

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة



معهد: التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

دور الألعاب الجماعية في التقليل من الإنطواء أثناء حصة
التربية البدنية والرياضية
- دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية عين الدفلى -

مذكرة تخرج نظام (ل.م.د) مقدمة لنيل شهادة الماستر في التربية
البدنية والرياضية

إشراف الأستاذ:

- د/ عتاب براهيم

إعداد الطالبان:

- حشماوي أحمد

- حلواني مهدي

السنة الجامعية: 2019/2018

كلمة شكر وعرفان:

"اللهم لك الشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك"

فشكرنا لله ذي المن والفضل والإحسان

حمداً يليق بجلاله وعظمته

الذي عندما ضاقت بنا الدنيا

وقلّ عند الشدائد صبرنا فزنا إليه فأوانا

وبعونه وتوفيقه هداانا وأرشدنا

وصلّ اللهم على خاتم الرسل من لا نبي بعده.

ومن الاعتراف بالجميل وتأدية الشكر أتقدم بالشكر الجزيل: إلى الأستاذ المشرف:

"د. عتاب براهيم" و إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة

الجيلالي بونعامة خميس مليانة

ويطيب لي أن أتقدم بالشكر إلى كافة العاملين بمكتبة التربية البدنية والرياضية

الذين أمدونا بالعون طوال فترة إنجاز هذا العمل.

و إلى كل من قدم لي المساعدة من قريب أو بعيد في إنجاز هذه الدراسة

المتواضعة.

ولله الحمد والشكر حتى يرضى وله الحمد إذا رضي وله الحمد بعد الرضا.

الإهداء:

لله الشكر أولاً وأخيراً على توفيقه وكريم عونه وعلى ما منّ به عليّ من انجاز هذه الدراسة المتواضعة وفرج الهم. قال تعالى: {وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ} سورة هود -88-

قال معاذ بن جبل رضي الله عنه: "تعلموا العلم فإنّ تعلمه لله خشية وطلبه عبادة ومذاكرته تسبيح والبحث عنه جهاد وتعليمه لمن لا يعلمه صدقة".

إلى مفتاح الرحمان حبيبنا ومعلمنا محمد ﷺ.

إلى من قال فيهما الرحمن: {وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلْمِ الرَّحْمَةَ وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا}. سورة الإسراء - 24-

أروع إنسانين في الدنيا، لولاهما كان العدم مصيري: إلى التيراني قلبها قبل عينيها، قرة عيني نبراس حياتي لوعة حناني ومصدر بهجتي أمل حياتي أمي الحنونة ذلك النبع الصافي أطال الله في عمرها ورعاها.

إلى من رفعت رأسي افتخاراً به إليك يا من أفديك بروحي أبعث لك باقات حبي وإحترامي وعبارات نابغة من قلبي أبي الغالي أطال الله في عمره وأبقاه تاجاً على رؤوسنا. حفظكما الله ومدّ بعمركما.

وإلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل إدارات متوسطات التي منحت حق القيام بالدراسة الميدانية إلى القلوب الطاهرة والنفوس البريئة رياحين حياتي إخواني وأخواتي وإلى كل عائلة " حشماوي ". وإلى جميع أصدقائي.

وإلى الأستاذ المشرف د/ عتاب براهيم

وختاماً أسأل الله العليّ القدير أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه وأن يجعله علماً نافعا ويسهل لي به طريقاً إلى الجنة، داعياً من الله أن يعطينا الاستمرار والأمل في الحياة وأن يرزقنا الإخلاص في النية لمواصلة هذه الدراسة المتواضعة.

أحمد

الإهداء:

سبحان الذي خلق الخلق أطوارا وصرّفهم في أطوار التخليق كيف شاء عزة واقتدارا وأرسل الرسل إلى المكلفين منه أعدارا و أنذارا وأشهد أن محمدا عبده ورسوله أول المفتين والموقعين عن رب العالمين ومن سلم تسليمًا كثيرًا أما بعد .

فإني أهدي ثمرة جهدي إلى المدرسة الربانية حفظها الله إلى أمي إلى أمي التي أعددت شعبًا طيب الأعراق إلى الوالد حفظه الله الذي أنار دربي ونفعني بكل الوسائل من أجل التحصيل العلمي ، وإلى خطيبتني المحترمة ، وإلى إخوتي وأخواتي وكل عائلة حلواني، و إلى كل أصدقائي

وإلى كل الأساتذة الكرام الذين دفعوني وحفزوني لمواصلة الدراسة لأن رسالة العلم خالدة أبد الدهر حيث يقول علي بن أبي طالب: وما الفضل إلا لأهل العلم إنهم على الهدى لمن أستهدى أدلاء .

مهدي

محتويات البحث

الرقم	العنوان	الصفحة
	شكر و عرفان	
	الإهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الاشكال و الجداول	
	قائمة المصادر و المراجع	
	ملخص الدراسة	
أ-ب	مقدمة	
	الجانب التمهيدي	
04	الإشكالية	
05	الفرضيات العامة والجزئية	
05	أهداف البحث	
06	التحديد الإجرائي لمصطلحات ومفاهيم البحث	
06	الدراسات السابقة والمثابهة وأوجه الاستفاده منها في الدراسة الحالية	
10	الباب الأول	
11	الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية	
12	تمهيد	
13	التربية البدنية والرياضية	01
22	أهداف تربوية	02
23	أغراض درس التربية البدنية والرياضية	03
25	محتوى درس التربية البدنية والرياضية	04
26	الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية	05
27	تحضير درس التربية البدنية والرياضية	06
28	شروط درس التربية البدنية والرياضية	07
29	خطوات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية	08
30	متطلبات تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية	09
31	الأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية البدنية والرياضية	10
32	تقويم درس التربية البدنية والرياضية	11
33	خلاصة	
34	الفصل الثاني: الألعاب الجماعية	
35	تمهيد	
36	اللعب	01
45	الألعاب الرياضية الجماعية	02
55	مميزات وخصائص الرياضات الجماعية	03
56	أهداف برنامج الرياضات الجماعية	04

