



جامعة محمد الصديق بن يحيى
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية جيجل

من إعداد الطلبة:

إشراف الاستاذ:

❖ بوتسطة نجيب

كمال

❖ بودريعات عصام

❖ حمدوش محمد

❖ عيسات

السنة الجامعية : 2015-2016

شكر و عرفان

أ □ □ □ □ □ مجرب مجرب به تجرت تحت تهتم □ جم □ حم النمل: ١٩

□ إبراهيم: ٧

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزييل نعمه
نحمده على إنارتته لدروب العلم والمعرفة وإعانتته لنا على إتمام هذا العمل
المتواضع و بعد:

ووقوفا عند قوله عليه الصلاة والسلام "من لم يشكر الناس لم يشكر الله."
نتقدم بكل عبارات الشكر والامتنان والتقدير إلى الأستاذ الفاضل
المشرف على هذه المذكرة "عيسات كمال" الذي لم يبخل علينا
بالتوجيهات والنصائح والمتابعة المستمرة لمراحل إجراء البحث.
كما لا ننسى تقديم الشكر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من
قريب أو من بعيد والى كل من مد لنا يد العون ولو بكلمة أو دعاء.
وكل أساتذة قسم وإلى كل المعلمين والأساتذة الذين درسونا.
وفي الأخير نتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل

نجيب - عصام - محمد

بسم الله الرحمن
الرحيم

إهداء

{قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون}

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك

الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلله الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل أسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد

..

والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمة الحياة وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

أمي الحبيبة

.. إلى من بها أكبر وعليه أعتد .. إلى شمعة متقدة تنير ظلمة حياتي

.. إلى من بوجودها أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها

إلى من عرفت معها معنى الحياة

نجيب

-ب-

بسم الله الرحمن الرحيم إهداء

لا يسعنا بعد إكمال هذا البحث إلا أن أحمد الله وأشكره على عظيم نعمته

يا رب شكرك واجب محتم
ها أنا ذا بالشكر أتكلم

عد الحضا بعرض السما يرضيك أني بعد شكرك مسلم
ماي أرى نعم الإله تحيطني من كل جنب ثم لا أتكلم
دعني أحدث بالنعيم فإني ممن يقر ولست ممن يتكلم
وأصلي وأسلم على الحبيب المصطفى نور القلوب وضياؤها حبيبي وقرّة عيني قائدتي وقودتي

هدية الرّحمان محمد العذنان عليه الصلاة والسلام وبعد:

إلى أغلى ما عندي في هذا الوجود أهدي ثمرة هذا المجهود

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى:

«وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْنِي كَمَا رَحِمْتَ بَنِي صَغِيرًا»

سورة الإسراء الآية 24

إلى من برضاها يرضى خالق الأكوان وعن شكرهما بعجز اللسان

إلى من جعل من حنانها مأوى يضميني كلما اشتدت نخطوب الأيام...

إلى من علماني معنى الكفاح وكيف أكون مدرسة للصلاح،

وساعداني لأذوق طعم النجاح

إلى نبع الحنان إلى من لو كان السجود لغير الله لسجرت لهما حبا وإجلالا

إلى زهرتا قلبي التي إن جمعت الزهور كلها فلن أشم إلا عبيرهما

ولو جمعت كل ورود وكنوز العالم هدية لهما لما وفيتها...

إلى من كانا سندي في الحياة وأملا ودفنا ورعاية ونبراسا يضيء لي طريق الظلمة إلى قرّة عيني، إلى

الغاليين على قلبي

إلى أبي العزيز وأمي الغالية {حفظهما الله}

- د -

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

بدانا بأثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات وبأنحن اليوم

والحمد

لله نطو يسهر الليالي وتعب الأيام وخصاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع.

إلى منارة العلم والإمام المصطفى إلى الأمي إلى سيد الخلق

إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه

وسلم

لي اليد الطاهرة التي أزلت من أماننا أشواك الطريق

ورسمت المستقبل بخطوط من الأمل والثقة

إلى الذي لا تفيه الكلمات والشكر والعرفان بالجمل أي الحبيب

إلى من رجع العطاء أمام قدميها

وأعطتنا من دما وروحها وعمرها حبا وتصميما ودفعنا لغد أجمل

إلى الغالية التي لا نرى الأمل إلا من عينيها أمي الحبيبة

إلى أزهار النرجس التي تفيض حبا وطفولة ونقاءً وعطراً

الغاليات اللاتي مازلن يحيين على أدرج العمر الأولى أخواتي

إلى من أخذ بيدي ... ورسم الأمل كل خطوة مشيتنا
إلى أصدقائي الذين تسكن صورهم وأصواتهم أجمل اللحظات والأيام التي

عشتنا

إلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل... شكري الجزيل وانتاني

عصام

-ج-

محتويات البحث

أ	شكر و عرفان
ب-ج-د	إهداء
ح	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
	مقدمة
الجانب التمهيدي	
05	1- الإشكالية
07	2- الفرضيات
07	3- أهمية البحث
08	4- أهداف البحث
09	5- أسباب اختيار الموضوع
09	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
11	7- الدراسات السابقة والمثابفة
الباب الأول	
الجانب النظري	
الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي	
17	تمهيد
18	1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي
19	2- أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي
20	3- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي
21	4- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي
22	5- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي
23	6- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي

267- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي
278- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهقة
279- الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي
2910- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي
3011- درس التربية البدنية والرياضية
3312- التربية البدنية والرياضية في النظام الدراسي الجزائري
35خلاصة

الفصل الثاني: النمو النفسي الاجتماعي

37تمهيد
381- تعريف النمو
382- مراحل النمو
403- أنواع النمو
401-3- النمو النفسي
402-3- النمو الاجتماعي
404- العوامل التي تؤثر في النمو
425- نظرية إريكسون للنمو النفسي الاجتماعي
436- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي الاجتماعي
441-6- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي
461-6- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الاجتماعي
477- الآثار النفسية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
498- الآثار الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
52خلاصة

الفصل الثالث: المراهقة

54تمهيد
551- مفهوم المراهقة
552- مراحل المراهقة
563- أنواع المراهقة
574- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
645- العوامل المؤثرة في المراهقة
666- مشاكل المراهقة
697- احتياجات المراهق
718- المراهق والعلاقات الاجتماعية
729- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
7310- أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة (15- 18)
7411- متطلبات المراهقة في المرحلة الثانوية
7512- خصائص ومميزات التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية
76خلاصة

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث

79	تمهيد
80	1- الدراسة الاستطلاعية
81	2- منهج البحث
82	3- عينة البحث
82	4- اختيار العينة
83	5- متغيرات البحث
83	6- وسائل وأدوات البحث
84	7- مجالات البحث
85	8- الوسائل الإحصائية

الفصل الخامس: عرض وتحليل و مناقشة النتائج

87	1- تحليل نتائج استبيان التلاميذ
106	2- تحليل نتائج استبيان الأساتذة
121	3- تفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
121	3-1- الفرضية الجزئية الأولى
121	3-2- الفرضية الجزئية الثانية
122	4- الاستنتاج العام
125	خاتمة
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
39	جدول يبين مراحل النمو	01
87	جدول يبين مدى نظرة التلاميذ لمادة التربية البدنية والرياضية	02
88	جدول يبين معرفة نفسية التلاميذ عند ممارستهم لمادة التربية البدنية والرياضية	03
89	جدول يبين معرفة نوع النشاطات التي يفضلها التلاميذ	04
90	جدول يبين معرفة الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ	05
91	جدول يبين معرفة رأي التلاميذ حول ما إذا كانت مادة التربية البدنية والرياضية تساعد على سهولة فهم المواد الدراسية الأخرى	06
92	جدول يبين رأي التلاميذ حول معرفة المشاكل التي تسببها لهم مادة التربية البدنية والرياضية	07
94	جدول يبين رأي التلاميذ حول دور الأسرة في تشجيعهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية	08
95	جدول يبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانوا يمارسون الرياضة خارج المدرسة في أوقات فراغهم	09
96	جدول يبين رأي التلاميذ حول معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لهم	10
97	جدول يبين رأي التلاميذ حول معرفة العقاب والعواقب التي تمنعهم من ممارسة النشاط الرياضي في الثانوية	11
98	جدول يبين رأي التلاميذ حول معرفة دور التربية البدنية والرياضية في معالجة مشاكلهم النفسية	12
99	جدول يبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانوا يهتمون بالمظهر العام لأستاذ التربية البدنية والرياضية	13
100	جدول يبين رأي التلاميذ حول ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعدهم في حل مشاكلهم النفسية أم لا	14
101	جدول يبين رأي التلاميذ حول معرفة ما إذا كانت الأنشطة التي يبرمجها الأستاذ أثناء الحصة تدعو إلى الإستمتاع والراحة النفسية لهم	15
102	جدول يبين رأي التلاميذ حول ما إذا كان يوجد أخصائي نفسي في مؤسستهم	16
103	جدول يبين رأي التلاميذ حول معرفة ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يوجههم إلى الأخصائي النفسي عندما يعلم أنهم يعانون من مشاكل نفسية	17
104	جدول يبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانوا يحسون بالراحة والسعادة عند ممارسة الأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية	18
106	جدول يبين معرفة رأي الأساتذة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر في نفسية التلاميذ	19
107	جدول يبين معرفة إذا كانت الزيادة في حصص التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي	20

108	جدول يبين معرفة الخلل في نقص إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي	21
109	جدول يبين معرفة ما إذا كان التكوين النظري للأساتذة في مادة علم النفس يكفي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ	22
110	جدول يبين معرفة ما كان الأستاذ يركز على الجانب النفسي أثناء تحضيره لحصة التربية البدنية والرياضية	23
111	جدول يبين معرفة كيف تكون علاقة الأستاذ مع التلاميذ	24
112	جدول يبين معرفة ما إذا كانت النشاطات المبرمجة خلال حصة ت ب ر مناسبة لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ	25
113	جدول يبين إذا كانت الأنشطة البدنية و الرياضية (جماعية - فردية) لها أثر إيجابي وتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ	26
114	جدول يبين معرفة الحالات النفسية للتلاميذ	27
115	جدول يبين معرفة مجال الإرشاد النفسي لدى المراهق	28
116	جدول يبين معرفة ما إذا كان بإمكان الأساتذة تفهم الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	29
117	جدول يبين معرفة ما إذا كان الأستاذ يساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ	30
118	جدول يبين معرفة إذا ما كان الأستاذ يستطيع ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية	31
119	جدول يبين معرفة رأي الأستاذ للوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية	32

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
-------	---------	--------

87	دائرة نسبية تبين مدى نظرة التلاميذ لمادة التربية البدنية والرياضية	01
88	دائرة نسبية تبين معرفة نفسية التلاميذ عند ممارستهم لمادة التربية البدنية والرياضية	02
89	دائرة نسبية تبين معرفة نوع النشاطات التي يفضلها التلاميذ	03
90	دائرة نسبية تبين معرفة الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ	04
91	دائرة نسبية تبين معرفة رأي التلاميذ حول ما إذا كانت مادة التربية البدنية والرياضية تساعد على سهولة فهم المواد الدراسية الأخرى	05
93	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول معرفة المشاكل التي تسببها لهم مادة التربية البدنية والرياضية	06
94	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول دور الأسرة في تشجيعهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية	07
95	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانوا يمارسون الرياضة خارج المدرسة في أوقات فراغهم	08
96	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لهم	09
97	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول معرفة العراقيل والعواقب التي تمنعهم من ممارسة النشاط الرياضي في الثانوية	10
98	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول معرفة دور التربية البدنية والرياضية في معالجة مشاكلهم النفسية	11
99	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانوا يهتمون بالمظهر العام لأستاذ التربية البدنية والرياضية	12
100	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعدهم في حل مشاكلهم النفسية أم لا	13
101	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول معرفة ما إذا كانت الأنشطة التي يبرمجها الأستاذ أثناء الحصة تدعو إلى الإستماع والراحة النفسية لهم	14
102	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول ما إذا كان يوجد أخصائي نفسي في مؤسستهم	15
103	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول معرفة ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يوجههم إلى الأخصائي النفسي عندما يعلم أنهم يعانون من مشاكل نفسية	16
104	دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانوا يحسون بالراحة والسعادة عند ممارسة الأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية	17
106	دائرة نسبية تبين معرفة رأي الأساتذة ما إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر في نفسية التلاميذ	18
107	دائرة نسبية تبين معرفة إذا كانت الزيادة في حصص التربية البدنية والرياضية لها علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي	19
108	دائرة نسبية تبين معرفة الخلل في نقص إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي	20

110	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان التكوين النظري للأساتذة في مادة علم النفس يكفي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ	21
111	دائرة نسبية تبين معرفة ما كان الأستاذ يركز على الجانب النفسي أثناء تحضيره لحصة التربية البدنية والرياضية	22
112	دائرة نسبية تبين معرفة كيف تكون علاقة الأستاذ مع التلاميذ	23
113	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كانت النشاطات المبرمجة خلال حصص التربية المناسبة لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ	24
114	دائرة نسبية تبين إذا كانت الأنشطة البدنية والرياضية (جماعية - فردية) لها أثر إيجابي وتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ	25
115	دائرة نسبية تبين معرفة الحالات النفسية للتلاميذ	26
116	دائرة نسبية تبين معرفة مجال الإرشاد النفسي لدى المراهق	27
117	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان بإمكان الأساتذة تفهم الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصص التربية البدنية والرياضية	28
118	دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان الأستاذ يساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ	29
119	دائرة نسبية تبين معرفة إذا ما كان الأستاذ يستطيع ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسياً بعد نهاية حصص التربية البدنية والرياضية	30
120	دائرة نسبية تبين معرفة رأي الأستاذ للوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية	31

المقدمة

مقدمة :

لعل أهم الأشياء التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقدير الرياضة والعمل على تدعيمها و إيجاد السبل من أجل النهوض بها و تطويرها فالرياضة ذات أهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية و الاجتماعية تقوي النسق الاجتماعي لأي بلد ينمو الفرد في مجتمع سليم و يتفاعل معه تفاعل إيجابي ينشأ فيه تنشئة اجتماعية جيدة .

فالإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي العقلي و النفسي و الاجتماعي وذلك من مرحلة إلى أخرى ، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين و المربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فسيولوجية و نفسية ، وتعرف أيضا بأنها منعطف في حياة الإنسان و هي التي تؤثر على مدار حياته و سلوكه الاجتماعي و الخلقى والنفسي ، بحيث تختلج نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف و الاندفاع كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق و التبرم والزهد.

في حين يلعب النشاط البدني الرياضي التربوي دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية، والخلقية، والاجتماعية، و النفسية. و يعد واحد من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية و التدابير الصحية وبعض الأساليب النفسية و الخلقية و بالتالي تحسين النمو النفسي الاجتماعي.

فأصبح من الصعب تجاهل المغزى الاجتماعي لهذا النشاط الإنساني البارز و لعل أحسن صورة تبرز هذه المكانة هو اهتمام المفكرون بهذا الجانب وظهور ما يسمى بعلم الاجتماع الرياضي أو علم النفس الرياضي.

ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أنّ النشاط البدني الرياضي يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرها هاما في تكوين الشخصية الناضجة، السوية، كما أنّه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية، بغرض تحسين النمو النفسي كما أنّ الرياضة تربي المراهق على الجرأة و الثقة في النفس، و التحمل، وعند انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة و الإخلاص، وينعدم لديه الشعور بالذات و بذلك تكون التمرينات البدنية و الرياضية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي.

كما يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي مجال لتأكد المراهق لذاته الذي يعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل والانحراف، كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه، ولغيره من خلال اللعب و دور زملائه نحوه بالإضافة إلى التأثير بشخصيات رياضية كبيرة و تقليدها.

وانطلاقا مما سبق جاء بحثنا هذا ليسلط الضوء على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي الاجتماعي، ومن أجل ذلك قسمنا بحثنا إلى بابين بالإضافة إلى الجانب التمهيدي الذي تناولنا فيه:

الإشكالية، الفرضيات، أهمية البحث، أهداف البحث، أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم و المصطلحات، و الدراسات السابقة و المشابهة.

أما الباب الأول فقد تناولنا فيه الجانب النظري ويحتوي على ثلاث فصول، حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى النشاط البدني الرياضي، أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه النمو النفسي الاجتماعي، أما الفصل الثالث فيحتوي على المراهقة.

أما الباب الثاني فقد تناولنا فيه الجانب التطبيقي ويحتوي على ثلاث فصول، حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى منهجية البحث، والفصل الثاني إلى عرض و مناقشة النتائج.

الجانب التمهيدي

يسعى النشاط البدني الرياضي من خلال تعدد الأنشطة، وتنوعها إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا ومتوازنًا بحيث تزوده بمختلف الخبرات، إذ يعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة أبعادها من خلال احتكاك بالآخر ولهاذ الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التربوي، أو التربية البدنية والرياضة حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ المراهق صحيا، نفسيا اجتماعيا وهذا من خلال الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة من تحسين القدرات الحركية والجسمية، المعرفية والنفسية، الوجدانية والاجتماعية، مع العمل على خفض من التوترات الناجمة عن الحياة اليومية بصفة عامة و الحياة الدراسية خاصة.¹

وتعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها التلميذ خلال حياته حيث يتعرض فيها إلى مشاكل نفسية وإجتماعية نتيجة إلى عدة تغيرات تطرأ عليه في هذه المرحلة فتختلف هذه الأزمة العابرة في درجتها باختلاف ظروف التلميذ، وتجعله في صراع مع نفسه ومع من يحيطون به.

فيصبح التلميذ المراهق عنيفا وقلقا وغير مستقر، ويثور لأتفه الأسباب وتجده يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة والمحيط ومن جهة أخرى يبحث عن الحنان.²

ويمارس المراهق في مرحلة التعليم الثانوي النشاط البدني الرياضي الذي يسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية والعقلية النفسية والاجتماعية، إلا أننا نجد هذه المادة في برنامج التمدريس في مختلف الأطوار مهمشة وذلك راجع لكونها مادة غير أساسية كما إن حجمها الساعي لا يفوق ساعتين في الأسبوع كما نلاحظ أن الاهتمام بالمواد الأخرى على حساب النشاط البدني الرياضي من طرف أغلب شرائح المجتمع بما فيه الطبقة المتعلمة ولقد ارتأينا أن نحاول إلقاء الضوء على أهمية ممارسة الرياضة في إنماء الجوانب المختلفة للفرد منها الجسمية، الحركية، الاجتماعية للمراهق الذي يمر بمرحلة تنشأ فيها بعض الصعوبات التي ينتج عنها الارتباك والعزلة عن المجتمع وكره الذات وكثرة الارتباك السلوكية فهناك دراسة قام بها "أمارداكا" حيث يقول: " أن اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل من أجل تفرغ لكل الضغوط والشحون والغرائز المكبوتة ".³

أمين نور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة علم الكويت، 1996، ص22.¹
عادل عز الدين: العلاج النفسي الحديث، بدون طبعة، القاهرة، 1986، ص80.²
محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، 1986، ص120.³

فعملية النمو النفسي والاجتماعي للمراهق تتجلى أكثر عند التحاقه بالمرحلة الثانوية، إذ يلاحظ تذبذب على شخصية المراهق خاصة في هذه المرحلة، حيث يواجه عدة مشاكل ومواقف جديدة، كطبيعة العلاقة بالأستاذ ومدى ملائمة تخصصه باستعداداته وإمكاناته إلا أن اختيار المراهق نوع من الدراسة أو لنوع من نشاط أو اتجاهه نحوه في الثانوية غالباً ما يعود إلى رغبته أو رغبة الأستاذ من جهة، أو الآباء من جهة أخرى وإلى القواعد والتنظيمات التي تفرضها المنظومة التربوية.¹

أصبحت المدرسة في هذا العصر منظومة اجتماعية تهيئ الفرص لتحقيق النمو المتكامل للنشأ وللبيئة المحيطة بهم، وذلك بإعداد الطفل حتى يكون مواطناً صالحاً منتجاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها .

وبناء على هذه التقييمات النظرية لموضوعنا نجد أنفسنا أمام الإشكال التالي:

- ما هو دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

ومن خلال التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية:

- هل هناك دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

- هل هناك دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضيات العامة:

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحسين النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

الجسماني عبد العالي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وخصائصها الأساسية، دار العربية للعلوم، بيروت، 1994، ص124.¹

2-2- الفرضية الجزئية:

- هناك دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

- هناك دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

3- أهمية البحث:

وتكمن أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من نوع البحوث التي تتناول مواضيع نفسية واجتماعية كونها تكشف لنا طبيعة النمو النفسي والاجتماعي وعلاقته بالنشاط البدني والرياضي في الطور الثانوي ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي التحكم في العملية البيداغوجية حيث اختبار محتوى النشاطات المقدمة وكذا التعامل السليم والعقلاني مع التلاميذ الممارسين، وغاية في الوصول إلى هدفنا المسطر وضعنا هذه النقاط حتى تكون عوامل مساعدة لتوضيح مبتغانا.

- انجاز دراسة بيداغوجية يتم من خلالها الإحاطة بموضوع البحث والتطرق إلى مختلف الجوانب التي تمس النمو النفسي والاجتماعي من ناحية خصائص التلاميذ في هذه المرحلة والتفاعلات التي يعيشونها.
- استخراج إخبار يهدف إلى تحديد طبيعة اتجاه التلاميذ من خلال حصة التربية البدنية والرياضية عن طريق تحديد طبيعة النمو النفسي والاجتماعي لديهم وإبراز العلاقة التي تربط الممارسة الرياضية بالنمو النفسي والاجتماعي.
- الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في النمو المنظم للمراهقين وذلك في جميع الميادين.
- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة لتكون وثيقة علمية لمعالجة بعض المشاكل التي تواجه فئة المراهقين، لاسيما أثناء ممارسة النشاط البدني والرياضي.

4- أهداف البحث:

إن بحثنا هذا يتمحور بشكل عام على التعرف على التربية البدنية والرياضية المدرسية (الثانوية) بالأحرى على دورها في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهقين في المرحلة

الثانوية بالإضافة إلى الدور الفعال الذي يسلكه الأستاذ في ذلك فدراستنا تستهدف فقط نقاط أساسية هي:

- الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية لتلميذ الطور الثانوي.
- معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.
- إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
- تسليط الضوء على بعض أساليب النمو النفسي والاجتماعي.
- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على الحالة النفسية الاجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.
- لفت انتباه الكثير من الفئات إلى مكانة التربية البدنية والرياضية بالمدارس.
- إبراز مهام وأهداف التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية في مرحلة التعليم الثانوي.
- تقديم إطار عام يفسر كيف أن التأثيرات الاجتماعية المختلفة باعتبارها جوانب من عملية التنشئة الاجتماعية يمكن أن تؤدي إلى قدر أكبر من المشاركة والأداء في النشاط البدني من خلال المؤسسة التربوية.
- معرفة العلاقة بين النشاط البدني الرياضي التربوي والنمو النفسي والاجتماعي لمراهقي المرحلة الثانوية .

5- أسباب اختيار الموضوع:

يمكن القول أنّ كل بحث علمي يشتمل على دراسة نظرية وأخرى تطبيقية، حيث تكون به دوافع مشجعة لإنجازه بكل ثقة و موضوعية لذا فإنّ اختيارنا لدراسة الحالة " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"، عشوائياً ولا محض صدفة بل كان نتيجة لعدة دوافع حفزتنا للقيام به ونذكر منها مايلي:

- كون هذا الموضوع يدخل في إطار تخصصنا ومدى حاجة الباحثين إليه.

- الميل الشخصي و الرغبة في الدراسة في مثل هذه المواضيع.

- النشاط البدني الرياضي التربوي و ما له من أهمية كبيرة في حياة التلميذ المراهق.

- قلة تناول مثل هذه المواضيع من قبل وخاصة في بلادنا.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-6- النشاط البدني الرياضي التربوي:

يسعى النشاط البدني الرياضي التربوي كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية، والسلوكية، والنفسية، والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من كل النواحي.¹

2-6- النمو النفسي:

يعرفه القومي بأنه التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مجابهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية.²

3-6- النمو الاجتماعي:

يعني قدرة الفرد على معايشة غيره من الأفراد وتعامله معهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم واكتساب حبهم واحترامهم و تعاونهم معهم في تكوين بيئة اجتماعية صحية, يمارسون من خلالها حياتهم السعيدة لصالحهم و صالح المجتمع الذي يعيشون فيه.³

4-6- التربية البدنية والرياضية:

أصبحت التربية البدنية وسيلة ومنهجاً يساعد على نمو الفرد اجتماعياً ونفسياً مظهراً يكسبه التوازن بين سلامة العقل والجسم، وتعكس على النفس شعور بالتقي والرضا يعرفها محمد عوض بيسوني (فلما كانت التربية البدنية تحتل المنزلة كبيرة في حياة المجتمعات الحديثة، فإن ذلك يؤثر فقط على النمو والعناد البدني، ولكن يمتد ليشمل الصفات الخلقية والإرادية..... ويساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما للعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي...)⁴

وزارة التربية الوطنية: المناهج والوثائق المرفقة، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر، 2006. ¹

عواطف أبو العلا: التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة للطبع والنشر، القاهرة، بدون تاريخ، ص 165. ²

³ على محمد زكي: التربية الصحية بين النظرية والتطبيق، ط1، منشورات ذات سلال الكويت، 1983، ص 25.

