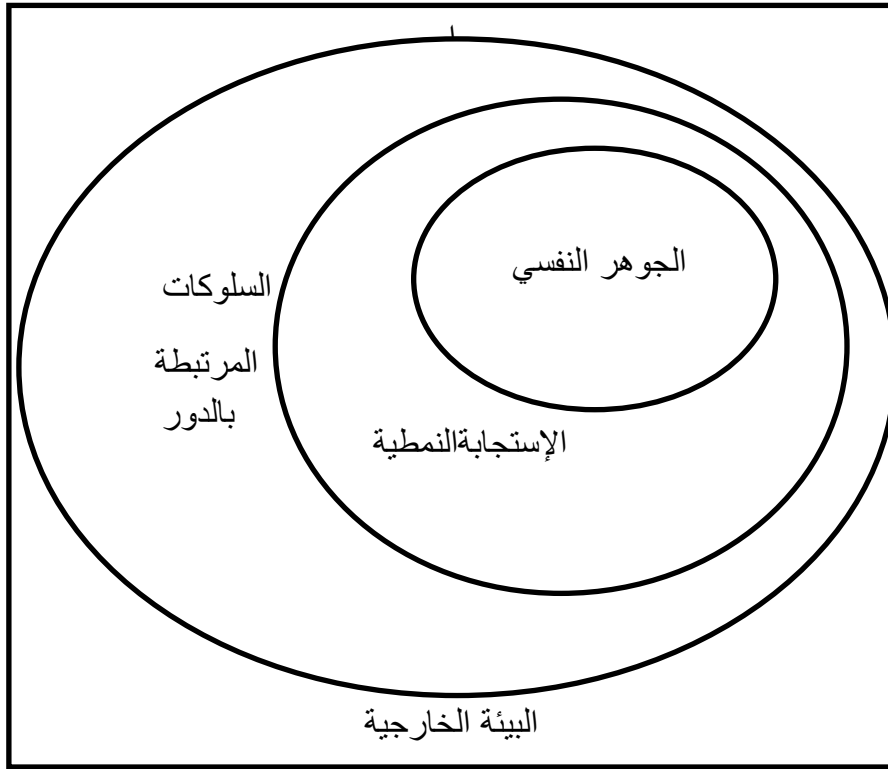
³ أحمد أمين فوزي.. مبادئ علم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2004.. ص133.

ب- ضمن البيئة الاجتماعية

يتفق العديد من العلماء على أن الشخصية هي المجموع المنظم للعمليات النفسية والحالات التي تخص الفرد وترجع إليه، فحددها " ووارن " بأنها التنظيم الدينامي كي الداخلي للفرد لأجهزته النفس جسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير.¹

وقد قدم العالم " هولاند " نموذج لمحاولة فهم الشخصية وأشار إلى وجود جوهر يتضمن مكونات الشخصية ويتميز بالثبات، وعدم التغير في معظم أجزائه، كما أن هنالك بعض الخصائص الطرفية أو السطحية للشخصية التي تنبعث من هذا الجوهر وأوضح ذلك في نموذج يتضمن المكونات التالية:

- الجوهر النفسي.
- الإستجابة النمطية.
- السلوكيات المرتبطة بالدور.
- البيئة الاجتماعية.



-الشكل رقم (04): يبين نموذج هولاند للشخصية.²

¹ أحمد أمين فوزي.. نبیه محمد فاضل.. سيكولوجية الشخصية الرياضية.. دار الفكر: مصر، 2009.. ص117.

² وفاء درويش.. إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية.. مرجع سابق، 2007.. ص13.

2-8- سمات الشخصية الرياضية:

2-8-1 سمات الشخصية للرياضيين والغير الرياضيين:

يتميز الرياضيين عن غير الرياضيين بارتفاع درجاتهم في السمات المركبة التالية:

- السمات الهادفة، السمة المثابرة، سمة الشجاعة والجرأة، سمة السيطرة، سمة الاستقالة، سمة الثقة بالنفس، سمة ضبط النفس، سمة صلابة العود، السمة التدريبية، السمة الاجتماعية.¹

2-8-2 عوامل اختلاف سمات الشخصية الرياضية:

أظهرت العديد من الدراسات أن الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بارتفاع درجاتهم في السمات الانفعالية.²

2-8-3 الأداء الرياضي: ونخص بالذكر بعض السمات النفسية التالية:

- ✓ الانبساطية: أي قدرة الفرد على الاختلاط مع الأفراد الآخرين.
- ✓ السيطرة: هي القوة وإحكام القبضة في مختلف المواقف.
- ✓ الثقة بالنفس: قدرة الفرد الرياضي على الاقتناع بإمكانية تحقيقه للواجبات الحركية المطلوبة، وتقبل التحديات التي تختبر قدراته .
- ✓ المنافسة: موقف انجاز رياضي نوعي يتم فيه تقويم الأداء.
- ✓ انخفاض القلق: أي انخفاض الشعور الذاتي بالترقب ومستوى الإشارة النفسية، ويشار إليه على أنه من درجة وشدة السلوك، ويمثل الاتجاه الموجب للانفعال .

2-8-4 اختلاف مستوى المهارة :

تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف مستوى المهارة ، وهي نفسها السمات الشخصية المتعلقة بالأداء الرياضي أي الانبساطية، السيطرة، الثقة بالنفس، المنافسة والانخفاض في القلق زيادة عليها سمة تحمل الألم.³ وهناك اختلاف في السمات الشخصية بين الرياضيين وذلك باختلاف مستوياتهم، فقد أكدت دراسات العلماء في دراسة السمات الشخصية كالقلق والانطوائية ، الغضب والعصبية ... الخ، أن الرياضيين أقل مستوى يتميزون بصفات سلبية للصحة العقلية مقارنة بالرياضيين ذوي المستوى العالي.⁴

2-8-5 نوع ممارسة الأنشطة (الفردية أو الجماعية):

أن التعمق في دراسة الشخصية الرياضية أدى بالكثير من الباحثين في التفكير و البحث من أجل دراسة تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة على الشخصية، فاتجهت البحوث نحو دراسة الفروق في السمات النفسية والبدنية للاعبين الألعاب الفردية ولاعبين الألعاب الجماعية والمقارنة بينهما.⁵ وهناك بحوث اتجهت نحو دراسة السمات النفسية لممارسي النشاط البدني و الرياضي الواحد من ذوي المستويات العالية ومقارنتهم بذوي المستويات المنخفضة من ممارسي نفس النشاط ويتمثل هذا الاختلاف في ما يلي:

¹ وفاء درويش. مرجع سابق، 2007. ص 15.

² محمد حسن علاوي. مدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2009. ص 28.

³ وفاء درويش. نفس المرجع، 2007. ص 15.

⁴ وفاء درويش. نفس المرجع، 2007. ص 16.

⁵ أحمد أمين فوزي. - نبیه محمد فاضل. سيكولوجية الشخصية الرياضية. 2005. ص 138.

- هناك سمات نفسية تميز لاعبي الألعاب الجماعية عن لاعبي الألعاب الفردية .
 - هناك سمات نفسية تميز لاعبي كل لعبة من الألعاب الفردية عن غيره.
 - هناك سمات نفسية تميز لاعبي المستوى العالي عن ذوى المستوى المنخفض في كل لعبة فردية أو جماعية.
- ومن خلال النتائج المستخلصة تبين أن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره سواء بالنسبة لطبيعة مكونات أو محتويات النشاط ونوعه أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية والمحتطلبات البدنية، والمكونات الخطئية التي يشتمل عليها، أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية، أو لما يجب أن يتميز بهم ممارسوا النشاط من سمات انفعالية.¹

2-9- سمات شخصية المراهق:

بما أن مرحلة المراهقة هي فترة تغيرات جسمية ونفسية وعقلية تحدث لكل فرد، مما يجعل لكل مراهق سمات شخصية تميزه عن غيره من المراهقين والأطفال والراشدين وقد أشار الدكتور " محمد محمد حسن " في كتابه " التنشئة الصحية و الرياضية من الطفولة إلى المراهقة " إلأن السمات المميزة لوضع المراهق في كثير من الكثير من الأحيان هي: سرعة التهيج ، الاضطراب، الغضب و الغضاضة ، السلبية في الكثير من المواقف الاجتماعية وأحياننا الخجل والميل إلى البكاء.²

في حين قسمها "محمد حسن علاوي" في كتابه "علم النفس الرياضي" إلى: سمة الهادفية- سمة الاستقلالية ، سمة المثابرة، سمة ضبط النفس.

أما ما يخص المراهق الرياضي فهو يتميز عن غير الرياضي وذلك بارتفاع درجات سماته الشخصية المركبة المذكورة سابقا والمتمثلة في: سمة الهادفية، سمة المثابرة، سمة الشجاعة والجرأة ، سمة الثقة بالنفس، سمة صلابة العود، سمة السيطرة، سمة ضبط النفس، السمة التدريبية، السمة الاجتماعية، سمة الاستقلالية.

¹ أحمد أمين فوزي.- نبيه محمد فاضل.- سيكولوجية الشخصية الرياضية.- مرجع سابق.- ص134.

² زكي محمد محمد حسن.- التنشئة الصحية والرياضية من الطفولة إلى المراهقة.- المكتبة المصرية: مصر، 2004.- ص15.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الخاص بالسمات الشخصية إلى الشخصية والتي تعني النظام المتكامل من الصفات والسلوكيات التي تميز كل فرد عن غيره، وأيضاً إلى مفهوم السمة التي هي كل ميزة أو صفة أو خاصية ذات ثبات نسبي يملكها الفرد والتي على أساسها يمكننا أن نميزه عن غيره، وتناولنا أقسامها حسب تقسيمات بعض العلماء، وقد شمل هذا الفصل أيضاً الشخصية الرياضية وسماتها، عوامل إختلاف هذه السمات، وسمات شخصية المراهق.

الفصل الثالث

المرأة هقة

تمهيد :

تعد مرحلة المراهقة من أدق مراحل النمو التي يمر بها الإنسان وهي أكثر المراحل تعقيدا حيث اهتم الكثير من العلماء في مختلف العلوم والميادين وخاصة علماء النفس بمرحلة المراهقة وركزوا كثيرا على المرحلة العمرية الممتدة من 15 إلى 18 سنة، وذلك لما تكتسبه من أهمية و أثر عميق على حياة كل فرد ولما تتضمنه من تغيرات جسمية ونفسية وفكرية والتي تكون شاملة لجميع جوانب شخصيته المستقبلية، في هذه المرحلة يهجر المراهق عالم الطفولة ذلك العالم الذي ألفه وعاشه لمدة تزيد عن عشر سنوات ليدخل عالما جديدا عليه، يجهل معظم خباياه وأسراره وطرق التعامل مع ظروفه وأحداثه، وهنا يحدث تغيير في مختلف جوانب حياته سواء الوج —دانية منها أو العقلية، الأمر الذي يؤدي إلى اضطرابات وتوترات وانفعالات نفسية وحركية عنيفة.

3-1- تعريف المراهقة:

3-1-1- لغة:

جاء في القاموس المحيط (مادة ر هق) إن المراهقة بمعناها اللغوي تفيد: الإقتراب أو الدنو من الحلم، يقال إذ فمشى أو لحق أو دنا، فراهق كقارب و شارف.¹

3-1-2- اصطلاحاً:

المراهقة أي (adolercence) وهي كلمة لاتينية الأصل مشتقة من الفعل (Adolercere) والذي يعني النمو نحو الرشد وتعتبر المراهقة في كل المجمعات فترة من النمو والتحول من عدم نضج الطفولة إلى نضج الرشد وفترة إعداد للمستقبل.²

والمراهقة اصطلاح وصفي لفترة بين سني الطفولة والرشد ، وهي مرحلة تعليمية تقابل مرحلة نفسية معينة يمر بها الإنسان في تطوره من الطفولة إلى الرجولة.³

3-1-3- تعريف المراهقة بيولوجياً:

يشمل هذا التعريف كل التغيرات البيولوجية والجسدية التي تحول الطفل إلى راشد جسدياً وجنسياً تحدث هذه التغيرات نتيجة لإفراز مجموعة متنوعة من الإفرازات الهرمونية القوية، والتي تحث دت وفقاً لسرعات زمنية مختلفة وتؤدي إلى إحداث الفروق الجسدية بين الذكور والإناث في الطول والوزن ونسب الجسد وكذلك الفروق في جهازي الإنجاب لدى الجنسين.

3-1-4- تعريف المراهقة سيكولوجياً:

يركز هذا التعريف على أهمية تشكيل هوية مستقرة لدى المراهقين لتحقيق الإحساس بالذات على نحو يفوق حدود التغيرات العديدة في الخبرات والأدوار ، مما يمكن المراهقين من تجسير الطفولة التي سيغادرونها، بالرشد الذي عليهم الدخول فيه.

3-1-5- تعريف المراهقة اجتماعياً:

من وجهة النظر الاجتماعية يظهر المراهقين كأفراد لا يتمتعون بالاكتماء الذاتي وبالتالي فهم غير راشدين وغير اعتماديين بشكل كامل، وينظر على أنها فترة إنتقالية تتحدد نهايتها بتشريعات تضع الحدود العمرية المتعلقة بالحماية الشرعية لأولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين.⁴

3-1-6- تعريف بعض العلماء و الدكاترة في علم النفس:

- تعريف ستانلي هول 1956م المراهقة هي الفترة العمرية التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف النفسية والانفعالات الحادة ولتوترات العنيفة.⁵

¹ عبد الكريم قاسم أبو الخير.. النمو من الحمل إلى المراهقة.. دار وائل للنشر والتوزيع: الأردن .. 2004.. ص184.

² رغدة شريم.. سيكولوجية المراهقة.. دار المسيرة: عمان.. ط1، 2009.. ص21.

³ أحمد علي حبيب.. المراهقة.. مؤسسة طبية للنشر والتوزيع: القاهرة، 2006.. ص09.

⁴ رغدة شريم.. نفس المرجع، 2009.. ص24.

⁵ عبد الكريم قاسم أبو الخير.. نفس المرجع: 2004.. ص149.