محتويات البحث

56	أهمية الرياضات الجماعية	05
57	مهام المربي عند تعليم الألعاب الجماعية	06
58	خلاصة	
59	الفصل الثالث: المراهقة والإنطواء	
60	تمهيد	
61	المراهقة	(01)
61	تعريف المراهقة	01
61	مراحل المراهقة	02
63	النمو المصاحب للمراهقة	03
66	مشكلات المراهقة	04
72	حاجات المراهقين الأساسية	05
73	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين	06
74	تطور الصفات البدنية والقدرات الحركية أثناء فترة المراهقة	07
78	الإنطواء	(02)
78	معنى الإنطواء	01
78	أعراض النمط المنطوي	02
79	أسباب الإنطواء	03
80	عوامل مساعدة في معالجة الإنطواء	04
85	علاقة التربية البدنية والرياضية بالتوافق النفسي للمراهق والاندماج الاجتماعي	05
85	أهمية الأنشطة الرياضية للأفراد الانطوائيين	06
86	الصعوبات الرئيسية التي يواجهها الأفراد الانطوائيين في برامج الأنشطة الرياضية	07
87	برامج النشاط الرياضي في مرحلة المتوسطة للأفراد الانطوائيين	08
89	خلاصة	
92	الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
93	تمهيد	
94	الدراسة الاستطلاعية	01
94	الدراسة الأساسية	02
101	كيفية تصحيح المقياس	03
102	الأسس العلمية للاختيار	04
107	خلاصة	
108	الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
109	تمهيد	
110	عرض ومناقشة نتائج الدراسة النهائية	01

محتويات البحث

116	مناقشة الفرضيات	02
119	الفرضية العامة	03
120	الاستنتاج العام	04
121	التوصيات	05
124	الخاتمة	
	الملاحق	

قائمة الأشكال والجداول

1- قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
111	يمثل الفروق في درجة الانطواء عند مستوى بعد التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين.	1-5
113	يمثل الفروق في درجة الانطواء عند مستوى بعد الانتماء إلى الجماعة لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين.	2-5
115	يمثل الفروق في درجة الانطواء عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين.	3-5

2- قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
96	المجموع الكلي للتلاميذ في كل متوسطة.	01
98	مجموع تلاميذ البحث في كل متوسطة	02
99	عدد الذكور والإناث للتلاميذ المراهقين	03
100	مجموع التلاميذ ذكور وإناث حسب النشاط	04
110	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T فيما يخص بعد التفاعل.	05
112	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T فيما يخص بعد الانتماء إلى الجماعة.	06
114	قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T فيما يخص بعد التواصل.	07

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

❖ قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد وكي بدوي، معجم العلوم الإسلامية، 1977، مكتبة لبنان.
- 2- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، دار الفكر، 1996، بيروت.
- 3- أديب خضر، الغلام الرياضي، المكتبة الإعلامية، 1994، دمشق.
- 4- أحمد زكي بدوي، علم النفس التربوي، مكتبة لبنان.
- 5- أبو بكر مرسي، محمد مرسي، أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإنشاء النفسي، دار النهضة المصرية، ط1، القاهرة.
- 6- إبراهيم عبد الله فرج الزريقات، التوحد، الخصائص والعلاج، دار وائل للطباعة والنشر، 2004، عمان.
- 7- تشارلز ابيكر، أسس التربية البدنية، ترجمة: حسن معوض وكمال صالح عبده، المكتبة الأنجلو مصرية، 1954.
- 8- توفيق حداد، علم النفس للطفل، ط1، بدون سنة.
- 9- حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1997.
- 10- حامد عبد السلام زهران، علم الطفولة والمراهقة، عالم الكتابة، القاهرة سنة 1977.
- 11- عبد السلام زهران، علم النفس الاجتماعي، علم الكتب، ط5، القاهرة، 1985.
- 12- خير الدين علي عويص، الاجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة.
- 13- رابح تركي، أصول التربية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1990.
- 14- سعد جلال، محمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط2، 1975.

- 15- سي أحمد حورية، التربية البدنية وقيمتها في الطور الأول، معهد علم الاجتماع، 1986.
- 16- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- 17- صالح الطويل، الغدارة التربوية والسلوك المنطقي، دار وائل للطباعة والنشر، ط2، الأردن، 1997.
- 18- عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 19- علي يحي منصور، الثقافة والرياضة، ج1، ط1، 1971.
- 20- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر، 1972.
- 21- علي بشير الفاتدي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، ط1، طرابلس، 1983.
- 22- عواطف أبو العلا، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة العربية.
- 23- عباس أحمد السمرائي، بسطويسي احمد بسطوسي، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984.
- 24- عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- 25- عنايات محمد أحمد فرج، دليل مدرسي التربية الرياضية في التعليم الأساسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.

- 26- عقيل عبد الله وآخرون، التنظيم في التربية البدنية والرياضية لكليات التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل، بغداد، 1986.
- 27- عبد الرحمان، العيسوي، علم نفس النمو، دار المعرفة الجامعية، ط1، 1995.
- 28- عبد الرحمان عيساوي، معالم علم النفس، دار النهضة العربية، لبنان، 1984 .
- 29- عبد الرحمن عساوي، العلاج النفسيين جامعة الإسكندرية، 1984.
- 30- عباس محمود عوض، الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- 31- عمار بوحوش، محمد دنيمات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 2001.
- 32- عبيدات محمد والناصر محمد ومبيض عقلية، منهجية البحث العلمي، القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار الطباعة والنشر، 1999.
- 33- فايز مهند، التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دمشق، 1987.
- 34- فراج عبد القادر طه، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية، بيروت.
- 35- فؤاد الباهي السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقلي البشري، دار الفكر العربي، ط3، سنة 1994.
- 36- قاسم المندلوي وآخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989.
- 37- كمال جلان، محمد فايز عاقر، علم النفس التربوي الرياضي، المؤسسة العلمية للمطبوعات والكتب المدرسية، سوريا، 1986.
- 38- محمد علال الخطاب، كمال الدين زكي، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة، القاهرة، 1665.