⁴ محمد عوض بيسوني، فيصل ياسين: نظريات وطرق التربية البدنية، ص ص 94-95.

5-6- المراهقة:

المراهقة بمعناها العام هي الفترة العمرية التي تبدأ ببلوغ وتنتهي بالرشد , فهذه عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها¹.

والمراهقة مصطلح وصيف لفترة معينة ,يعني الاقتراب و الدنو من النضج الكامل والمراهقة كما عرفها – ستالي هول- في كتاب المراهقة على أنها مرحلة مميزة في حياة الإنسان, وأنها فترة عواطف وتوتر وشدة تسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق والأزمات النفسية والمشكلات .

وفي بحثنا هذا مرحلة المراهقة التي نحق بصدد دراستها هي مرحلة المراهقة الوسطى عند التلاميذ في المرحلة الثانوية والممتدة بين سن 15 إلى 18 سنة.

6-6- المرحلة الثانوية:

وهي فترة التعليم النظامي الذي يتبع الطور الثالث من التعليم الأساسي وهي المرحلة الثالثة من التعليم العام ، و تكون مدتها ثلاث سنوات رسميا يقبل عليها التلاميذ الذين يتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 18 سنة و تعتبر هذه الفترة ضمن المراهقة الوسطى².

7- الدراسات السابقة و المشابهة:

7-1- دراسة مديحة حسن فريد 1993:

والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على تكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرض النفسيين ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت العينة من 11 مريضا ومريضة من نزلاء المستشفى دار المقطم بالقاهرة ، واستخدمت الباحثة اختبار الشخصية الاسقاطي من إعداد لويس كامل مليكة ومن أهم النتائج : أن البرنامج الرياضي قد أثر ايجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية على المرضى النفسيين .

- أن البرنامج ذو تأثير ايجابي على بعض العناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث¹ .

¹ فؤاد اليد الباهي:الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص257.
² أحمد علي حبيب: المراهقة مؤسسة، بدون طبعة، طبعة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006، ص12.

7-2-دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد 1996:

والتي هدفت إلى معرفة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المختلين عقليا ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، و تكونت عينة البحث من 30 مفحوصا و ثم اختيارهم بطريقة عددية ، ثم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفلا وطفلة مجموعة ضابطة و 15 طفلا و طفلة مجموعة تجريبية ، وكانت أعمارهم من 8-10 سنوات و نسبة ذكائهم 50-70 % ، و تمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس السلوك التكيفي - مقياس جودانف هارس للذكاء - برنامج لبعض الأنشطة الحركية .

وكانت أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائية بين درجتي عينة الدراسة على النشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل و بعد ممارسة النشاط الحركي و توصي النتائج بالاهتمام بالأنشطة الرياضية و الموسيقية للمختلين عقليا ².

7-3- دراسة حسين محمد الأطرش 2005 :

والتي هدفت إلى التعرف على التوافق النفسي والاجتماعي و علاقته بالذكاء لدى عينة من طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته بليبيا ، وفقا لتغيري الجنس والتخصص ،ومحاولة تفسير هذه العلاقة ، و استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي ، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية ، و بلغ قوامها 264 طالبا وطالبة من كليات العلوم الإنسانية والتطبيقية .

وكانت أهم النتائج : عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي الاجتماعي ، والذكاء لدى العينة الكلية عندي مستوى دلالة 0.05 ³ .

7-4- دراسة رويح كمال 2007:

- تحت عنوان "أثر ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق "

- حيث كانت الدراسة تهدف محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية و مدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه.

¹ مديحة حسن فريد:تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض التغيرات الفزيولوجية والبدنية للمرض النفسيين، رسالة دكتوراة، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية البدنية للبنات بالجزيرة، 1993.
² العليا محمد إبراهيم عبد الحميد: العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات للطفولة، 1996.
³ حسين محمد الأطرش: التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، كلية الأدب ، 2005.

و كذلك محاولة معرفة مكانة التربية البدنية و الرياضية في معالجة مشاكل التلميذ في المرحلة الثانوية و تفهم المراحل التي يمر بها المراهق ، ومبادئ تأثيرها على النمو النفسي الاجتماعي للمراهق لأنه يحاول أن يتحرر من قيود الأسرة لفرض شخصيته.

5-7- دراسة الأستاذ نحال حميد 2008:

تحت عنوان "دور النشاط البدني والرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " والتي تهدف إلى :

- الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي .
- إيجاد نوعية تأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني والرياضي التربوي أن يؤثر عن الحالة النفسية الاجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة .
- معرفة العلاقة بين النشاط البدني والرياضي التربوي و النمو النفسي الاجتماعي للطفل في المرحلة الثانوية¹.

6-7- بوجليدة حسان 2010 :

- تحت عنوان : ممارسة النشاطات الرياضية الجماعية وعلاقتها بعملية التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي بالمحيط المدرسي .

حيث توصل الباحث إلى أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية الجماعية كشكل من أشكال النشاط الاجتماعي المنظم تلعب دورا وقائيا و تحسينا في الصحة النفسية و للمراهق نظرا لما تنتجه له من فرص لإشباع مختلف الرغبات و الحاجات التي يتطلبها النمو في هذه المرحلة بصفة مقبولة اجتماعيا و لما تجلبه له من المتعة و السرور مما يرفع من مستوى توافقه النفسي و الاجتماعي و جعله أكثر اندماجا وتعليق بالمحيط المدرسي².

¹ نحال حميد:مذكرة لنيل شهادة ماجستير، 2008-2009 بجامعة الشلف.
² حسان بوجليدة:ممارسة النشاطات الرياضية الجماعية وعلاقتها بعملية التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ الثانوي بالمحيط المدرسي، غير منشورة،سبني عبد الله الجزائر،2010.

- كان الهدف وراء هذه الدراسة محاولة توضيح أهمية نشاطات الرياضات الجماعية و مدى تأثيرها على توافق العام في المرحلة الثانوية .
- إبراز الدور الذي تلعبه النشاطات الرياضات الجماعية في النمو المنظم من الناحية النفسية والاجتماعية.
- محاولة خلق جو اجتماعي بالمحيط المدرسي يسهل للمراهق الاندماج فيه ويساعدهم على تحقيق ذاته.
- مدى تأثير التوافق النفسي الاجتماعي على الاتجاه نحو اختيار أو الميل إلى النشاطات الجماعية.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد

اهتم الإنسان ومنذ القدم بجسمه وصحته ولياقته، كما تعرّف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، وهذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي الترويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني، وهذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية.

1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي.

1-1- تعريف النشاط:

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

2-1- تعريف النشاط البدني:

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

3-1- تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته،

¹ محمد الحمادي، أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 29.

² أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 120.

وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي.

أو نسبة إليه، كما أنه مؤسس أيضاً على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة.

وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً، والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب¹. إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، معلمات ن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المظيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر منافعه على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية، اجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية والمهارية، جمالي وفني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملاً منسقاً متكاملًا².

2- أنواع النشاط البدني والرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، تمرينات الجمباز، وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التتابع في السباحة والجري، ورياضة الهوكي.

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

¹ - أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، بدون ط، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، سنة 1996، ص 32.

² - علي يحيى منصور: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، ط 1، سنة 1971، ص 209.

1-2- ألعاب هادئة:

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

2-2- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.¹

3-2- ألعاب المنافسة:

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

إذن بما أن المنافسة تشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي.²

3- خصائص النشاط البدني والرياضي التربوي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

¹ محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النشر، القاهرة، 1965، ص 39.

² نفس المرجع، ص 40.

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلا النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصورة التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الإنتباه والتركيز.
- لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه¹.

4- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي بتعددتها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة وغير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

1-4- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

تتلخص فيما يلي:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني والرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارات الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية وما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة.

¹ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1982 ص 19.

نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

2-4- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي:

ومن أهم الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني ما يلي:

- محاولة اكتساب اللياقة البدنية والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل والإحساس بضرورة النشاط البدني والرياضي.

5- الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي:

اعتبر المختصون في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان من مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

1-5- الأسس البيولوجية:

المقصود عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي.¹

2-5- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والعرفية والإدارية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

¹ إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998، ص 9.

3-5- الأسس الاجتماعية :

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة¹.

6- وظائف النشاط البدني التربوي:

1-6- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا وسليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويلها من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغم وجود الكثير من الأنشطة المفيدة، كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها- إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي، والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة ولكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة

وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات، كان سبب إيمانهم عدم استغلال مفيد لوقت الفراغ.

6-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص 161.

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن، الجنس، كما يبدو منطقياً أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكاً بصرياً للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة، وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش ذهن واستخدامه استخداماً أكثر فائدة وتأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.¹

3-6- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل إداؤها وتحديد غرضها ومسارها "القوة، السرعة، الإتجاه" وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعلياً كما فكر الفرد، وصاغها عقلياً على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة والهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليماً كان الأداء محققاً ناجحاً لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين الأثر به، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

4-6- النشاط البدني الرياضي لتنمية الفكر:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية والبريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعاً منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه، ويرى « RYDON » أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط

¹ أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 42.

البدني وأن الملاعب والساحات والشواطئ بمثابة معمل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه وي طرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.¹

5-6- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

6-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة ومتكررة وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته وقدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها والراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.²

7- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي:

¹ أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 43.
² محمد بقدي: مذكرة ماستر، ممارسة النشاط البدني والرياضي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة الشلف، 2010-2011، ص 24.

"اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضي، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية-المعرفية والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً منسقاً متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفاً غالباً وتاريخياً.

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره سقراط Socrate مفكرة الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته "جماليات التربية": "إن الإنسان يكون إنساناً فقط حينما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول: "إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه"، ويذكر المربي الألماني جون موتن John Moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم.¹

8- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دوراً فعالاً في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكناً من مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات...

¹ محمد بقدي: مرجع سابق، ص 41.

والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، والتبعية السليمة بين المواطنين، ويفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، ويدمجه في المجتمع.

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن.
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.
- التقدم بالمستويات العالية.¹

9- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي التربوي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف التربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية.

9-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعد على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة والقوة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

9-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

¹ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر، ص 11.

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد ولا بد أن نستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة وقوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة.

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخصاً وعونا موجهاً وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة منظمة.¹

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات التي تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

3-9- أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية :

أن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والإحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية، تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام.²

¹ بقدي محمد: نفس المرجع السابق، ص 23-24.

² أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية- مؤسسة الشرفة للطباعة، بيروت، 1980، ص 133.

10- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الإجماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب، المنافسة، .. إلخ، تساعد بشكل واضح على خلق القيم الاجتماعية المقبولة، واكتساب المعايير الاجتماعية المتميزة والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، والمشاركة في الشعور العام، وإذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتثال... إلخ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي.

ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي بيدها الخاسر بعد نهاية المقابلة وتقبله للخسارة وتعتبر بمثابة إحباط، فهو نوع من تقبل الفشل في إحدى جوانب حياته الاجتماعية وتغلبه على الإحباط، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه وطموحاته مع الواقع، وما يميز فترة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف وتقبل الآخرين ورفض السلطة المفروضة والابتعاد عن الإحتكاك الاجتماعي وهذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي والوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون والتفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرية، والمستويات الاجتماعية، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي ورأي قائد الفريق، والحكم والقوانين العامة للعب المنظم، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق.¹

11- درس التربية البدنية والرياضية:

11-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

يقصد بدرس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، وما إلى غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية

¹ نفس المرجع، ص 134.

والاجتماعية، وأيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية وذلك بإشراف تربوي.¹

11-2- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية وهي متمثلة في اكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة، وهذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته ومجتمعه، وهذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورًا هامًا في بناء الشخصية الإنسانية، وعلى هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية والرياضية.²

يحتوي درس التربية البدنية والرياضية على ثلاثة أقسام:

11-3-3- القسم التمهيدي:

يتمثل في إعداد التلاميذ نفسيا لتقصي ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة، والجزء التحضيري يضمن بداية منظمة للدرس ، ويحدد نجاح المدرس، والحالة النفسية والبدنية للتلاميذ، ومن أهم مميزات هذا الجزء:

- تمرينات بسيطة.
- تمرينات غير مملة.
- تمرينات مسلية.
- تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ المراهقين.

11-3-2- القسم الرئيسي:

يتمثل دوره في نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي ويقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، والجمباز، والألعاب الجماعية ككرة اليد وكرة السلة وغيرها، وأهم مميزاتة هو بروز روح التنافس، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.

¹ محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، ص 94.

² محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، ص 95.

11-3-3- القسم الختامي:

هدف هذا القسم الرجوع إلى الحالة الطبيعية، و تهدئة أعضاء الجسم عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصّة، ويتضمن عدة تمرينات للتهدئة والاسترجاع، كالتنفس، الإسترخاء، وتمارين ذات الطابع الهادئ.¹

11-3- مقتضيات درس التربية البدنية والرياضية:

لقد تجددت واجبات ومقتضيات درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- المساعدة على الإحتفاظ بالصحة والبناء السليم لقوام التلميذ.
- تنمية الإتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي من خلال الأنشطة
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك السوي.
- التحكيم في القوام في حالتي السكون والراحة.
- اكتساب المعارف والمعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة.. الخ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعلق، المشي والجري... الخ²

11-4- وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على الجانب التعليمي، لكنها تتعدى الدائرة المحدودة إلى دائرة أخرى هي التربية، فالأستاذ يعتبر مربيا قبل كل شيء، فالتعليم بمعناه المحدود جزء من عملية التربية، فوظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء التلميذ، وكسب المهارات في العمل والجدية في التحصيل الدراسي،

¹ فيصل ياسين الشاطي ومحمد عوض ببيوني: مرجع سبق ذكره، ص 97.

² فيصل ياسين الشاطي ومحمد عوض ببيوني: مرجع سابق، ص 95، 96.

ويساعده على التطوير في الإتجاه الإجتماعي، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية للتوجيه السليم، ويهيئ قواه المكتسبة منها والتعليمية، وذلك حتى يحدد محصلة مجهودات التلميذ في الإتجاه النافع.¹

يجب على الأستاذ معرفة مميزات وخصائص تلاميذه في هذه المرحلة حتى يتمكن من تحقيق تنمية شاملة ومتزنة وفق احتياجات التلاميذ البدنية والرياضية.

وعليه يجب أن يتميز الأستاذ بخصال تمكنه من التأثير على دروسه وحصصه، وهذه الخصال متمثلة فيما يلي:

- احترام شخصية التلميذ.
- تنويع المعلومات والمهارات.
- حسن الخلق وكذلك المظهر.
- العدل وعدم التعصب والتحيز.
- الاتزان والاستقرار.
- الاهتمام بمشكلات التلميذ.
- انتداح العمل الصالح وتقدير التلميذ.
- القدرة على القيادة الصالحة.²

12- التربية البدنية والرياضية في النظام الدراسي الجزائري:

التربية البدنية والرياضية ساهمت منذ الاستقلال في تكوين الشباب، حجم الاحتياجات بالأخص في مختلف ركائز النظام التعليمي وكذا الوسائل المسخرة لم تسد حاجات المجتمع.

¹ حسين السيد معوض: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة، 1967، مصر، ص 14
² محمد عرف: المدرس في المدرسة والمجتمع، المكتبة الأنجلومصرية، 1978 القاهرة، ص 96.

في المرحلة الأولى من تاريخ ت.ب.ر كانت في آخر الأولويات وعرفت أوقات عسيرة بسبب غيابها الكامل عن الطور الابتدائي، وتواجد جزئي في الثانويات والمعاهد وعمليا كانت تنافسية ملتزمة بالشكل التنظيمي الموروث من الحقبة ما قبل الاستقلال، بنظام تكوين الإطارات في دولة فنية وسياسة بنيوية تخلوا من التخطيط ودون أهداف محددة.

هذه المحاولات المحتشمة لإدماج ت.ب.ر في النظام الدراسي ستفتح المجال أمام الحركة الرياضية الوطنية في سنوات السبعينات لإعادة تنظيم التمارين البدنية والرياضية في إطار التطور والاندماج الاجتماعي.

التربية البدنية والرياضية أدخلت شيئاً فشيئاً إلى الطور الابتدائي، وتحسنت طرقها ومحتوياتها وتنظيمها في الطور الثاني.

خلاصة

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني والرياضي بكل أنواعه وفوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد ورغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطاً اجتماعياً، ترفيهياً، ممتعاً، فهو يعتبر وسيلة وقائية وفعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة ومستمرة كما أن النشاط البدني والرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل: القوة والمداومة والمرونة، وأنها وسيلة مهمة في تربية روح الاندماج مع الجماعة وكذلك من خلال تطوير قدراته البدنية.

الفصل الثاني

النمو النفسي الإجتماعي

تمهيد

لقد كبر الطفل... عبارة تتردد كثيرا من حولنا، قد يكون المقصود بها أنه أصبح أكثر طولا أو أثقل وزنا، وقد تعني أنه أصبح أكثر شبها بالرجال في تركيب الجسم، وقد تعني تغيرا في نمط تفكيره أو في علاقته الإجتماعية، وتسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الإبتدائي والمتوسط، وهذا من خلا أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة

شخصية التلميذ وصلها من حيث الناحية الصحية، ومن الناحية الإقتصادية، من الناحية المعرفية،
من الناحية العقلية والنفسية، ومن الناحية الثقافية والاجتماعية

وهذا ما سوف نحاول بلورته في هذا الفصل.

1- تعريف النمو:

يعرف "مصطفى فهمي"¹ كلمة النمو كما يلي:

كلمة النمو في معناها تتضمن التغيرات الجسمانية والبنية من حيث الطول والوزن والحجم
نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم ولكن النمو الشامل تعني بالإضافة لما سبق
التغيير في السلوك والمهارات نتيجة نشاط الإنسان والخبرات التي يكسبها عند استعمال أعصابه

¹ مصطفى فهمي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة والشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1975، ص-ص 21-22.

وعضلاته وحواسه وباقي أعضاء جسمه أي يتضمن التغيير الذي يطرأ على النواحي العقلية والانفعالية والاجتماعية والحسية والحركية، وكل هذخ تعمل في توافق وانسجام.

ويعرف "جيل" النمو على أنه سلسلة متصلة التغييرات وأنه نمط منتظم مترابط¹ وهو ليس محدد بزيادة الحجم فحسب ولكنه يتكون من متغيرات مختلفة وإن كانت جميعها ليست من نفس النوع ويمكن إثبات حدوث النمو إما عن طريق مقارنة الصغار والكبار في وقت معين أو عن طريق مقارنة نفس الأفراد الصغار في فترات زمنية متباعدة.

2- مراحل النمو:

يعتبر طول مدى الحياة من فرد لآخر، من ثقافة لأخرى ومن وقت لآخر في تاريخ العالم ويتأثر الطول المتوقع لمدى الحياة بدرجة كبيرة بالحالة الصحية العامة للفرد، والبيئة التي يعيش فيها، ولذلك يجب أن تكون هناك تغيرات واضحة في طول الحياة التي يعيشها الناس ولكن فإنها تقع في مراحل أو فترات، وهي الفترة التي تحدث فيها تغيرات معينة وتحصيل كل فترة تبنى على أسس نمو المراحل السابقة عليها وعلى أي فرد، فالنمو خلال الحياة ليس عملية واحدة تحدث فيه نفس الأنواع من التغييرات.

وهناك عدة تقسيمات لمراحل النمو ف "ريكس" يقسمها علا أساس النشاط الذي تضمنها الشخصية بأكملها، فيقسم مراحل النمو إلى سن المهد والطفولة المبكرة، وعمر اللعب، عمر المدرسة، المراهقة، الرشد، وعمر النضج.

أما "بياجة" يقسمها على الأنشطة العقلية إلى: المرحلة الحسية الحركية، مرحلة ما قبل المفاهيم، مرحلة التفكير البديهي، مرحلة العمليات المحسوسة، مرحلة العمليات التشكيلية.

هناك تقسيم آخر مبني على أساس أعمار زمنية وله العديد من الفوائد وهي كما يلي:

جدول رقم (1): مراحل النمو

المرحلة	المدة الزمنية
---------	---------------

¹ سعديم محمد بهاور: علم النفس النمو، دار البحوث العلمية للنشر والتوزيع، الكويت، 1977، ص62.

مرحلة ما قبل الميلاد	من بداية الحمل حتى الولادة
مرحلة الوليد	من بداية الميلاد حتى نهاية الأسبوع الثاني
مرحلة سن المهد	من نهاية الأسبوع الثاني حتى نهاية السنة الثانية
مرحلة الطفولة المبكرة	من سنتين حتى ست سنوات
مرحلة الطفولة المتأخرة	من ست إلى عشر أو اثني عشر سنة
مرحلة المراهقة	من عشرة أو اثني عشر سنة إلى 1 سنة
مرحلة الرشد المبكر	من 21 سنة إلى 40 سنة
مرحلة العمر الأوسط	من 40 إلى 60 سنة
مرحلة الكبر والشيخوخة	من 60 سنة حتى الوفاة

3- أنواع النمو:

3-1- النمو النفسي:

النمو النفسي هو تمتع الفرد بالاستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه بين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيش فيها ويكون قادرا على تحمل مسؤولياته ومختلف الأزمات اليومية في الحياة.

وعدم اكتمال الصحة النفسية يظهر في حساسية الفرد المفرطة وكثرة شكوكه وميله على الانطواء والعزلة والتشاؤم أو تمرده على الآخرين وعدم إيمانه بالقيم الروحية العليا.¹

3-2- النمو الاجتماعي:

يقصد ذلك التغيير الذي يطرأ على عادات الفرد واتجاهاته الاجتماعية وعلى علاقته وتصرفاته مع الآخرين وأساليب تصرفه في المواقف الاجتماعية وتمركزه ودوره في المجتمع.

والنمو الاجتماعي الصحيح يتوقف على التنشئة الاجتماعية وعلى النضج من جهة أخرى فكما كانت بيئة الطفل ملائمة كلما ساعد على أن يكون هناك علاقات اجتماعية وخاصة عندما تتسع دائرة معاملته.²

هناك عدة عوامل في النمو بعضها بيئي وبعضها عضوي والبعض الآخر نفسي ويمكن مجمل هذه العوامل كالآتي:

4-1- العوامل الوراثية:

لهذه العوامل دور هام في معرفة خصائص النمو عند اللحظة الأولى التي يتم فيها الإخصاب في الرحم، إذ أن الخلية الواحدة التي تبدأ بها الحياة تحمل 24 زوجاً من الكروموزومات مقسمة لعدد كبير من الحيتان وهي تميز كل فرد من الآخر من حيث الطول والقصر ولون الشعر والبشرة والعين ودرجة الذكاء والحساسية والانفعالية وتؤثر الحيتان في بعضها البعض وتتأثر في المجال التي تنشأ فيه.

4-2- العوامل البيئية:

تساهم البيئة بتكوين شخصية الطفل النامي وذلك لأنها تشمل جميع النواحي المادية والثقافية والاجتماعية كما تحدد أنماط سلوك الطفل اتجاه موافقة الحياة وتؤثر البيئة بدرجة كبيرة في النمو المعرفي والعقلي والاجتماعي للأطفال، فالذكاء مثلاً يتأثر إلى حد كبير بالبيئة حيث هي التي

¹ علي محمد زكريا: التربية الصحية بين النظرية والتطبيق، ط 1، 1983، ص 25.
² زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل والمراهق، نظريات الشخصية، جدة، 1991، ص 166.

تظهره وتساعد على نموه نموا سليما وكلما كانت البيئة صالحة وغنية بالإمكانيات كلما ساعد ذلك على اصطياد النمو في الإتجاهات المرغوبة فيه من الناحية العقلية والمعرفية والاجتماعية.

4-3- الغدد:

للغدد وافرازاتها تأثيرات واضحة في عملية النمو، ومن أهم الغدد التي تؤثر في سرعة النمو هي الغدد الصماء وهي: الدرقية، الصنوبرية، النخامية، التيموسية، الكظرية والتناسلية.