- يرى فرويد مؤسسة مدرسة التحليل النفسي أنها مرحلة عاطفية ومضطربة لا يمكن تجنبها في حين ترى "آنا فرويد" أن سنوات المراهقة هي الأكثر أهمية في تشكيل شخصية الفرد.¹ والمراهقة بالنسبة للدكتور محمد عبد الحليم منسي في كتابة علم نفس النمو أنها مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية وعضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.² أما الدكتور "ميخائيل إبراهيم أسعد" فأشار إلى أن المراهق هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة في التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة.³

3-2- تحديد فترة مرحلة المراهقة:

المراهقة هي فترة يمر بها كل فرد حيث تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة المتأخرة، وتكون بدايتها في مقاربة أو تجاوز عشر سنوات، ومرحلة المراهقة بالنسبة للبنات تبدأ قبل البنين بسنة أو سنتين وتنتهي عندهن قبل البنين كذلك قبل البنين بسنة أو سنتين عادة. والمراهق ليس طفلاً ولا راشداً، ويبين الشكل التالي المجال السيكولوجي للمراهقة:



الشكل (05) يبين المجال السيكولوجي للمراهقة.⁴

3-3- مراحل المراهقة:

اهتم العديد من العلماء والباحثين بدراسة مرحلة المراهقة وقد اتفق العديد منهم في مختلف دراساتهم وتشابه تقسيماتهم لهذه المرحلة والتي قسموها إلى ثلاث مراحل: مرحلة المراهقة المبكرة، مرحلة المراهقة الوسطى، مرحلة المراهقة المتأخرة.

3-3-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

وتكون من 12 إلى 14 سنة، حيث تمثل المرحلة الإعدادية التي يتضاءل فيها سلوك الطفل وتبدأ المظاهر والصفات الجسمية الفسيولوجية والعقلية والانفعالية المميزة للمراهق بالظهور.

¹ سعيد رشيد لأعظمي.. أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة.. دار جهينة: عمان، 2007.. ص58.

² محمد عبد الحليم منسي.. علم نفس النمو.. مركز الإسكندرية للكتاب: الإسكندرية، 2001.. ص196.

³ ميخائيل إبراهيم أسعد.. مشكلات الطفولة والمراهقة.. دار الجبل: بيروت، ط2، 1998..

⁴ مريم سليم.. علم نفس النمو.. دار النهضة العربية: بيروت، ط1، 2002.. ص156.

3-3-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي ما بين 15 إلى 17 سنة التي تعتبر مرحلة الثانوية بحيث ينتقل المراهق من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية ويزداد فيها الشعور بالنضج والميل نحو الإستقلال.

3-3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

وتمتد من 18 إلى 21 سنة والتي تقابل المرحلة الجامعية وهي التي تسبق مباشرة تحمل مسؤولية الحياة ويطلق عليها البعض اسم مرحلة الشباب وفيها يتخذ الفرد أهم قراراتين في حياته وهما المهنة والزواج.¹

3-4-4- مظاهر النمو وخصائصه في مرحلة المراهقة:

3-4-1- النمو الجسمي:

ومن أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق، هي سرعة نمو الجسمي التي لا تتناسب مع سرعة النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها المباشر على شخصية المراهق وقدرته وسلوكه، فجسم المراهق وعقله وعواطفه تتأثر كل واحدة منها بالأخرى لدرجة أن دراسة إحدى هذه النواحي دون دراسة الأخرى يعتبر خطأ كبيراً ويشمل النمو الجسمي على مظهرين هما:

❖ النمو الفسيولوجي:

ويقصد به التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية للإنسان، كالتغيرات في إفرازات الغدد الصماء والغدد الجنسية كما يشمل تلك التغيرات النضج الجنسي والبلوغ، أي وصول الأعضاء التناسلية للنضج الوظيفي الذي يمكن الفرد من القدرة على التنازل.²

❖ النمو العضوي:

يتمثل في نمو الأبعاد الخارجية لجسم المراهق، كالطول والوزن والتغير في ملامح الوجه وظهور الشعر تحت الإبطين والعانة عند الجنسين وعلى الشاربين والذقن عند الذكور، ويميل صوت المراهق إلى الخشونة بينما يميل صوت الأنثى إلى النعومة.

3-4-2- النمو العقلي:

في هذه المرحلة يصل الذكاء إلى أقصى نموه، فتتشكل القدرة على الانتباه والتذكر والتخيل، حيث يقوم التذكر عند المراهق على أسس منتظمة ويصبح التخيل مبنياً على الواقع والصور المجردة، وكذلك خصوبة الخيال وأحلام اليقظة، تنوع الميول حيث الميول حيث إثارة بعض الأبحاث إلى أن ميل الذكور إلى أعمال التجارة والأنشطة المادية يزداد أثناء المراهقة، في حين تقل ميولهم نحو اللعب الميكانيكي والرسم والطلاء.³

3-4-3- النمو الانفعالي:

تؤكد دراسات العديد من الباحثين على الانفعالات التي تعترى المراهقة ترتبط بالعالم الخارجي المحيط بالمراهق وذلك عبر مثيراتها واستجاباتها بالعام العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفسيولوجية الكيميائية وتشير نتائج الأبحاث التي قامت بها "أنا ستازي" عام 1973م إلى أن مخاوف المراهقة تدور حول العمل المدرسي

¹ صلاح الدين العمري.. علم النفس النمو.. مكتبة المجتمع العربي: مصر، ط 1، 2005.. ص185.

² عبد الكريم قاسم أبو الخير.. النمو من الحمل إلى المراهقة.. مرجع سابق، 2004.. ص149.

³ عبد الكريم قاسم أبو الخير.. نفس المرجع، 2004.. ص150.

والشعور بالنقص والمغالة في تأكيد المكانة الاجتماعية وقد تنشأ هذه المخاوف عند مجرد حديث عابر بين الزملاء أو الأقارب أو من قراءة مواضيع تثير القلق والإرباك.¹

3-4-4- النمو الديني والأخلاقي:

إن النضوج العقلي للمراهق في هذه المرحلة يدفع به إلى التفكير بجدية في العالم المحيط به ويعتبر اهتمام المراهق بأمور الدين نتيجة طبيعية وذلك امتداد لما تلقاه من مفاهيم في مرحلة الطفولة وقد أشارت الدراسات أن للوالدين تأثير قوي في النمو والتطور الديني لدى المراهقين وقد وجدت أن هناك معاملات ارتباط موجبة بين مستوى التطور الديني والصحة الجسمية والثقة بالآخرين والصحة النفسية، وأن الأفراد بين سن 10 و 18 تزداد قدرتهم على الاستدلال الأخلاقي مقارنة بالآخرين.²

3-5- أشكال المراهقة:

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الفروق الفردية و الظروف الثقافية والاجتماعية والبيئية التي يعيش في وسطها المراهق، نذكر هذه الأشكال على النحو التالي:

3-5-1- المراهقة السوية (الكيفية):

وهي المرحلة التي ينمو فيها المراهق نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.³

3-5-2- المراهقة الانسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة السلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم ملاءمته للبيئة التي يعيش فيها.

3-5-3- المراهقة العدوانية (المتردة):

مراهقة متمردة تائرة تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة .

3-5-4- المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغمة ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.⁴

3-5-5- المراهقة الجانحة:

هي الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي.⁵

3-6- مظاهر مرحلة المراهقة:

للمراهقة مظاهر متعددة نذكر منها:

- ✓ التقدم نحو النضج الجسدي.
- ✓ التقدم نحو النضج العقلي.
- ✓ التقدم نحو النضج النفسي والانفعالي.

¹ عبد الكريم قاسم أبو الخير.. النمو من الحمل إلى المراهقة.. مرجع سابق، 2004.. ص.150

² محمد عبد الحليم منسي.. علم نفس النمو.. مرجع سابق، 2006 .. ص191.

³ خليل ميخائيل معوض.. سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة.. دار الفكر الجامعي: ط 1، 1994.. ص449.

⁴ خليل ميخائيل معوض.. نفس المرجع، 1994.. ص.449

⁵ محمد مصطفى زيدان.. علم النفس التربوي.. دار المشرق، 1995.. ص19.

✓ التقدم نحو النضج والاجتماعي.

✓ تحمل مسؤولية توجيه الذات.¹

3-7- الانفعالات عند المراهقين:

تعتبر المراهقة تسودها الانفعالات المكثفة التي تتميز عموماً بعدم الاستقرار ، حيث أثبتت الدراسات أن المراهقين الذين يشعرون بالدفء والود والتعاطف يتمتعون بمزايا إضافية تجعلهم أكثر سعادة وقبولاً وثقة في أنفسهم عن غيرهم المحرومين من هذه الأحاسيس.

3-7-1- أهم الانفعالات عند المراهقين:

❖ **الخوف:** أقوى الانفعالات الإنسانية السلبية ويمكن تقسيم الخوف عند المراهقين إلى:

✓ الخوف من الظواهر الطبيعية كالعواصف، الأعاصير.

✓ الخوف من الأشياء التي لها علاقة بالذات كالخوف من الفشل والرسوب.

✓ الخوف من العلاقات الاجتماعية كالخوف من الوحدة أو من الجنس الآخر.

✓ الخوف من المجهول كالخوف من الظواهر الخارقة للطبيعة.

❖ **القلق:** يعتبر مركب انفعالي ناتج من الخوف المستمر من شيء يشكل لصاحبه تهديداً وقد يدعو للقلق في

وضعه العادي صاحبه للإنجاز والتحصيل، أما في الوضع المرضي فيعيق أداء المراهق ويؤدي به إلى أحلام

اليقظة والأحلام المزعجة والكوابيس والعدوان.²

❖ **الحب:** وتأتي مشاعر الحب، الدفء، السعادة، التفاؤل والاهتمام من البيئة الآمنة التي يعيش فيها المراهق، ويعتبر

الحب والعلاقة الجنسية مع الجنس الآخر من أكثر المواضيع التي تشغل بال المراهق.³

❖ **الاكتئاب واليأس والقلق:** وينتج من عدم استطاعة المراهق التعبير عن نفسه بالشكل الصحيح والكلي حيث يكتف

بعضهم انفعالاتهم ولا يظهرها، أو ناتج عن تقليل المجتمع لإمكاناتهم وصراع التقاليد والجو الأسري غير المستقر.

❖ **الغضب:** هو ناتج عن الظلم، السخرية، الاستهزاء أو التعرض للإهانة ويظهر الغضب عند المراهق في صور

ومظاهر مختلفة فمن الناحية الحركية تظهر في نشاط حركي زائد أو عدواني على الآخرين ومن الناحية اللفظية

كالصرخ والتهديد والوعيد، أما من الناحية التعبيرية فتظهر على وجهه علامات الغضب، وقد يلجأ للحالة الخيالية

وأحلام اليقظة.⁴

3-7-2- خصائص انفعالات المراهقين:

لقد لخص الدكتور "سعيد رشيد الأعظمي" خصائص انفعالات المراهقين على النحو التالي:

- **عنف الانفعالات:** حيث أن المراهق يثور لأتفه الأسباب نتيجة النمو المتسارع والتغيرات المصاحبة.

- **حدة الانفعالات:** حيث تتميز انفعالات المراهق بالشدة والحدة في غالب الأحيان.

¹ محمد عبد الحليم منسي.. علم نفس النمو.. مرجع سابق، 2001.. ص191.

² سعيد رشيد الأعظمي.. أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة.. مرجع سابق، 2007.. ص68.

³ سعيد رشيد الأعظمي.. نفس المراهق، 2007.. ص69.

⁴ سعيد رشيد الأعظمي.. نفس المراهق، 2007.. ص70.

- عدم التحكم في المظاهر الخارجية لحالة الانفعال: ففي حالة الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأشياء وفي حالة الفرح تكون حركاته غير متزنة وتصرفاته غير سليمة وأصواته منكرة.
- انفعالات غير محدودة: حيث يلجأ المراهق إلى إخفاء الانفعالات وإظهار العكس إما بسبب الخوف من المواجهة أو عدم قناعته بالانفعال، ولا يشترط توفير جميع هذه الخصائص في انفعال المراهق، إذ قد تتغير بتغير الأشخاص أو تغير الموقف.

3-7-3- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهقين:

- تتعدد العوامل المؤثرة على انفعالات المراهق وردود أفعاله ونذكر منها:
- ❖ **المثالية الشديدة:** المراهق يتأثر ويتعجب من أخطاء الكبار حينما يراهم في موقف غير أخلاقي حتى ولو كان غير ملتزم في نفس الأمر.¹
- ❖ **نقص الكفاءة:** حيث أن خبرة المراهق لا تتعدى مساحة طفولته، طموحاته اكبر بكثير من إمكانياته مع اندفاعاته وتسرعه يصبح يخطئ في كثير من مشاريعه لذا هو بحاجة للتدريب وتقبل الخطأ والتشجيع لتجاوزه.
- ❖ **نقص المكانة:** حيث يشعر المراهق في أغلب الأحيان أن البعض يعاملونه كطفل فيبقى متأثر بصورة سلبية من نظراتهم تلك.
- ❖ **نقص إشباع الاحتياجات:** يجد المراهق العديد من الحدود والضوابط الاجتماعية والدينية والاعتراف والتقاليد التي تعترض إشباع احتياجاته النفسية والاقتصادية والعملية والجنسية.
- ❖ **الضغوط الاجتماعية:** وهي القيود التي يظن تعيق انطلاقه حيث إن معنى الحرية لديه هي أن يفعل ما يشاء وقت ما شاء.
- ❖ **الصدمات المبكرة:** وهي تنتج عن تحمله مسؤوليات بشكل مبكر أو فوق طاقته فيشكل فشله في تحملها سببا في التأثير على نضجه العاطفي.

3-8- علاقات المراهقين:

3-8-1- العلاقة مع العائلة:

في الغالب تظهر محاولة المراهقين في التحرر من قيود الأسرة و التمرد عليها في بعض الأحيان وكثيرا ما تنشأ بينه وبين الوالدين مواجهات سلبية نتيجة الاختلاف في وجهات النظر فالوالدين يفرضان عليه ترتيب الغرفة والعودة المبكرة للمنزل وتحسين المظهر الخارجي بما يناسب العادات والتقاليد والتي يراها المراهق تدخلا في أموره الشخصية ولا يحق لهم التدخل فيها وهنا تنشب المواجهات بينه وبين والديه، أما بالنسبة للإخوة فإذا أحس المراهق بالتمييز بينه وبين أحد إخوته تكون هناك مشاعر سلبية تجاه إخوته ونشوب مشكل واختلافات بينهم.