- 39 - محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 40- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 41- محمود السيد أو النيل، علم النفس الاجتماعي، ج2، دراسات عربية وعالمية، دار النهضة العربية، 1985.
- 42- محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1988.
- 43- محمد حسن غانم، دراسات في الشخصية والصحة النفسية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، سنة 2006.
- 44- محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 45- مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000.
- 46- محمد صبحي حساين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي، ط3، سنة 1995.
- 47- مصطفى رزيق، خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق، 1960.
- 48- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1991.
- 49- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، ط1، 1982.
- 50- محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ، دار المعارف، بيروت، 1974.
- 51- مصطفى غالب، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، منشورات مكتبة الهلال، بيروت، بدون سنة .

52- محمد خليفة بركات، عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية، دار العلم، الكويت، 1978.

53- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1994.

54- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية، 1968.

55- ويليام ماسترز، إليف بيترا، تعريف خليل زروق، المراهقة والبلوغ، دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع.

❖ قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- *Hryctofi, Dictionnaire de psychanalyse, version Française, 1972.*
- 2- *O commor John frech, ron and hender son-us of physicol activities to improvebelaviur of cheldren , 2000.*
- 3- *Peronm Les enfqnts in dqptes pub- Pqrisism 1975.*
- 4- *PiereDqcom Psychologie et libert2 int2rieurem 2dition ;qrbontmBelgiauem 1990.*
- 5- *Vanshagenkh, role de l'éducation physique dans le développement de la personnalité, Paris, 1993.*
- 6- *Penser, L'éducation intellectuelle normale et physique, Maravant universitaire, 1975*

❖ المجالات:

- 1- سميرة عبد الله، مصطفى كريدي، المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى طالبات كلية التربية بالطائف، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، العدد 65، 66، 2003.

❖ البحوث والدراسات:

- 1- قريشي عبد الكريم، علاقة الاختلاط في التعليم بالتوافق النفسي الاجتماعي، رسالة ماجستير، سنة 1998.

❖ المنشورات الرسمية والوثائق:

- 1- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، المادة 07، العدد 17، 1992.
- 2- وزارة التربية الوطنية، مناهج التربية الرياضية، التعليم الثانوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1966.
- 3- وزارة التربية الرياضية، مناهج التربية البدنية والرياضية، مديرية التعلم الثانوي العام، الجزائر، جوان 1996.

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

- عنوان الدراسة:

- ممارسة النشاط الرياضي ودوره في التقليل من درجة الإنطواء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- أهداف الدراسة:

إن الدراسة الحالية التي تهدف إلى دراسة الإنطواء وعلاقته بالنشاط الرياضي فإنها تهدف إلى التعرف على:

1- طبيعة بين كل الإنطواء والممارسة الرياضية خاصة الجماعية.

2- معرفة الفروق في الإنطواء والممارسة الرياضية نتيجة للممارسة حسب الجنس.

- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة على (287) من تلاميذ الطور المتوسط لولاية عين الدفلى.

- أدوات الدراسة:

مقياس سلوك العزلة لناصر الدين أبو حامد.

- الأساليب المستخدمة في الدراسة:

- المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- آستيوذنت.

- نتائج الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين من الجنسين.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الإنتماء إلى جماعة لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين. من الجنسين.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين من الجنسين.

- التوصيات:
- التأكيد على أهمية وفائدة النشاط البدني والرياضي في تحسين المستوى الصحي.
- غرس حب ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خاصة الجماعية في نفسية التلميذ.
- تحسين علاقة بين المربي والتلميذ.
- توجيه التلاميذ وتشجيعهم للانخراط في النوادي والجمعيات الرياضية.

مَقَامَاتُ

مقدمة

تعتبر المؤسسة التعليمية (المتوسطة) إحدى ركائز المؤسسات الاجتماعية في تكوين جيل الغد وتوجيههم جديدا يتماشى مع الأهداف التربوية، كما تلعب دورا في تكوين وتربية شبابنا من الناحية الاجتماعية والنفسية، كما تكتسبه الأنشطة الرياضية في أهداف سامية تخدم متطلبات الشباب من كل الجوانب، خاصة الجانب النفسي، فقد أصبحت الأنشطة الرياضية فنا وعلما له أصوله ومبادئه تعزز من خلال عملية التعلم وكسب المهارات.

ومن المعروف أن المراهقة مشكلة حساسة شغلت بال العديد من الباحثين والمربين، حيث اختلفت وجهات النظر والآراء حول المرحل.

فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية العقلية والمرفولوجية الاجتماعية والنفسية، من شأنها أن تؤثر سلبا على توازنه وراحته النفسية ومع بداية تكون الأنا يدرك اجتيازه لمرحلة الطفولة، إلا أن نظرة المجتمع إليه تبقى تلك تصفه ضمن هذه الفئة، هذا ما يخلق الصراع بينه وبين غيره، بدءا بالأسرة التي تبالغ في مراقبته وتدخلاته في شؤونه، الشيء الذي يخلق له نوع من المشاكل النفسية مثل الإنطواء أو ما يسمى بالعزلة، لتتوسع بذلك دائرة هذه المشاكل لتمس المتوسطة التي تعتبر المحيط الثاني للتربية بعد الأسرة.

ومن خلال بحثنا نحاول إبراز مدى مساهمة النشاط الرياضي الجماعي في إعطاء التوازن النفسي للمراهق ويحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم يعجز المنزل على توفيرها له، بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية لما يتعايش ومتطلبات العصر.

ولأجل ذلك فقد قمنا بإعداد الخلفية النظرية للبحث والتي شملت ثلاثة مواضيع مهمة تتمثل

في:

الفصل الأول:

وتحدثنا فيه عن التربية البدنية والرياضية

الفصل الثاني:

تطرقنا إلى التحدث عن الألعاب الجماعية وذكر مختلف الألعاب الجماعية بالتفصيل.

الفصل الثالث:

أما في هذا الفصل تطرقنا عن والمراهقة الإنطواء، مراحلها أنواعها ومشاكلها ومظاهرها وصولاً إلى مشكل الإنطواء، وكذا استراتيجيات التخفيف منه بالرياضة.

أما الجانب التطبيقي فهو يحتوي على فصلين:

الفصل الرابع:

تناولنا فيه المنهج المتبع وإجراءات البحث.