4-4- الغذاء:

يساعد الغذاء على النمو وبناء خلاياه التالفة وإعطاء الجسم الطاقة اللازمة له، ويؤدي نقص الغذاء إلى تأخر النمو وقد يؤدي إلى أمراض خاصة مثل لبي العظام، العش الليلي، بالإضافة إلى أنه يقلل من مقاومة الفرد للأمراض.

أما سوء التغذية فقد يؤدي إلى نفس نتائج النقص في الغذاء، وينتشر كل من نقص الغذاء وسوء التغذية في المجتمعات المختلفة وفي فترات الحروب ويؤثر إلى حد كبير في قدرات الفرد التحصيلية والأدائية.

4-5- التعلم:

نعلم أن التعلم هو تعديل في السلوك في اتجاه مرغوب فيه وأن الأطفال يتعلمون الجديد من السلوك بصفة دائمة، وتتضمن عملية التعلم الخبرات الجديدة التي تدرّب العقل وتجعله يقوم بالنشاط الذي ينتج عن تنمية القدرات التخيلية أو الإدراكية أو الإستدلالية وقد ينتج عن هذا التدريب أيضا أن يكتسب الفرد معارف أو مهارات أو عادات أو اتجاهات أو قيم، للتربية دور في هذا المجال.

4-6- النضج والتعلم :

النضج والتعلم متلازمان، كلاهما ضروري وهام، فلا نمو بلا نضج ولا نمو بلا تعلم، وإن معظم أنماط السلوك تنمو وتتطور بفعل النضج والتعلم مها، ونأخذ مثلا على ذلك عملية التبول

للإطفال، فالطفل لا يستطيع إجراء عملية التبول إلا إذا نضج جهازه البولي والعصبي، وإلا تعلم كيفية التحكم في عملية التبول.¹

5- نظرية إريكسون للنمو النفسي الاجتماعي:

تمثل نظرية إريكسون في نمو الأنا بصفة عامة و تشكل الهوية بشكل خاص نقلة نوعية في تاريخ التحليل النفسي، حيث حوّلت مساره من التركيز على سيكولوجية الهو القائلة بخضوع النمو للحتمية البيولوجية ممثلة في غريزتي الجنس و العدوان إلى التركيز على سيكولوجية الأنا المؤكدة لتطور الأنا و نمو فاعليتها وفقا لمبدأ التطور المؤكد بدوره لأهمية التفاعل بين العوامل البيولوجية و البيئية و ما يثمر عن تفاعلها من سمات شخصية في إحداث التغيير النفس -اجتماعي.²

لقد عدّل إريكسون من نظرية فرويد استنادا لنتائج البحوث النفسية الاجتماعية والأنتروبولوجية المحدثّة. ورغم أنه أبقى في نظريته الكثير من مفاهيم " فرويد " بما فيها مثلث مكونات الشخصية : الهو و الأنا و الأنا الأعلى، إلا أنه أعطى أهمية أقل للحاجات البيولوجية الأساسية للهو بالمقارنة مع " فرويد"، بل عوضا عن ذلك، فإنه يعتقد أن الأنا هي القوة المحركة للسكون.³

و لهذا اعتبر إريكسون الأنا بنية مستقلة للشخصية أي أنّ بعض وظائف الأنا و أدائها لم ينشأ لتجنب الصراع بين الهو و مطالب المجتمع، بل تتبع الأنا مسارا من النمو الاجتماعي و التوافق مواز لنمو الهو و غرائزه. و هذا المفهوم للطبيعة الإنسانية أو ما يسمى سيكولوجية الأنا يمثل تغيرا جذريا و ابتعادا عن التفكير التحليلي المبكر فهو يصور الأشخاص باعتبارهم عقلانيين منطقيين في اتخاذ القرارات و حل المشكلات.⁴

و تعتبر نظرية إريكسون من النظريات النفسية الدينامية، فهي تتناول الدوافع الحيوية والانفعالية و طرق التوفيق بينها و بين متطلبات البيئة الاجتماعية. و قد بنى إريكسون نظريته على مبادئ التحليل النفسي، و تناول مراحل نمو الأنا و تكوّن الشخصية ، على نسق نمو الجنين، حيث يتناول ظهور أعضاء معينة من الجسم في أوقات محددة، ثم يتكون الطفل كاملا في النهاية. و

¹ سعدية محمد بهاور: مرجع سابق ذكره، 1977، ص-ص 76-80.

² حسين عبد الفتاح الغامدي: المقياس الموضوعي لتشكيل هوية الأنا، نسخة مقننة عدل الذكور في سن المراهقة و الشباب بالمنطقة الغربية من المملكة السعودية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، ب ط، 2007 ، ص07

³ رعدة شريم: سيكولوجية المراهقة، ط1 ، دار المسيرة، عمان، سنة 2009، ص46.

⁴ عبد الحميد جابر جابر: نظريات الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1990م، ص165.

بالطريقة نفسها، تنمو الشخصية فيسير نموها حسب مخطط نمو، حيث تنمو مكوناتها في تتابع و مراحل لتتكون في النهاية الشخصية ككل¹

إذن يفترض إريكسون أن الظواهر النفسية تمر بتاريخ تطوري شبيه بالتكوينات البيولوجية . ويسير النمو السيكولوجي و الاجتماعي من النمو الفسيولوجي بفعل نمو الأنا،ومن خلال العلاقة المتبادلة بين جسم الإنسان و عالمه و تساعد العملية الاجتماعية الفرد على المحافظة على استمراريته فالفرد في كل الأوقات تركيب عضوي، و في نفس الوقت عضو في المجتمع، و هو مرتبط بالثقافة و بالعمليات الاجتماعية التي تساعده على البقاء²

6- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي والاجتماعي:

لقد أدت النظريات التي ظهرت في علم النفس إلى تغيير جوهري في مفهوم التربية البدنية والرياضية فأصبحت لا تقتصر على تربية البدن وإنما تربية كاملة للطفل، وبذلك اتسع مفهومها وهذا ما جعلها تتجاوز حدود الجسد لتشمل كل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والانفعالات والأحاسيس والدوافع والرغبات والميول فغمرت جميع جوانب الشخصية وخرجت على نطاق عظام عضلات الطفل، ومنه سناحول أن نبين العلاقة التي تربط التربية الرياضية بالنمو النفسي والاجتماعي.

6-1- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو النفسي:

حينما ظهرت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث استندت دروس تخصص التدريب البدني في تدريب التلاميذ على مهاراتهم رياضيا بمختلف الأنشطة الرياضية سابقين لهذه الأنشطة أو على الأقل كانوا مولعين بنوع معين من هذه الأنشطة الرياضية مما دفعهم إلى كثرة مشاهدتها، فتجمع لديهم قدر بين المعرفة استعانوا به على شؤون التربية والتعليم للدول المتقدمة على ضرورة تكوين معلمين ومدربين أخصائيين بالتدريب البدني.

وكان في ذلك الوقت تكوين مدرس يدور حول المادة الدراسية التي يقوم بتدريسها فلم يكن له مقياس محدد يدرسه، وكان الهدف من ذلك التدريب البدني هو ضروري لاكتساب المتعلم الصحة البدنية والتدريب البدني على النظريات العلمية البيولوجية، وهكذا ازدادت الصلة بين التربية البدنية

¹ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو، ط6، عالم الكتب، القاهرة، سنة2005، ص 87، ص90.
² حسين مصطفى عبد المعطي: النمو النفسي الاجتماعي و تشكيل الهوية، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، سنة 2004، ص18، ص30-31، ص50

والتدريب البدني ولذلك أخذ مصطلح التربية البدنية معنى الجسمية إذ ساد الاهتمام في البداية بمقياس في مجال التربية في أواخر القرن الماضي "هتشكوك"، ثم انتقل إلى اللياقة البدنية بدلا من الجسم في بداية القرن الحالي.

ولما تيقن المدربون أن إعداد المدرس لا ينبغي أن يقتصر على إيجاد فهمة للمادة التي سيقوم بتدريبيها، وإنما لابد من معرفة دقيقة للطفل الذي يعلمه بتلك المقاييس وكيف يتعلم حينئذ اتجه المدربون وبناء على نظريات علم النفس إلى استخلاص قاعدة لوضع مناهجهم واختيار طرق تدريبيهم ولذلك غيرت نظريات علم النفس مفهمو اللعب في التربية البدنية واتجه الاهتمام إلى قيمة اللعب في التنفيس عن غرائزهم وتحويل طاقتهم إلى تنمية ذاتية وجلب السرور لأنفسهم، ثم تحول الاهتمام بعد ذلك بالصحة النفسية في التربية البدنية ولأصبحت تلك الألعاب والنشاطات عنصرا أساسيا من عناصر ثقافته.

ذلك هو المفهوم الحديث للتربية للبدنية الذي انبثق أساس من علم النفس كنظرية سلوكية ونظرية كلية، ودوافع الشخصية للتحاليل النفسي القديمة وإن مكانة النمو النفسي في صناعة المواهب الرياضية لمكانة علم الأعضاء ومن صناعة الطب فلا يستطيع أي فرد أن يمهر ويتقن صناعته إلا إذا كان ملما بالمعلومات والخبرات، فمعلم التربية البدنية لا يستطيع أن يمهر في صناعة المواهب الرياضية حتى يكون له معرفة تامة بالنفس الإنسانية وما يخرج منها من أفعال وآثار.

فإذا كان مدرس مثلا يريد أن يعرف كيف يشوق إلى رياضة ما ويبث في التلاميذ الرغبة في الفوز على الخصم، أو كيف يدرك أخطاءهم وإصلاح العادات البيئية كالعنف، الخشونة في الرياضة، ويجب عليه أن يلم بكامل القوانين الأساسية التي تعمل على توليد الرغبة والتشويق ويعرف الأصول التي على مقتضاها التغيير في العادات.

وعندما كثر الحديث عن النمو النفسي وصلته بالتربية الرياضية أخذ المدرسون يغالون في فائدته ومنفعته لهم، وجعل من وراءه شيئا كثيرا حتى قال بعضهم أن الإحاطة بقواعد هذا العلم وأصوله تؤمن للإنسان الجدية في تعلم التربية الرياضية وهذا خطأ كبير فإن التدريس بالنسبة لأي

حرفة من الحرف لا يكفي فيها مجرد العلم، وإنما تحتاج إلى الدراية والمهارة،¹ ومن مثلهم هم مثل أن يأخذ كتاب في أي مجال وعندما ينتهي من قراءته يضمن نفسه أنه أصبح متمكن مما قرأه، كما هو معروف فإن بين الجسم والنفس من الروابط والصلات. فما من واحد منا إلا وهو يعرف بأن ضعف الجسم بالمرض أو التعب سيتبع ضعفا عاما في النفس بحيث لا تقدر على القيام بأعمالها، فمثلا الزكام يضعف حاسة الشم لدى الإنسان، كذلك فإن إضعاف النفس وإجهادها في التفكير وتحصيلها يؤدي إلى العجز في مواجهة الهموم والكروب.²

6-2- علاقة التربية البدنية والرياضية بالنمو الاجتماعي:

للتربية البدنية والرياضية دور كبير في بناء المجتمع حيث تكسب الفرد المهارة الحركية واللياقة البدنية، وتعوده على كل الأساليب والطرق في التعامل والتهديب سلوكه وعلو برغبته.

والرياضة تؤدي وظيفة اجتماعية تربط بظروف وقيم ممارستها سواء كانوا أفرادا أو جماعات، ولهذا أصبحت التربية البدنية أساسا من أسس إعداد الفرد في هذا العصر لتهيئته للحياة تهيئة عملية تكون فيها الفرد وميوله للعب مع أفراد من عمره، وكذلك تعد فرصة للشباب لقضاء وقت فراغهم في المتعة والمرح وكذلك رغبة العمال في الحفاظ على صحتهم.

وتكمل أهداف النمو الاجتماعي مع التربية البدنية في تحقيق هدفين أساسيين:

- التنشئة الصالحة للمواطنين.

- تمكين المواطنين أفرادا وجماعات بالمحافظة والانتفاع على إمكانياتهم وإمكانيات مجتمعهم لتحقيق أعلى مستوى إنتاجي يمكن الوصول إليه وفقا للمستوى المعيشي العام.

الرياضة تلعب دورا كبيرا في إعداد المواطن عن طريق الفرص التي تتاح له لإثبات شخصيته وكذلك تجعله ينال التربية والصحية الاجتماعية هذا بفضل المجتمع ويجعله أحسن والتربية البدنية عملية مستمرة ينبغي أن تتناول الفرد في كافة نواحي حياته بمفرده أو كجماعات.

¹ الفينيدي محمد: علم النفس الرياضي للأسس النفسية للتربية، الرياض، ص 14، ص 15، ص 16، ص 17، ص 18.
² نفس المرجع، ص 18.

وغالبا ما تقتصر على الحياة العادية إلى فرصة كفيلة بتدعيم التنمية الاجتماعية في شخصيته، و ما من سبيل لقياس هذا النقص إلا باندماج الفرد بجماعة حرة مرتبطة برباط نشاط رياضي، ويعرف فيها معنى التعاون والثقة بالنفس والآخرين ويدرك فيها أهمية احترام الأنظمة والقوانين وأهمية التوفيق لصالحه وصالح جماعته ومن هنا نخرج من هذه الصلة بين التربية البدنية والنمو الاجتماعي وثيقة خاصة تلك المتصلة بالخدمة الاجتماعية أو العمل مع الجماعات.

فالنشاط الرياضي الجماعي الموجه يستخدم في خدمة الجماعات كأسلوب وطريقة عمل بمعنى أن يكون هناك رائد موجه، والجماعات تسلك سلوكا ديمقراطيا يساعد على إطلاق قدرات أفرادها وتنمية شخصياتهم وتكون هناك برامج تتفق مع حاجيات وقدرات الأفراد وتقييمهم يؤدي إلى كشف مدى نجاح في تحقيق الأهداف.

7- الآثار النفسية للتربية البدنية والرياضية على المراهق:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية، وتذوقه للنشاط والحركة ويصاحبه في جميع مراحل نموه، ونتيجة هذا فالتربية البدنية والرياضية حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي لسلوكات المراهق، ولا بد أن نستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي والإسراع فيه.

كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ وتوجههم إلى الطريق الصحيح حتى يحقق التوازن وكذلك لها دور في توجيه الرغبات والتحرر من الكبت، وعند الإضطراب والحركة نجد أن التربية البدنية منصرفا ناجحا يدي إلى انبعاث الإرادة في تنمية خصال العزم والاكتمال.

وقد أجريت عدة بحوث أثبتت الدور الفعال الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للفرد عامة والمراهق خاصة، نذكر منها دراسة أنجزت سنة 1973 وسنة 1975 وتتعلق بأشخاص بلغوا سن الرشد، حيث كانوا يقومون ببرنامج من التدريب البدني المتواصل، وذلك لمدة أربع أشهر متواصلة، والنتيجة أن التدريب احدث لهم تعديلا في ثوابتهم الفيزيولوجية وكذلك تعديلا في خصائصهم النفسية، ولا سيما في ما يخص استقرارهم العاطفي.

وهناك تجربة قام بها العالم جونز أثبتت وجود العلاقة بين القوة والآثار النفسية التي تتركها في الفرد حيث قام بمقارنة عشرة من الصبيان الأقوياء بعشرة من الضعفاء وأظهرت الدراسة ان تقويم

الضعفاء للأقوياء يختلف اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء للضعفاء فقد كان لضعاف البنية صورة وضعية في اعين أقرنائهم.¹

يقول امر كادا " اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل، حيث حيث يعتبره المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنسيق والتفريغ لكل الضغوط والشحنات الداخلية المكبوتة"²

إذن فإن النشاط البدني يؤدي دورا هاما في نمو الجانب النفسي، حيث أنه من أهم عوامل بناء الشخصية الناضجة السوية من جهة، ومن جهة أخرى فهو أهم عوامل التعلم من ناحية أخرى، كما أن النشاط البدني يعالج الكثير من الانحرافات النفسية عند التلاميذ ويوجههم إلى الطريق القويم حتى يحقق الاتزان والتوافق النفسي، إضافة إلى أنه يعطي الفرصة للتحرر من الكبت، حيث أن الانعزال التام يساعد على اشتداد الكبت وبالتالي يتحول إلى مرض نفسي.²

كما أن النشاط البدني يسمح للمراهق بالتعلم التدريجي والسيطرة على المحيط وكذا في وجوده، فعن طريق اللعب الذي يعد أحد أنواع النشاطات البدنية الرياضية، يجد المراهق الوسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكثر استعدادا للعمل، كما أنه يطور فيه الحرية والإرادة والجرأة ويحفز الرؤية الفكرية بمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب.

كما تنمي التربية البدنية والرياضية الجانب النفسي والمعرفي وهذا عن طريق وضع المراهق في وضعيات مشكلة تسمح له بالتأقلم مع الوضعية الموجودة فيها من حيث السيطرة على حقل الرؤية والمكان ومنه تنمية الإحساس الحركي، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال تحركه في الحيز المحدد، ومحاولة اللعب مع الزملاء، وبذلك يتضح لديه مفهوم التوجيه في الفضاء وكذلك بينه وبين المسافة بينه وبين الزميل أو الخصم، وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة أو استقبالها أو الكشف عن مهارات حركية أخرى عن طريق روح الإبداع.³

8- الآثار الجانبية للتربية البدنية والرياضية على المراهق:

¹ مالك سليمان مخول: علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة دمشق، ص 237-238.
² قاسمي صادق: أثر الممارسة الرياضية على التوازن النفسي والاجتماعي لدى المراهقين والمراهقات، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 199، 4/ص32.
³ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، سنة 1986، ص 120.

ومن الجهة الاجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تقوي الرغبة في النشاط والعمل، وتخلق في المراهق روح الجماعة والتعاون والتضامن وتغذي لدى الفرق المتنافسة روح الجماعة والشعور باللعب الصادق الذي لا تمليه فكرة معينة.

فالتنشئة الاجتماعية هي نسق الإنجاز الشخصي والذي بواسطته يندمج الفرد في المجتمع، فهذا يعني الاندماج للجماعات بطريقة الصدفة أو بطريقة معينة.

وتكون آثار التربية البدنية والرياضية الاجتماعية على المراهق في التنشئة الصالحة له وتمكين المواطنين أفراد وجماعات من الانتفاع بإمكانياتهم وإمكانيات مجتمعهم لتحقيق أعلى مستوى إنتاجي، يمكن الوصول إليه وفقا للمستوى المعيشي في العالم.

إن التربية للبدنية والرياضية دخلا كبيرا في إعداد المواطن الصالح، إذ لا بد لهذا الأخير أن تتاح له الفرص لإثبات شخصيته، وأن ينال من التربية الرعاية الصحية والاجتماعية قسطا يدعم إيمانه بنفسه، ومن هنا ندرك أن الصلة بين التربية البدنية والنمو الاجتماعي صلة وثيقة، خاصة تلك التي لها صلة بالخدمة الاجتماعية أو الجماعية أو العمل مع الجماعات.¹

وتعتبر البرامج الرياضية من الوسائل الهامة في تربية المراهق وتنشئته وتنمية حواسه واستعداداته والانتقال به من مرحلة إلى أخرى وإعداد لحياته المستقبلية، والنشاط الرياضي يلقي ميلا ورغبة من الأفراد والجماعات وهدفه إيجاد الفرص المناسبة لإشباع ميل الفرد الطبيعي للنشاط البدني وتنمية جسمه تنمية متزنة كالتعاون والنظام والتسامح والتغلب على الصعاب والعمل من أجل الجماعة.

إن للنشاط البدني الرياضي دورا أساسيا إذ هو الوسيلة لنمو الجسم سليما وفضلا عن هذا فإنه يعمل على اكتساب الفرد مهارات رياضية يمكنه من اكتساب مكانة طيبة بين أعضاء الجماعة مما يوفر له إشباع حاجاته النفسية في القيادة، فمثلا الأعضاء المتفوقون في الأنشطة الرياضية ككرة القدم يحتلون مراكز مرموقة في الجماعة ويلعبون أدوارا هامة في ديناميكية الجماعة وتوجيه تفاعلها الجماعي

¹ بشير رشد وحسن الحبيب درعي: انعكاسات ممارسة النشاطات البدنية والرياضية على النمو الاجتماعي للفرد في المرحلة الثانوية، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 1998/ ص 59.

كما يتيح النشاط الرياضي الفرصة للأفراد كي يعبروا عن أنفسهم بحرية وطلاقة أثناء الممارسة للألعاب الرياضية.

أن النشاط الرياضي وسيلة تربوية إلى جانب أنه وسيلة ترويحية، فكل لعبة لها قوانينها ونظمها الخاصة، فكل عضو في الجماعة عليه إتباعها أثناء اللعب إذا شاء الاستمتاع بهذا النشاط

والنشاط الرياضي نشاط ديمقراطي في أساسه، يخلق حالة عامة من الرضا نتيجة المشاركة فيه فتختفي الفوارق فيصبح اللاعبون على اختلاف مراكزهم في الحياة على قدم المساواة ولا يوجد أقوى من اللعب كوسيلة لدعم الصداقة والتفاهم بين الناس، وكل هذه القوى بلا شك تؤدي إلى تماسك وحدة المجتمع.

كما أننا نجد للنشاط الرياضي أنه عامل هام في بناء الأخلاق الكريمة فهو لا شك يقتل عناصر الجريمة في النفوس، ولا عجب أن يلجأ المؤسسات الاجتماعية إلى النشاط الرياضي باعتباره حليفا قويا لتقويم سلوك المراهق، وكلما كانت الرغبة في ممارسة الرياضة قوية عند الشباب فاحتمال ظهور الجريمة في المجتمعات ينقص، لأن انشغال الأطفال والشباب المراهقين في الملاعب يحول دون اشتراكهم أو تفكيرهم في الجريمة (فالطفل مثلا الذي يجد في اللعب مجالا لإشباع حاجاته الطبيعية عن التقدير والنجاح لا يحتاج إلى أشياء بطرق مكتوبة).

هناك دراسة تبين أن الرياضيين هم أقل جناحا من الأفراد الذين لا يمارسون الرياضة، ومن هنا فإن الممارسة الرياضية تعود بالفائدة على الفرد والمجتمع للقضاء على بعض الآفات الاجتماعية منها التدخين والمخدرات، بالإضافة إلى هذا فإن الباحث يؤكد على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية بالحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المراهق.

ومن هنا نستنتج أن للممارسة الرياضية دور فعال وإيجابي تلعبه في جعل التلميذ المراهق أكثر توازنا اجتماعيا وعلى تنمية شخصيته وهذا بعيدا عن أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة.¹

¹ محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965، ص 13-20.

خلاصة

قد ساعدت الدراسات الحديثة والتي اهتمت كثيرا بالطفولة ومراحلها المختلفة، بشكل كبير في بناء جيل كامل النمو ومن كل النواحي لذلك استوجب الاهتمام أيضا بمعرفة متطلبات كل مرحلة

من هذه المراحل ومعرفة مميزات كل مرحلة لذلك على المربون في نمو الطفل حتى يستطيع
الأهل والمربون الوصول معا بالطفل إلى بر الأمان.

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ وأصعبها، وهي المرحلة التي تحدث فيها عدة تغيرات على كثير من المستويات وتتصف هذه المرحلة بالنمو السريع وبعض صفات الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعله كثير القلق والتوتر، ولهذا أعطى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لدراسة ومتابعة هذه المرحلة. أما في فصل هذه الدراسة، سنحاول الإشارة إلى بعض التحديدات التي قدمها المختصون ثم نتطرق إلى بعض مظاهر النمو والتغيرات التي يشهدها المراهق من كلا الجنسين وبعد ذلك نتناول دراسة المشاكل التي تحدث للمراهق وبعض العلاقات التي تتكون بينه وبين بعض لبنات المجتمع كالأسرة والمدرسة ثم المجتمع في حد ذاته. وفي الأخير، سنسلط الضوء ونولي الاهتمام للمراهقة ومرحلة التعليم الثانوي ونقوم بعرض خصائص التلميذ المراهق في هذه المرحلة.

1- مفهوم المراهقة

2-1- تعريف المراهقة لغة:

تعني المراهقة في اللغة الاقتراب والذنو من الحلم، بحيث يقال "رهق" بمعنى غشي أو لحق أو دنا، وراهق بمعنى قارب، والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد¹، وكلمة مراهقة تقابلها باللاتينية adolexence، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني adolexere بمعنى التدرج نحو النضج الجسمي، العقلي، الانفعالي.²

2-1- تعريف المراهقة اصطلاحاً:

المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب حيث تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية ذهنية، ولا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة، حيث نجد تضارب للآراء حول تعريفها فنجد هناك من يرى أن فترة المراهقة هي فترة التحول الفيزيقي نحو النضج، وتقع بين مرحلة بداية البلوغ وبداية سن الرشد³، والبعض الآخر يراها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً، وذا خبرة محدودة ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي.⁴

يعرفها "راجح" علم إنما تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية، وقدرة الفرد على التناسل، وتنتهي بسن الرشد، وإشراف القوى العقلية المختلفة على إتمام النضج.⁵

2- مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة تنقسم إلى ثلاثة مراحل تتمثل في المراهقة المبكرة (11-14 سنة)، والمراهقة المتوسطة (14-18 سنة) والمراهقة المتأخرة (18-21 سنة)، وسيتم تفصيل كل مرحلة على حدا في ما يلي:

¹ - Ariolat (B), **Adolescent la croissance la formation de la personnalité**, Edition EST, 1975,p13.