3-8-2- العلاقة مع الأصدقاء والزملاء:

في هذه المرحلة يقل الوقت الذي يقضيه المراهق مع أسرته ليهتم بأصدقائه وزملائه في الدراسة أو في مختلف أنشطته وقد تكون هذه العلاقة أي مع الأصدقاء إما إيجابية أو سلبية، وتأخذ الصداقة عند المراهق شكلين:

✓ **الصداقة الحميمة:** حيث يبحث المراهق عن الدفء النفسي والثقة والفهم المتبادل.

¹ سعيد رشيد الأعظمي.. أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة.. مرجع سابق، 2007.. ص 67.

✓ الإخلاص: حيث يرغب المراهق في إيجاد شخص مخلص لا يتركه لأجل صحبة آخرين.¹

3-8-3- العلاقة مع بقية أفراد المجتمع:

إن علاقة المراهق بأفراد المجتمع تتميز بالتوتر وعدم الاستقرار وذلك بسبب مشاكل المراهقة التي تنشأ من الإحتياجات السلوكية الأساسية والمزاج المتقلب وسرعة الإنفعال.

3-8-4- علاقة المراهق بالنشاط البدني والرياضي:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة للترويح والتنفيس يلجأ إليها المراهقين لأنها تسهل عليهم التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطرابات والتوترات والعنف، وذلك عن طريق حركات وتمارين بدنية ورياضية متوازنة ومنسجمة ومتناسقة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية العضوية وحالاتهم النفسية وقدراتهم الذهنية، حيث يمكن أن نلخص دور ممارسة الرياضة فيما يلي :

✓ تنمية المراهق بدنيا: أي تنمية القدرة البدنية للمراهق عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم.

✓ تنمية المراهق حركيا: ويعني قدرة المراهق على التحكم بالجهاز الحركي للجسم ومقدرته على استبعاد الحركات السلبية والتي ليس لها فائدة.

✓ تنمية المراهق ذهنيا: أي تنمية المعارف والقدرة على التفكير، تفسير المواقف بحكمة وإتخاذ القرارات الصائبة.

✓ تنمية المراهق إنفعاليا واجتماعيا: وذلك بمساعدته على التكيف الشخصي والاجتماعي كعضو فعال في المجتمع.

¹ سعيد رشيد لأعظمي.. أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة.. مرجع سابق، 2007.. ص72.

خلاصة:

في هذا الفصل والذي هو خاص بالمراهقة تطرقنا إلى مختلف تعاريف المراهقة وتحديد فترتها وذكرنا مراحلها وأشرنا إلى مظاهر النمو ومختلف الانفعالات التي تميز المراهق في هذه الفترة وتحدثنا على العلاقات التي تربط المراهق بالبيئة الخارجية المحيطة به.

ومما سبق نستخلص أن المراهقة هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وتعتبر مرحلة حساسة يمر بها كل فرد، وذلك لما تتميز به من تغيرات فسيولوجية، جسمية، نفسية وانفعالية، وتتصف بمحاولة المراهق في تحقيق الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس والاستقلال عن الأسرة انفعاليا واقتصاديا.

الحبيب التطفي

الحبيب التطفي

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الفصول الثلاثة السابقة والتي تعتبر محتوى الجانب النظري الخاص بمشكلة بحثنا، سوف نعرض في هذا الفصل الرابع الذي يخص منهجية البحث وإجراءاته والذي يشتمل على منهج ومتغيرات البحث، مجتمع البحث، عينة الدراسة وكيفية اختيارها، مجالات البحث، الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث، الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل ومناقشة النتائج.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

بحكم أننا قد قمنا بترصد ميداني في "ثانوية طيبي قاسم" ببئرغالو، والتي هي ضمن المجال المكاني للبحث، وبحكم طبيعة عملنا والذي يقوم على أساس التعامل المباشر مع التلاميذ الذين هم في مرحلة المراهقة، ارتأينا أن نقوم بدراسة مسبقة تمثلت في جمع بعض المعلومات المرتبطة بموضوعنا المعالج وذلك عن طريق مقابلة بعض التلاميذ وفتح نقاش معهم والملاحظة أحيانا، وقد قمنا بتوزيع بعض الاستمارات الاستبائية من أجل التأكد من وضوح الأسئلة وتجنب الوقوع في أي خطأ، وذلك قبل الشروع في عملية طبع وتوزيع الاستبيان على العينة المدروسة.

4-2- الدراسة الأساسية:

4-2-1- المنهج المتبع:

هو المنهج الوصفي، فهذا المنهج يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا وتشخيصها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة ويعد المنهج الوصفي من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يحبون الحرية في التطرق لأرائهم وزيادة على هذا فطبيعة دراستنا للموضوع المعالج تتطلب مثل هذا المنهج.

4-2-2- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: النشاط البدني والرياضي.

- المتغير التابع: سمات شخصية المراهق.

4-2-3- مجتمع البحث:

هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من ها العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس ، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى.

كان مجتمع بحثنا يشمل المراهقين المتمدرسين فئة (15-18 سنة) على مستوى بلديات دائرة بئرغالو.

4-2-4- العينة:

كانت العينة مقصودة، حيث قصدنا في دراستنا الميدانية مؤسسات دائرة بئرغالو، والمتمثلة في أربع متوسطات وثانوية، من كامل مؤسسات دوائر ولاية البويرة.

الرقم	الدائرة	عدد المتوسطات	عدد الثانويات
01	بئرغالو	04	01
02	سور الغزلان	13	08
03	الهاشمية	05	01
04	البويرة	18	08
05	حيزر	07	02
06	عين بسام	08	04
07	بشلول	10	03
08	الأخضرية	15	06
09	قادرية	12	04
10	أمشدالة	17	08
11	سوق الخميس	02	01
12	برج أخريص	07	01
المجموع		118	47

الجدول رقم(07) يبين عدد متوسطات وثانويات دوائر ولاية البويرة.

وتوزيع استمارات الاستبيان كان بشكل عشوائي، وقد أخذنا 10% من عينة الدراسة المتكونة من 1100 مراهق، أي 110 مراهق، كما يمثل يبينه الجدول التالي:

المؤسسة	مجتمع البحث	العينة المأخوذة	النسبة
إكمالية هوارى بومدين ببلدية الروراوة.	140	14	10%
ثانوية طيبي قاسم ببلدية بئرغالو.	480	48	10%
متوسطة إبراهيمي أحمد ببلدية بئرغالو.	200	20	10%
متوسطة ليريك لخضر ببلدية بئرغالو.	190	19	10%
متوسطة عمر الملك ببلدية الخبوزية.	90	09	10%
المجموع	1100	110	10%

جدول(08) يبين كيفية اختيار عينة البحث.

4-2-5- مجالات البحث:

* **المجال البشري:** أجري البحث الميداني على عينة من المراهقين المتمدرسين وكان عددهم 110 تلميذ.

* **المجال المكاني:** أجري البحث الميداني في المؤسسات التربوية التالية:

- إكمالية هوارى بومدين ببلدية الروراوة.
- ثانوية طيبي قاسم، متوسطة إبراهيمي أحمد، متوسطة لريك لخضر ببلدية بئرغالو.
- متوسطة عمر الملك ببلدية الخبوزية.

* **المجال الزماني:** انقسم المجال الزماني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من (جانفي إلى غاية أفريل 2013).
- أما المجال الخاص من الجانب التطبيقي فيمتد من (15 أفريل إلى غاية 20 ماي 2013).

4-2-6- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

لقد اعتمدنا في دراستنا على أداتين:

- * **الأداة الأولى خاصة بالمراجع،** وشملت المصادر (القرآن الكريم والحديث الشريف وقواميس)، الكتب المؤلفة والكتب المترجمة، مواقع إلكترونية.
- * **الأداة الثانية (أداة الاستبيان):**

حيث تمتاز هذه الطريقة بجمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات مناسبة ودقيقة منذ البداية ومنها:

- تحديد الهدف من الاستبيانات.
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- اختيار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع عدد كاف من الاختيارات لكل سؤال.

وكونه تقنية شائعة الاستعمال ، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي وكذلك باعتباره مناسباً للمراهقين، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

- **نوع الأسئلة:** تم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- * **الأسئلة المغلقة:** وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالباً ما تكون "نعم" أو "لا".
- * **الأسئلة متعددة الأجوبة:** وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

4-2-7- الأسس العلمية للأداة:

- الصدق وتمثل في قياس صدق الاستبيان عن طريق تحكيم الأساتذة، وقد تمثلت ملاحظاتهم في تغيير بعض العبارات، تنويع الأسئلة وإضافة إجابات هادفة، وهو ما ذكر في الملاحق.

4-2-8- الوسائل الإحصائية:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمراهقين، نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

❖ النسبة المئوية:

بعد القيام بجمع كل الإستمارات الموزعة على التلاميذ وفرزها، سجلنا عدد تكرارات أجوبة كل سؤال، وبعده وجب علينا حساب النسبة المئوية لها.

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{تكرار الفئة} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

❖ إختبار كاف تربيع:

تسمح لنا عملية "كا²" بمقارنة النتائج المحصل عليها من خلال الإستبيان.

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

- التكرارات المشاهدة: هي تكرارات الجواب.

- التكرارات المتوقعة:

$$\frac{\text{مجموع العينة}}{\text{عدد الإقتراحات}}$$

❖ النسبة في الدائرة:

$$\text{النسبة في الدائرة} = \frac{\text{تكرار الفئة} \times 360}{\text{مجموع العينة}}$$

- خلاصة:

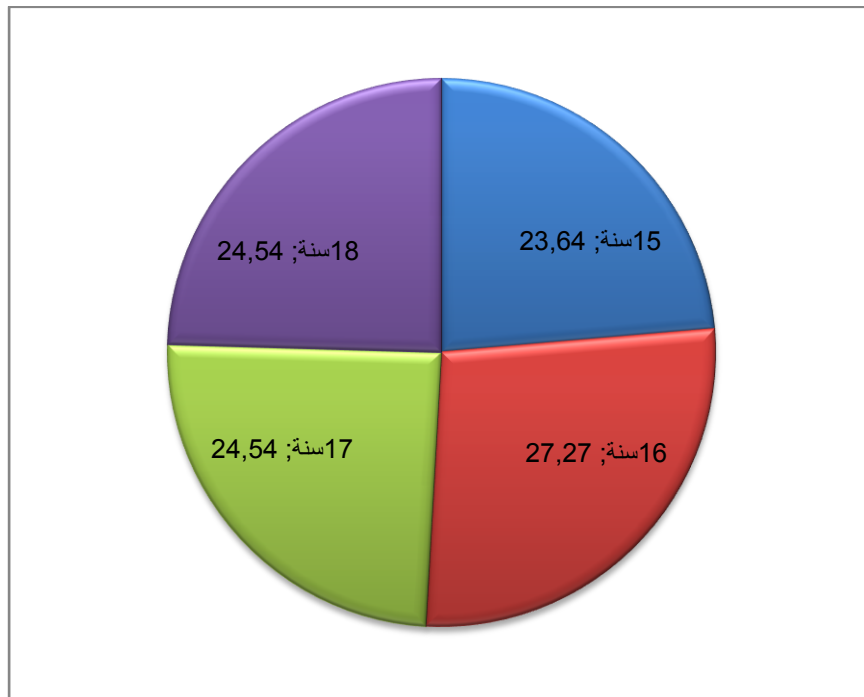
يعتبر هذا الفصل نظرة شاملة أُلْمِتْ بالمنهجية المتبعة في هذه الدراسة، حيث أنه شمل كل من الدراسة الاستطلاعية وطبيعتها من جهة، والدراسة الأساسية وخطواتها المتمثلة في: منهج البحث ومتغيراته وعينته وكيفية تحديدها، مجالاته المتمثلة في المجال البشري والمجال الزمني والمجال المكاني، والأدوات والتقنيات المستعملة فيه، والوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:
- معلومات عامة:
- السؤال الأول: كم عمرك؟
- الغرض منه: معرفة سن المراهق.
- الجدول رقم (09) يبين أعمار المراهقين.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية
15 سنة	26	23,64
16 سنة	30	27,27
17 سنة	27	24,54
18 سنة	27	24,54
المجموع	110	100



الشكل رقم (06) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (01).

تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (01):

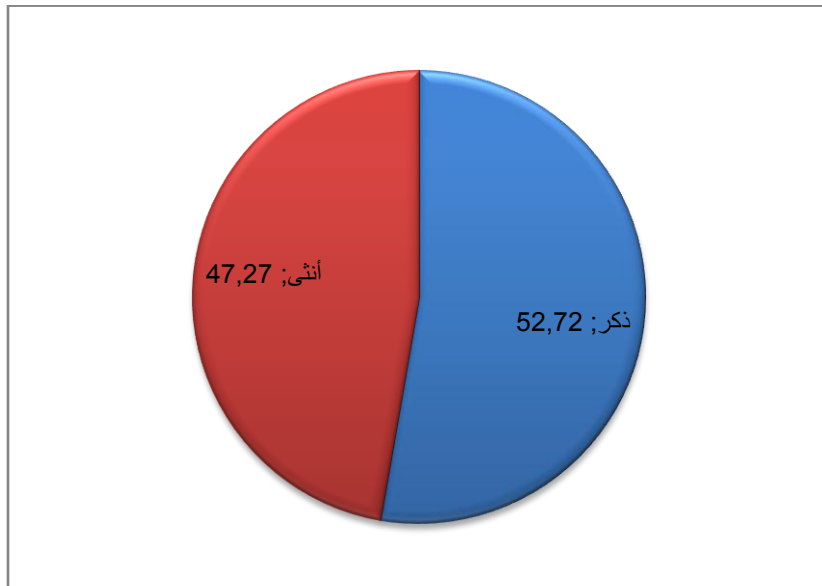
من خلال الجدول رقم (09) يتبين لنا أن نسبة 23,64% من عينة المراهقين أعمارهم 15 سنة، و27,27% أعمارهم 16 سنة، و24,54% أعمارهم 17 سنة، و24,54% أعمارهم 18 سنة،

- السؤال الثاني: ذكر أو أنثى.