الفصل الخامس:

وتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تخص كل فرضية من الفرضيات الجزئية، وفي الأخير قمنا بعرض الاستنتاج، الخاتمة وكذا التوصيات.

الجانب التمهيدي

الاشكالية :

الانسان ذو طبيعة اجتماعية ولا يستطيع أن ينعزل عن المجتمع ، فهو دائما في تفاعل مع الآخرين و ميّال إلى الحياة الجماعية ، لذلك فمن أهم صفاته العوامل الطبيعية ، الألعاب الجماعية بمفهومها الواسع تحقق هذا الغرض ، إذ أنّه منذ القدم اهتم الانسان بجسمه وصحّته ولياقته البدنية وشكله وأدرك أنّ ممارسة الالعاب الرياضيّة تعود عليه بالفائدة من الجوانب البدنية والصحيّة والعقليّة والحركيّة من أجل ذلك تعتبر الألعاب الجماعية بأهدافها النبيلة وبرامجها المتنوعة من العوامل والعناصر الاساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة ، بعد أن أصبح علما وفنّا له أصوله وقواعده وأهداف ومادّة هامة ونشاط كبير يكمل جوانب علمية وتربوية ويدعم عمليات القلم وكسب المهارات فالمجتمع الانساني يسعى إلى تحقيق أفراد صالحين ، لكن هناك بعض العوائق والمشاكل التي يتأثر بها الفرد تحوّل دون تحقيق الهدف المنشود .

ويرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة و حساسية في حياة الانسان هي مرحلة المراهقة من الجانب النفسي لما تمر به من تقلبات وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة وكذلك الانطواء والعزلة ونخص بالذكر تلاميذ مرحلة المتوسط الذين يفقدون توازنهم ويمارسون الكثير من التصرفات السلوكية الشاذة وغير لائقة وذلك بمجرد محاولتهم التعبير والافصاح عن انفعالاتهم ، وعليه تبرز أهمية البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير الطاقة الانفعالية والحد من مشكل الانطواء ومن هنا تبادر في أذهاننا طرح الاشكالية التاليّة :

إلى أي مدى تساهم الالعاب الجماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية في الحد أو القضاء أو التخفيف من الانطواء لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

ويندرج تحت هذه الاشكالية الأسئلة الفرعية :

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التفاعل عند التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للألعاب الجماعية عند الجنسين ؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الانتماء إلى الجماعة عند التلاميذ

الممارسين و غير الممارسين للألعاب الجماعية عند الجنسين ؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التواصل عند التلاميذ الممارسين و غير

الممارسين للألعاب الجماعية عند الجنسين ؟

الفرضيات العامة و الجزئية

1- الفرضية العامة :

ممارسة الالعاب الجماعية داخل درس التربية البدنية والرياضية يساهم في

القضاء او الحد من درجة الانطواء لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

2- الفرضيات الجزئية :

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التفاعل عند التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للألعاب الجماعية عند الجنسين.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الانتماء للجماعة عند التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للألعاب الجماعية عند الجنسين.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التواصل عند التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للألعاب الجماعية عند الجنسين.

3- أهداف البحث:

* أهمية الالعاب الجماعية الرياضية بالنسبة للأفراد .

* الأهمية التربوية للألعاب الجماعية من خلال ما تقدمه للمراهق من انضباط في السلوك مع الافراد .

* اهتمام التلاميذ بممارسة الالعاب الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية على حساب الالعاب الرياضية الفردية .

* إعطاء صورة للأهمية البالغة التي نلقها الالعاب الجماعية التربوية و ابراز أهميتها لغير الممارسين .

4- التحديد الإجرائي لمصطلحات ومفاهيم البحث:

4-1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

هو نشاط ذو شكل خاص وجوهر المنافسة المنطقية من أجل قياس القدرات والضمان الأقصى تحديدها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه تدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة، لا من أجل الفرد الرياضي وإنما من أجل النشاط في حد ذاته¹.

4-2- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الحصة الشاملة لمناهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة وتشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها لتلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه المدرسة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر².

4-3- المراهقة: هي فترة عواطف وتوتر وشدة تتبعها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق³.

4-4- الجماعة: في مفهومها وحدة اجتماعية تتكون من عدد من الأفراد قليل أو كثير بينهم علاقات واضحة، ولكل فرد دوره والتي تملك مجموعة ثابتة من القيم والمبادئ الخاصة بها، والتي تنظم سلوك الفرد على الأقل في شؤون تؤثر على الجماعة والوحدة الاجتماعية عبارة عن مجموعة من الأفراد بينهم رابط وخاضعين لبناء موحد⁴.

4-5- الإنطواء: يعني مصطلح انفصال الفرد عن الجماعة⁵.

5- الدراسات السابقة والمشابهة وأوجه الاستفادة منها في الدراسة الحالية :

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة هناك بعض الدراسات التي تناولت معالجة موضوع علاقة الانشطة البدنية والرياضية بالحالة النفسية، وسنتناول بعض الدراسات

¹أنور الخولي، الرياض والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والآداب والفنون، 1996، الكويت، ص 32.

²المرجع نفسه، ص 33.

³حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 106.

⁴خير الدين علي عويض، الاجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، بدون سنة، القاهرة، ص 237.

⁵محمد حامد الناصر وخولة درويش، تربية المراهق في رحاب الإسلام، دار ابن حزم، 1977، بيروت، ص 20.

التي أجريت في البيئة العربية و الاجنبية والتي لها علاقة بموضوع البحث (ممارسة النشاط الرياضي الجماعي ودوره في التقليل من الانطواء) ونظرا لأهمية هذه الدراسات ، نورد عددا منها مبينين الهدف الاساسي منها ، و كذا نحاول إعطاء وصف للعينة والادوات المستخدمة فيها إن أمكن ، وكذا أهم النتائج التي وصلت إليها بالإضافة إلى تعقيب عام عليها ، ومكانة البحث العلمي ، ومدى استفادتنا منها.