² ميخائيل أسعد إبراهيم، مشكلات الطفولة والمراهق، ط01، دار الآفاق الجديدة- بيروت، 1999، ص31.

³ محمد عاطق غيث، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989، ص 18.

⁴ سيعديّة محمد علي هادر، علم النفس والنمو، دار البحوث العلمية، الكويت، 1998، ص 329.

⁵ سمير كامل إجمد، سيكولوجية نمو الطفل، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، 1987، ص 35.

2-1- المرحلة الأولى: المراهقة المبكرة (11-14 سنة) :

يرى علماء النفس أنه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل سلوك الطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول إلى مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور، وأهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

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

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي، وبالاستقلال الذاتي نسبياً كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماماً كبيراً بنمو الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة، بكونها فترة توجيه مهني ودراسي، لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح.

2-3- المرحلة الثالثة: المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

في بعض المجتمعات تعتبر المراهقة المتأخرة بمرحلة الشباب يحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة، ولكن ليس كل المراهقين، ومن ثم القرار النهائي لحياتهم، والذي يتعلق بالحياة المهنية والزواج، كما نجد المراهق في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين أو يتجه مباشرة إلى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة، وبعض المراهقين يختارون طريق الانحراف وعلى هذا الأساس تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد.¹

3- أنواع المراهقة:

لقد قسم ميخائيل ميخاريوس المراهقة إلى أربعة أنواع:

3-1- المراهقة المكيفة:

¹ عبد الرحمن الواقي وزيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004، ص 49.

تنقسم هذه المرحلة بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع القرارات الانفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح.¹

2-3- المراهقة الإنسحابية :

تنقسم هذه المرحلة بالميل إلى العزلة والإنطواء والتردد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي وينصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه، وحل مشاكله والى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في أحلام اليقظة، يؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص من الروايات التي يقرأها .

وسميت بالانسحابي لأن الفرد ينسحب من مجتمع الرفاق حيث يفضل الانعزال والانفراد بنفسه متأملاً بذلك لذاته ومشكلاته.²

3-3- المراهقة المنحرفة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكل المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع، ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المريض النفسي والعقلي.³

4- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

إن مرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل الحياة بشيء هام، وهو التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية والحركية.

1-4- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

¹ محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام، جدة دار الشروق، (د،ت)، جدة، ص 155.

² محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرياسة الشباب، دار الثقافة، 1973، ص 141.

³ محمد التومي الشيباني، مرجع سبق ذكره، ص 142.

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة، أو تعرف بعدم الانتظام والتناظر في النمو، وتدلل الدلائل أن الفتيان في المتوسط يكونون أطول من الفتيات ويحتفظون بهذا التوقف، كما تتمثل هذه المرحلة في تغيرات فيزيولوجية تتمثل في نمو القلب وزيادة الضغط، ونمو الرئتين، واتساع الصدر عند الأولاد أكبر عند البنات، كما تكبر أجزاء الجهاز الهضمي، ويتضح ذلك في إقبال المراهق على الغذاء.

ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسماك، أما الوصلات بين الألياف العصبية فتزداد ويرتبط هذا بنمو وتطور العمليات العقلية كالتفكير، التذكر، الانتباه.

وتكبر الغدد العرقية مما تفرز كميات هائلة من العرق عند بذل أي جهد ولو كان بسيطاً، إلى جانب ذلك نجد أن الغدد الصماء لها تأثيرها المباشر وغير المباشر على الحياة الانفعالية للمراهق وأهمها الغدد النخامية التي تساهم في نمو العظام عند زيادة إفرازاتها، وكذا الغدد الدرقية التي تفرز هرمون الدرقية الذي يؤدي إلى أسراع جميع العمليات الكيميائية ويساعد علم نمو الفرد.¹

كما تظهر في هذه المرحلة خصائص جنسية ثانوية، متمثلة في نمو الأعضاء التناسلية أي قناتي البويضات والرحم والمهبل، واتساع الحوض والردفين واستدارة الفخذين ونمو الصدر والثديين والغدد وظهور الشعر الخفيف على الذراعين والساقين، أما البلوغ الجنسي عند الذكور فيحدث عندما تنشط الخصيتين وتفرزان الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية، وتمتاز الحيوانات المنوية مع السائل المنوي الذي تفرزه البروستات.

ومع البلوغ نلاحظ عند الذكور نمو الأعضاء الجنسية بسرعة ونمو الشعر في العانة، وعلى الوجه أي على الشاربين والذقن، وتحت الإبطن وعلى الجسم بصفة عامة وتغير الصوت ونمو الحنجرة.

2-4- النمو الحركي:

¹ محمد مصطفى زيدان، مرجع سبق ذكره، ص ص 155، 156.

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة في النمو الحركي حيث يرى "كولين" أن حركات المراهق في سن 13 سنة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.¹

أما "Nahankrg" فيرى أن المراهقة فترة ارتباك حركي واضطراب، ويمكن تلخيص مواطن هذا الاضطراب والارتباك الحركي بين 12 و 15 سنة كالتالي:

- الارتباك العام، أي انعدام التناسق والانسجام في الحركات.
- اكتساب الرشاقة المكتسبة من قبل.
- ارتفاع كبير في الحركات الزائدة، المفرطة، خاصة في الجري والمشي.
- صعوبة بالغة في استخدام القوة أي نقص الجهد اللازم، وعدم قدرته على القوة العضلية.
- نقص في القدرة على التحكم الحركي، وإعاقة في اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.
- التعارض في السلوك الحركي العام.

أما في المرحلة ما بين 15-18 سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك الحركي والاضطراب، وتأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية في التحسن والرقى، لتصل إلى درجة عالية من الجودة، ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة الاكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتنبيتها، فبالإضافة إلى ذلك فإن عامل قوة العضلات الذي يميز به الفتى يساعده على ممارسة أنواع عديدة من الرياضة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما زيادة مرونة عضلات الفتاة تسهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز وكرة الطائرة، والتمارين الفنية، بحيث تسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عملية التركيز الواعية والإدارة القوية دوراً فعالاً²

أما بعد 18 سنة حتى 21 سنة، يصل الفرد إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية، المرونة والرشاقة، وبذلك يصل إلى المستوى الأعلى فأثر.

¹ محمد حامد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، دار الهناء للطباعة والنشر، (د،ت)، ص 386.
² محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط 8، دار المعارف، 1992، ص 145.

3-4- النمو العقلي:

تتطور الحياة العقلية نحو التمايز، وتكسب حياة الفرد من الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح، مع البيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها، ولهذا تبدو مهمة مع العمليات الفكرية لدى المراهقين المتمدرسين، ويتضح هذا فيما يلي:

• الذكاء:

هو محصلة النشاط العقلي كله، أو هو القدرة العقلية العامة التي تبني المستوى العام للفرد، كما عرفه "بيرت" بأنه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثيره بالنواحي الجسدية، بل تأثيره بالنواحي الإدراكية.

و هذه المرحلة مرحلة وجب فيها استخدام اختيارات الذكاء، و القدرات و الاستعدادات لتحديد مستوى العمل من جهة ، و اكتشاف إمكانيات و قدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لتضمن لبدء العمل المدرسي من جهة أخرى لتضمن له بدء التعمق الدراسي، وبالأخص التوافق الدراسي الجيد.¹

• الانتباه:

تزداد مرحلة المراهق على الانتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بسهولة، أي يبلور شعوره على كل شيء في مجاله الإدراكي.²

• التفكير:

يتأثر المراهق بالبيئة، وهذا ما يحفزها إلى اللجوء إلى مختلف الطرق لحل مشاكله، ورغم انه يرتفع عن التفكير الحسي و يرتقي إلى مرحلة التفكير المجرد، إلا أن هذا الرقي يستخدم في

¹ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 283.

² محمد مصطفى زيان: مرجع سابق الذكر، ص 157.

الاستدلال بنوعية الاستقرار و الاستنتاج، و ما يهم المراهق أن تفكيره دائما مبني على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات.

• التذكر:

تؤكد الأبحاث العديدة أن عملية التذكر تنمو في المراهقة، و تنمو معها قدرة المراهق على التعرف و الاحتفاظ.

• التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان و المكان، و له وظائف عدة، إن يحققها المراهق فهو أداة ترويجية كما انه مسرح لمطامع الغير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير، ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات¹.

• الإدراك:

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة و الغامضة و المعنوية و الرمزية و على هذا الأساس و بهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة و التي لا تقوم على البرهنة و الإقناع.

4-4- النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة و تعتبر دراسة هامة و ضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد و توجيه المسار الإنمائي لشخصيته ككل، و الغوص في داخل ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف و الأفكار².

4-4- النمو الجنسي:

¹ محي الدين مختار: محاضرات علم النفس الاجتماعي، (د.ن) قسنطينة، 1998، ص 166.
² ميخائيل إبراهيم أسعد: سيكولوجية الطفولة و المراهقة، دار الأفاق الجديدة، (د.ت)، بيروت، ص 302.

تنمو أعضاء التناسل و تتكاثر نموا واضحا في هذه الفترة و هذه الأعضاء يزيد وزنها في الفترة الواقعة بين 10 و 20 سنة، كما تتميز بظهور الشعر في العانة و تحت الإبطن و نمو الثدي لدى البنات، و يحتمل ظاهرة بدء النمو الخاصة بالمبايض قبل تبرعم الصدر، و تميل الدورات الشهرية في بدايتها إلى أن تكون غير منتظمة، و لعل سبب ذلك أن الفتيات لا تصلن إلى مرحلة الخصوبة الكاملة، كما يحدث في مرحلة المراهقة تغيرات في الصوت و تتمثل تسع درجات أو نغمات منخفضة تضاف للصوت العادي لدى البنين، بينما تصل هذه الدرجات إلى ثلاثة فقط بالنسبة إلى الفتاة.¹

غير انه تجدر بنا أن نشير هنا إلى نمو الغدد الجنسية و ما تؤدي إليه من ظهور الأعراض الثانوية لدى البنين و البنات لا يعني قدرة الفتاة أو الولد على الإنجاب.

حتما تستطيع الأعراض التناسلية عند كليهما القيام بوظيفتها لكن لا تصل لأي مرحلة الإخصاب إلا بعد فترة حتى يتم اكتمال باقي أعضاء الجسم، و يتم التوازن بينهما.²

4-5- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد.

● التآلف: و يتضمن ما يلي:

- الميل إلى الجنس الآخر.

-الثقة تأكيدات الذات.

- الخضوع إلى جماعة النظائر.

- البصيرة الاجتماعية.

-اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي.¹

¹ إبراهيم تشقوق: سيكولوجية المراهقة، ط 3، المكتبة الأنجلو مصرية، 1989، ص 137.
² سعد حلال: الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربيين ص 253.

● **النفور:** و يتمثل فيما يلي:

● **التعصب:** و ذلك بتمسكه بأرائه و يتعصب للمعايير جماعة النظائر التي ينتسب إليها.

● **السخرية:** بمعنى يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطور يجعله يسخر من الحياة الواقعية بعدها عن المثل التي يؤمن بها.

● **المنافسة:** بمعنى تأكيد مكانته بمنافسة زملائه في ألعابهم وتحصيلهم ونشاطاته.

● **التمرد:** المراهق يريد التحرر من سيطرة الأسرة.²

و قد دلت بعض الدراسات الحديثة التي أجرتها لمعرفة اتجاهات المراهقين الاجتماعية على ما يلي:

- الرغبة في مساعدة الآخرين في المرحلة المتأخرة من المراهقة و بعد تكامل النضج العقلي، وازدياد استعداده للمشاركة الوجدانية بحيث ينظر إلى مشكلات المجتمع نظرة فاحصة ويتجه اتجاهها إنسانياً.

- يختار المراهق أصدقائه بنفسه ولما كان يصر على اختيار أصدقائه دون توجيه من الكبار، حيث يرى المراهق في صديقه له القدرة على المساعدة، و إتاحة الفرصة للتحدث عن متاعبه و رغباته دون تكلف.

- الميل إلى الزعامة ، بما أن أنواع الميول في مرحلة المراهقة مختلفة و متعددة أدى ذلك إلى وجود أنواع مختلفة من الزعامات مثل: الاجتماعية و الذهنية و الرياضية.³

5- العوامل المؤثرة في المراهقة:

هناك عدة عوامل تتحكم في المراهقة ونذكر منها ما يلي:

¹ محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص.ص 167، 168.

² محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية-دار الشروق، جدة-ص 166.

³ محي الدين مختار-مرجع سابق، ص 168.

1-5- الوراثة :

نشير في معناها العام إلى انتقال صفات معينة من جيل إلى جيل، و في إطار هذا المعنى يسميها البعض النقل الثقافي بالوراثة الاجتماعية و يرون إن شخصية الإنسان هي نتاج لنوعين من الوراثة الاجتماعية و الوراثة البيولوجية.

عبارة عن عملية الانتقال للجينات أو العوامل الوراثية عن طريق الخلايا الجنسية من الآباء إلى الأبناء.

2-5- العوامل البيولوجية:

لا شك أن سلوك الفرد و نموه يتأثر بتكوينه البيولوجي، فقد تبين غي السنوات الأخيرة أهمية تأثير التفاعل الكيميائي في الجسم على السلوك، و لها علاقة كبيرة بالجينات التي تحدد غياب أو وجود إنزيم ويحدد طبيعته¹، أي يتأثر بالتركيب الجسدي العام ، و ما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء².

3-5- البيئة :

يقصد بها كل العوامل التي يتفاعل معها الفرد، و يشير إلى هذه العوامل بأنها جميع المواقف أو المثيرات التي تستجيب لها الفرد، و يرى البعض أنها تشمل البيئة الداخلية والخارجية مثل العوامل الطبيعية كالحرارة والرطوبة، وأي مثيرات صوتية أو ضوئية، فشخصية الفرد تتكون تدريجيا في المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيه ،لذلك تعتبر الأسرة أول بيئة اجتماعية تتلقى الطفل و هي تعتبر أهم و أول وسط في عملية التطبيع³.

كما تتأثر المراهقة بالعوامل المتاحة، إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة، و في المناطق المعتدلة من 12-13 سنة، أما في المناطق المدارية و الاستوائية فتبدأ من 9-12 سنة⁴.

¹ انتصار يونس: السلوك الإنساني، المكتبة الجامعية ، مصر ، 2002، ص53.

² محمد التومي الشيباني : مرجع سبق ذكره- ص 137.

³ انتصار يونس : مرجع سبق ذكره ، ص 54.

⁴ محمد التومي الشيباني: مرجع سبق ذكره ،نفس الصفحة

4-5- النضج:

يتميز بأن يكون السلوك عاما في كل أفراد الجنس، إذ يحدث في الكائن الذي لم يصل إلى أي درجة من النضج تمكنه من تكوين و اكتساب عادات ثانية أي يظهر السلوك عند الكائن دون سابق فرصة لأي خبرة أو رؤية أو معرفة عن طريق فرد آخر¹، و يرى البعض أنه لا يمكننا تعريف النضج إلا في ضوء التعلم لأنهما عمليتان تمثل كل منهما ذلك التفاعل بين الفرد و البيئة.

5-5- التعلم:

هو عملية أساسية في حياة الفرد، معظم أنواع النشاط البشري يتضمن عملية التعلم بعدة طرق ، و كثيرا ما يرتبط السلوك بمثيرات خارجية تزيد قوة تعلمه، ففي مواقف الحياة الواقعية نجد أن الفرد يتعلم أنواع السلوك التي تتفق مع معايير الجماعة و تتقبل الجماعة هذا السلوك الذي يزيد من قوته، و العلاقات الاجتماعية التي يتفاعل بداخلها الفرد وقد تساعد على تعلمه لسلوك غير سوي².

5-6- الجنس:

تصل البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين سنة أو سنتين أو أقل، فقد أكدت الدراسات التي أجريت على عدة آلاف من البنين في الو.م.أ، أنهم لا يبلغون سن 14 سنة و نصف في حين تصل البنات إليها في سن 13 سنة و نصف.

5-7- التغذية:

تدل الأبحاث على أن التغذية و البيئة الصالحة تساعد في إسراع النضج، و بالعكس فإن التغذية و البيئة و الأمراض الشديدة تؤخر النضج عند المراهقين³.

6- مشاكل المراهقة:

¹ انتصار يونس : مرجع سبق ذكره ، ص 55.

² انتصار يونس: مرجع سبق ذكره ، ص 72.

³ سعدية علي بهادر: البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا الأطفال الرياض بين النظرية و التطبيق، دار البحوث العلمية و التطبيق- الكويت 1983، ص 836.

إن مشكلات المراهقة من أهم المشكلات التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسه أو المدرسة و الهيئات الاجتماعية، و البيوت وكلا آتي لها علاقة بالصغار فكلما مسؤولية على حياة هؤلاء الصغار في الوقت الحالي، بحيث تتمثل هذه المشكلات فيما يلي :

1-6- المشكلات النفسية:

من المفروض أن هذه المشاكل قد تثير في نفسية المراهق و انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو الاستقلالية و التحرر و ثروته لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق و الأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة و تعاليمها، و عندما يحس بأن البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقفه و لا تحس بإحساسه الجديد، لهذا فهو يسعى دون قصد لأنه يؤكد نفسه، بثروته ، بتمرده، فإن كانا كل من الأسرة و المدرسة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبهن و لا تعامله كفرد مستقل و لا تشبع به حاجاته الأساسية على حين يجب أن يحس بذاته و أن يكون شيء يذكر، يعترفا به الكل، أي أن تكون له قيمة داخل المجتمع¹

2-6- المشكلات الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق الاجتماعية تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز و مكانة في المجتمع، و المدرسة كمصادر السلطة على المراهق.

و عليه إن كل الأسرة و المدرسة و المجتمع يشكلون مصدر سلطة بالنسبة للمراهق²، و على هذا الأساس فإن المراهق الثورة و النقد نحو المجتمع، و نحو العادات و التقاليد، و القيم الخلقية و الدينية السائدة كما ينقد نواحي النقص، و العيوب الموجودة فيها، و يكون المراهق كفرد بانتمائه للمجتمع و تفاعله معه يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته و شخصيته و تحقق استقلاله و فرديته، و أننا نلاحظ مقاومة و ثورة تمردا من المراهق إذا ما ضغطت أو أعيقت هذه الرغبات من طرف المدرسة و المجتمع³.

3-6- المشكلات الأخلاقية و القيمية:

¹ ميخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن و الريف ، دار المعارف ، مصر ، ص 161

² ميخائيل خليل معوض: مرجع سبق ذكره ، ص -162 .

³ محمد رفعت : المراهقة و سن البلوغ ، دار المعارف للطباعة و النشر ، لبنان ، 1974 ، ص 220 .

تشير المشكلات و القيمة إلى أهمية الدين في حياة المراهق، و أي خروج عنه يعد مخالفة يرتكبها المراهق و يشعر بالذنب، لا يقتصر دور الدين على القيام بوظائف الضبط والتحكم في نزوات المراهق، و إنما يشبع حاجات نفسية أكثر عمقا في نفوس المراهقين،ومن أكثر المشكلات الأخلاقية و القيمة شيوعا لدى المراهق في هذا المجال ما يلي:

- ابتعاد المراهق عن الدين.

- الشعور بالندم لعدم المواظبة على الصلاة.

- الحاجة إلى معرفة الكثير عن الأمور الدينية.

- الشعور بالاضطراب و التوتر بسبب القيام بأعمال لا يرضاها الله عز و جل.

- الخشية من عذاب الله¹.

4-6- المشكلات الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقين بالسمنة البسيطة المؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على طبيب أخصائي، قد تكون وراءها اضطرابات بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع طبيب للاستماع إلى متاعبهم، وهو بحد ذاته جوهر العلاج، لأن للمراهق إحساس يخنقه يحتم عليه التسليم بان أهله لا يفهمونه².

ومن جهة أخرى هناك المراهق المريض الذي يظهر مرضه، وبهمل بذلك واجباته وأعماله، و يغيب عن المدرسة، كما انه لا يشارك في النشاط الاجتماعي و الرياضي، وهناك أصحاب العاهات الجسمية الذين لا يستطيعون بذل الجهد في النشاطات، و قد يتعرضون للسخرية من بين أقرانهم، و قد يميل بهم الحال إلى العزلة و الإنطواء³.

5-6- مشكلة عدم الوضوح:

¹ سامي محمد ملحم: علم النفس النمو، ج 1، دار الفكر، 2004، ص 387.

² سامي محمد ملحم: مرجع سبق ذكره، ص 387.

³ عبد الفتاح دويرار: سيكولوجية النمو و الارتقاء، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع، (دبت)، ص 238.

إن الغموض الذي يكتنف الكبار من أباء و مرببين حول عدد من لمفاهيم التي يسعي المراهق لتحقيقها، مثل السلطة و الحرية و النظام و الطاعة و الديمقراطية و غيرها، و عدم قدرة هؤلاء الكبار إيصالها إلى أبناءهم مما يحدث تشويشا واختلافا واضحا في وجهات نظر الطرفين، أي الكبار و أبناءهم¹.

6-6- مشكلة الاختيارات و القرارات:

على المراهق أن يتخذ قراراته التي تحدد مستقبله في الحياة، خاصة تلك القرارات التي ترتبط بتعليمه، أو اختيار مهنة، أو ما يتعلق بالزواج و تكوين الأسرة، و ممارسة بعض الهوايات².

7- احتياجات المراهق:

إن المراهق بحكم المرحلة التي يمر بها، عدة اختيارات و التي تتمثل فيما يلي:

7-1- الحاجة إلى المكانة:

إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته فهو يريد أن يكون شخصا هاما وأن تكون له مكانة في جماعته، وأن يعترفوا به كشخص ذو قيمة، و هذه المكانة أهم عنده من مكانته عند أبويه و معلميه، بحيث يفضل أن تكون لديه مكانة عند رفاقه أكثر من الآخرين أي الوالدين و المعلمين، لأن المراهق حساس و حريص أن يعامل كأنه رجل و ليس طفل³.

7-2- الحاجة إلى الانتماء:

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المدرسة أو المنزل فوسيلة إرضاء هذه الحاجة أن يشعر التلميذ أنه ليس قائما بمفرده، و إنما هو عضو في جماعة يشعر فيها بوجود

¹ سامي محمد ملحم : مرجع سبق ذكره ، ص 385 .

² سامي محمد ملحم : مرجع سبق ذكره ، ص 387 .

³ فاجر عاقل علم النفس التربوي: دار العلم للملايين ، بيروت ، 1976 ، ص 40 .

علاقة طيبة بينه و بين غيره، و لذلك كان من أقصى العقوبات التي يمكن أن تقع للتلميذ هي أن يخرج المعلم وسط زملائه و يعزلهم عن نشاطهم، فواجب المدرسة أن تتيح العمل الجماعي¹.

7-3- الحاجة إلى الحب و القبول:

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

7-4- الحاجة إلى الأمن:

يتمثل في الأمن و الصحة و الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة.

7-5- الحاجة إلى تأكيد الذات:

تشمل تأكيد الذات في تعزيز الانتماء لجماعة الرفاق و الحاجة إلى مراكز و القيم الاجتماعية و الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة و الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن أو الزملاء في المظهر و اللباس و المصاريف.

7-6- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار:

تشمل الحاجة إلى التفكير و توسيع الفكر، و الحاجة إلى الخبرات الجديدة و الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل و الحاجة إلى النجاح و التقدم الدراسي و الحاجة إلى النجاح و التقدم الدراسي و الحاجة إلى التعبير عن النفس.

7-7- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية و الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر، و الحاجة إلى التوافق الجنسي، حيث يعتبر الجنس من أهم المشاكل التي تمثل خطورة على المراهق¹.

¹ أبو الفتوح رضوان : المراهق في المدرسة و المجتمع ، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، 1973 ، ص 40 .

8- المراهق و العلاقات الاجتماعية:

إن المراهق له علاقات اجتماعية داخل الوسط العائلي و المجتمع و المدرسة.

8-1- علاقة المراهق بالأسرة:

إن السنوات الواقعة بين 12-16 سنة هي من أصعب السنين من حيث العلاقات الشخصية في البيت، فالطفل يثور على المراقبة و التوجيه و يبدأ بإرادة تفكير نفسه، والتصرف كشخص حر مستقل². لأن مسألة إقامة علاقة سليمة مع المراهق و أسرته حيزا مهما و بارزا بين المهمات الأساسية للمراهق، و ذلك باعتباره فيما مضى على الاتكال على أهله حيث تعطيه أدوارا ثانوية فقط، ثم يستقل إلى مرحلة تحتم على الاستقلالية حيث يحرك الأشياء بإرادته.