الغرض منه: معرفة عدد الذكور وعدد الإناث.

الجدول رقم (10) يبين عدد الذكور وعدد الإناث.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	58	52,72
أنثى	52	47,27
المجموع	110	100



الشكل رقم (07) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (02).

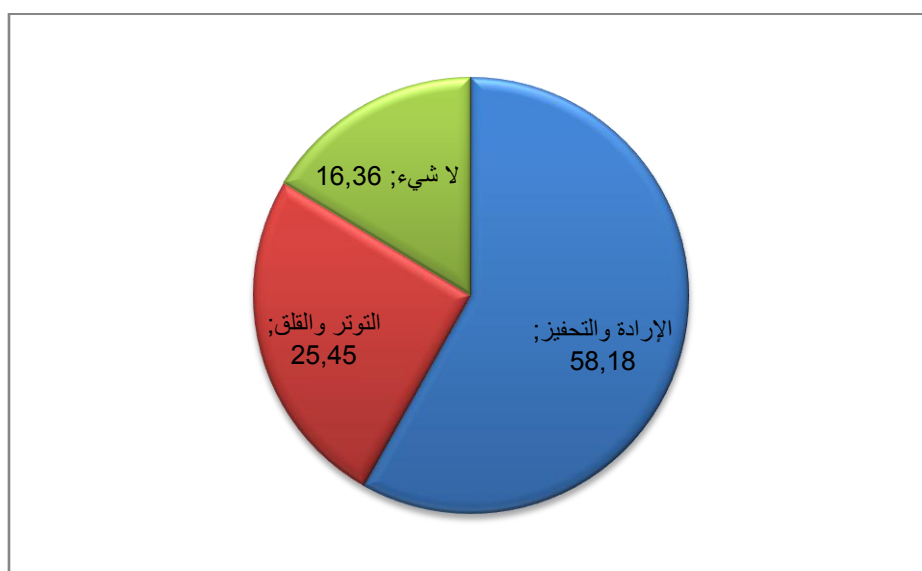
تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (02):

من خلال الجدول رقم (10) يتبين لنا أن نسبة 52,72 % من عينة المراهقين ذكور، و 47,27 % إناث.

- المحور الأول:

- السؤال الثالث: كيف يكون شعورك قبل ممارسة أي نشاط بدني رياضي؟
الغرض منه: التعرف على شعور المراهق قبل ممارسة أي نشاط بدني رياضي.
الجدول رقم (11) يبين شعور المراهق قبل ممارسة أي نشاط بدني رياضي.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الإرادة والتحفيز	64	58,18	32,93	5,99	0,05	02	دال إحصائية
التوتر والقلق	28	25,45					
لا شيء	18	16,36					
المجموع	110	100%					



الشكل رقم (08) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (03).

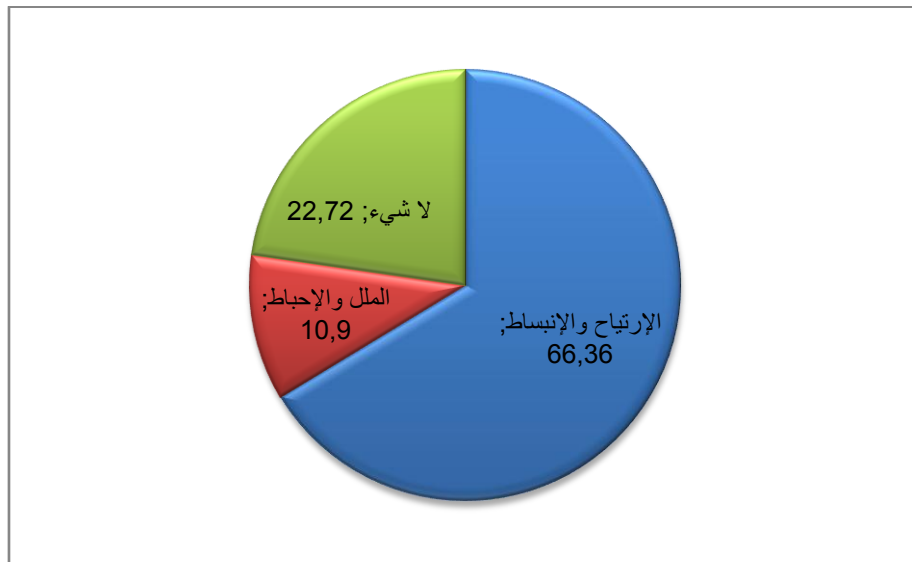
تحليل ومناقشة نتائج السؤال رقم (03):

من خلال الجدول رقم (11) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "الإرادة والتحفيز" هي 58,18% والإجابات بـ "التوتر والقلق" هي 25,45% والإجابات بـ "لا شيء" هي 16,36%، ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث شعور المراهق بالإرادة والتحفيز قبل ممارسة نشاط بدني رياضي.

- الاستنتاج: أن المراهق يشعر بالإرادة والتحفيز قبل بداية أي نشاط بدني رياضي.

- السؤال الرابع: كيف تكون حالتك بعد ممارستك لنشاط بدني رياضي؟
الغرض منه: معرفة حالة المراهق بعد ممارسة نشاط بدني رياضي.
الجدول رقم (12) يبين حالة المراهق بعد ممارسة نشاط بدني رياضي.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
مرتاح البال ومنبسط	73	66,36	56,31	5,99	0,05	02	دال إحصائياً
محبط	12	10,90					
غير مبالي	25	22,72					
المجموع	110	%100					



الشكل رقم (09) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (04).

تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (04):

من خلال الجدول رقم (12) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "مرتاح ومنبسط" هي 66,36%، والإجابات بـ "محبط" هي 10,90%، والإجابات بـ "غير مبالي" هي 22,72%، ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث إحساس المراهق بحالة الارتياح والانبساط بعد ممارسته لنشاط بدني رياضي.
-الإستنتاج: أن المراهق يكون مرتاح ومنبسط بعد ممارسته لنشاط بدني رياضي.

- السؤال الخامس: لماذا تمارس الأنشطة البدنية والرياضية؟
الغرض منه: التعرف على السبب الذي يجعل المراهق يمارس الأنشطة البدنية والرياضية.
الجدول رقم (13) يبين أسباب ممارسة المراهق للأنشطة البدنية والرياضية.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تعزز ثقتي بنفسي	55	50	13,87	5,99	0,05	02	
تملاً وقت فراغي	26	23,63					
مجرد هواية	29	26,36					
المجموع	110	100%					



الشكل رقم (10) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (05).

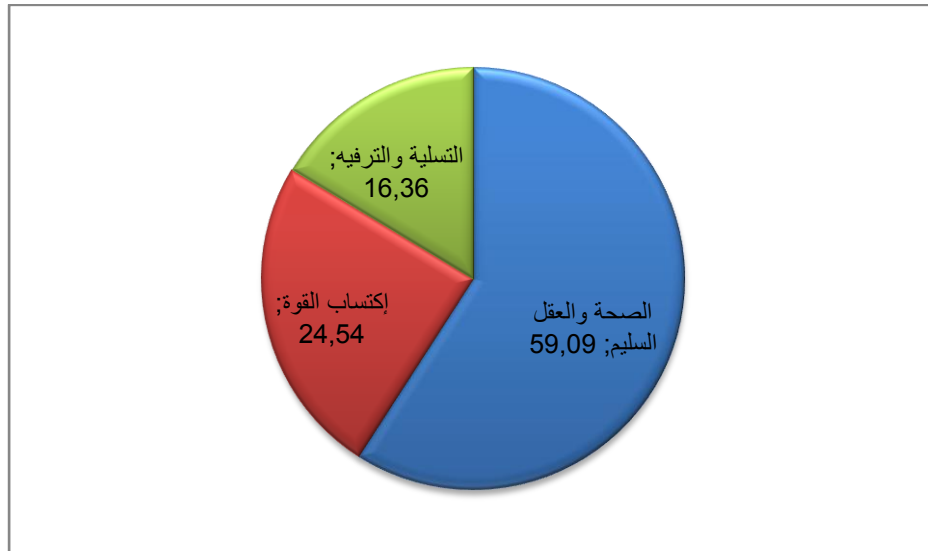
تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (05):

من خلال الجدول رقم (13) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "تعزز ثقتي بنفسي" هي 50 % والإجابات بـ "تملاً وقت فراغي" هي 23,63 % والإجابات بـ "مجرد هواية" هي 26,36 % ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعزز ثقة المراهق بنفسه.

الإستنتاج: إن تعزيز الثقة بالنفس من أهم أسباب ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

- السؤال السادس: ما هدفك من ممارسة الرياضة؟
الغرض منه: معرف هدف المراهق من ممارسة الرياضة.
الجدول رقم (14) يبين هدف المراهق من ممارسة الرياضة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تحقيق الصحة والعقل السليم	65	59,09	33,96	5,99	0,05	02	دال
اكتساب القوة العضلية	27	24,54					
التسلية والترفيه	18	16,36					
المجموع	110	%100					



الشكل رقم (11) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (06).

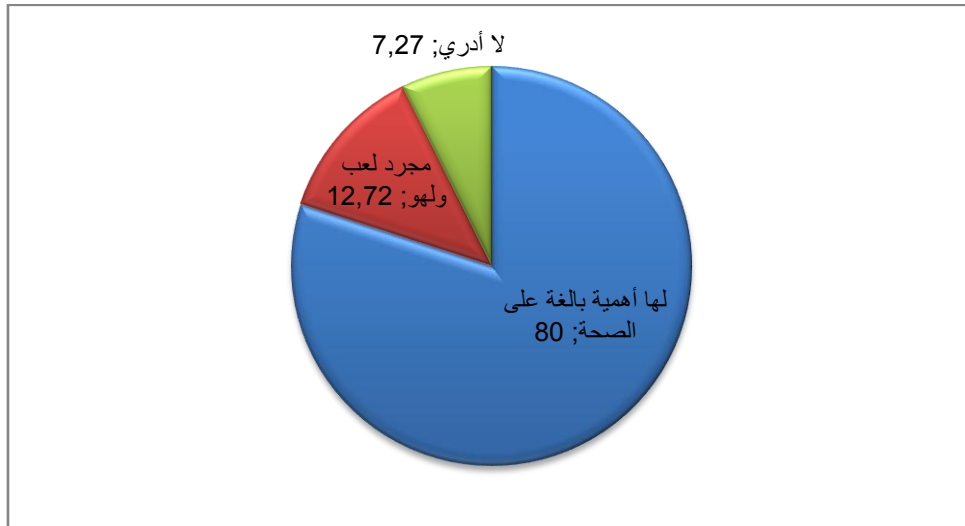
تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (06):

من خلال الجدول رقم (14) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "تحقيق الصحة والعقل السليم" هي 59,09% والإجابات بـ "اكتساب القوة العضلية" هي 24,54% والإجابات بـ "التسلية والترفيه" هي 16,36% ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث الإجابة بـ "تحقيق الصحة والعقل السليم".

- الإستنتاج: إن أهم أهداف المراهق من ممارسة الرياضة هو تحقيق الصحة والعقل السليم.

السؤال السابع: ماهي نظرتك نحو الأنشطة البدنية والرياضية.
الغرض منه: معرفة نظرة المراهق نحو الأنشطة البدنية والرياضية.
الجدول رقم (15) يبين نظرة المراهق نحو الأنشطة البدنية والرياضية.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
لها أهمية بالغة على الصحة	88	80	108,31	5,99	0,05	02	دال إحصائياً
مجرد لعب ولهو	14	12,72					
لا أدري	08	7,27					
المجموع	110	%100					



الشكل رقم (12) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (07).

تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (07):

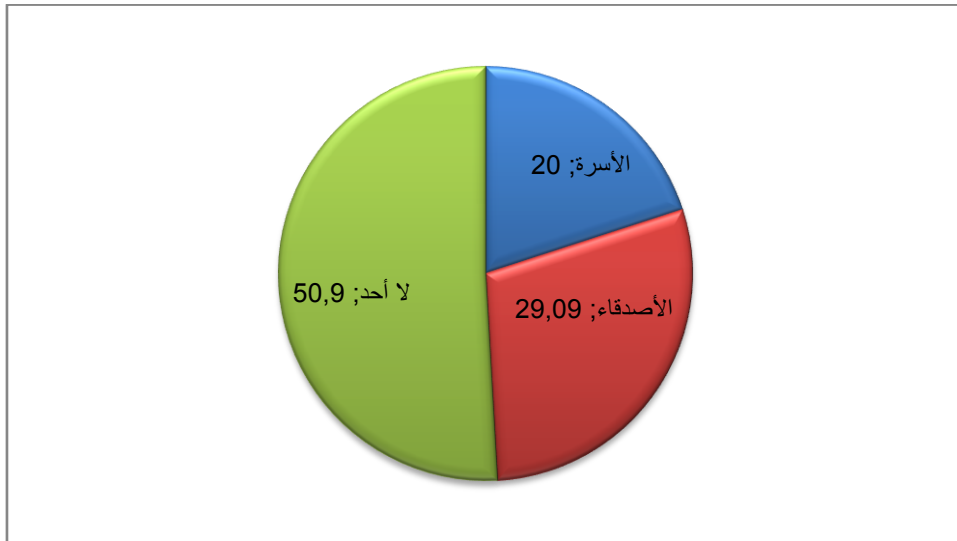
من خلال الجدول رقم (15) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "لها أهمية بالغة على الصحة" هي 80%، ونسبة الإجابات بـ "مجرد لعب ولهو" هي 12,72%، ونسبة الإجابات بـ "لا أدري" هي 7,27%، ونلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث إقتناع المراهق بأهمية الأنشطة الرياضية على الصحة عامة.

– الإستنتاج: أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لها أهمية بالغة على الصحة في نظرة المراهقين، حيث أشار أسامة كاتب راتب إلى أن معرفة أهمية النشاط البدني والرياضي لها تأثير إيجابي في استمرارية ممارسته.¹

¹ أسامة كاتب راتب.. النشاط البدني والاسترخاء.. مرجع سابق: 2004 ص 169.