5-1- الدراسات العربية والاجنبية :

(1) دراسة لكل من عبد الرحمن سليمان ، وهشام عبد الله (1996): هدفت إلى بحث العلاقة بين خبرة الوحدة النفسية و الشعور بالاكنتاب لدى عينة من المسنين العاملين والمسنين المتقاعدين في المجتمع القطري (المسنين فقط) حيث تم تطبيق مقياس الوحدة النفسية والاكنتاب ، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المسنين العاملين والمسنين المتقاعدين ، وذلك لصالح عينة المسنين العاملين حيث أن العمل يقلل من شعور المسن بالوحدة والاكنتاب.

(2) دراسة محمد حسن غانم (2006): التي كان موضوعها المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية و الاكنتاب لدى المسنين المقيمين في مؤسسات إيواء و أسر طبيعية .

حيث هدفت الدراسة الحالية إلى الوقوف على علاقة المساندة الاجتماعية المدركة بكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات إيواء و أسر طبيعية ، وتكونت عينة الدراسة من (100) مسن و مسنة يعيشون في دور إيواء و أسر طبيعية تراوحت الاعوام ما بين 60-70 عاما بمتوسط قدره (4،68) عام وانحراف معياري قدره (3،83) وتم تطبيق مقاييس المساندة الاجتماعية المدركة ، مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، وقائمة بيك للاكنتاب، وقد تبين من النتائج أن إدراك المسنين والمسنات الذين يعيشون في بيئة طبيعية للمساندة الاجتماعية (بأبعادها المختلفة) أكبر وأفضل من المسنين والمسنات الذين يقيمون في دور إيواء، وأن إدراك الشعور بالوحدة

النفسية والاكئاب يتزايد لدى المسنين والمسنان المقيمين في دور الايواء و كانت مشكلة الدراسة في محاولة الاجابة عن الأسئلة التالية :

- هل توجد فروق جوهرية في ادراك المساندة الاجتماعية (بأبعادها المختلفة) لدى المسنين والمسنان المقيمين في بيئة طبيعية (داخل أسرهم) و بين المسنين والمسنان المقيمين في دور إيواء ، وهل توجد فروق جوهرية في الشعور بالوحدة لدى المسنين والمسنان المقيمين في بيئة طبيعية (داخل أسرهم) و بين المسنين والمسنان المقيمين في دور إيواء ، وهل توجد فروق جوهرية في ادراك المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة والاكئاب لدى المسنين والمسنان المقيمين في بيئة طبيعية (داخل أسرهم) و بين المسنين والمسنان المقيمين في دور إيواء¹

3) دراسة روك (ROOK 1987): دراسة بهدف التعرف على العلاقة بين مدى عمق التفاعلات الاجتماعية في الشعور بالوحدة النفسية و الرضا بالعلاقات الاجتماعية ، وذلك على عينة من المسنان الأرامل تراوحت أعمارهن بين 60-80 عاما ، وقد طبق الباحث الادوات النفسية التي تحقق أهداف دراسته مثل اختبار الشعور بالوحدة و مقياس التفاعلات الاجتماعية المتبادلة و توصل إلى العديد من النتائج أبرزها أن الخلل في التفاعلات الاجتماعية ينعكس في زيادة الشعور بالوحدة النفسية ، وكذا عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية و أن ينعكس التبادل الاجتماعي يختلف باختلاف أنواع المساندة الاجتماعية التي تتضمن مساندة الاصدقاء و المساندة الوجدانية (اظهار مشاعر الود) و المساندة الإيوائية .

4) دراسة لبونديك وسكوجستد (BONDE VIK ET SROJSTED 1996): حيث استعرضا الدراسات السابقة التي تناولت الوحدة النفسية في علاقتها بالعديد من المتغيرات وقد أسفر تحليل الدراسات عن وجود تناقض في النتائج إذا وجدت بعض الدراسات مثلا أن الشعور بالوحدة يزداد لدى المراهقين و المراهقات أو تقل حدته لدى المسنين والمسنان فيحين أن عدد آخر من الدراسات قد أظهر العكس مؤكدا ضرورة ادخال متغيرات جديدة

¹محمد حسين غانم - دراسات في الشخصية و الصحة النفسية - القاهرة - دار غريب للطباعة والنشر و التوزيع - 2006- ص:192

والبحث عن طرق أكثر موضوعة لتحديد تكرار الاتصالات الاجتماعية ومدى تحقيق هذه العلاقات في اشباع الحاجات النفسية للمسن¹

أما الدراسة الحالية فقد ركزنا على دور الالعاب الجماعية في التقليل من الانطواء ، وقد ركزنا على الالعاب الجماعية خلافا للدراسات السابقة التي لم تبحث في الرياضة ، و قد انطلقت دراستنا من حيث انتهت بعض الدراسات التي كشفت عن الوحدة أو العزلة لدى المراهق ، و قد استخدمنا في هذه الدراسة مقياس سلوك العزلة لناصر الدين أبو حماد .

كما استفدنا من الدراسات السابقة في صياغة إشكالية البحث وفي بناء فروض البحث وكذا في اختيار المنهج والأدوات المناسبة وسوف نستعين بها في طريقة المعالجة الإحصائية، وكيفية تحليل المعطيات ، وندعم بها النتائج التي سنتوصل إليها من خلال دراستنا الحالية .

¹محمد حسين غانم - دراسات في الشخصية و الصحة النفسية - القاهرة - 2006 - ص:192 .

الباب الأول

الفصل الأول:

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية و الرياضية عنصر هام في المؤسسة التربوية لما تلعبه من دور هام في تكوين الفرد من جميع النواحي البدنية و النفسية و الخلقية و الاجتماعية، بحيث تجعل من الفرد عنصر فعال داخل الأسرة و المجتمع و ذلك من خلال الأنشطة الرياضية التي يتم ممارستها داخل المؤسسات التربوية.

1- التربية البدنية والرياضية:

1-1 التربية العامة والتربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية و الرياضية عنصر هام و جزء فعال من التربية العامة فالهدف الأساسي الذي ترمي إليه التربية البدنية يتكامل مع أهداف التربية العامة .