لي الآباء والمربين أن يفرقوا بين معاملة المراهق بعد البلوغ و بين معاملته و هو طفل صغير، حيث يفرضون عليه قيود، ولا يباليون بتحولاته وتطلعاته إلى الاستقرار والحرية، وهي المطالب التي تتطلبها هاته المرحلة³.

8-2- علاقة المراهق بالأصحاب:

ببلوغ سن المراهقة لا يبقى الجو الأسري محور التفاعل لدى المراهق كما كان في مرحلة الطفولة، بل يمتد هذا المجال إلى علاقات خارجية تتمثل أكثر في تكوين الأصدقاء وتصبح الصداقة التي كانت تتصف بالسطحية، تصبح تتصف بالتماسك و الثبات و الصداقة في المراهقة ليست فقط مظهر من مظاهر النمو الاجتماعي، بل هي مظاهر من مظاهر زيادة الشعور بالذات، فهي تدل على رغبة المراهق أكثر من الأسرة والمدرسة⁴.

8-3- علاقة المراهق بالمدرسة:

¹ عبد الرحمن الوافي، زيدان سعيد: مرجع سبق ذكره ص 63
² محمد رفعت: المراهقة و سن البلوغ ، ط 1 ، دار المعارف للطباعة و النشر ، 1974 ، ص 22 .
³ محمد رفعت : مرجع سبق ذكره ، ص 22.
⁴ انتصار يونس : مرجع سبق ذكره ، ص 194 .

للمدرسة تأثير قوي في تشكيل مفهوم للمراهق عن ذاته، وعمن من هو سيكون في الغد، وتوفر المدرسة منذ عمر السادسة له فرضا لاختبار قواه، واكتشافها واكتشاف قدرته وجوانب عجزه وقصوره، ففيها يتعرض الناشئ للفشل أو النجاح¹.

حيث تشكل المدرسة حيزا معقدا أكثر من الأسرة، و تترك أثرها على اتجاهات الناشئة وعاداتهم وآرائهم، حيث نجد المراهق يتأثر تأثيرا قويا بالخبرات المكتسبة التي يتعرض لها في المدرسة كما يتأثر بالعلاقات السائدة فيها.

والمدرسة توفر للمراهق حياة الجماعة التي يصعب عليه أن يجدها في الأسرة لاختلاف نوع التفاعل وشكل العلاقات بداخلها، وهي بذلك تؤثر في تغيير اتجاهات المراهق حيث يوجد الجو الاجتماعي الذي يؤدي إلى تغيير في التفكير والاتجاهات².

تتميز هذه المرحلة في معدل الجسماني، فيستعيد الفتى و الفتاة تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة.

9- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنتشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيده رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية والنفسية له.

وهذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من أجل استعادة نشاطه الفكري والبدني وتجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف وهذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة والمتناسقة التي تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية والنفسية.

و تسود هذه المرحلة ألعاب الزمر والألعاب الرياضية الحركية فهي مرحلة تسيطر عليها نزعة تعلق بالأبطال و اعتزازهم بذاتهم، و تبرز القوة و الشجاعة لدى المراهق فهو يهتم بألعاب

¹ ميخائيل إبراهيم سعد : مشكلة الطفولة و المراهقة ، ط2، دار الأفاق الجديدة ،بيروت ، 1991 ، ص 392 .

² انتصار يونس :مرجع سبق ذكره ، ص 392 .

الرياضة و الرحلات مع أفراد جماعته ... ففي هذه المرحلة الحساسة يكون الدور و المسؤولية ملقاة على عاتق الأساتذة و المربين ... فتكون الشخصية كاملة وناضجة¹.

10- أهداف التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراهقة (15-18 سنة) :

يهدف منهاج التربية بصفة عامة إلى إعداد الفرد الصالح في ضوء الشريعة الإسلامية التي تدعو الى القوة بكافة جوانبها الروحية والعقلية و البدنية، فدرس التربية البدنية والرياضية لا ينحصر في تعليم المهارات و الخبرات الحركية فحسب بل يمددهم بكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية.

و للتربية البدنية و البدنية أغراض جسمية و عقلية و خلقية و اجتماعية سنذكرها فيما يلي:

1-10- الأغراض الجسمية:

.تنمية الكفاءات و المهارات البدنية النافعة في الحياة.

.تنمية القوام السليم و العمل على الرقابة الصحية للتلاميذ.

.تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم.

.إتاحة الفرصة للمتفوقين الرياضيين من التلاميذ للوصول إلى أعلى مستوى.

2-10- الأغراض العقلية:

.تنمية الحواس .

.تنمية القدرة و الدقة في التفكير.

.تنمية الثقافة.

3-10- الأغراض الخلقية:

.تنمية القيم الخلقية و الاجتماعية المنشودة.

¹ نبيل عبد الهادي : سيكولوجية اللعب و آثارها في تعليم الأطفال ، ط1 ، دار النشر الأردن ، 1986-، ص154-155.

تنمية صفات القائد الراشد و التبعية الصالحة.

4-10- الأعراس الاجتماعية:

تنمية الجو الملائم الذي يمكن التلاميذ من إظهار روح التعاون و إنكار الذات و الأخوة الصادقة.

إعداد و تكوين التلاميذ للتكيف و الاندماج الناجح في المجتمع.

إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس و الابتكار و إشباع الرغبات لينمو التلميذ نموا نفسيا واجتماعيا¹.

11- متطلبات المراهقة في المرحلة الثانوية:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة و قصيرة لدى المراهقين لما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في المرحلة الثانوية لدى يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه و تتعامل مع هذه المرحلة بحذر و لعل من متطلبات هذه المرحلة :

- الحاجة إلى الاحترام.

- الحاجة إلى إثبات الذات .

- الحاجة إلى الحب و الحنان .

- الحاجة للمكانة الاجتماعية.

- الحاجة للتوجيه الإيجابي².

12- خصائص و مميزات التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية:

¹ أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 -ص 29 .
² بلهمدي شامة، قروي و فاء، همامي فدوى، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس، قسم علم نفس، مذكرة لسانس ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة ، ص14.

تتميز هذه المرحلة في معدل الجسماني، فيستعيد الفتى و الفتاة تناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة.

أو يزداد نمو العضلات كالجدع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى الاتزان الجسمي، و يصل الفتيان و الفتيات إلى نضجه البدني الكامل تقريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم و الوجه صورتها الكاملة، و تصبح عضلات الفتيان قوية و متينة، بالنسبة للفتاة تتميز بالطراوة و الليونة، و يتحسن شكل القوام، و يزداد حجم القلب، و يكون الفتيان أطول و أثقل من الفتيات، و تأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية بالتحسن و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي و العصبي بدرجة كبيرة.

بالإضافة إلى ذلك عاملي زيادة قوة العضلات الذي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية.

خلاصة

إن المراهقة هي مرحلة معقدة و جد خطيرة يمر بها الفرد فهي تلك المرحلة الفاصلة بين الطفولة و الرشد، و هي تشكل بما يسمى بداية حياة جديدة، و هذا بانتهائها، رغم انه من الصعب تحديد بداية و نهاية هاته المرحلة، و عليه يمكن القول إن اجتياز الفرد لهاته الفترة بشكل ايجابي يفتح له أبواب واسعة تجعله ناجحاً في حياته، لكونه يصبح مهتماً بجوانب المسؤولية، و التطلع بالمستقبل، و لكن عدم اجتياز هذه المرحلة بشكل ايجابي يشكل معوقات للفرد في حياته، و في مختلف المجالات، الثقافية و الاجتماعية و الدينية و النفسية، لأنه في حالة نجاح المراهق في الخروج من مرحلة المراهقة يؤكد اكتسابه لقيم يلتزم بها بكونها قيم سوية تساعد على مواصلة حياته لتحقيق أهدافه و طموحاته، و التي تشغل تفكير أي مراهق.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- تحليل نتائج استبيان التلاميذ

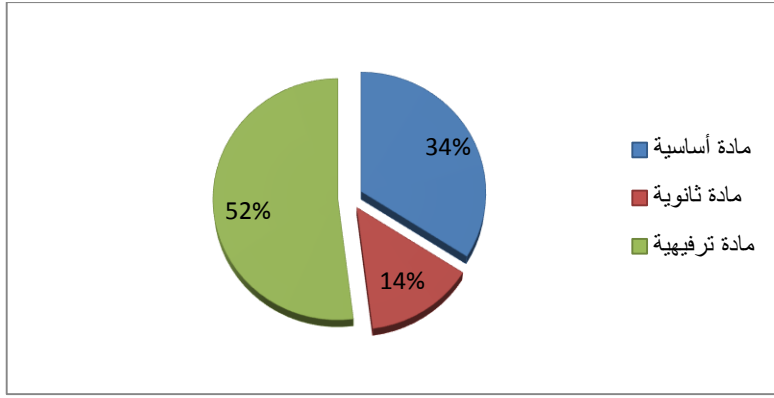
السؤال الأول:

- ما هي نظرتك لمادة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة نظرة التلاميذ لمادة التربية البدنية والرياضية.

الاجابات	التكرار	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
مادة أساسية	34	34%	21,68	5,99	0,05	2	دال
مادة ثانوية	14	14%					
مادة ترفيحية	52	52%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 02: يبين نظرة التلاميذ لمادة التربية البدنية والرياضية من حيث طبيعتها.



شكل 01: دائرة نسبية تبين مدى نظرة التلاميذ لمادة التربية البدنية والرياضية من حيث طبيعتها.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 وجدنا نسبة 52% من التلاميذ يرون بأن مادة التربية البدنية و الرياضية مادة ترفيهية، في حين وجدنا نسبة 34% مادة أساسية، ونسبة 14% مادة ثانوية.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 01 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب 21,68 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ لنظرة التلاميذ لمادة التربية البدنية و الرياضية بعض الواقعية إذ أنهم لا يهتمون بها بل بالعكس يعيرونها جل اهتمامهم كونها ترفيهية بالدرجة الأولى وأساسية بالدرجة الثانية دون أن ننسى من قال أنها ثانوية حسب ما يفكر فيه التلاميذ قد يرجع كونها مادة تفيد في تغطية مادة من المواد التي تدرس من حيث العلامة الممنوحة قصد عدم الرسوب.

السؤال الثاني:

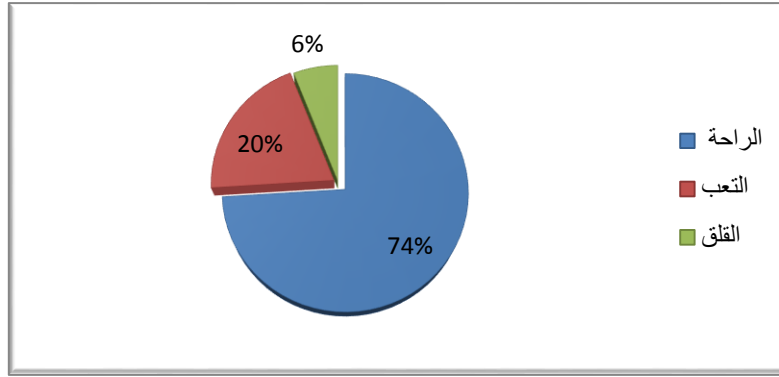
- بماذا تشعر عند ممارستك لمادة التربية البدنية و الرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة نفسية التلاميذ عند ممارستهم لمادة التربية البدنية و الرياضية .

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الراحة	74	74%	77,36	5,99	0,05	2	α
التعب	20	20%					
القلق	06	06%					

					100	% 100	المجموع
--	--	--	--	--	-----	-------	---------

الجدول رقم 03: يبين معرفة نفسية التلاميذ عند ممارستهم لمادة التربية البدنية والرياضية.



شكل 02: دائرة نسبية تبين معرفة نسبة التلاميذ عند ممارستهم لمادة التربية البدنية والرياضية.

من خلال نتائج الجدول رقم 03 يتضح لنا أنّ نسبة كبيرة من التلاميذ و المقدّرة ب 78% أجابوا بأنّ ممارستهم مادة التربية البدنية و الرياضية تشعرهم بالراحة، في حين وجدنا نسبة 21% بأنّها تشعرهم بالتعب، و نسبة 01% تشعرهم بالتعب.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 02 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة ك² المحسوبة و المقدرة ب 77,36 وهذا مايدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ جل التلاميذ يشعرون أنّ مادة التربية البدنية والرياضية مجال للترويح عن النفس و إخراج مكبوتاتهم كانت سلبية أو ايجابية على مدى تجاوبهم مع محيط الحصة. وهذا حسب رأي "RAYDON" الذي أشار إليه "أمين أنور الخولي" في كتابه "الرياضة و المجتمع" والذي سبق وأن تطرقنا إليه في الجانب النظري في فصل النشاط البدني الرياضي التربوي.¹

السؤال الثالث:

- ماهي النشاطات التي تفضلها ؟

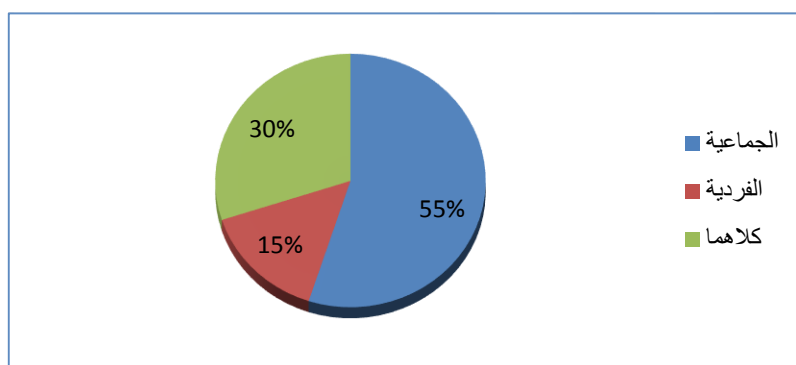
الغرض من السؤال: معرفة نوع النشاطات التي يفضلها التلاميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
----------	---------	--------	-------------------------	-------------------------	---------------	-------------	---------

¹ ايمن أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، بدون طبعة، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص32.

دال	2	0,05	5,99	24,49	55	55%	الجماعية
					15	15%	الفردية
					30	30%	كلاهما
					100	100%	المجموع

الجدول رقم 04: يبين نوع النشاطات التي يفضلها التلاميذ.



شكل 03: دائرة نسبية تبين نوع النشاطات التي يفضلها التلاميذ.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 وجدنا نسبة 55% من إجابات التلاميذ تفضل النشاطات الجماعية، في حين وجدنا نسبة 30% تفضل النشاطات الفردية، ونسبة 15% تفضل كلاهما.

وهذا ماتمّ تمثيله في الشكل 03 وهو ما يؤكد أنّ مقدّار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب 24,49 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ معظم التلاميذ يفضلون النشاطات الجماعية أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية وذلك لأنّ النشاطات الجماعية تعمل على خلق جو تنافسي حماسي بين التلاميذ و يقوي عزيمة التعاون لتحقيق الفوز.

السؤال الرابع:

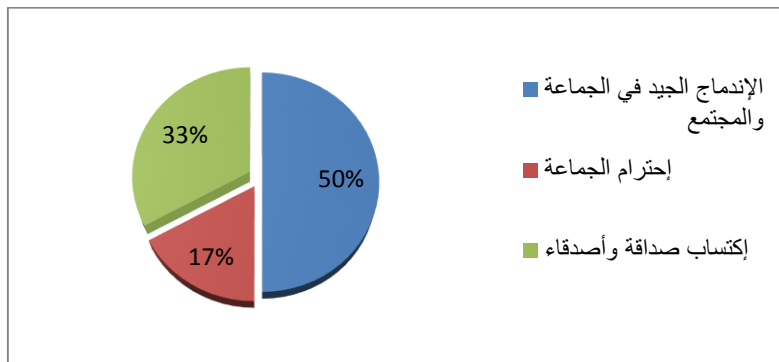
- ما هي الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الإندماج الجيد في الجماع والمجتمع	50	50%					دال

					17	17	احترام الجماعة
	2	0,05	5,99	16,33	33	33	اكتساب صداقة وأصدقاء
					100	100	المجموع

الجدول رقم 05: يبين الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ حسب رأي التلاميذ.



شكل 04: دائرة نسبية الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ حسب رأي التلاميذ.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 وجدنا نسبة 50% أجابوا بأنّ الفائدة من ممارسة التربية البدنية و الرياضية هو الاندماج الجيد في الجماعة و المجتمع، ونسبة 17% كانت احترام الجماعة، ونسبة 33% كانت إكتساب صداقة و أصدقاء.

وهذا ماتمّ تمثيله في الشكل 04 وهو ما يؤكد أنّ مقدّار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة بـ 5,99 أصغر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة بـ 16,33 وهذا مايدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية، هي الاندماج الجيد في الجماعة والمجتمع حيث تشعر التلاميذ أنّهم مندمجون، مما يساعدهم على التعامل والتعاون مع الآخرين لأنّ الرياضة تحتوي على أنشطة جماعية، والتكيف يمكنهم من التأقلم الحسن الايجابي داخل الجماعة.

السؤال الخامس:

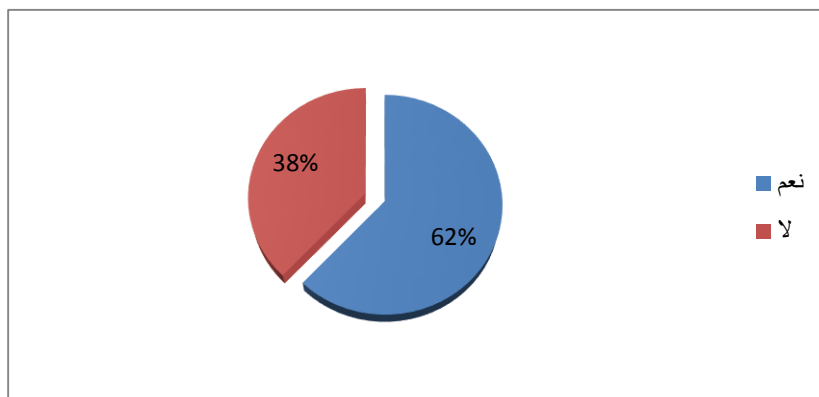
- هل ترى أن مادة التربية البدنية والرياضية تساعد على سهولة فهم المواد الأخرى؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلاميذ حول ما إذا كانت مادة التربية البدنية والرياضية تساعد على سهولة فهم المواد الدراسية الأخرى.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	62	62%	5.76	3,84	0.05	1	α

					38%	38	لا
					100%	100	المجموع

الجدول رقم 06: يبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانت مادة التربية البدنية والرياضية تساعد على سهولة فهم المواد الدراسية الأخرى.



شكل 05: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانت مادة التربية البدنية والرياضية تساعد على سهولة فهم المواد الدراسية الأخرى.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06: وجدنا نسبة 62% أجابوا بنعم أي بأن مادة التربية البدنية والرياضية تساعد على سهولة فهم المواد الأخرى ونسبة 38% أجابوا ب لا.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 05 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة ب 3,84 أصغر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب 5,76 وهذا ما يدلّ أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

استنتجنا منا وجدنا أنّ هناك جملة معتبرة من التلاميذ، يربطون التربية البدنية والرياضية بفهمهم للمواد الدراسية الأخرى تناسباً لتطور المجال الذهني لديهم وارتياحهم النفسي، وتجديد اللغة التفكيرية عندهم بعد ممارستهم للنشاط البدني، لا ننسى بقية التلاميذ الذين ليس لهم تفسير واضح بين النشاط البدني والدراسة في المواد الأخرى، حيث هناك نقطة توقف في الاعتقاد بأنّ المواد المبرمجة في الإطار التدريسي مرتبطة ببعضها أو متأثرة فيما بينها.

السؤال السادس:

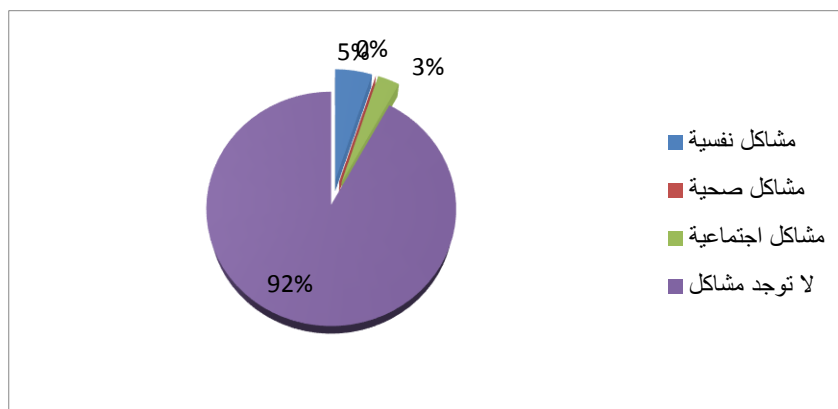
- حسب رأيك ما هي المشاكل التي تسببها لك مادة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض من السؤال: رأي التلاميذ حول المشاكل التي تسببها لهم مادة التربية البدنية والرياضية.

الاجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
مشاكل نفسية	05	05%					05

					00%	00	مشاكل صحية
					03%	03	مشاكل اجتماعية
	3	0,05	7,81	9,59	92%	92	لا توجد مشاكل
					100%	100	المجموع

الجدول رقم 07: يبين رأي التلاميذ حول معرفة المشاكل التي تسببها لهم مادة التربية البدنية والرياضية.



شكل 06: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول المشاكل التي تسببها لهم مادة التربية البدنية والرياضية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 وجدنا نسبة 92% أجابوا حول المشاكل التي تسببها لهم مادة التربية البدنية، والرياضية لا توجد مشاكل، ونسبة 5% مشاكل نفسية ونسبة 3% مشاكل اجتماعية ونسبة 00% مشاكل صحية.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 06 وهو ما يؤكد أنّ مقدّر ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 3، حيث كانت قيمة ك² الجدولة و المقدرة بـ 7,81 أصغر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة بـ 9,59 وهذا ما يدلّ أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل والاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ مادة التربية البدنية والرياضية لا تسبب اي مشاكل للتلميذ المراهق في مرحلة التعليم الثانوي .

فالتربية البدنية والرياضية لها دورا إيجابيا في التخفيف من المشاكل التي تصادف التلميذ في فترة المراهقة، مهما كانت صفتها ويكون من خلال تعبيرهم عن مشاعرهم وأحاسيسهم، وهذا ما

أشار إليه "نبيل عبد الهادي" في كتابه "سيكولوجية اللاعب و أثرها في تعليم الأطفال" ، وهذا ما أشرنا إليه في الجانب النظري في الفصل الثالث الذي يتناول المراهقة.¹

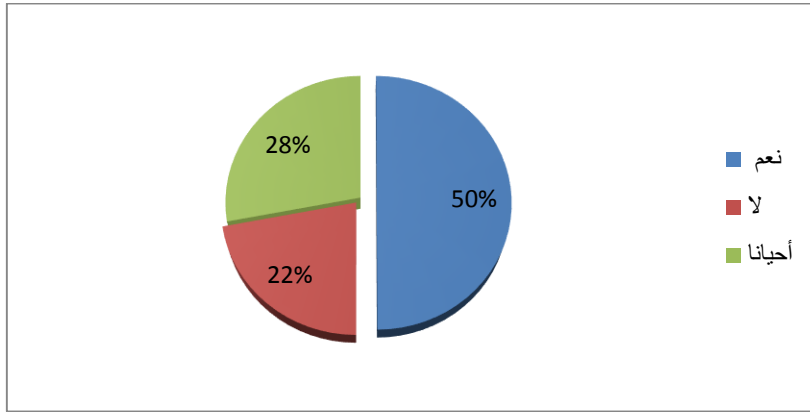
السؤال السابع:

- هل تقوم أسرتك بتشجيعك على ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: رأي التلاميذ حول دور الأسرة في تشجيعهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	50	50%	13,03	5,99	0,05	02	α
لا	22	22%					
أحيانا	28	28%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 08: بين رأي التلاميذ حول دور الأسرة في تشجيعهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية.



شكل 07: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول دور الأسرة في تشجيعهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 وجدنا نسبة 50% أجابوا بأن الأسرة تشجعهم على ممارسة التربية البدنية والرياضية بنعم ونسبة 28% لا ونسبة 22% أحيانا.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 07 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب 13,03 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل والاستنتاج:

¹ نبيل عبد الهادي: سيكولوجية اللعب و أثرها في تعليم الأطفال، ط1، دار النشر، الأردن، 1986، ص154-155

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ الأسر تقوم بتشجيع التلاميذ ،على ممارسة التربية البدنية والرياضية ،وذلك لإدراكهم لمدى أهميتها والدور الذي تلعبه في نمو أبنائهم في جميع المجالات وخاصة النفسية والاجتماعية.