- السؤال الثامن: من يشجعك ويحفذك على ممارسة الرياضة؟
الغرض منه: معرفة إن كان هناك من يشجع المراهق على ممارسة الرياضة.
الجدول رقم (16) يبين من يشجع المراهق على ممارسة الرياضة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الأسرة	22	20	16,65	5,99	0,05	02	دال
الأصدقاء	32	29,09					
لا أحد	56	50,9					
المجموع	110	100					



شكل رقم (13) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (08).

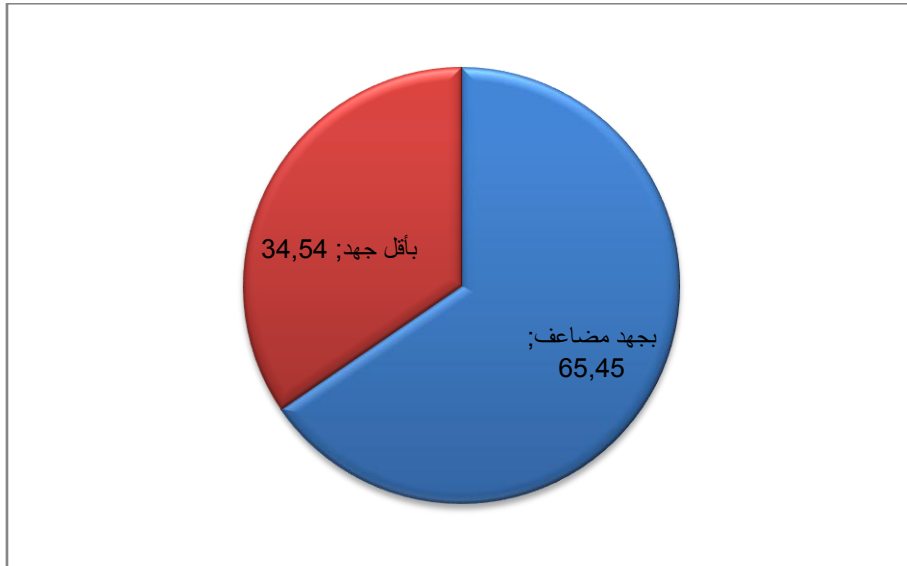
تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (08):

من خلال الجدول رقم (16) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "الأسرة" هي 20 % والإجابات بـ "الأصدقاء" هي 29,09 % والإجابات بـ "لا أحد" هي 50,9 % ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث الإجابة بـ "لا أحد" - الإستنتاج: نستنتج أن المراهق لا يحتاج للتشجيع لممارسة الرياضة من أي أحد، بل يمارسها بمحض إرادته.

المحور الثاني:

- السؤال التاسع: كيف تؤدي حركاتك أثناء ممارستك لأنشطة بدنية ورياضية؟
الغرض منه: معرفة كيفية أداء المراهق لحركاتك أثناء ممارسته لأنشطة بدنية ورياضية.
الجدول رقم (17) يبين كيفية أداء المراهق لحركاتك أثناء ممارسته لأنشطة بدنية ورياضية.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
بجهد مضاعف	72	65,45	10,50	3,84	0,05	01	دال
بأقل جهد	38	34,54					
المجموع	110	100					



شكل رقم (14) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (09).

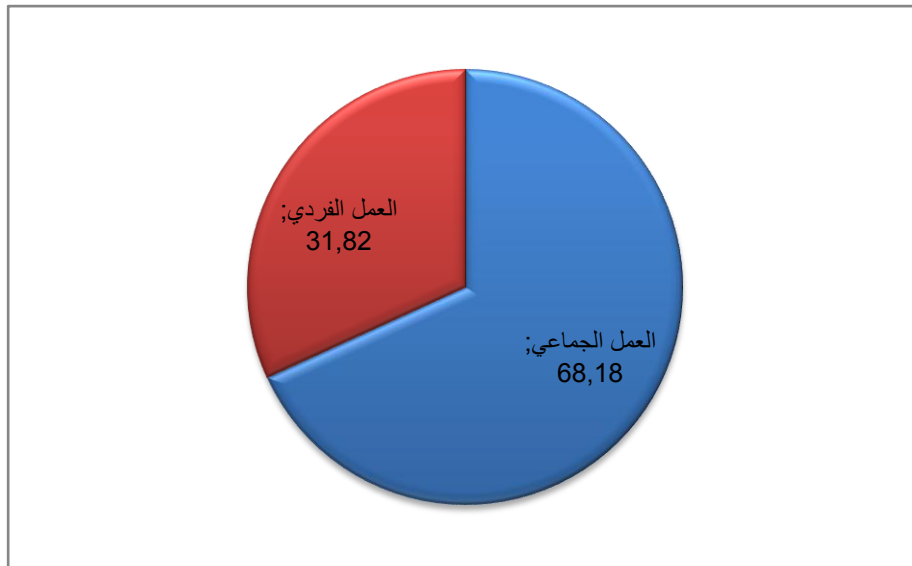
تحليل ومناقشة نتائج السؤال رقم (09):

من خلال الجدول رقم (17) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "بجهد مضاعف" هي 65,45 % والإجابات بـ "بأقل جهد" هي 34,54 % ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث أداء المراهق لحركاتك أثناء ممارسته لأنشطة بدنية ورياضية بجهد مضاعف.

الإستنتاج: نستنتج أن المراهق أثناء ممارسته لأنشطة بدنية ورياضية يقوم بأداء الحركات بجهد مضاعف

- السؤال العاشر: كيف تكون علاقتك بزملائك أثناء وبعد ممارستك للنشاط البدني والرياضي؟
الغرض منه: معرفة كيف تكون علاقة المراهق بزملائك أثناء وبعد ممارستك للنشاط البدني والرياضي.
الجدول رقم (18) يبين كيف تكون علاقة المراهق بزملائك أثناء وبعد ممارستك للنشاط البدني والرياضي.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
مندمج	75	68,18	14,54	3,84	0,05	01	دال
منعزل	35	31,82					
المجموع	110	100					



شكل رقم (15) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة رقم (10).

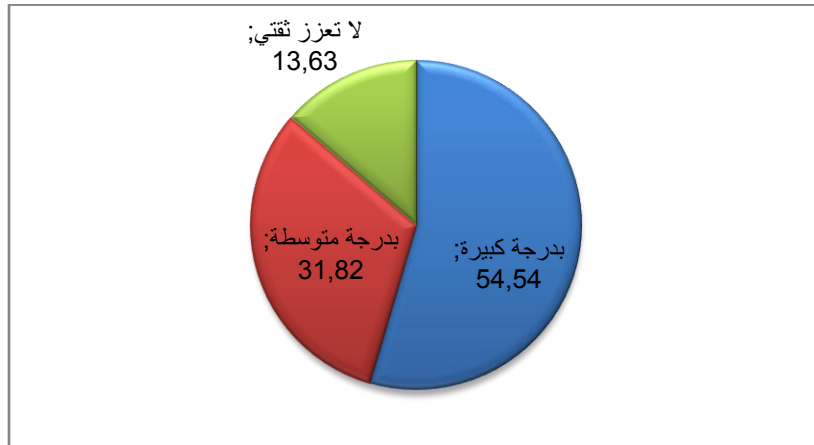
تحليل ومناقشة نتائج السؤال رقم (10):

من خلال الجدول رقم (18) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "مندمج معهم" هي 68,18% والإجابات بـ "منعزل عنهم" هي 31,82%، ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث إدماج المراهق مع زملائه أثناء وبعد الممارسة الرياضية.

- الإستنتاج: نستنتج أن أغلب المراهقين مندمجون مع زملائهم أثناء وبعد ممارسة النشاط البدني.

- السؤال الحادي عشر: هل ممارستك الرياضة تعزز ثقتك بنفسك؟
الغرض منه: معرفة مدى تعزيز ممارسة الرياضة لثقة المراهق بنفسه.
الجدول رقم (19) يبين مدى تعزيز ممارسة الرياضة لثقة المراهق بنفسه.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
درجة كبيرة	60	54,45	27,73	5,99	0,05	02	دال إحصائياً
درجة قليلة	35	31,82					
لا تعزز ثقتي	15	13,63					
المجموع	110	100					



شكل رقم (16) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (11).

تحليل ومناقشة نتائج السؤال رقم (11):

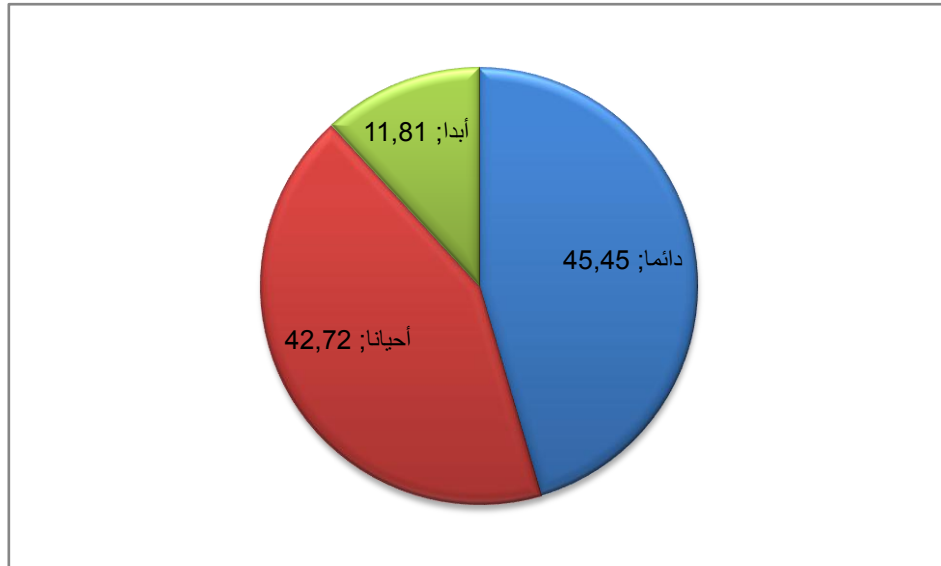
من خلال الجدول رقم (19) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "درجة كبيرة" هي 54,45% والإجابات بـ "درجة متوسطة" هي 31,82% والإجابات بـ "لا تعزز ثقتي" هي 13,63% ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث الإجابة بـ "درجة كبيرة".

- الإستنتاج: نستنتج أن ممارسة الرياضة تعزز ثقة المراهق بنفسه بدرجة كبيرة، ونجد أن "الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بارتفاع درجاتهم في السمات المركبة التالية : السمات الهادفة، السمة المثابرة، سمة الشجاعة والجرأة، سمة السيطرة، سمة الاستقالة، سمة الثقة بالنفس، سمة ضبط النفس، سمة صلابة العود، السمة التدريبية السمة الاجتماعية"¹.

¹ وفاء درويش.. مرجع سابق، 2007. ص 15.

- السؤال الثاني عشر: هل لممارستك الرياضة دور في تقليل حالات الاكتئاب والقلق والإحباط؟
الغرض منه: معرفة إن كان لممارستك الرياضة دور في تقليل حالات الاكتئاب والقلق والإحباط.
الجدول رقم (20) يبين دور ممارسة المراهق للرياضة في تقليل حالات الاكتئاب والقلق والإحباط.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
غالباً	50	45,45	23,04	5,99	0,05	02	دال إحصائياً
أحياناً	47	42,72					
أبداً	13	11,81					
المجموع	110	100					



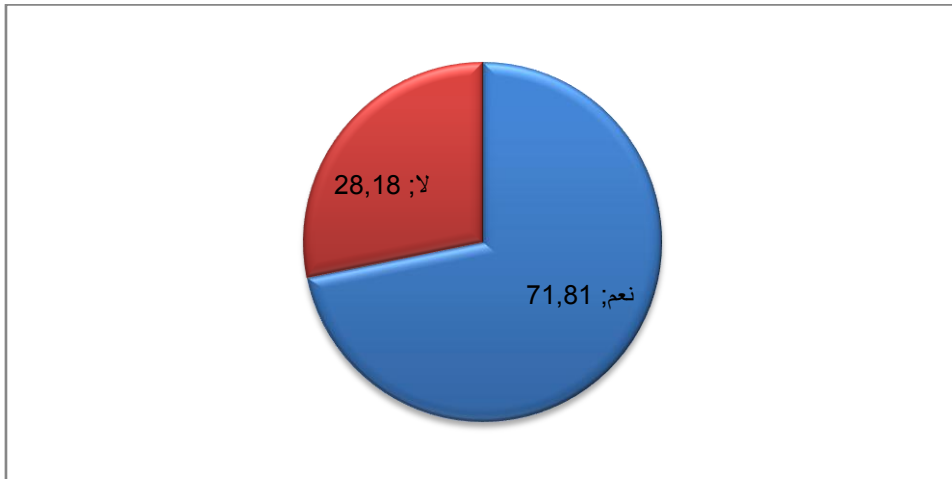
شكل رقم (17) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (12).

تحليل ومناقشة نتائج السؤال رقم (12):

من خلال الجدول رقم (20) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "غالباً" هي 45,45% والإجابات بـ "أحياناً" هي 42,72% والإجابات بـ "أبداً" هي 11,81% ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث الإجابة بـ "غالباً".
الإستنتاج: نستنتج أن ممارستك الرياضة لها دور في تقليل حالات الاكتئاب والقلق والإحباط.

- السؤال الثالث عشر: هل تساعدك الأنشطة الرياضية في الإعتماد على نفسك؟
الغرض منه: معرفة إن كانت الأنشطة الرياضية تساعد المراهق في الإعتماد على نفسه.
الجدول رقم (21) يبين إن كانت الأنشطة الرياضية تساعد المراهق في الإعتماد على نفسه.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	79	71,81	20,94	3,84	0,05	01	دال إحصائيا
لا	31	28,18					
المجموع	110	100					



شكل رقم (18) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (13).