و في فصلنا هذا تكون دراستنا على المنوال التالي :

تساؤل في الأول عن تعريف التربية العامة و نبيان أهدافها ، أما ثانيا فنتساءل عن تعريف التربية البدنية و نبين معنى التربية الرياضية كما نبين الأهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية من عدة نواحي: العقلية ، البدنية ، والنفسية .

1-1-1- تعريف التربية العامة :

إن التربية العامة هي عملية إحداث تغيير في شخصية الفرد بحيث يؤدي هذا التغيير إلى تشكيل الشخصية و نموها في شتى أنواعها في الطريق المرغوب فيه ، فرديا واجتماعيا ، والتربية العامة ضرورة اجتماعية ، فلا بد أن يكون للفرد عضو نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه ، يتفاعل معه و يأخذ منه و يعطيه ، كما يساعد في بنائه و النهوض بالحياة فيه في كافة ميادينها¹.

كما أن التربية عملية مستمرة و متطورة لا تتوقف بانتهاء فترة الدراسة و لا بانفصال الفرد عن الأسرة ، و إنما تظل معه طوال حياته ، طالما كان مستمرا في تفاعله مع الحياة و طالما هو مازال على قيد الحياة .

1-1-2- أهداف التربية العامة:

التربية تهدف إلى تنشئة الفرد سليما منسجما مع نفسه من جهة ، مع مجتمعه و تقاليده من جهة أخرى ، فيلم الفرد بجملة من المعارف لحياته تساعد على العيش و مواجهة مشاكل الحياة . و مبدئيا يمكن تكون عالم أو مبدع في الحياة مجال دون

¹ وزارة التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي، 1972، ص11.

تعليمية القراءة و الكتابة ، و دون تزويده بقاعدة عملية و تقنية ، كما أنه لا يمكن تعليم شخص جملة الخصائص النفسية و السلوكية السامية قبل تعليمه قيم و معتقدات و تقاليد مجتمعه الأصلي ، و قبل اكتسابه القدرة على التكيف في مجتمعه¹.

إن الأهداف التربوية متكاملة فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى ، انطلاقا من أن التأكيد على الأهداف صعب في مرة واحدة ، " ولهذا اسم القرنان التاسع عشر والعشرين بوعي الدول المتقدمة الحديثة بهذه الحقيقة، ولضرورة دراسة العوامل التي تؤثر في إعداد الأجيال الناشئة و توجيه شخصياتهم².

فالتربية وحدة متماسكة العناصر يمكن بعض ، و لكي تكون التربية ذات مساهمة فعالية في البحث و الإبداع ، لابد من التربية التقاليد التي نبينها في ما يلي :

- تركيزها في الاباتية المباشرة في التعليم و التركيز على الذاكرة في خوض المعلومات و تخزينها و هكذا يكون الطفل على طريقة انتظار الأمور الجاهزة من طرف المعلم .

3-1-1- معنى التربية :

إن تعريف التربية واسع و شامل و تختلف من بلد إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر و مفهوم التربية بتغيير بتغيير الجماعات ، فهي عملية غير مستقرة ومنذ العهود العابرة للإنسانية كانت التربية محل جدل و اجتهاد ، و كل جماعة من الناس عرفت حسب معتقداتها ، و لهذا لا يمكن حصر معاني التربية في معنى واحد و نكتفي بذكر أشهر التعاريف للتربية و التي تناولها الفلاسفة ، يقول أفلاطون : " إن التربية هي الجسم والروح و كل ما يمكن من الجمال و كل ما يمكن من الكمال ". أما أرسطو : " هي إعداد العقل لكسب التعلم ، كما تعد الأرض للنبات و الزرع "،

¹ أنطوان الخوري، طالب الكفاءة التربوية، مؤسسة الشرق للطباعة، بيروت، 1980، ص 142.
² محمد بن اسماعيل، سوء التوافق النفسي لدى المراهقين، شخصية وعلاجه، مطبعة الكامنة، الجزائر، 1984، ص 98.

ويعرف الفيلسوف الانجليزي في التربية فيقول: "إنها القوى الطبيعية للطفل كي يكون قادرا من أن يقود حياة خلقية صحيحة و سعيدة".

و إذا قمنا بتحليل هذه التعاريف المختلفة نجدها في الواقع متطابقة و متكاملة إذ نرى بأن التربية تجد الجسم و العقل معا ، ولا يمكن التفاضل هذا عن ذلك ، الشيء الذي يجعلنا نتفق مع تعريف أحمد مختار عضاضة الذي يعرف التربية كما يلي :

" التربية هي مساعدة جميع قوى الفرد ومكانته على النمو و الاستهلاك للانتقال من الطفولةإلى الرجولة الحقة، حتى يتمكن أن يحي حياة كاملة و يعيش عيشة سعيدة ممتنعا بالصحة الجيدة و الخلق الكريم و التفكير الصحيح ، قادرة على تغيير أفكاره وشعوره و رغباته بقلبه ولسانه ، وعلى صنع ما يحتاجه إليه بيد ماهرة يبذل جهده ليؤلف مع رفاقه الوطن الصالح الذي يسعى للتعايش السلمي مع جميع شعوب العالم¹.

إذا فإن علم التربية ليس مستقلا بذاته بل هو علم يستمد أصوله من العلوم الاجتماعية و الاقتصادية و السياسية و الأصول الفيزيولوجية و البيولوجية و بالتالي فالتربية هي عبارة عن تفاعل بين جميع العلوم التي تتناول و تهتم بالكائن الحي البشري و محيطه سواء داخليا أو خارجيا ، وهكذا نجد أن التربية تستوحي أهدافها ومناهجها العلمية التطبيقية من المجتمع و ثقافته ومن الخصائص و المميزات الفيزيولوجية و البيولوجية للإنسان، و التربية في التزامها العلمي تلتزم بخصائص العلمية و بخصائص الفرد النفسية التي تتمخض عنها الدراسات العلمية و المجتمع وواقعه كما توضح الدراسات العلمية أيضا و تلتزم بالطبيعة البشرية كما أوضحتها المناهج العلمية المختلفة و كشفت عنها².

¹ أحمد مختار عضاضة، التربية العلمية والتطبيقية في المدارس الابتدائية والتكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة، لبنان، 1962.

² محمود السيد سلطان، مقدمة في التربية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984، ص 18.