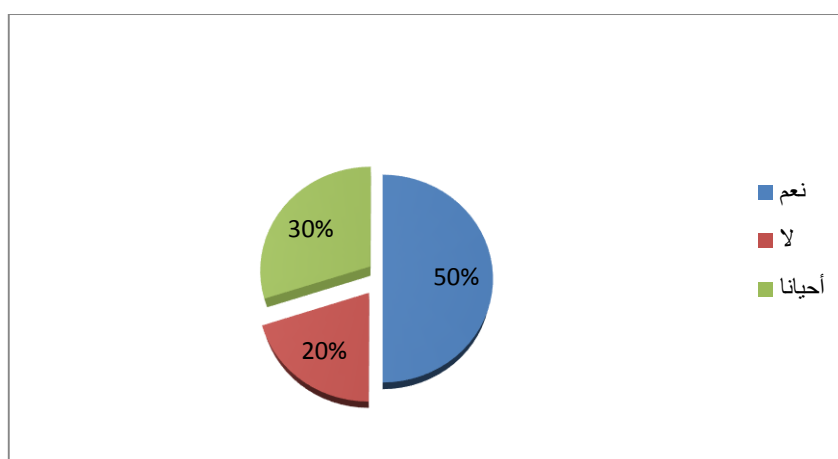
السؤال الثامن:

- هل تقوم بممارسة الرياضة خارج المدرسة أوقات فراغك؟

الغرض من السؤال: رأي معرفة التلاميذ حول ما إذا كانوا يمارسون الرياضة خارج المدرسة في أوقات فراغهم.

الاجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	50	50%	16,99	5,99	0,05	2	0,05
لا	20	20%					
أحيانا	30	30%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 09: يبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانوا يمارسون الرياضة خارج المدرسة في أوقات فراغهم.



شكل 08: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ ما إذا كانوا يمارسون الرياضة خارج المدرسة في أوقات فراغه.

من خلال النتائج المتحصل في الجدول رقم 9 وجدنا نسبة 50% أجابوا بنعم حول ممارستهم للرياضة خارج المدرسة في أوقات فراغهم ونسبة 20% لا ونسبة 30% أحيانا.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 08 وهو ما يؤكد أنّ مقدّار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب 16,99 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

نستنتج أنّ ممارسة الرياضة خارج أوقات فراغهم، إنما يدل على إدراكهم بأهميتها والفائدة التي يجنونها من خلال الممارسة الرياضية، وهذا ما أدى بهم إلى أن تكون مادة أساسية ضمن البرنامج الدراسي، وذلك تحت تأثير الوسط الخارجي.

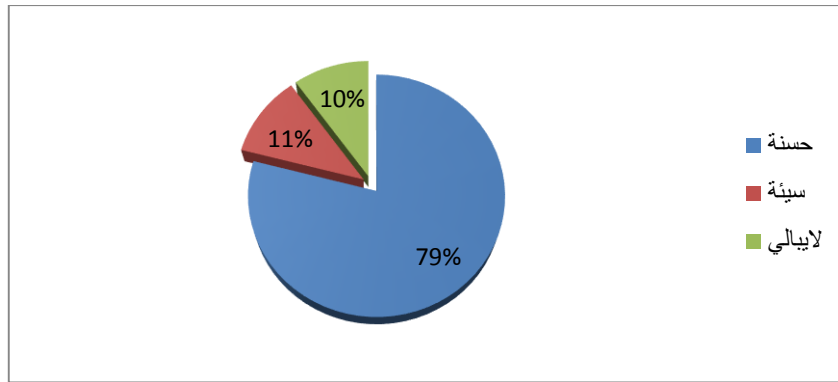
السؤال التاسع:

- كيف هي معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لك؟

الغرض من السؤال: رأي معرفة التلاميذ حول معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لهم.

الاجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
حسنة	79	%79	93,86	5,99	0,05	02	0,05
سيئة	11	%11					
لايبيالي	10	%10					
المجموع	100	%100					

الجدول رقم 10: يبين رأي التلاميذ حول معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لهم.



شكل 09: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لهم.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 وجدنا نسبة 79% أجابوا بأن معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية لهم حسنة و نسبة 11% سيئة و نسبة 10% لا يبيالي.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 09 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدره ب 5,99 أصغر من قيمة ك² المحسوبة و المقدره ب 93,86 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

نستنتج أنّ معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية للتلاميذ حسنة، وهي من العوامل الأساسية المؤثرة على نفسية المراهق خلال الممارسة الرياضية، وتنمية ذكائه وكسب المهارات في العمل

والجدية في التحصيل الدراسي، وهذا ما أشار إليه " حسين السيد معوض". في كتابه " طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية"، وهذا ما تناولناه في الجانب النظري في الفصل الأول.¹

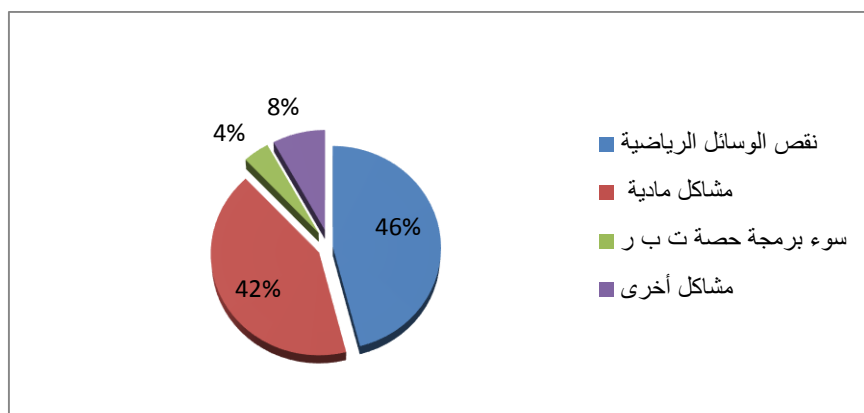
السؤال العاشر:

- ما هي العراقيل والعواقب التي تمنعك من ممارسة النشاط الرياضي بشكل جدي في الثانوية؟

الغرض من السؤال : معرفة العراقيل والعواقب التي تمنع التلاميذ من ممارسة النشاط الرياضي في الثانوية.

الاجابات	التكرار	النسبة	ك2المحسوبة	ك2المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نقص الوسائل الرياضية	46	46%	58,4	7,81	0,05	3	د
مشاكل مادية	42	42%					
سوء برمجة حصة ت ب ر	04	04%					
مشاكل صحية	08	08%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 11: يبين رأي التلاميذ حول العراقيل والعواقب التي تمنعهم من ممارسة النشاط الرياضي في الثانوية.



شكل 10: دائرة نسبية تبيين رأي التلاميذ حول العراقيل والعوائق التي تمنعهم من ممارسة النشاط الرياضي في الثانوية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 وجدنا نسبة 46% أجابوا بأن العراقيل التي تمنعهم من ممارسة النشاط الرياضي بشكل جدي في الثانوية هو نقص الوسائل الرياضية ونسبة 42% مشاكل مادية و نسبة 08% مشاكل أخرى ونسبة 04% سوء برمجة حصة التربية البدنية و الرياضية.

¹ حسين السيد معوض: طرق التدريس التربية البدنية و الرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة، مصر، 1967، ص14.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 10 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 3 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة ب 7,81 أصغر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب 58,4 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ نقص الوسائل الرياضية، و بعض المشاكل المادية تمنع التلاميذ من ممارسة النشاط الرياضي بشكل جدي في الثانوية، حيث تبرز لنا أهمية الوسائل الرياضية في تسهيل الحصة، فكلما كانت الوسائل الرياضية متوفرة كان سير الحصص أفضل والنتائج أحسن فأحسن، مما يزيد في جدية ممارسة النشاط الرياضي للتلاميذ.

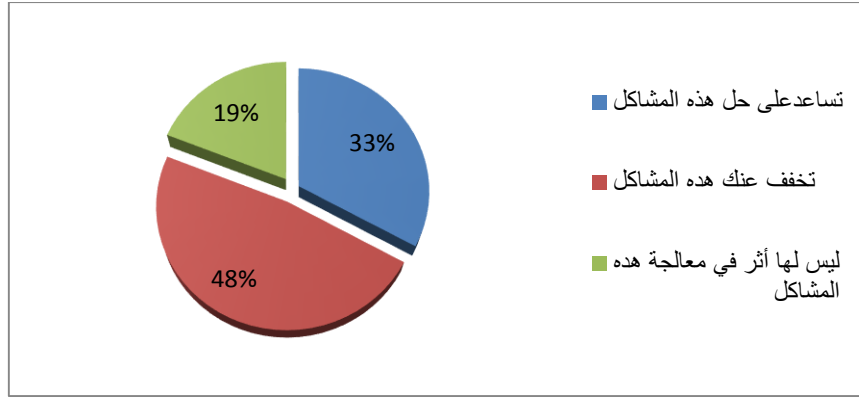
السؤال الحادي عشر:

- ما هو رأيك في دور التربية البدنية والرياضية في معالجة المشاكل النفسية؟

الغرض من السؤال: رأي التلاميذ حول دور التربية البدنية و الرياضية في معالجة مشاكلهم النفسية.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تساعد على حل هذه المشاكل	33	38%	12,62	5,99	0,05	2	ك
تخفف عنك هذه المشاكل	48	48%					
ليس لها أثر في حل هذه المشاكل	19	19%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 12: يبين رأي التلاميذ حول دور التربية البدنية والرياضية في معالجة مشاكلهم النفسية.



شكل 11: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في معالجة مشاكلهم النفسية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 وجدنا نسبة 48% أجابوا أن رأيهم في دور التربية البدنية و الرياضية في معالجة المشاكل النفسية في أنها تخفف عنهم هذه المشاكل ونسبة 33% تساعد على حل هذه المشاكل ونسبة 19% ليس لها أثر في معالجة هذه المشاكل.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 11 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدره ب 5,99 أصغر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب 12,62 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ ممارسة النشاط الرياضي للتلميذ يندمج مع زملائه فتخفف عليه من حدة الخجل على الأقل و هذا حسب رأي الأغلبية.

فالتربية البدنية و الرياضية لها دورا ايجابي في معالجة المشاكل النفسية للمراهق

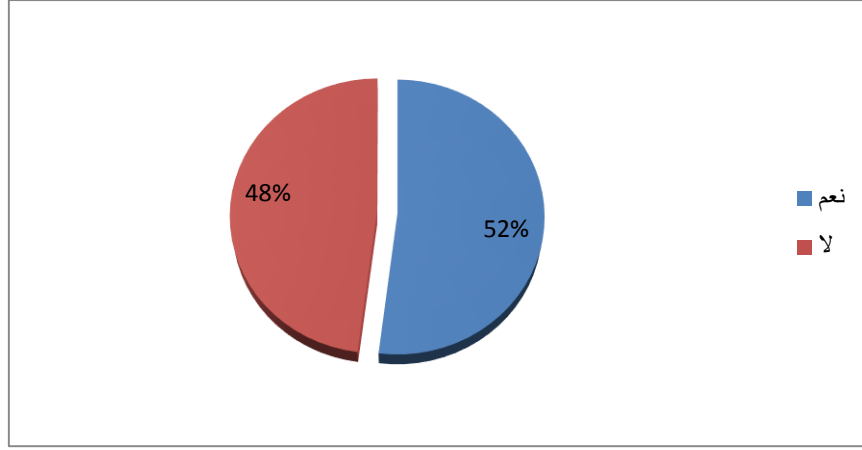
السؤال الثاني عشر:

- هل يهتمك المظهر العام لأستاذ التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض من السؤال: رأي التلاميذ حول إذا ما كانوا يهتمون بالمظهر العام لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	52	52%	0,16	3,84	0,05	1	ك ²
لا	48	48%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 13: يبين رأي التلاميذ حول إذا ما كانوا يهتمون بالمظهر العام لأستاذ التربية البدنية والرياضية.



شكل 12: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول إذا ما كانوا يهتمون بالمظهر العام لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 وجدنا نسبة 52% أجابوا إذا ما كانوا يهتمون بالمظهر العام لأستاذ التربية البدنية والرياضية بنعم و نسبة 48% أجابوا ب لا.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 12 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة بـ 3,84 أكبر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة بـ 0,16 وهذا ما يدلّ أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج و التحليل:

و مما سبق نستنتج أنّ رأي التلاميذ ينحصر بنسبة متقاربة حول اهتمامهم بالمظهر العام لأستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث وجدنا نسبة المهتمين بالمظهر العام للأستاذ أكبر ولهذا يجب أن يتميز الأستاذ بخصال تمكنه من التأثير على التلاميذ من خلال حسن الخلق كذلك المظهر العام.

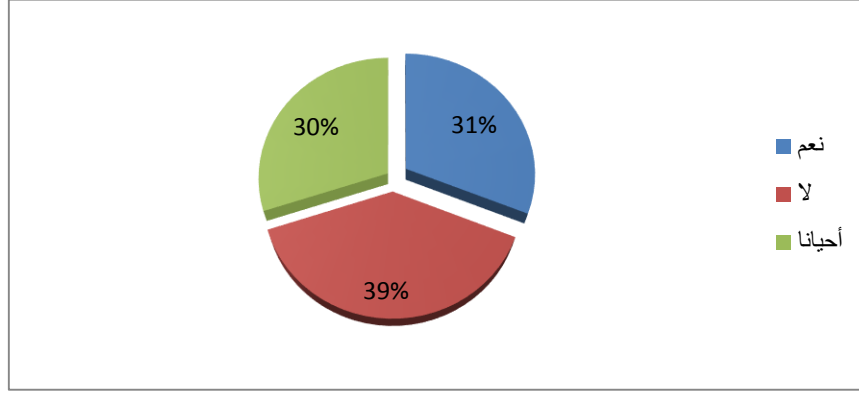
السؤال الثالث عشر:

- هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية في حل مشاكلك النفسية؟

الغرض من السؤال: رأي التلاميذ حول إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعدهم في حل مشاكلهم النفسية أم لا.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	31	31%	1,458	5,99	0,05	2	غير دال
لا	39	39%					
أحيانا	30	30%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 14: يبين رأي التلاميذ حول ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعد هم في حل مشاكلهم النفسية أم لا.



شكل 13: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعدهم في حل مشاكلهم النفسية أم لا.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 14 وجدنا نسبة 39% أجابوا إذا ما كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعدهم في حل مشاكلهم النفسية ب لا ونسبة 31% بنعم ونسبة 30% أحيانا.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 13 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدره ب 5,99 أكبر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب 1,458 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما توصلنا إليه حسب أغلبية رأي التلاميذ أن أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يساعدهم في حل مشاكلهم النفسية، وهذا يعكس الصورة التي يجب أن يكون عليه الأستاذ.

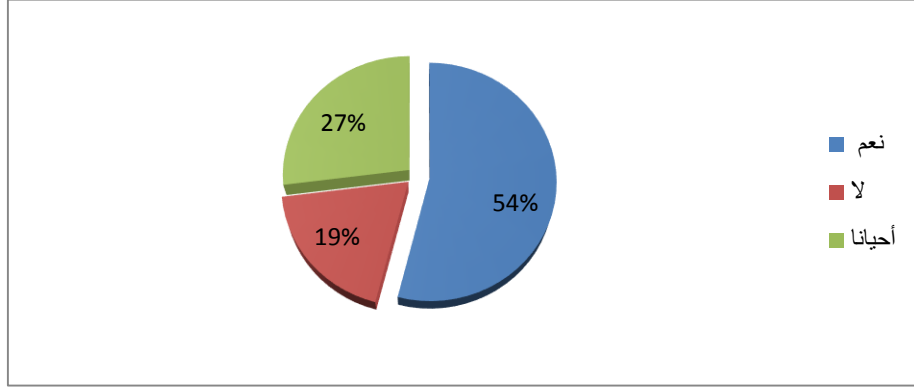
السؤال الرابع عشر:

- هل الأنشطة التي تقومون بها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية تدعو إلى الاستمتاع والراحة النفسية أثناء ممارستها؟

الغرض من السؤال: رأي التلاميذ حول ما إذا كانت الأنشطة التي يبرمجها الأستاذ أثناء الحصة تدعو إلى الراحة النفسية لهم.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	54	54%	20,17	5,99	0,05	2	3
لا	19	19%					
أحيانا	27	27%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 15: يبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانت الأنشطة التي يبرمجها الأستاذ أثناء الحصة تدعو إلى الاستمتاع و الراحة النفسية لهم.



شكل 14: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانت الأنشطة التي يبرمجها الأستاذ أثناء الحصة تدعو إلى الاستمتاع و الراحة النفسية لهم.

من النتائج المتحصل عليه الجدول رقم 15 وجدنا نسبة 54% أجابوا حول معرفتهم ما إذا كانت الأنشطة التي يبرمجها الأستاذ أثناء الحصة تدعو إلى الاستمتاع و الراحة النفسية لهم بنعم ونسبة 19% لا ونسبة 27% أحيانا.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 14 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة بـ 5,99 أصغر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة بـ 20,17 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج و التحليل:

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أنّ الأنشطة يقوم بها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، تدعو إلى الاستمتاع والراحة، حيث أنّ هذه الأنشطة لها تأثير كبير على الجانب النفسي للتلاميذ، خاصة وأنّ طبيعة هذه الألعاب تجعل التلميذ يتقمص عدة أدوار داخل الجماعة كذلك طبيعتها من ناحية الترفيه.

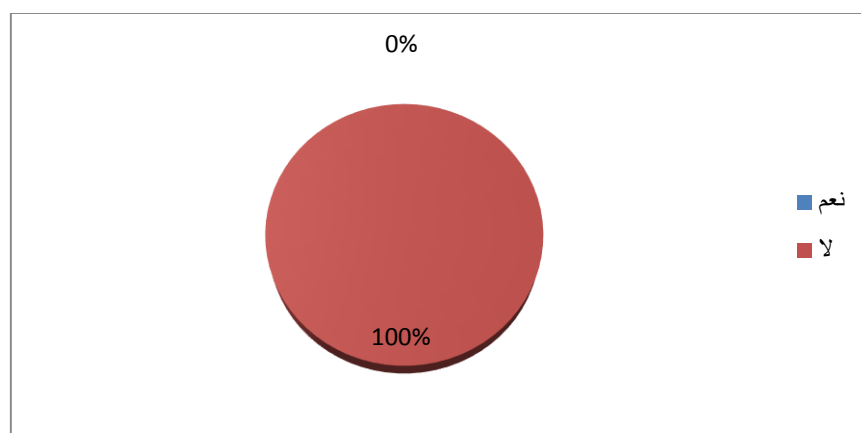
السؤال الخامس عشر:

- هل يوجد أخصائي نفسي في مؤسستكم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك أخصائي نفسي في مؤسستهم.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	00	00%	2	3,84	0,05	1	ك ²
لا	100	100%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 16: يبين رأي التلاميذ حول ما إذا ما كان هناك أخصائي نفسي في مؤسستهم.



شكل 15: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول ما إذا ما كان هناك أخصائي نفسي في مؤسستهم. من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 16 وجدنا نسبة 100% أجابوا ما إذا كان يوجد أخصائي نفسي في مؤسستهم ب لا ونسبة 00% بنعم.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 15 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة ب 3,84 أكبر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة ب 02 وهذا ما يدل أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا انعدام أخصائي نفسي في المؤسسات التربوية، وهذا لا يساعد في النمو النفسي للتلاميذ.

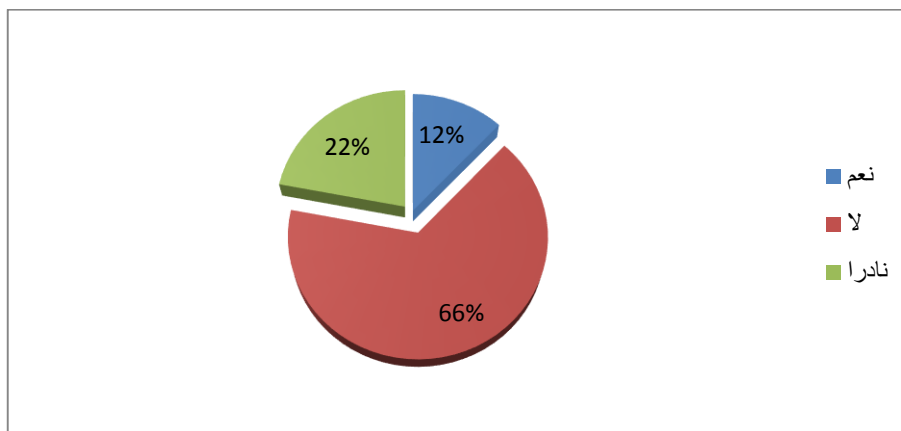
السؤال السادس عشر:

- هل يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بتوجيهكم إلى الأخصائي النفسي عندما يعرف أنكم تعانيون من مشاكل نفسية؟

الغرض من السؤال: رأي التلاميذ حول معرفة ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يوجههم إلى الأخصائي النفسي عندما يعلم أنهم يعانون من مشاكل نفسية.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	12	12%	49,49	5,99	0,05	2	α
لا	66	66%					
نادرا	22	22%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 17: يبين رأي التلاميذ حول ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يوجههم إلى الأخصائي النفسي عندما يعلم أنهم يعانون من مشاكل نفسية.



شكل 16: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يوجههم إلى الأخصائي النفسي عندما يعلم أنهم يعانون من مشاكل نفسية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 17 وجدنا نسبة 66% أجابوا ما إذا كان أستاذ التربية البدنية و الرياضية يوجههم إلى الأخصائي النفسي عندما يعلم أنهم يعانون من مشاكل نفسية بـ لا و نسبة 22% نادرا و نسبة 12% بنعم.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 16 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرة بـ 5,99 أصغر من قيمة ك² المحسوبة والمقدرة بـ 49,49 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

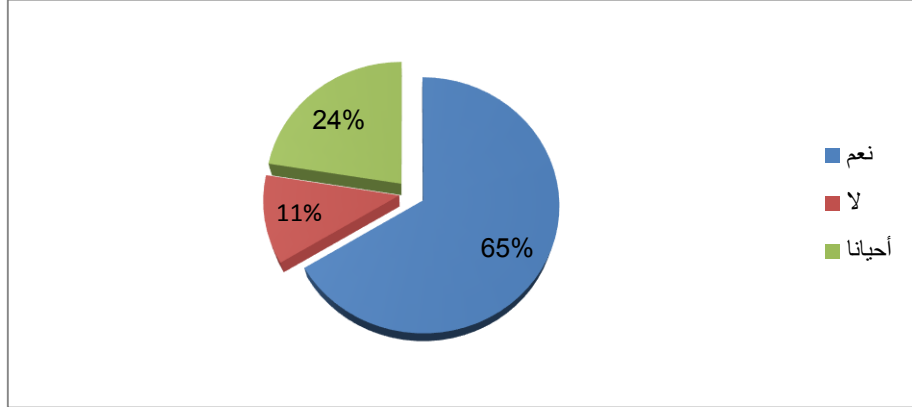
من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج حسب رأي التلاميذ أنّ أستاذ التربية البدنية و الرياضية لا يوجههم إلى الأخصائي النفسي عند معرفته أنهم يعانون من مشاكل نفسية.

السؤال السابع عشر:

- هل تحس بالراحة و السعادة عند ممارسة الأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية؟
الغرض من السؤال: رأي التلاميذ حول ما إذا كانوا يحسون بالراحة و السعادة عند ممارسة الأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	65	65%	47,67	5,99	0,05	2	=
لا	11	11%					
أحيانا	24	24%					
المجموع	100	100%					

الجدول رقم 18: يبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانوا يحسون بالراحة و السعادة عند ممارسة الأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية.



شكل 17: دائرة نسبية تبين رأي التلاميذ حول ما إذا كانوا يحسون بالراحة و السعادة عند ممارسة الأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 18 وجدنا نسبة 65% أجابوا ما إذا كانوا يحسون بالراحة و السعادة عند ممارسة الأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية بنعم و نسبة 24% أحيانا و نسبة 11% ب لا.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 17 وهو ما يؤكد أنّ مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدر ب 5,99 أصغر من قيمة ك² المحسوبة و المقدر ب 47,67 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

نستنتج أنّ التلاميذ يشعرون بالراحة و السعادة عند ممارستهم للأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

2- تحليل نتائج الإستبيان الموجهة للأساتذة.