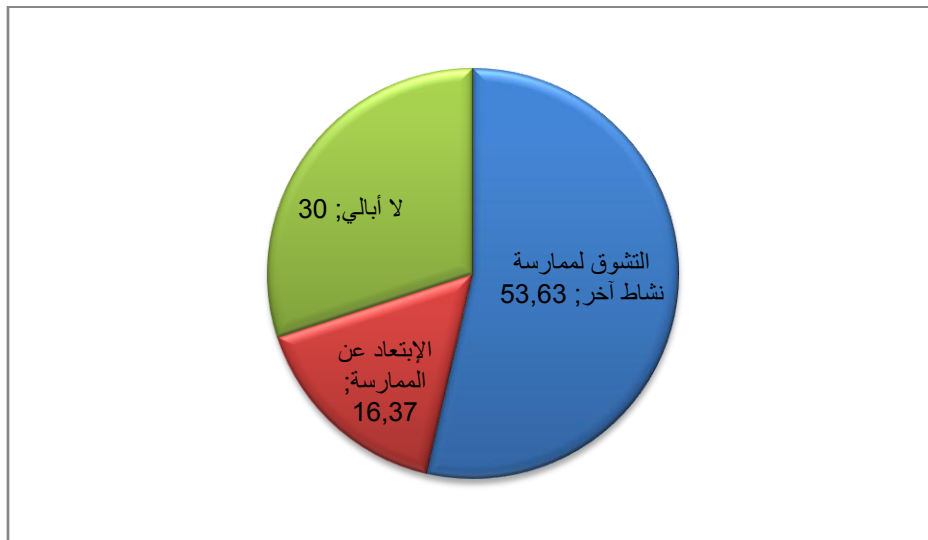
تحليل ومناقشة نتائج السؤال رقم (13):

من خلال الجدول رقم (21) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "نعم" هي 71,81% والإجابات بـ "لا" هي 28,18%، ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث الإجابة بـ "نعم".

- الإستنتاج: نستنتج أن الأنشطة الرياضية تساعد المراهق في الإعتماد على نفسه.

- السؤال الرابع عشر: كيف يكون شعورك بعد الإنتهاء من ممارسة أي نشاط بدني ورياضي؟
الغرض منه: معرفة شعور المراهق بعد الإنتهاء من ممارسة أي نشاط بدني ورياضي.
الجدول رقم (22) يبين شعور المراهق بعد الإنتهاء من ممارسة أي نشاط بدني ورياضي.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التشوق لممارسة نشاط آخر	59	53,63	23,47	5,99	0,05	02	دال إحصائيا
الإبتعاد عن الممارسة	18	16,36					
لا أبالي	33	30					
المجموع	110	100					



شكل رقم (19) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (14).

تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (14):

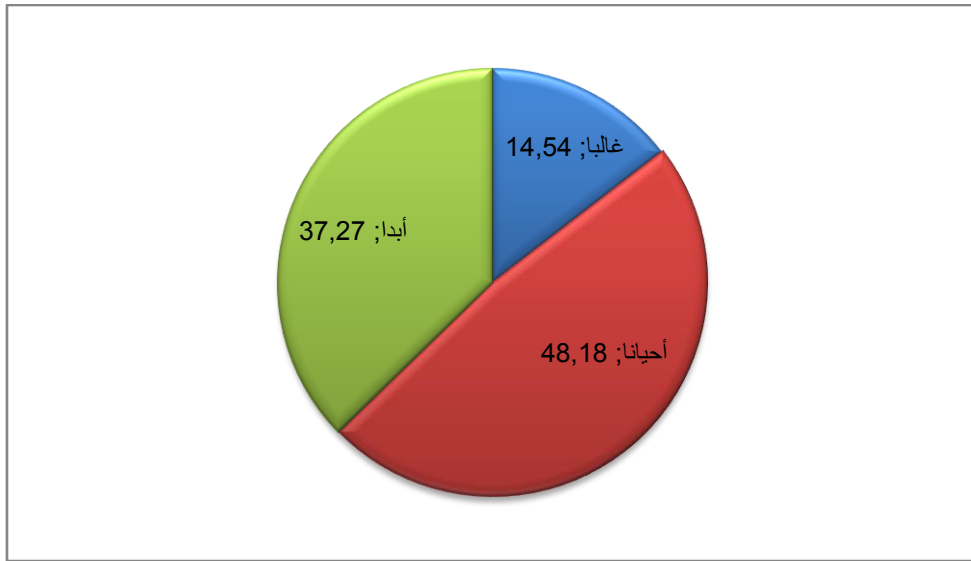
من خلال الجدول رقم (22) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "التشوق لممارسة نشاط آخر" هي 53,63% والإجابات بـ "الإبتعاد عن الممارسة" هي 16,36%، والإجابات بـ "لا أبالي" هي 30%، ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث تشوق المراهق لممارسة نشاط رياضي آخر.

الإستنتاج: أن شعور المراهق بعد الإنتهاء من ممارسة أي نشاط بدني ورياضي هو التشوق لممارسة نشاط آخر.

- المحور الثالث:

- السؤال الخامس عشر: هل تشعر بالغضب والانزعاج أثناء تعاملك مع الآخرين؟
الغرض منه: معرفة إن كان المراهق يشعر بالغضب والانزعاج أثناء تعاملك مع الآخرين.
الجدول رقم (23) يبين كون المراهق يشعر بالغضب والانزعاج أثناء تعامله مع الآخرين.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	16	14,54	19,43	5,99	0,05	02	دال إحصائيا
أحيانا	53	48,18					
أبدا	41	37,27					
المجموع	110	100					



شكل رقم (20) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (15).

تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (15):

من خلال الجدول رقم (23) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "دائما" هي 16%، والإجابات بـ "أحيانا" هي 53%، والإجابات بـ "أبدا" هي 41%، ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث الإجابة بأحيانا ما يشعر المراهق بالغضب والانزعاج أثناء تعامله مع الآخرين..

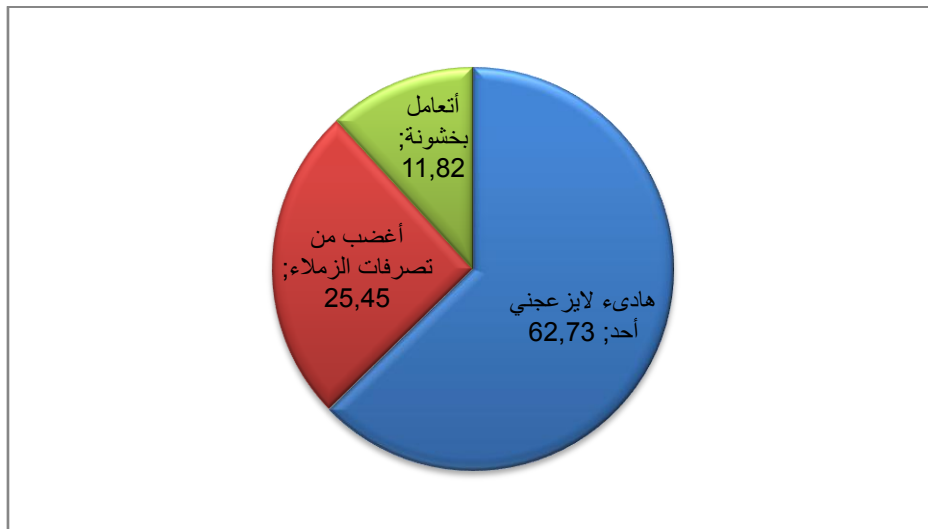
الاستنتاج: نستنتج أن المراهق أحيانا ما يشعر بالغضب والانزعاج أثناء تعامله مع الآخرين.

- السؤال السادس عشر: كيف تكون حالتك أثناء ممارستك للرياضة؟

الغرض منه: معرفة حالة المراهق أثناء ممارستك للرياضة.

الجدول رقم (24) يبين حالة المراهق أثناء ممارسته للرياضة.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هادئ لا يزعجني أحد	69	62,73	45,84	5,99	0,05	02	دال إحصائياً
أغضب من تصرفات الزملاء	28	25,45					
أتعامل بخشونة	13	11,82					
المجموع	110	100					



شكل رقم (21) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (16).

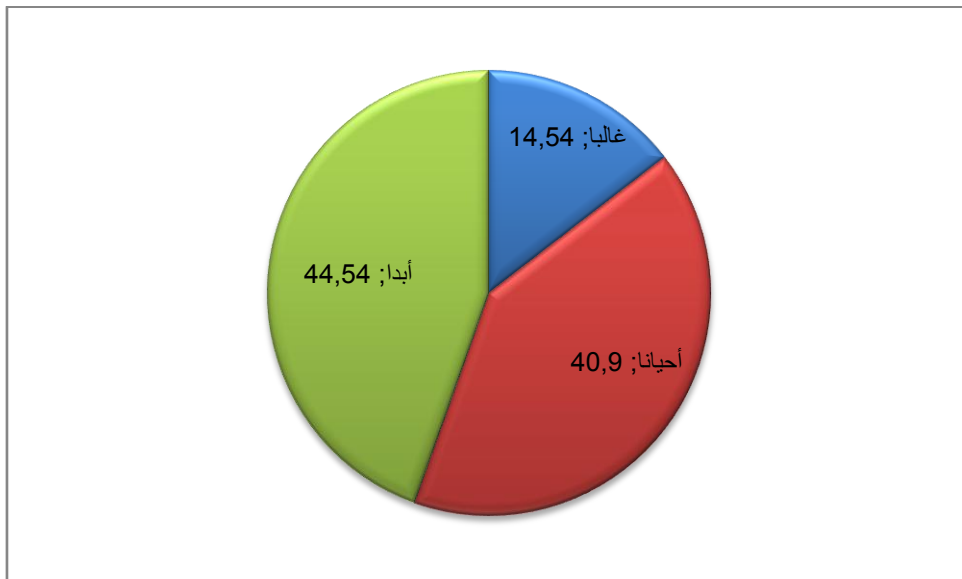
تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (16):

من خلال الجدول رقم (24) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "هادئ لا يزعجني أحد" هي 62,73 %، والإجابات بـ "أغضب من تصرفات الزملاء" هي 25,45 %، والإجابات بـ "أتعامل بخشونة" هي 11,82 %، ونلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث هدوء المراهق أثناء ممارسة الرياضة.

الاستنتاج: نستنتج أن المراهق يكون هادئ لا يزعجه أحد.

- السؤال السابع عشر: هل تعتدي على زملائك أو منافسيك أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟
الغرض منه: معرفة إن كان المراهق يعتدي على زملائك أو منافسيك أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
الجدول رقم (25) يبين إن كان المراهق يعتدي على زملائك أو منافسيك أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
غالباً	16	14,54	25,33	5,99	0,05	02	دال إحصائياً
أحياناً	35	31,81					
أبداً	59	53,63					
المجموع	110	100					



شكل رقم (22) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (17).

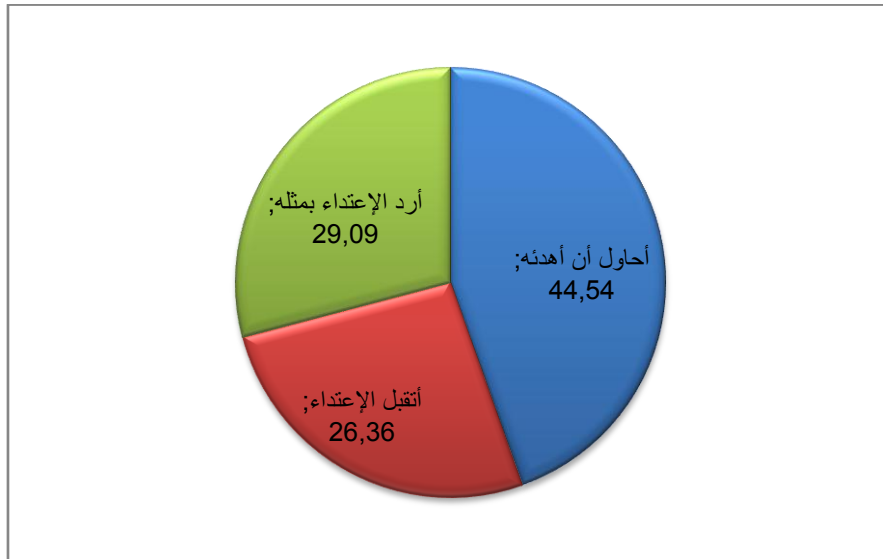
تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (17):

من خلال الجدول رقم (25) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "غالباً" هي 14,54%، والإجابات بـ "أحياناً" هي 31,81%، والإجابات بـ "أبداً" هي 53,63%، ونلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة.
ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث أن المراهق لا يعتدي على زملائك أو منافسيك أثناء منافسة رياضية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المراهقين لا يعتدون على زملائهم أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

- السؤال الثامن عشر: كيف يكون ردك في حال إعتدى عليك أحد الزملاء أو المنافسين أثناء منافسة رياضية؟
الغرض منه: معرفة رد المراهق في حال اعتدى عليه أحد الزملاء أو المنافسين أثناء منافسة رياضية.
الجدول رقم (26) يبين رد المراهق في حال اعتدى عليه أحد الزملاء أو المنافسين أثناء منافسة رياضية.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
محاولة تهدئته	49	44,54	6,34	5,99	0,05	02	دالة إحصائية
تقبل الإعتداء	29	26,36					
رد الإعتداء بمثله	32	29,09					
المجموع	110	100					



شكل رقم (23) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (18).

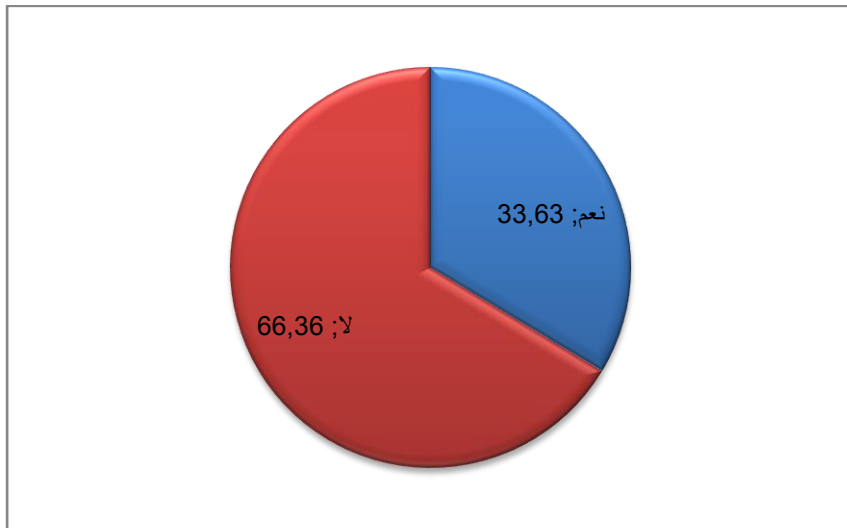
تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (18):

من خلال الجدول رقم (26) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "أحاول أن أهده" هي 44,54%، والإجابات بـ "أتقبل الإعتداء" هي 26,36%، والإجابات بـ "أرد الإعتداء بمثله" هي 29,09%، ونلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث محاولة المراهق تهدئة من يعتدي عليه أثناء منافسة رياضية.