4-1-1- معنى التربية البدنية :

يرى عامة الناس أن التربية البدنية مجرد لهو ولعب ، ومنهم من يراها نوعا من الحشو في البرامج الدراسية أو فترة راحة إيجابية بين الدروس النظرية اليومية ولقد تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر ، اختلافهم في شكل تعريفها إلا أنهم يتفقون حول مضمونها ، و أهم تعاريفها نوجزها في ما يلي:

يرى فيري:" أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة و أنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية و التوفيقية الانفعالية".

كما يرى كونزا:" أنها ذلك الجزء من التربية العامة الذي اختص بالأنشطة القوية والتي تتضمن عمل الجهاز العقلي ما ينتج عن الاشتراك في هذه الاوجه من النشاط التعليمي ، حيث لو رجعنا و نظرنا في أبعاد التربية الحديثة نرى أنها غنية كاملة بصحة الجسم مقدرنا عنايتها بشقي العمل و ثمرة .

و يمكن القول مما سبق أن التربية البدنية هي مرآة الفرد من الناحية العقلية والخلقية فهي تكون الفرد تكوينا صالحا يساعده في بناء مجتمع قوي متماسك لذا لا ينبغي النظر إليها من زاوية ضيقة فنوجه اهتماماتنا إلى تكوين الفرد من الناحية الجسدية فقط بل يجب ان نهتم بتكوينه من جميع النواحي الفكرية والاجتماعية وحتى السياسية ، حتى يؤدي الدور المنتظر منه على أحسن صورة فنساعده على عملية التكيف مع محيطه المعيشي¹.

كما أن التربية البدنية تهدف إلى الحفاظ على صحة الفرد من الناحية النفسية والفيزيولوجية والاجتماعية فتصدق بذلك المقولة المشهورة : " العقل السليم في الجسم السليم " .

و في هذا الصدد يقول أوستاس تشيس:

¹ محمد عوض بسيوتي، نظرية وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجزائرية، ط2، 1992، 132.

" يحتاج الإنسان إلى تنمية قواه البدنية و القدرة في الحكم السليم و التوازن الخلفي لا لتأدية واجباته اليومية في بنيته و عمله فحسب، و لكن ليواجه مع يقع من أزمات من وقت لآخر"¹.

5-1-1- معنى التربية الرياضية :

كثيرا ما يكون الخلط بين التربية البدنية و التربية الرياضية فكلمة "sport" تعني الرياضة و تشمل جملة من أنواع اللغاة و النشاط المنظم و غير المنظم للصغار و الكبار على حد سواء من مبادرات رسمية أو سباقات دولية او محلية .

فالتربية البدنية و الرياضية هي مصطلحات تعبر عن حركات الإنسان المنتظمة سواء كان مستواها التعليمي التربوي البسيط في المدرسة و هو ما نسميه بالتربية البدنية ، أو في إطارها التنافسي بين الأفراد و الجماعات ، و هذا ما نسميه الرياضة ، أو حتى إطار تطبيق المهارات المتعلقة بالمجال التنافسي تحت قيادة تربوية ، و هذا ما نسميه بالتربية الرياضية².

6-1-1- تعريف التربية البدنية كمهنة :

تعريف التربية البدنية كمهنة توفر كثيرا من الفرص للفرد الذي يحب العمل مع الأطفال و الكبار و يميل إلى الممارسة مختلف الألعاب و الرياضات و يتمتع إذا هو في الهواء الطلق أو في حالات التدريب المغلقة ، أو حمامات السباحة ، و يرغب في خدمة الإنسانية ، و يحيا حياة نشيطة مسلية ، و كل عضو عامل في التربية البدنية أو يود الالتحاق بهذه المهنة يجب أن يفهم بوضوح معنى الاسم الذي أطلق على هذا الميدان التجريبي و أوجه النشاط الذي تشكله ، و المؤهلات اللازمة للشخص الذي يقوم بهذا النوع من العمل و الفرص المتاحة و الإعدادات المطلوبة و المسؤوليات

¹ محمود السيد سلطان، مرجع سابق، ص 20.

² محمد عوض، مرجع سابق، ص 17.

المنظمة ، فمثل هذه المعلومات تساعد الفرد على أن يفهم فهما كاملا للدور الذي يمكنه القيام به في هذه المهنة¹ .

7-1-1- التربية البدنية كبرنامج :

و هو المنظوم الأقدم و الذي ارتبط بالتربية البدنية منذ القدم وما يزال ، والذي يعبر عن برنامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ بالاشتراك في أنشطة بدنية حركية منتقاة بعناية و بتتابع منطقي ، و عبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية و فئات من النشاط كالجهاز و السباحة و ألعاب القوى و المنازلات.

2-1- أهداف التربية البدنية و دورها:

لقد اهتم علماء التربية الحديثة بجمع أعضاء الجسم في مراحل نموه لتأثيرها المباشر على سعادة الفرد و المجتمع فالتربية البدنية يستطيع من خلالها الفرد التحكم في جسمه ووسطه الداخلي و حتى وسطه الاجتماعي و تنمي قدراته الحركية و من المعروف أن بلادنا تهتم بالتربية البدنية و الرياضية على أساس علمي و نظام تربوي دقيقمنها أهداف ذات أهمية بالغة و هي:

1-2-1- من الناحية البدنية :

تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية بالقضاء على الاضطرابات النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكييفه المستمر مع الطبيعة .

2-2-1- من الناحية العقلية :

عن طريق الممارسة المستمرة للتربية البدنية والرياضية تنمو قدرات الفرد على التفكير والتطور والإبداع .

¹ تشارلز بيوكز، أسس التربية البدنية والرياضية، ترجمة، حسن السيد معوض، كمال صالح عبدو، المطبعة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1964، ص 78.

3-2-1- من الناحية النفسية :

لقد بينت الدراسات البسيكولوجية الحديثة عن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصر هام في تكوين الشخصية الناضجة السوية والصبر والتحمل ، وعند انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص للجماعة و ينعدم عنده الشعور بالذات ، بذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في التربية الشعور الاجتماعي .