السؤال الأول:

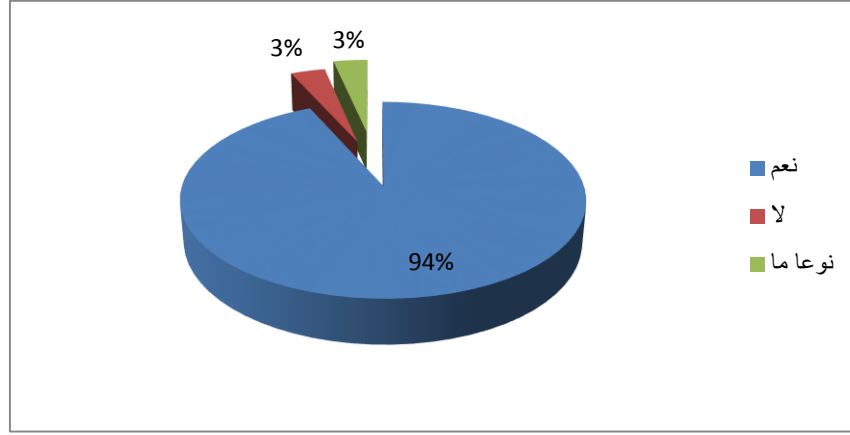
- هل في رأيك حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر في نفسية التلاميذ؟.

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأساتذة ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر في نفسية التلاميذ .

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	94%					1 - 3

	2	0.05	5.99	48.6	%03	1	لا
					%03	1	نوعا ما
					%100	30	المجموع

الجدول رقم 19: يبين رأي الأساتذة ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر في نفسية التلاميذ.



شكل 18: دائرة نسبية تبين رأي الأساتذة ما إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر في نفسية التلاميذ.

من خلال نتائج الجدول رقم 19 يتضح أنّ النسبة الكبيرة من الأساتذة المقدرّة ب 94% أجابت بأنّ حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر في نفسية التلاميذ، في حين نجد أنّ نسبة 03% من الإجابات تشير إلى أنّها لا تؤثر، ونسبة 03% من إجابات الأساتذة تشير إلى أنّ حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر نوعا ما في نفسية التلاميذ.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 18 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدرّة ب 5.99 أصغر من ك² المحسوبة و المقدرّة ب 48.6 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أنّ حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر بنسبة كبيرة في نفسية التلاميذ، وهذا حسب رأي أغلب الأساتذة.

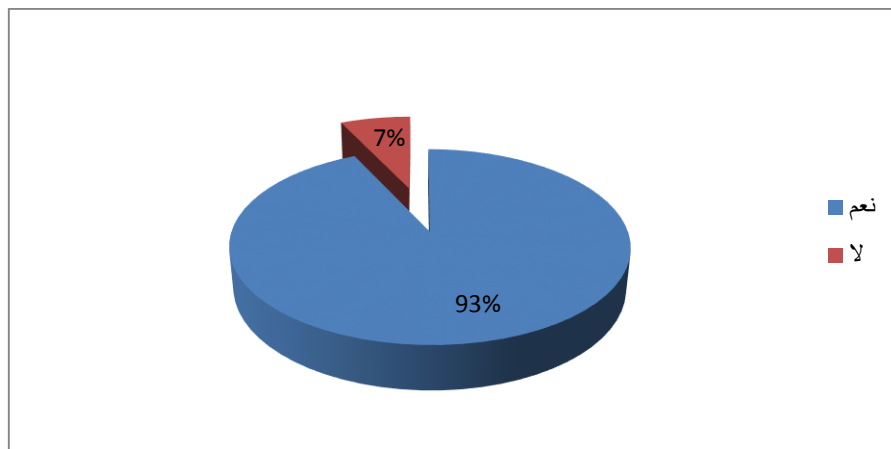
السؤال الثاني:

- هل الزيادة في حصص التربية البدنية و الرياضية لها علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي؟.

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الزيادة في حصص التربية البدنية و الرياضية لها علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي.

الاجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	%93	95.76	3.84	0.05	1	3
لا	02	%07					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 20: يبين معرفة إذا كانت الزيادة في حصص التربية البدنية و الرياضية لها علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي.



شكل 19: دائرة نسبية تبين معرفة إذا كانت الزيادة في حصص التربية البدنية و الرياضية لها علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي.

من خلال نتائج الجدول رقم 20 يتضح أنّ النسبة الكبيرة من الأساتذة المقدّرة ب 93% أجابت بأنّ الزيادة في حصص التربية البدنية و الرياضية لها علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي، في حين نجد أنّ نسبة 07% من الإجابات تشير إلى أن الزيادة في حصص التربية البدنية و الرياضية ليس لها علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 19 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدّرة ب 3.84 أصغر من ك² المحسوبة و المقدّرة ب 95.76 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل والاستنتاج:

من خلال نتائج المحصل عليها نستنتج أنّ الزيادة في حصص التربية البدنية و الرياضية لها علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي، وهذا ما أكدّه أغلبية الأساتذة.

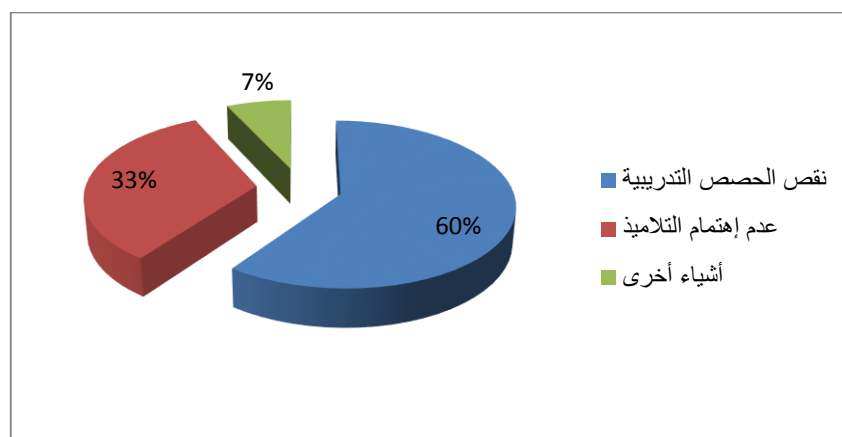
السؤال الثالث:

- هل الخلل في نقص إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية و الرياضية من الجانب النفسي؟.

الغرض من السؤال: معرفة الخلل في نقص إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية و الرياضية من الجانب النفسي.

الاجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نقص الحصص التدريبية	18	60%	12.8	5.99	0.05	2	0.05
عدم اهتمام التلاميذ	10	33%					
أشياء أخرى	02	07%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 21: يبين معرفة الخلل في نقص إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي.



شكل 20: دائرة نسبية تبين معرفة الخلل في نقص إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي.

من خلال نتائج الجدول رقم 21 يتضح أنّ النسبة الكبيرة من الأساتذة المقدّرة ب 60% أجابت بأن الخلل في نقص إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية و الرياضية من الجانب النفسي راجع إلى نقص الحصص التدريبية، في حين نجد أنّ نسبة 33% من الإجابات تشير إلى أنّه راجع إلى عدم اهتمام التلاميذ، ونسبة 07% من إجابات الأساتذة تشير إلى أشياء أخرى.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 20 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدّرة ب 5.99 أصغر من ك² المحسوبة و المقدّرة ب 12.8 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ الخلل في نقص إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية و الرياضية من الجانب النفسي راجع إلى نقص الحصص التدريبية وهذا ما أجاب عليه العديد من الأساتذة، حيث أنّ الزيادة في الحصص التدريبية يؤدي إلى إبراز الأهداف

المنتظرة من الجانب النفسي، في حين نجد الخلل عند بعض الأساتذة راجع إلى عدم اهتمام التلاميذ أثناء الحصة التدريسية.

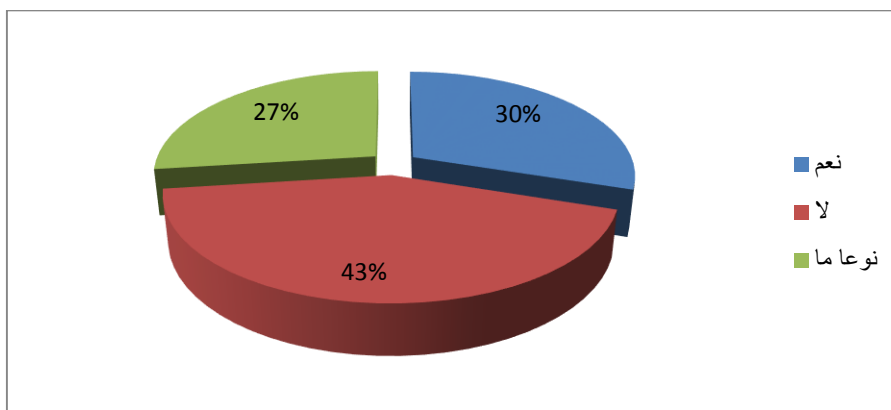
السؤال الرابع:

- هل تكوينكم النظري في مادة علم النفس يكفي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ؟.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التكوين النظري للأساتذة في مادة علم النفس يكفي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	09	30%	1.4	5.99	0.05	2	ب د
لا	13	43%					
نوعا ما	08	27%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 22: يبين معرفة إذا كان التكوين النظري للأساتذة في مادة علم النفس يكفي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ.



شكل 21: دائرة نسبية تبين إذا كان التكوين النظري للأساتذة في مادة علم النفس يكفي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

من خلال نتائج الجدول رقم 22 حول نسب الإجابات على السؤال الرابع يبيّن أنّ نسبة 30% من الإجابات تشير أنّ التكوين النظري للأساتذة في مادة علم النفس يكفي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ، في حين نجد أنّ نسبة 43% من الإجابات كانت لا يكفي، ونسبة 27% من الإجابات كانت نوعا ما.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 21 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدّرة ب 5.99 أكبر من ك² المحسوبة والمقدّرة ب 1.4 وهذا ما يدلّ أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ التكوين النظري الذي تلقاه الأستاذ في مادة علم النفس لا يكفي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

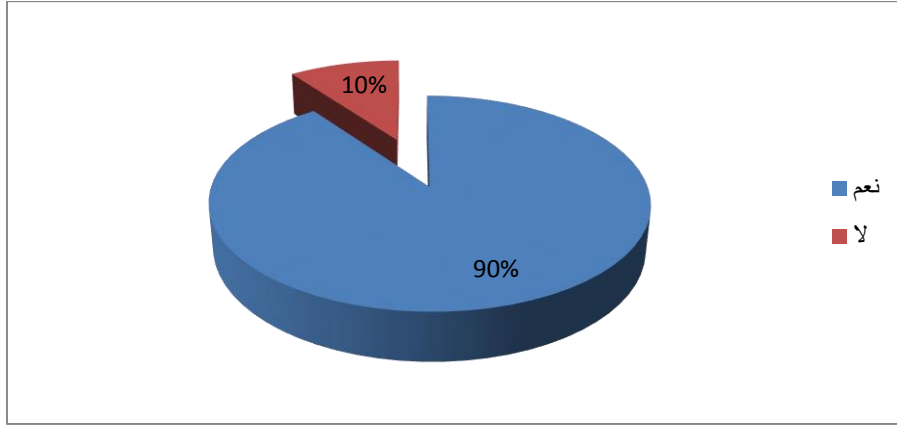
السؤال الخامس:

- هل تركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيركم لحصة التربية البدنية والرياضية؟.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ يركز على الجانب النفسي أثناء تحضيره لحصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	27	%90	19.2	3.84	0.05	1	3
لا	03	%10					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 23: يبين ما إذا كان الأستاذ يركز على الجانب النفسي أثناء تحضيره لحصة التربية البدنية و الرياضية.



شكل 22: دائرة نسبية تبين معرفة إذا كان الأستاذ يركز على الجانب النفسي أثناء تحضيره لحصة التربية البدنية و الرياضية.

من خلال نتائج الجدول رقم 23 يتضح أنّ النسبة الكبيرة من الأساتذة المقدّرة ب %90 أجابوا بأنهم يركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيرهم لحصة التربية البدنية و الرياضية، في حين نجد أنّ نسبة %10 من الإجابات لا يركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيرهم للحصة.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 22 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة ك² الجدولة و المقدّرة ب 3.84 أصغر من ك² المحسوبة و المقدّرة ب 19.2 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ أغلب الأساتذة يركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيرهم لحصة التربية البدنية و الرياضية وهذا ما يدل على اهتمامهم بالحالة النفسية للتلاميذ أثناء الحصة التدريبية.

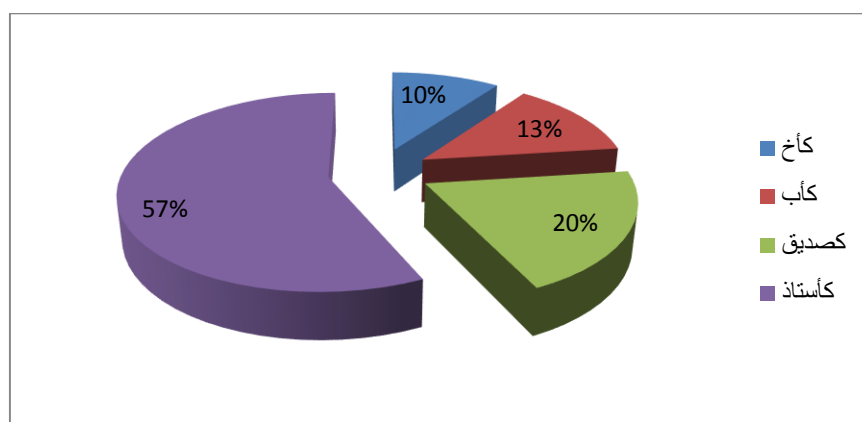
السؤال السادس:

- كيف تكون علاقتك مع التلاميذ؟.

الغرض من السؤال: معرفة كيف تكون علاقة الأستاذ مع التلاميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كأخ	03	10%	16.66	7.81	0.05	3	0.05
كأب	04	13%					
كصديق	06	20%					
كأستاذ	17	57%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 24: يبين علاقة الأستاذ مع التلاميذ.



شكل 23: دائرة نسبية تبين معرفة كيف تكون علاقة الأستاذ مع التلاميذ.

من خلال نتائج الجدول رقم 24 وجدنا أن نسبة كبيرة من الأساتذة و التي تقدر ب 57% تكون علاقته بالتلاميذ كأستاذ، في حين وجدنا نسبة 20% تكون علاقته كصديق، ونسبة 13% تكون كأب ونسبة 10% تكون علاقته مع التلاميذ كأخ وهي النسبة الأضعف.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 23 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3، حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدّرة ب 7.81 أصغر من ك² المحسوبة و المقدّرة ب 16.66 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ علاقة الأستاذ مع التلاميذ تكون كأستاذ وهذا للتحكم بشكل كبير في المجموعة والحصة.

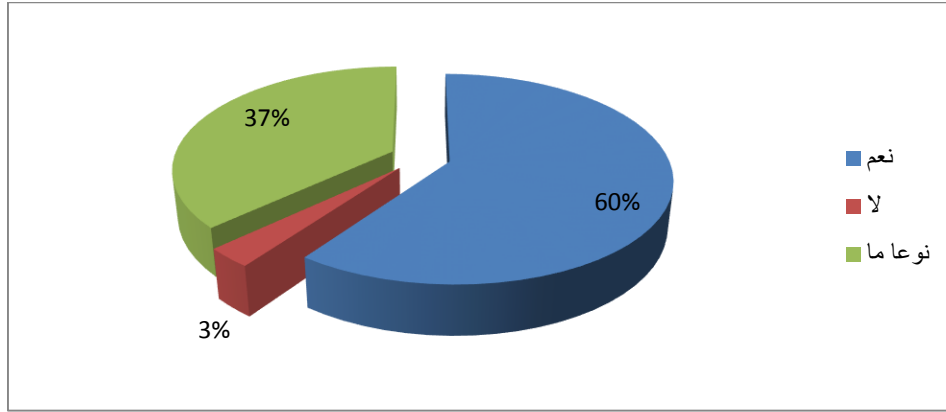
السؤال السابع:

- هل النشاطات المبرمجة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية مناسبة لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي لتلاميذ؟.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت النشاطات المبرمجة خلال حصة التربية البدنية والرياضية مناسبة لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

الاجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	18	60%	14.6	5.99	0.05	2	0.05
لا	01	03%					
نوعا ما	11	37%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 25: يبين ما إذا كانت النشاطات المبرمجة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية مناسبة لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ.



شكل 24: دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كانت النشاطات المبرمجة خلال حصة ت ب ر مناسبة لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

من خلال الجدول رقم 25 يتضح لنا أنّ النسبة الكبيرة من إجابات الأساتذة و المقدّرة ب 60% أجابت بأنّ النشاطات المبرمجة خلال حصة التربية البدنية والرياضية مناسبة لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ، في حين كانت نسبة 37% بأنها غير مناسبة، ونسبة 03% كانت نوعا ما.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 24 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدّرة ب 5.99 أصغر من ك² المحسوبة و المقدّرة ب 14.6 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن النشاطات المبرمجة خلال حصة التربية البدنية والرياضية مناسبة لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ وهذا ما أشار إليه أغلب الأساتذة.

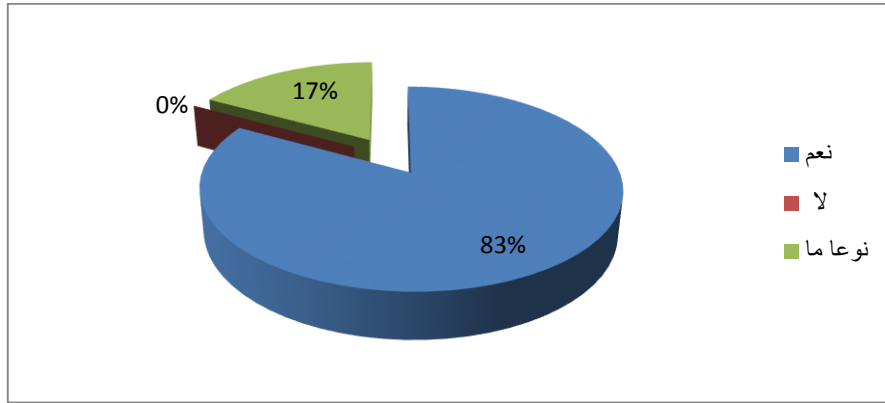
السؤال الثامن:

- هل لنوع الأنشطة البدنية والرياضية (جماعية- فردية) لها أثر إيجابي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ؟.

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الأنشطة البدنية والرياضية (جماعية- فردية) لها أثر إيجابي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	83%	3.5	5.99	0.05	2	0.05
لا	00	00%					
نوعا ما	05	17%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 26: يبين إذا كانت الأنشطة البدنية والرياضية (جماعية- فردية) لها أثر إيجابي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ.



شكل 25: دائرة نسبية تبين إذا كانت الأنشطة البدنية والرياضية (جماعية- فردية) لها أثر إيجابي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 26 وجدنا نسبة كبيرة و المقدرة ب 83% من إجابات الأساتذة تدل على أنّ نوع الأنشطة البدنية (جماعية- فردية) لها أثر إيجابي في تنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ، في حين نجد نسبة قليلة من الإجابات و المقدرة ب 17% ليس لها أثر إيجابي.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 25 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، حيث كانت قيمة ك² الجدولة و المقدرة ب 5.99 أكبر من ك² المحسوبة و المقدرة ب 3.5 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

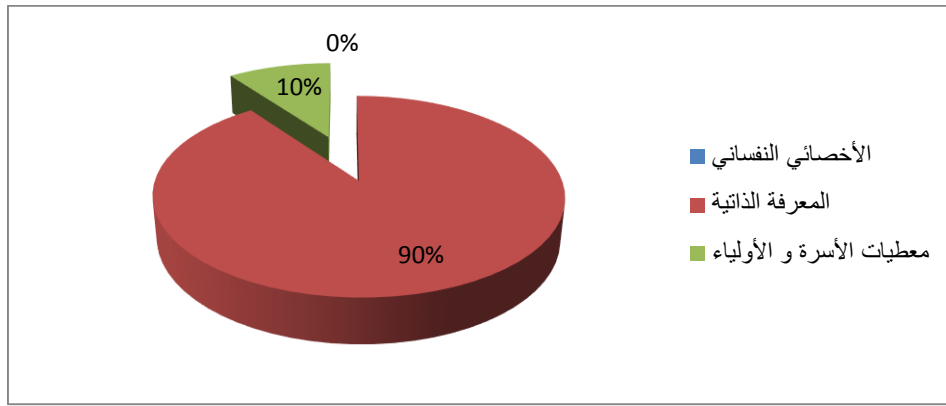
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ نوع الأنشطة البدنية (جماعية- فردية) لها أثر إيجابي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

السؤال التاسع:

- هل تعتمد في معرفتك للحالات النفسية للتلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة الحالات النفسية للتلاميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الأخصائي النفسي	00	%00	3.15	5.99	0.05	2	يعجز دال
المعرفة الذاتية	27	%90					
معطيات الأسرة والأولياء	03	%10					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 27: يبين معرفة مصادر و معرفة الحالات النفسية للتلاميذ.



شكل 26: دائرة نسبية تبين معرفة الحالات النفسية للتلاميذ.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 26 وجدنا أن نسبة 90% من الأساتذة يعتمدون على المعرفة الذاتية لمعرفة الحالات النفسية للتلاميذ، في حين وجدنا نسبة 10% من إجابات الأساتذة يعتمدون على معطيات الأسرة والأولياء، في حين لا توجد إجابات على الأخصائي النفسي.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 27 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، حيث كانت قيمة ك² الجدولة و المقدرّة بـ 5.99 أكبر من ك² المحسوبة والمقدّرة بـ 3.15 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الأساتذة يعتمدون على معرفتهم الذاتية لمعرفة الحالة النفسية للتلاميذ، وهذا يعود إلى الخبرة المهنية والاحتكاك الدائم بالتلاميذ.

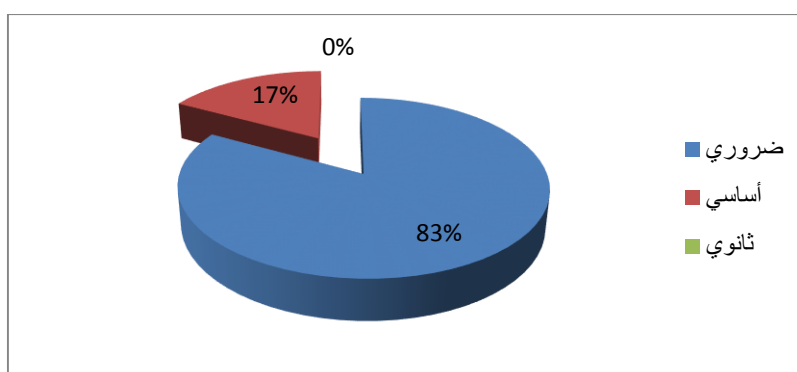
السؤال العاشر:

- يعتبر مجال الإرشاد النفسي للمراهق في نظرك أمر؟.

الغرض من السؤال: معرفة مجال الإرشاد النفسي لدى المراهق.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
ضروري	25	%83	3.5	5.99	0.05	2	الرياضة
أساسي	05	%17					
ثانوي	00	%00					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 28: يبين مجال الإرشاد النفسي لدى المراهق.



شكل 27: دائرة نسبية تبين معرفة مجال الإرشاد النفسي لدى المراهق.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 28 وجدنا نسبة 83% من إجابات الأساتذة تعتبر مجال الإرشاد النفسي للمراهق أمر ضروري، في حين وجدنا نسبة 17% من الإجابات أنه أساسي ، ولا توجد إجابات على الثانوي.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 27 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، حيث كانت قيمة ك² الجدولة و المقترّرة بـ 5.99 أكبر من ك² المحسوبة و المقترّرة بـ 3.5 وهذا ما يدل أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ مجال الإرشاد النفسي ضروري وأساسي بالنسبة للمراهق و خاصة في المرحلة الثانوية

السؤال الحادي عشر:

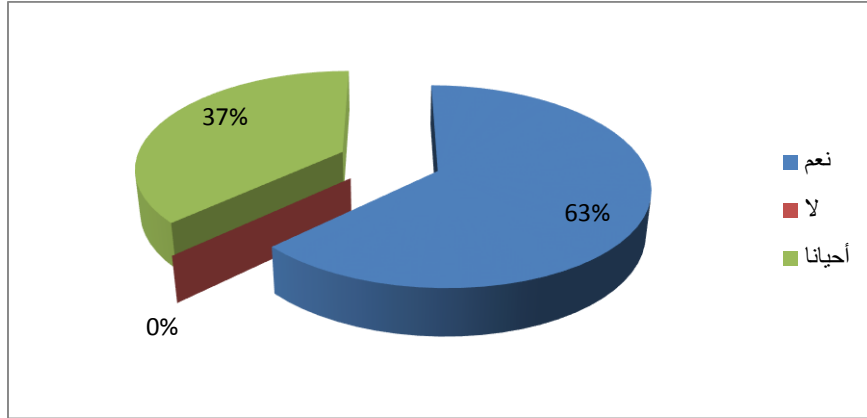
- هل يمكنكم تفهم الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان بإمكان الأساتذة تفهم الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
----------	---------	--------	-------------------------	-----------	---------------	-------------	---------

البيانات	2	0.05	5.99	1.82	63%	19	نعم
					00%	00	لا
					37%	11	أحيانا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم 29: يبين معرفة ما إذا كان بإمكان الأساتذة تفهم الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.