- الإستنتاج: نستنتج أن رد أغلب المراهقين يفضلون تهدئة من يعتدي عليهم.

- السؤال التاسع عشر: هل يسهل استنفازك وإثارتك أثناء الممارسة الرياضية؟
الغرض منه: معرفة إن كان يسهل استنفاز المراهق وإثارته أثناء الممارسة الرياضية.
الجدول رقم (27) يبين سهولة استنفاز المراهق وإثارته من عدمها وذلك أثناء المنافسة الرياضية.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	37	33,63	11,78	3,84	0,05	01	دالة إحصائية
لا	73	66,36					
المجموع	110	100%					



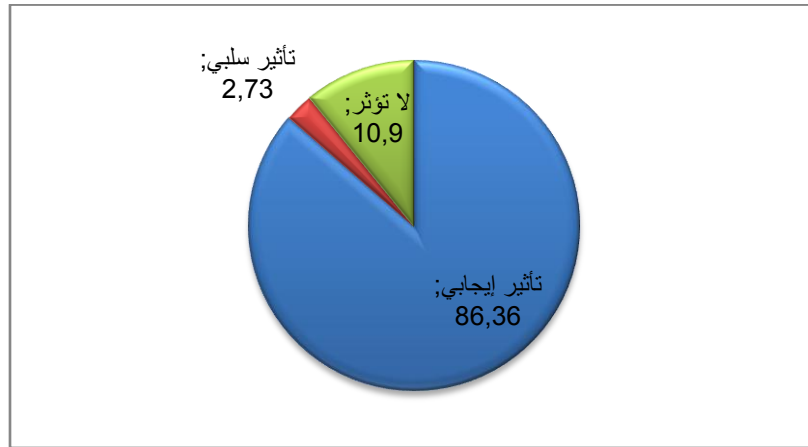
شكل رقم (24) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال رقم (19).

تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (19):

من خلال الجدول رقم (27) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "نعم" هي 33,63%، والإجابات بـ "لا" هي 66,36%، ونلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث عدم سهولة استنفاز المراهق وإثارته أثناء المنافسة الرياضية.
- الإستنتاج: نستنتج أنه يصعب استنفازه وإثارته المراهق أثناء الممارسة الرياضية.

- السؤال عشرون: كيف ترى تأثير ممارسة الرياضة على صحتك البدنية والنفسية؟
الغرض منه: معرفة رأي المراهق في تأثير ممارسة الرياضة على صحته البدنية والنفسية.
الجدول رقم (28) يبين رأي المراهق في تأثير ممارسة الرياضة على صحته البدنية والنفسية.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² محسوبة	كا ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تأثير إيجابي	95	86,36	140,33	5,99	0,05	02	دالة إحصائية
تأثير سلبي	03	2,73					
لا تأثر	12	10,90					
المجموع	110	100					



شكل رقم (25) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (20).

تحليل ومناقشة النتائج السؤال رقم (20):

من خلال الجدول رقم (28) يتبين لنا أن النسبة المئوية للإجابات بـ "تأثير إيجابي" هي 86,36%، والإجابات بـ "تأثير سلبي" هي 2,73%، والإجابات بـ "لا تأثر" هي 10,90%، ومن خلال الجدول نلاحظ أن نسبة كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات من حيث التأثير الإيجابي لممارسة الرياضة.

- الاستنتاج: نستنتج أن أغلب المراهقين يرون أن لممارسة الرياضة تأثير إيجابي على الصحة البدنية والنفسية، "حيث أن أهم مصادر ودوافع ممارسة النشاط البدني والرياضي تتمثل في: إدارة الضغوط النفسية وضغوط الصحة العامة ومحاولة التحكم بها، تجديد وتحسين الحياة. تنمية القوة، التحمل، المرونة والسرعة لاكتساب المظهر الجسماني والتحكم في الوزن وتحقيق الصحة الإيجابية".¹

¹ أسامة كاتب راتب. - النشاط البدني والاسترخاء. - مرجع سابق، 2004. - ص 80.

- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

1- مناقشة ومقابلة الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى تتعلق بأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي، والتي تعتبر عامل أساسي لاستمرار المراهق في ممارسته، وحسب النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الأسئلة الموجهة إلى المراهقين والمتمثلة في أسئلة المحور الأول (من السؤال رقم 03 - إلى السؤال رقم 08).

اتضح لنا أن اقتناع المراهق بأن لممارسة النشاط البدني والرياضي أهمية بالغة على صحته النفسية، وذلك استناداً على السؤال الرابع، والذي كانت نتائجه كالتالي: نسبة 66,36% من عينة المراهقين أجابوا بـ "مرتاح البال ومنبسط"، نسبة 10,90% من عينة المراهقين أجابوا بـ "محبط"، نسبة 22,72% من عينة المراهقين أجابوا بـ "غير مبالي"، واقتناعه بالدور الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي في تحقيق الصحة البدنية واكتساب العقل السليم، كلها عوامل تساهم في استمرارية ممارسة النشاط البدني والرياضي من قبل المراهق، فما جاء في السؤال السادس الذي يقول: "ما هدفك من ممارسة الرياضة" يؤكد ذلك، حيث جاءت نتائجه كالتالي:

- نسبة 59,09% من عينة المراهقين أجابوا بـ "الصحة والعقل السليم".

- نسبة 24,54% من عينة المراهقين أجابوا بـ "اكتساب القوة العضلية".

- نسبة 16,36% من عينة المراهقين أجابوا بـ "التسلية والترفيه".

وعلى ضوء ما تم التطرق إليه في الفصل الأول (ص 15) من الجانب النظري والخاص بالنشاط البدني والرياضي، وذلك في الجدول رقم (02) الذي يبين المتغيرات المعرفية المؤثرة على النشاط البدني والرياضي، حيث أشار أسامة كاتب راتب إلى أن معرفة أهمية النشاط البدني والرياضي لها تأثير إيجابي في استمرارية ممارسته.¹ واستناداً للسؤال السابع الذي يقول: "ما هي نظرتك نحو الأنشطة البدنية والرياضية؟"، والذي كانت نتائجه على النحو التالي:

- نسبة 80% من عينة المراهقين أجابوا بـ "لها أهمية بالغة على الصحة".

- نسبة 12,72% من عينة المراهقين أجابوا بـ "مجرد لعب ولهو".

- نسبة 7,27% من عينة المراهقين أجابوا بـ "لا أدري".

نجد أن تنمية الصحة البدنية باكتساب القوة العضلية، والصحة النفسية بتعزيز الثقة بالنفس، الإرادة والتحفيز والوصول إلى راحة البال، واكتساب العقل السليم، كلها عوامل أساسية لاستمرارية المراهق في ممارسة النشاط البدني والرياضي، وهذا ما لاحظناه في معظم الإجابات من الأسئلة الخاصة بهذه الفرضية.

- ومن هذه المعطيات نستنتج أن الفرضية الأولى قد تحققت.

¹ أسامة كاتب راتب.. النشاط البدني والاسترخاء.. مرجع سابق: 2004 ص 169.

2- مناقشة ومقابلة الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية تتعلق بدور النشاط البدني والرياضي في تنمية السمات الشخصية لدى المراهق، وبعد تحليل نتائج المحور الثاني والمتحصل عليها من خلال أسئلة الإستبيان (من السؤال رقم 09 - إلى السؤال رقم 14) والتي كانت خاصة بهذه الفرضية.

إتضح لنا أن نسبة كبيرة من العينة المستجوبة يتفقون على أن لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في تحسين صفاتهم البدنية والنفسية والعقلية، فعلى سبيل المثال نتائج السؤال الحادي عشر والمتمثل في "هل لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في تعزيز ثقتك بنفسك؟" كانت كالآتي:

- نسبة المجيبين ب "درجة كبيرة" هي 54,45%.

- نسبة المجيبين ب "درجة متوسطة" هي 31,82%.

- نسبة المجيبين ب "لا تعزز ثقتي" هي 13,63%.

ومنه فإن ممارسة النشاط البدني تعزز ثقة المراهق بنفسه، كما إستخلصنا أن ممارسة النشاط البدني والرياضي له دور في تقليل حالات القلق والاكتئاب والإحباط، وذلك لما جاء في السؤال الثاني عشر الذي يقول: "هل لممارستك الرياضة دور في تقليل حالات الاكتئاب والقلق والإحباط؟"، وكانت نتائجه كالآتي:

- نسبة المجيبين ب "غالبا" هي 45,45%.

- نسبة المجيبين ب "أحيانا" هي 42,72%.

- نسبة المجيبين ب "أبدا" هي 11,81%.

كما له دور في تنمية إعتداد المراهق على نفسه وذلك ما تشير إليه نتائج السؤال الثالث عشر حيث كانت على النحو التالي:

- نسبة 71,81% من عينة المراهقين أجابوا ب "نعم الأنشطة الرياضية تساعدني في الإعتداد على نفسي".

- نسبة 28,18% من عينة المراهقين أجابوا ب "لا تساعدني الأنشطة الرياضية في الإعتداد على نفسي".

ومما سبق ذكره في الجانب النظري في الفصل الثاني والخاص بالسمات الشخصية في (ص31)، نجد أن الثقة بالنفس، إنخفاض القلق، الإستقلالية أو الإعتداد على النفس هي من سمات شخصية الرياضي وذلك حسب ما أشير إليه من قبل "وفاء درويش"¹، وحسب ما ذكرناه في (ص32) أن سمة الإستقلالية أو الإعتداد على النفس، سمة الثقة بالنفس هي من سمات شخصية المراهق الرياضي، ومن خلال تحليل نتائج أسئلة المحول الثاني اتضح لنا أن النشاط البدني والرياضي له دور في تنمية وتحسين هذه السمات.

- ومن هذه المعطيات نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت.

¹ وفاء درويش.. إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية.. مرجع سابق: 2007.. ص15.

3- مناقشة ومقابلة الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة تتعلق بالتأثير الإيجابي لممارسة النشاط البدني والرياضي على سلوكيات وتصرفات المراهقين، وبعد تحليل نتائج المحور الثالث والمتحصل عليها من خلال أسئلة الاستبيان (من السؤال رقم 15 - إلى السؤال رقم 20) والتي كانت خاصة بهذه الفرضية.

اتضح لنا أن أغلبية المستجوبين يشيرون إلى هدوئهم وتجنب الخشونة والإعتداء على زملائهم ومنافسيهم أثناء ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية، وهذا استنادا على نتائج بعض أسئلة المحور الثالث، فمثلا السؤال السادس عشر والذي يقول "كيف تكون حالتك أثناء ممارستك للرياضة"، وكانت نتائجه على النحو التالي:

- نسبة 62,73% من عينة المستجوبين أجابوا ب"هادئ لا يزعجني أحد".

- نسبة 25,45% من عينة المستجوبين أجابوا ب"أغضب من تصرفات زملاء".

- نسبة 11,82% من عينة المستجوبين أجابوا ب"أعامل بخشونة".

ومن نتائج السؤال السابع عشر الذي يقول: "هل تعتدي على زملائك أو منافسيك أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟" حيث كانت على النحو التالي:

- نسبة المجيبين ب "غالبا" هي 14,54%.

- نسبة المجيبين ب "أحيانا" هي 31,81%.

- نسبة المجيبين ب "أبدا" هي 53,63%.

نجد أن أغليبيتهم لا يميلون إلى الإعتداء على زملائهم، بل يفضلون ضبط النفس، وحسب ما ذكرناه في الفصل الأول من الجانب النظري، في (ص 12) أن تنمية المهارات الفردية البدنية، مساعدة الفرد على التفكير العميق والوعي المنتظم، ضبط الانفعالات، هي من أهم أهداف النشاط البدني والرياضي، وهذا ما جاء به "علي عابد رسمي" في كتابه "النشاطات التربوية المدرسية بين الأصالة والتحديث".¹

أما بالنسبة للسؤال العشرون والذي يقول "كيف ترى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على صحتك البدنية والنفسية" والذي كانت نتائجه على النحو التالي:

- نسبة المجيبين ب "تأثير إيجابي" هي 86,36%.

- نسبة المجيبين ب "تأثير سلبي" هي 2,72%.

- نسبة المجيبين ب "لا تأثر" هي 10,90%.

ومنه تأكد على أن معظم المراهقين يتفقون على أن لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أثر إيجابي على صحتهم البدنية والنفسية، وذلك من خلال الحد أو التقليل من إنفعالاتهم وتصرفاتهم السلبية.

- ومن هذه المعطيات نستنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

¹ علي عابد رسمي..النشاطات التربوية المدرسية بين الأصالة والتحديث..مرجع سابق: 1998..ص 261.

- الاستنتاج العام:

إن الهدف المراد الوصول إليه من خلال هذه الدراسة هو معالجة مشكلة البحث المتعلقة بمدى تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على السمات الشخصية لدى المراهق، ومعرفة ما إذا كانت هذه الممارسة تلعب دورا مهما في تنمية الصحة البدنية، النفسية والعقلية، والتأكد من تأثيرها الإيجابي في تحسين سلوكيات وتصرفات المراهق، ومحاولة إبراز الأهداف وإيضاح الدوافع التي تجعل المراهق منتظم ومستمر في ممارسة النشاط البدني والرياضي.

وعلى ضوء ما جاء ذكره في الفصول الثلاثة الأولى والخاصة بالجانب النظري نستنتج أن النشاط البدني والرياضي بمختلف أنواعه التنافسي، الترويحي، الترفيهي يساهم في جعل حياة الفرد أكثر متعة واثرا، ويعتبر ميدان ذات أهمية بالغة لإعداد الفرد الصالح والسليم في مختلف الأعمار وخاصة المراهق، حيث يُعْتَبَر من خلاله مهارات وخبرات واسعة والتي بدورها تعمل على تنمية قدراته البدنية، النفسية والعقلية، وتساعد على تحديد وتحقيق أهدافه وتجعله قادرا على الاعتماد على نفسه في تكوين حياته بما يتناسب مع تطورات عصره.

أما ما استنتجناه من الدراسة الميدانية وذلك من خلال عرض وتحليل نتائج الاستبيان، وبعد مناقشة وتحليل الفرضيات تبين أن تنمية الصحة البدنية، النفسية والعقلية، تعتبر أهم الأهداف التي تدفع المراهق إلى الاستمرار في ممارسة الرياضة، كما اتضح أيضا أن لممارسة النشاط البدني والرياضي دور في تنمية سمات شخصية المراهق كالثقة بالنفس والشجاعة والتركيز والفتنة، أما التأثير الناتج عن هذه الممارسة فهو تأثير إيجابي يساهم في تحسين سلوكيات وتصرفات المراهق.

ومن خلال كل هذه النتائج والاستنتاجات المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها لممارسة النشاط البدني والرياضي تأثير كبير يمس جميع جوانب المراهق بما في ذلك سماته الشخصية.

- خاتمة:

من خلال دراستنا هذه، وعلى ضوء تحليل النتائج المتحصل عليها من الدراسة التطبيقية، اتضح دور ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره الإيجابي في تكوين وتنمية صفات وإمكانات المراهق وقدراته، كما تبين أن هذه الممارسة تساهم في تحقيق التوافق البدني، النفسي، الذهني والاجتماعي، والذي من خلاله ينشأ المراهق الناضج والصالح وسليم الصحة البدنية والنفسية.

ويتجلى كل هذا في دراستنا الحالية والتي تعالج الموضوع الذي يتركز على أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في تنمية سمات شخصية المراهق، ولقد تمت معالجة هذا الموضوع عن طريق جانبين: الجانب الأول والمتمثل في الجانب النظري والجانب الثاني هو الجانب التطبيقي.

حيث تطرقنا في الجانب النظري إلى النشاط البدني والرياضي والسمات الشخصية والمراهقة، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تمثل في دراسة عينة من المراهقين المتمدرسين فئة (15-18 سنة)، واعتمادا على الأسئلة الإستبائية توصلنا إلى نتائج، وبعد تحليل ومناقشة هذه النتائج تأكد الدور الهام الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي وأهميته البالغة والأثر الإيجابي له على مختلف جوانب المراهق البدنية، النفسية، العقلية والاجتماعية، وبهذا يمكن أن نعتبر النشاط البدني والرياضي أفضل نشاط يتماشى مع نمو المراهق خصوصا إذا توفرت له مختلف الظروف والوسائل والإمكانات المناسبة والتي تسهل عليه ممارسة النشاط الذي يرغب فيه بغية تحقيق بعض أهدافه الشخصية كإكتساب الصحة البدنية والمتمثلة في تطوير اللياقة والمرونة والقوة، وإكتساب الصحة النفسية التي تشمل تعزيز الثقة بالنفس والاعتماد عليها، الإرادة والتحكم في الانفعالات والتصرفات.

وفي الأخير نحمد الله ونشكره على ما هدانا إليه، ونأمل أنه قد وفقنا في دراستنا هذه التي نرجوها أن تكون دعما للرصيد العلمي والمعرفي وأن تكون مرجعا لبحوث ودراسات مستقبلية، والتي من خلالها تتأكد النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، التي وسعت ولو بشكل قليل المجال العلمي الذي يهتم بدراسة النشاط البدني والرياضي من جهة والمراهقة من جهة أخرى كمتغيرين متصلين بعلاقات تبين بعضها في دراسات سابقة، وجزء منها في هذه الدراسة في حين تبقى علاقات أخرى يكتنفها الغموض.

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

- من خلال النتائج المتوصل إليها من هذه الدراسة والتي تؤكد دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأهميتها وأثرها الإيجابي على مختلف جوانب المراهق، قد تبين أنه من الضروري الاهتمام بالنشاط البدني والرياضي وإعطائه المكانة التي يستحقها في الحياة اليومية، ونظرا لاقتناعنا وتأكيدنا من أن ممارسة النشاط البدني والرياضي بصفة منتظمة ومستمرة يساهم في تنمية وتطوير سمات المراهق الشخصية ويساعد في تحسين سلوكه وتصرفاته ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات والفروض والتي نأمل أن تكون لها اعتبار وأهمية لمختلف الدراسات المستقبلية:
- ✓ ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أنواعها، وبصفة منتظمة ومستمرة.
 - ✓ إنشاء جمعيات ونوادي تشتمل على كل التخصصات الرياضية وذلك على مستوى كل بلدية.
 - ✓ الاهتمام بالمراهقين وخصوصا المحتاجين منهم وذلك بتسهيل الظروف الملائمة لممارسة الرياضة حسب ميولهم وإمكانياتهم البدنية، النفسية، العقلية.
 - ✓ توسيع الدراسات حول العلاقة بين المراهق وممارسة الرياضة.

الله غولاف

- البيانات الببليوغرافية للمراجع:

أ- المصادر:

01- "القرآن الكريم".

02- "الحديث الشريف".

03- جبران مسعود.. رائد الطالب.. ط4.. بيروت، دار العلم للملايين: 1979.

ب- المراجع:

* الكتب المؤلفة:

04- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح .. بيولوجيا الرياضة و صحة الرياضي .. القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 1998.

05- أحمد أمين فوزي، نبيه محمد فاضل .. سيكولوجية الشخصية الرياضية .. مصر، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع: 2005.

06- أحمد علي حبيب.. المراهقة.. القاهرة، مصر، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع: 2006.

07- أمين أنور الخولي.. المعرفة الرياضية.. ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي: 1999.

08- أمين أنور الخولي.. الرياضة و المجتمع.. الكويت، سلسلة عالم المعرفة: 1996.

09- أسامة كامل راتب.. النشاط البدني و الاسترخاء.. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي: 2004.

10- بدور المطوع.. التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها.. ط2.. الأردن، دار مركز الكتاب: 2006.

11- وفاء درويش.. إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية .. ط1، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر: 2007.

12- زكي محمد محمد حسن.. التنشئة الصحية والرياضية من الطفولة إلى المراهقة. - مصر، المكتبة المصرية: 2004.

13- لئيم درويش، أمين أنور الخولي.. أصول الترويح وأوقات الفراغ.. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي: 1990.

14- محمد مصطفى زيدان.. علم النفس التربوي.. دار المشرق: 1995.

15- محمد عبد الحليم منسي.. علم نفس النمو.. الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب: 2001.

16- محمد عدنان النجار.. إدارة الأفراد: دمشق، منشورات جامعية: 1995.

17- محمد رمضان القذافي.. الشخصية.. القاهرة، مطبعة الإنتصار: 1993.

18- مريم سليم.. علم نفس النمو.. ط1، بيروت، دار النهضة العربية: 2002.

19- ميخائيل إبراهيم أسعد.. مشكلات الطفولة والمراهقة.. ط2، بيروت، دار الجيل: 1998.

20- نجم دين السهرودي .. الموجز في فلسفة وتاريخ التربية الرياضية .. بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر: 1980.

21- سعيد رشيد لأعظمي.. أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة.. عمان، دار جهينة: 2007.

- 22- عبد المنعم الميلادي.. الشخصية وسماتها.. الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة: 2006.
- 23- عبد الكريم قاسم أبو الخير.. النمو من الحمل إلى المراهقة.. ط1، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع: 2004.
- 24- علي عابد رسمي.. النشاطات التربوية المدرسية بين الأصالة والتحديث .. ط1، الأردن، دار مجداوي للنشر والتوزيع: 1998.
- 25- عصام حسناات.. الصحة الرياضية.. الأردن، دار أسامة: 2008.
- 26- عبد المنعم الميلادي.. الشخصية وسماتها.. الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامعة: 2006.
- 27- صلاح الدين العمري.. علم النفس النمو.. ط1، مصر، مكتبة المجتمع العربي: 2005.
- 28- قاسم حسن حسن.. الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة.. مصر، دار الفكر: 2009.
- 29- قاسم حسن حسين، فتحي المهشيش يوسف. - الموهوب الرياضي - سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي.. ط1، عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: 1999.
- 30- رغدة شريم.. سيكولوجية المراهقة.. ط1، عمان، دار المسيرة: 2009.
- 31- خليل ميخائيل معوض.. سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة.. ط1، دار الفكر الجامعي: 1994.
- ج - الكتب المترجمة:
- 32- وينفريد هوبر.. مدخل إلى السيكلوجية الشخصية .. ترجمة مصطفى عشوي. - جامعة الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية: 1995.
- د - المواقع الإلكترونية:
- 33- إبراهيم محمد عياش.. الحوار المتمدن.. [http\(www.ahewar.org\)](http://www.ahewar.org) .. العدد: 2515 : 2009-01-03.
- 34- أسعد الأمانة.. سيكولوجية الشخصية.. [http\(www.ao-academy.org\)](http://www.ao-academy.org) .. الأكاديمية العربية في الدانمارك، 2006-01-16.

الملاحق

الملحق رقم (04)

الإستمارة الإستيعابية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة آكلي محند أولحاج

- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

- استمارة استبيان:

- السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته، أما بعد:

في إطار انجاز مذكرة بعنوان "أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في تنمية سمات شخصية المراهق (15 إلى 18 سنة)"، والتي تدخل ضمن المتطلبات للحصول على شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

نضع بين أيديكم أعزائي التلاميذ هذه الاستمارة، ونأمل إن شاء الله الصديق والأمانة والصرافة في إجاباتكم، وذلك حتى يتسنى لنا الوصول إلى المعلومات والحقائق التي تفيدنا في موضوع دراستنا.

وفقكم الله، وشكرا.

- تعليمات: ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

- تحت إشراف الدكتور:

شريف مسعود.

- من إعداد الطلبة

ميهوبي يوسف

بيبي محمد.

- معلومات عامة:

1- السن:

أ- 15 سنة

ب- 16 سنة

ج- 17 سنة

د- 18 سنة

2- هل أنت:

أ- ذكر

ب- أنثى

- المحور الأول:

- السؤال الثالث: كيف يكون شعورك قبل ممارسة أي نشاط بدني ورياضي؟

أ- الإرادة والتحفيز

ب- التوتر والقلق

ج- لاشيء

- السؤال الرابع: كيف تكون حالتك بعد ممارستك لنشاط بدني ورياضي؟

أ- مرتاح البال ومنبسط

ب- محبط

ج- غير مبالي

- السؤال الخامس: لماذا تمارس الأنشطة البدنية والرياضية؟

أ- تعزز ثقتي بنفسي

ب- تملأ وقت فراغي

ج- مجرد هواية

- السؤال السادس: ما هدفك من ممارسة الرياضة؟

أ- تحقيق الصحة والعقل السليم

ب- اكتساب القوة العضلية

ج- التسلية والترفيه

- السؤال السابع: ما هي نظرتك نحو الأنشطة البدنية والرياضية؟

أ- لها أهمية بالغة على الصحة ☐

ب- مجرد لعب ولهو ☐

ج- لا أدري ☐

- السؤال الثامن: من يشجعك ويحفزك على ممارسة الرياضة؟

أ- الأسرة ☐

د- الأصدقاء ☐

ج- لا أحد ☐

- المحور الثاني:

- السؤال التاسع: كيف تؤدي حركاتك أثناء ممارستك لأنشطة بدنية ورياضية؟

أ- بجهد مضاعف ☐

ب- بأقل جهد ☐

- السؤال العاشر: كيف تكون علاقتك بزملائك أثناء وبعد ممارستك للنشاط البدني والرياضي؟

أ- مندمج ☐

ب- منعزل ☐

- السؤال الحادي عشر: هل ممارستك الرياضة تعزز ثقتك بنفسك؟

أ- بدرجة كبيرة ☐

ب- بدرجة قليلة ☐

ج- لا تعزز ثقتي ☐

- السؤال الثاني عشر: هل لممارستك الرياضة دور في تقليل حالات الاكتئاب والقلق والإحباط؟

أ- غالبا ☐

ب- أحيانا ☐

ج- أبدا ☐

- السؤال الثالث عشر: هل تساعدك الأنشطة الرياضية في الإعتماد على نفسك؟

أ- نعم ☐

ب- لا ☐

- السؤال الرابع عشر: كيف يكون شعورك بعد الإنتهاء من ممارسة أي نشاط بدني ورياضي؟

أ- التشوق لممارسة نشاط آخر ☐

ب- الابتعاد عن الممارسة ☐

ج- لا أبالي ☐

- المحور الثالث:

- السؤال الخامس عشر: هل تشعر بالغضب والانزعاج أثناء تعاملك مع الآخرين؟

أ- غالبا ☐

ب- أحيانا ☐

ج- أبدا ☐

- السؤال السادس عشر: كيف تكون حالتك أثناء ممارستك للرياضة؟

أ- هادئ لا يزعجني أحد ☐

ب- أغضب من تصرفات الزملاء ☐

ج- أتعامل بخشونة ☐

- السؤال السابع عشر: هل تعتدي على زملائك أو منافسيك أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟

أ- غالبا ☐

ب- أحيانا ☐

ج- أبدا ☐

- السؤال الثامن عشر: كيف يكون ردك في حال إعتدى عليك أحد الزملاء أو المنافسين أثناء منافسة رياضية؟

أ- محاولة تهدئته ☐

ب- تقبل الإعتداء ☐

ج- رد الإعتداء بمثله ☐

- السؤال التاسع عشر: هل يسهل استفزازك وإثارتك أثناء الممارسة الرياضية؟

أ- نعم ☐

ب- لا ☐

- السؤال العشرون: كيف ترى تأثير ممارسة الرياضة على صحتك البدنية والنفسية؟

ب- تأثير إيجابي ☐

تأثير سلبي ☐

ج- لا تأثر ☐