شكل 28: دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان بإمكان الأساتذة تفهم الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 29 وجدنا نسبة 63% من إجابات الأساتذة أنه يمكنهم تفهم الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، في حين وجدنا نسبة 37% من الإجابات بأنه لا يمكن، ولا توجد إجابات على أحيانا.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 28 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدّرة بـ 5.99 أكبر من ك² المحسوبة و المقدّرة بـ 1.82 وهذا ما يدل أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل والاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ الأستاذ يمكنه تفهم الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، وهذا لملاحظته لبعض السلوكيات الظاهرة مثل: الخجل، عدم الاندماج في الجماعة...

السؤال الثاني عشر:

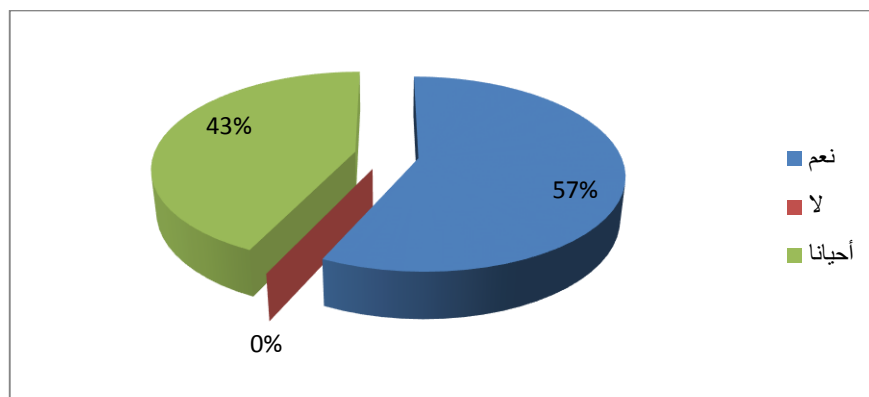
- هل تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ يساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	17	57%					1

	2	0.05	5.99	1.58	%00	00	لا
					%43	13	أحيانا
					%100	30	المجموع

الجدول رقم 30: يبين معرفة ما إذا كان الأستاذ يساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ.



شكل 29: دائرة نسبية تبين معرفة ما إذا كان الأستاذ يساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 29 وجدنا نسبة 57% من إجابات الأساتذة أنهم يساهمون في حل المشاكل النفسية للتلاميذ، في حين نجد نسبة 53% من الإجابات أنهم لا يساهمون في ذلك، ولا توجد إجابات على أحيانا.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 29 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدّرة بـ 5.99 أكبر من ك² المحسوبة و المقدّرة بـ 1.58 وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ الأساتذة يساهمون بشكل كبير في حل المشاكل النفسية للتلاميذ، وهذا على عكس رأي بعض التلاميذ.

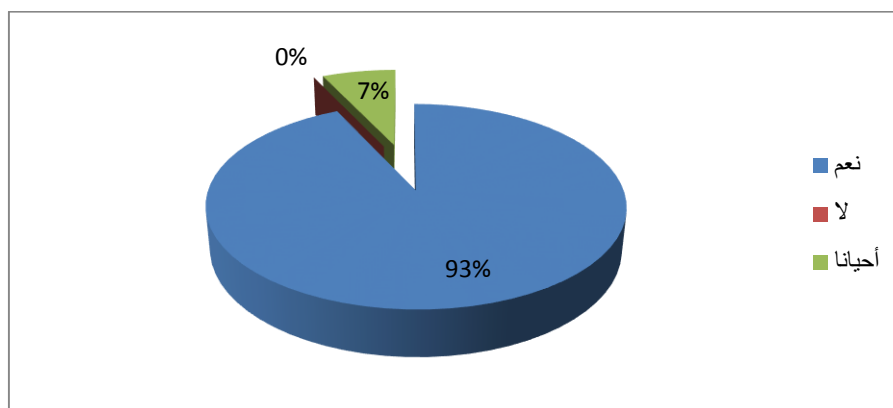
السؤال الثالث عشر:

- هل يمكنكم ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية؟.

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان الأستاذ يستطيع ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة	ك ² المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	28	%93	48.88	5.99	0.05	2	لا
لا	00	%00					
أحيانا	02	%07					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 31: يبين معرفة إذا ما كان الأستاذ يستطيع ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسياً بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية.



شكل 30: دائرة نسبية تبين معرفة إذا ما كان الأستاذ يستطيع ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسياً بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 31 وجدنا نسبة 93% من إجابات الأساتذة بأنهم يمكنهم ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسياً بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية، في حين وجدنا نسبة 07% من الإجابات بأنهم لا يمكنهم ذلك، ولا توجد إجابات على أحيانا.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 30 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقترّبة ب 5.99 أصغر من ك² المحسوبة و المقترّبة ب 48.88 وهذا ما يدل أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل والاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ الأستاذ يمكنه ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسياً بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية، وهذا لظهور البهجة والسرور البادية على وجوههم.

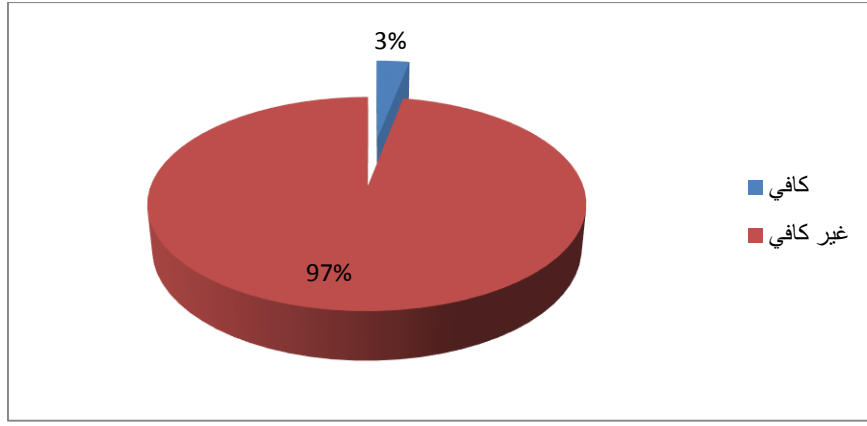
السؤال الرابع عشر:

- كيف ترون الوقت المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي الأستاذ للوقت المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية.

الاجابات	التكرار	النسبة	ك ² المجدولة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كافي	01	03%	26.12	3.84	0.05	1	α
غير كافي	29	97%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 32: يبين رأي الأستاذ حول الوقت المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية.



شكل 31: دائرة نسبية تبين رأي الأستاذ حول الوقت المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية. من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 31 وجدنا نسبة 97% من إجابات الأساتذة أنّ الوقت المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية غير كافي، في حين وجدنا نسبة قليلة والمقدّرة ب 03% بأنه كافي.

وهذا ما تمّ تمثيله في الشكل 31 وهو ما يمثل مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، حيث كانت قيمة ك² المجدولة و المقدّرة ب 3.84 أصغر من ك² المحسوبة و المقدّرة ب 26.12 وهذا ما يدل أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ الوقت المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية غير كافي ولهذا لا يكمن للأستاذ أن يحقق الأهداف المنتظرة.

3- تفسير و مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

3-1- الفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية الأولى: " هناك دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي".

لقد بنينا فرضيتنا الأولى على أساس أنّ النشاط البدني الرياضي له دور في تحسين النمو النفسي للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي، فإذا رجعنا إلى نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ الذي قمنا به نجد أنّ هذه الفرضية أكدت من خلال العبارات 1، 2، 5، 13، 14، 15، 16، 17، حيث وضحت العبارة 2 عن شعور التلاميذ بالراحة النفسية عند ممارستهم لمادة التربية البدنية

والرياضية، والعبارة 11 التي توضح ذلك من خلال رأي التلاميذ في دور التربية البدنية و الرياضية في معالجة المشاكل النفسية حيث أنها تخفف عنهم هذه المشاكل.

وهذا ما بينته لنا نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة من خلال العبارات 11،10،9،5،3،1،12، 13، حيث وضحت العبارة 5 على تركيز الأساتذة على الجانب النفسي في تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية، والعبارة 13 التي تبين مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية.

3-2- الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية الثانية: " هناك دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي".

من خلال الفرضية الثانية في بحثنا والتي نرى أنّ التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تحسين النمو الاجتماعي للتلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي، ومن خلال النتائج التي تحصلنا عليها في استبيان التلاميذ التي بينتها العبارات 3، 4، 6، 7، 8، 9، 12، حيث وجدنا أنّ النشاطات الجماعية هي المفضلة عند التلاميذ وهذا من خلال العبارة 3، وأنّ التربية البدنية و الرياضية تساعد في الاندماج الجيد في الجماعة و المجتمع بشكل كبير وتساهم في تكوين علاقات صداقة وأصدقاء بين الزملاء وهذا ما أكدته إجابات التلاميذ من خلال العبارة 4.

وهذا ما بينته لنا نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة من خلال العبارات 2، 4، 6، 7، 8، 14، حيث وجدنا أنّ الزيادة في حصص التربية البدنية و الرياضية له علاقة بالنمو الاجتماعي وذلك من خلال تشبع التلاميذ بالنشاط الرياضي وكثرة اندماجهم مع بعضهم البعض وهذا ما أكدته العبارة 2، ووجدنا أنّ النشاطات المبرمجة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية مناسبة لتنمية الجانب الاجتماعي للتلاميذ وهذا ما تم تأكيده من خلال العبارة 7.

4- الاستنتاج العام:

في ختام بحثنا هذا نؤكد أنّه لا يزال يحتاج إلى تعمق في الدراسة لأنّ الجوانب النفسية والاجتماعية للمراهقين كثيرا ما ينتابها غموض يخفي تحت طيته كثيرا من الألغاز يجب حلها.

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي الاجتماعي في مرحلة التعليم الثانوي 15_18 سنة وبناء على الفرضيات الموضوعية و الممثلة في:

- هناك دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

- هناك دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها تبين لنا فعلا بأن هذه الفرضيات قد تحققت وهذا دليل قاطع على أنّ النشاط البدني الرياضي التربوي يؤثر إيجابيا على النمو النفسي الاجتماعي، وأن العلاقة بينهما علاقة إيجابية ويمكن هذا في العديد من الجوانب التي من بينها:

- اهتمام التلاميذ بالتربية البدنية والرياضية بصفة عامة وشعورهم بالراحة والسعادة أثناء ممارستهم للرياضة المدرسية بصفة خاصة وهذا اعتبار للفائدة التي يرونها من ممارستها في حل المشاكل النفسية والاجتماعية وتخفيفها وإقرارهم بأنه لا يوجد مشاكل تسببها حصة التربية البدنية والرياضية.
- الاندماج الجيد للتلاميذ داخل الجماعة والذي يهدف إلى النمو الاجتماعي في النواحي النفسية والجسمية والعقلية والوجدانية.
- وكل هذا راجع إلى الاهتمام الكبير الذي توليه العائلة والأسرة بممارسة الرياضة، بالإضافة إلى المواقف الإيجابية لتأثير الأصدقاء بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.

ومن خلال كل هذا نستخلص وجود تحسن في النمو النفسي الاجتماعي وذلك عن طريق تجنيد الأسرة لأطفالها لممارسة النشاط البدني الرياضي، وهذا له تأثير كبير على التنمية النفسية والاجتماعية للمراهق وهذا لا يكون إلا بالتعاون بين الأسرة والمدرسة وتوفير ظروف تهدف إلى تحسين النمو النفسي الاجتماعي عن طريق النشاط البدني الرياضي التربوي.

الخاتمة

الخاتمة:

إن حساسية موضوع المراهقة خاصة في المحيط الدراسي و واقع النشاط البدني الرياضي التربوي ونقص الاهتمام بها جعلنا نتطرق إلى العلاقة الموجودة بينهما أي في تأثير هذه المادة الحيوية على هذه الفئة المتميزة في جانب النمو.

باعتبار موضوع النمو موضوع عام وواسع يصعب الإلمام به من كل النواحي لدى تناولنا موضوع النمو النفسي الاجتماعي عند المراهق الممارس للنشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم الثانوي وقد افترضنا أنّ هناك دور للنشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي الاجتماعي.

ولاثبات هذه الفرضية قمنا بتوزيع استبيانات خاصة بالأساتذة والتلاميذ، وبعد جمع الإحصائيات وتحليل النتائج توصلنا إلى تحقيق الفرضيات الجزئية بنسبة معتبرة.

الفرضية الأولى تخص مساعدة حصة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين النمو النفسي للمراهق التي تحققت بنسبة كبيرة، والتخفيف من المشاكل الاجتماعية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي كفرضية ثانية والتي تحققت أيضا.

تحقق هذه الفرضيات أظهر أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في النمو النفسي الاجتماعي للمراهق حيث تقي من المشاكل النفسية كالعزلة الإنطواء وذلك بتوفير أجواء تساعد وتسهل في

خلق علاقات بين التلاميذ وتخليهم عن بعض السلوكات السلبية وتزرع فيهم روح الجماعة وتوجه طاقة التي يتميز بها الفرد في هذه المرحلة توجيهها إيجابيا.

ولهذا يمكننا القول أنّ النشاط البدني الرياضي التربوي ليس نشاط ترفيهي فحسب بل هو نشاط تربوي هادف لكن ذلك لا يتحقق إلا بتوفر شروط أخرى كالوسائل التي تسمح ببلوغ الأهداف المبرمجة كما يجب توفر مؤطرين لهم كفاءة في التعامل مع المراهقين الذين يجب أيضا أن يحضوا بتشجيع ودعم عائلي ويوجههم نحو هذه النشاطات المفيدة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

باللغة العربية:

- ✓ إبراهيم تشقوق: سيكولوجية المراهقة، ط 3، المكتبة الأنجلو مصرية، 1989.
- ✓ إبراهيم رحمة: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998.
- ✓ أبو الفتوح رضوان: المراهق في المدرسة والمجتمع ، المكتبة الأنجلو مصرية ،القاهرة
- ✓ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- ✓ أمين أنور الخولي: التربية الرياضية المدرسية ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989
- ✓ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، بدون ط، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، سنة 1996.
- ✓ أمين أنور الخولي: طالب الكفاءة التربوية- مؤسسة الشرفة للطباعة، بيروت، 1980.
- ✓ انتصار يونس: السلوك الإنساني، المكتبة الجامعية ، مصر ، 2002 .
- ✓ الجسماني عبد العالي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وخصائصها الأساسية، دار العربية للعلوم، بيروت، 1994
- ✓ حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو، ط6، عالم الكتب، القاهرة، سنة 2005
- ✓ حسان بوجليدة: ممارسة النشاطات الرياضية الجامعية وعلاقتها بعملية التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ الثانوي بالمحيط المدرسي، غير منشورة، سيني عبد الله الجزائر، 2010.
- ✓ حسين السيد معوض: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة مصر، 1967.
- ✓ حسين عبد الفتاح الغامدي: المقياس الموضوعي لتشكيل هوية الأنا، نسخة مقننة عل الذكور في سن المراهقة و الشباب بالمنطقة الغربية من المملكة السعودية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، ب ط، 2007 .

- ✓ حسين مصطفى عبد المعطي: النمو النفسي الإجتماعي و تشكيل الهوية، ط1 ،مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، سنة 2004.
- ✓ رعدة شريم: سيكولوجية المراهقة، ط1 ، دار المسيرة، عمان، سنة 2009.
- ✓ سعد حلال: الطفولة والمراهقة، ط2، دار الفكر العربيين .
- ✓ سعدية علي بهادر: البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا الأطفال الرياض بين النظرية و التطبيق، دار البحوث العلمية والتطبيق- الكويت ،1983.
- ✓ سعديم محمد بهاور: علم النفس النمو، دار البحوث العلمية للنشر والتوزيع، الكويت،1977.
- ✓ سمير كامل إحمد، سيكولوجية نمو الطفل، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة،1987.
- ✓ سعيدية محمد علي هادر، علم النفس والنمو، دار البحوث العلمية، الكويت، 1998.
- ✓ عادل عز الدين: العلاج النفسي الحديث، بدون طبعة، القاهرة، 1986 .
- ✓ عبد الحميد جابر جابر: نظريات الشخصية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1990م
- ✓ عبد الرحمن الواقي وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004.
- ✓ عبد الفتاح دويرار: سيكولوجية النمو و الارتقاء ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر و التوزيع، (دب.ت).
- ✓ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المكتبة الجامعية،مصر، 1982 .
- ✓ على محمد زكي: التربية الصحية بين النظرية والتطبيق، ط1، منشورات ذات سلال الكويت، 1983.
- ✓ محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل والمراهق، نظريات الشخصية، جدة، 1991.
- ✓ علي يحيى منصور: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، ط1، سنة 1971.
- ✓ عواطف أبو العلا: التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة للطبع والنشر، القاهرة، بدون تاريخ.
- ✓ فاجر عاقل علم النفس التربوي: دار العلم للملايين ، بيروت ، 1976
- ✓ الفنيدي محمد: علم النفس الرياضي للأسس النفسية للتربية، الرياض.
- ✓ فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.

- ✓ فؤاد اليد الباهي: الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975
- ✓ مالك سليمان مخول: علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة دمشق.
- ✓ محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرياضة الشباب، دار الثقافة، 1973 محمد حامد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، دار الهناء للطباعة والنشر، (د،ت).
- ✓ محمد الحمامي، أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- ✓ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، 1992.
- ✓ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- ✓ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط2، 1986 .
- ✓ محمد رفعت : المراهقة و سن البلوغ ،دار المعارف للطباعة و النشر ، لبنان ،1974
- سامي محمد ملحم :علم النفس النمو ،ج 1 ،دار الفكر ، 2004
- ✓ محمد رفعت: المراهقة و سن البلوغ ، ط 1 ، دار المعارف للطباعة و النشر ،1974 .
- ✓ محمد شفيق: البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث، بدون طبعة، المطبعة المصرية، الإسكندرية، 1986.
- ✓ محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النشر، القاهرة، 1965.
- ✓ محمد عاطق غيث، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989
- ✓ محمد عرف: المدرس في المدرسة والمجتمع، المكتبة الأنجلومصرية، 1978 القاهرة.
- ✓ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين: نظريات وطرق التربية البدنية .
- ✓ محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهق و نظريات الشخصية-دار الشروق، جدة.
- ✓ محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام، جدة دار الشروق، (د،ت)، جدة.
- ✓ محي الدين مختار: بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.

- ✓ محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الإجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
- ✓ مصطفى حسن باهي: الإحصاء وقياس العقل البشري، مركز الكتاب لنشر، مصر، بدون طبعة، 2000
- ✓ مصطفى فهمي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة والشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1975.
- ✓ ميخائيل إبراهيم سعد : مشكلة الطفولة و المراهقة ، ط2 ، دار الأفاق الجديدة ،بيروت ، 1991
- ✓ ميخائيل سعد إبراهيم، مشكلات الطفولة والمراهق، ط01، دار الأفاق الجديدة- بيروت، 1999.
- ✓ ميخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن و الريف ، دار المعارف ،مصر.
- ✓ نادية قطايمي، محمد برهوم: طرق دراسة الطفل، ط1، دار النشر، عمان، 1989
- ✓ نبيل عبد الهادي : سيكولوجية اللعب و آثارها في تعليم الأطفال ، ط1 ، دار النشر الأردن ، 1986.
- ✓ وزارة التربية الوطنية: المناهج والوثائق المرفقة، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر.

باللغة الأجنبية:

- ✓ Ariolat (B), Adolescent la croissance la formation de la personnalité, Edition EST, 1975.

المذكرات:

- ✓ أحمد علي حبيب: المراهقة مؤسسة، بدون طبعة، طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006 مديحة حسن فريد: تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض التغيرات الفزيولوجية والبدنية للمرض النفسيين، رسالة دكتوراة، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية البدنية للبنات بالجزيرة، 1993.

- ✓ بشير رشد وحسن الحبيب درعي: انعكاسات ممارسة النشاطات البدنية والرياضية على النمو الاجتماعي للفرد في المرحلة الثانوية، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 1998.
- ✓ بلهمدي شامة، قروي وفاء، همامي فدوى، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس، قسم علم نفس، مذكرة لسانس، جامعة محمد خيضر، بسكرة
- ✓ حسين محمد الأطرش: التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالذكاء لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية مصراته، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة 7 أكتوبر، كلية الأدب، 2005.
- ✓ العليا محمد إبراهيم عبد المجيد: العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات للطفولة، 1996.
- ✓ قاسمي صادق: أثر الممارسة الرياضية على التوازن النفسي والاجتماعي لدى المراهقين والمراهقات، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 199
- ✓ محمد بقدي: مذكرة ماستر، ممارسة النشاط البدني والرياضي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة الشلف، 2010-2011.
- ✓ نحال حميد: مذكرة لنيل شهادة ماجستير، 2008-2009 بجامعة الشلف.

الملاح

فق

استبيان خاص بالتلاميذ

ملاحظة : ضع العلامة × في الخانة المناسبة.

معلومات خاصة:

- الجنس: ذكر أنثى
- المستوى: أولى ثانية ثالثة

س1: ما هي نظرتك لمادة التربية البدنية والرياضية؟

مادة أساسية مادة ثانوية مادة ترفيهية

س2: بماذا تشعر عند ممارستك لمادة التربية البدنية والرياضية؟

الراحة التعب القلق

س3: ما هي النشاطات التي تفضلها؟

كلاهما

الفردية

الجماعية

س4: ما هي الفائدة من ممارسة التربية البدنية والرياضية:

- الاندماج الجيد في الجماعة والمجتمع

- احترام الجماعة

- اكتساب صداقة وأصدقاء

س5: هل ترى أن مادة التربية البدنية والرياضية تساعد على سهولة فهم المواد الدراسية الأخرى؟

نعم لا

س6: حسب رأيك ما هي المشاكل التي تسببها لك مادة التربية البدنية والرياضية؟

مشاكل نفسية مشاكل صحية

مشاكل اجتماعية لا توجد مشاكل

س7: هل تقوم أسرتك بتشجيعك على ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا أحيانا

س8: هل تقوم بممارسة الرياضة خارج المدرسة في أوقات فراغك؟

نعم لا أحيانا

س9: كيف هي معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لك؟

حسنة سيئة لا يبالي

س10: ماهي العقاب والعواقب التي تمنعك من ممارسة النشاط الرياضي بشكل جدي في الثانوية؟

- نقص الوسائل الرياضية - مشاكل مادية

- سوء برمجة حصة التربية البدنية والرياضية - مشاكل صحية

س11: ما هو رأيك في دور التربية البدنية والرياضية في معالجة المشاكل النفسية؟

- تساعد على حل هذه المشاكل

- تخفف عنك هذه المشاكل

- ليس لها أثر في معالجة هذه المشاكل

س12: هل يهيك المظهر العام لأستاذ التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

س13: هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية في حل مشاكلك النفسية؟

نعم لا أحياناً

س14: هل الأنشطة التي تقومون بها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تدعو إلى الاستمتاع والراحة

النفسية أثناء ممارستها؟

نعم لا أحياناً

س15: هل يوجد أخصائي نفسي في مؤسستكم؟

نعم لا

س16: هل يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بتوجيهكم إلى الأخصائي النفسي عندما يعرف أنكم

تعاونون من مشاكل نفسية؟

نعم لا نادراً

س17: هل تحس بالراحة والسعادة عند ممارسة الأنشطة المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا أحياناً

استبيان خاص بالأساتذة

س1: هل في رأيك حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر في نفسية التلاميذ؟

نعم لا نوعا ما

س2: هل الزيادة في حصص التربية البدنية والرياضية له علاقة بالنمو النفسي الاجتماعي؟

نعم لا

س3: هل الخلل في نقص إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي راجع إلى:

- نقص الحصص التدريبية

- عدم اهتمام التلاميذ

- أشياء أخرى

س4: هل تكوينكم النظري في مادة علم النفس يكفي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ؟

نعم لا نوعا ما

س5: هل تركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيركم لحصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

س6: كيف تكون علاقتك مع التلاميذ؟

كأخ كأب كصديق كأستاذ

س7: هل النشاطات المبرمجة خلال الحصص مناسبة لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ؟

نعم لا نوعا ما

س8: نوع الأنشطة البدنية (جماعية-فردية) لها أثر إيجابي لتنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ؟

نعم لا نوعا ما

س9: هل تعتمد في معرفتك للحالات النفسية للتلاميذ على:

-الأخصائي النفسي

-المعرفة الذاتية

-معطيات الأسرة والأولياء

س10: يعتبر مجال الإرشاد النفسي للمراهق في نظرك أمر؟

ضروري أساسي ثانوي

س11: هل يمكنكم تفهم الحالة النفسية للتلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا أحيانا

س12: هل تساهم في حل المشاكل النفسية للتلاميذ؟

نعم لا أحيانا

س13: هل يمكنكم ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا أحيانا

س14: كيف ترون الوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية؟

كافي غير كافي