و الممارسة الرياضية تستطيع أن تجعل الفرد على اتصال مع الآخرين في سنه ومن غير سنه و بالتالي تملأ الفراغ النفسي ، وعلى المستوى النفسي ، وعلى المستوى الثقافي و الاجتماعي و الممارسة الرياضية تحسن العلاقة الاجتماعية وتسهل الاتصال بين الأفراد .

3-1- تعريف درس التربية البدنية و أهميته :

هو الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية وأحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم و الكيمياء و اللغة و يعتبر درس التربية البدنية جزءا من البرنامج الدراسي ، ويختلف عن المواد الأخرى بكونه يحقق الصحة العقلية و البدنية في نفس الوقت ، لذا أطلقت العبارة " الجسم السليم في العقل السليم "

و لقد أخذت التربية البدنية والرياضية مكانة مرموقة من بين كل الفروع التربوية الأخرى فالمواد السابقة الذكر تعنتي بالجوانب الذهنية و كذلك تعمل على إيصال المعلومات جافة يتلقاها التلميذ و يخزنها ثم يأتي أثناء الامتحانات كي يجيب عليها نثرا و بحثا لأجل النقاط فقط ، لكن حصة التربية البدنية و الرياضية عكس ذلك فهي تعني العديد نذكر منها الصحة النفسية والاجتماعية و المعرفية ، ولهذا عرفت التربية البدنية والرياضية على أنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام

الإنساني باستخدام التمرينات الصحية و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي الفنية والاجتماعية و الخلقية¹ .

و تعتبر التربية البدنية عملية توجيه النمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو أيضا أحد أوجه الممارسات الذي يحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ على المستوى المدرسة ، كما يحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم وقدراتهم الحركية كي يعطي الفرصة للاشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المدرسة وخارجها و بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على المستويات ولا سيما مستوى التعليم المتوسط² .

1-3-1- تقسيمات درس التربية البدنية و الرياضية :

مهما حدث من تطورات في تقسيمات الدرس الداخلية إن هناك اتفاق ... تام على أن الدرس يتكون من ثلاث أجزاء رئيسية تخدم بعضها البعض و كل جزء يرتبط تماما بالجزء الآخر و يتوقف عليه و هذه الأجزاء هي الجزء التمهيدي ، الجزء الرئيسي ، الجزء الختامي.

أ) الجزء التمهيدي :

ويتضمن هذا الجزء ما يلي :

● الأعمال الإدارية :

- اصطحاب المعلم للمتعلمين من الفل .. إلى المكان المخصص لدرس التربية الرياضية .

- قيام المتعلمين من خلال نداء المعلم على أسماء المتعلمين .

● الإحماء :

- يجب أن يؤدي الإحماء المتعلمين بالانتشار الحر في الملعب.

¹ أكرم زكي خصايبية، المناهج المعاصرة في التربية البدنية، ط1، القاهرة، 1997، ص 145.
² محمد عوض بسيوني، ياسين الشامل، مرجع سابق، ص 64.

- يجب أن يتناسب الإحماء مع النشاط الممارس بالدرس .
- تحريك جميع أجزاء الجسم للمتعلم¹ .

● التمرينات :

في حالة استخدام التمرينات في الجزء التمهيدي بالدرس يراعى ما يلي: أن تؤدي و المتعلمون في حالة انتشار حر في الملعب و ليس على هيئة تشكيلات نظامية .

(ب) الجزء الرئيسي :

أهمية هذا الجزء تتمثل فيما يلي :

- إنه يعتبر العمود الفقري للدرس.
- أساس الخطة العامة .
- يتم فيه تعليم المتعلمين المهارات المختلفة للأنشطة (النشاط التعليمي)
- يتم فيه تطبيق المتعلمين المهارات المختلفة للأنشطة (النشاط التطبيقي)
- يكتسب المتعلمون منه بعض الصفات التربوية من خلال نظام الأقسام (المجموعات)

(ج) الجزء الختامي :

يتم من خلال هذا الجزء ما يلي :

- إعطاء بعض التمرينات و الألعاب الصغيرة بغرض التهدئة و الاسترخاء و ال....
- بالجمل تدريجيا .
- الرجوع بأجهزة جسم المتعلمين إلى حالتها الطبيعية .
- اصطافاف المتعلمين لتبادل التحية .

¹ مكارم حلمي أبو حربة، محمد سعد أبو زغلول، مناهج التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1999، ص 87.

2. أهداف تربوية :

إن درس التربية البدنية و الرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط ، و لكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات و هي كالآتي¹:

1.2. التربية الاجتماعية والأخلاقية :

إن الهدف الذي تكسبه التربية البدنية في حقل الصفات الخلقية ، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية ، و بما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية و كان من اللازم أن تعطي

كلاهما صيغة أكثر دلالة ، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون ، التضحية إنكار الذات، الشجاعة و الرغبة في تحقيق انجازات عالية ، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل صديقه و هذا قصد تحقيق الفوز و بالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الدرس²

2.2. التربية لحب العمل :

درس التربية البدنية و الرياضية يعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب و تحمل المشاق ، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي الذي يعد تغلبا على الذات ، وعلى المعوقات و العراقيل ، هذه الصفات كلها تهيأ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في المستقبل.

تمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في درس التربية البدنية و الرياضية كإعداد الملعب و حمل الأدوات و ترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي و تقدير قيمته .

¹محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ص:94 .
²عدنان درويش و آخرين - التربية الرياضية المدرسية - ط3 دار الفكر العربي ، 1994 القاهرة ص: 30 .

3.2. التربية الجمالية :

إن درس التربية البدنية و الرياضية يساهم في تطوير الإحساس بالجمال ،
فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة مع انتساب و
رشاقة و قوة و توافق .

و تتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة كأن يقول : " هذه
الحركة جميلة " ، أو جميلة بتنوع خاص.

و تشتمل التربية الجمالية على تحقيق نظافة المكان و الأدوات و الملابس في
درس التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي¹.

3. أغراض درس التربية البدنية و الرياضية :

إن لدرس التربية البدنية و الرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية
التربوية في المجال المدرسي أولا ، ثم على المجتمع كله ثانيا .

و لقد وضع الكثير من الباحثين و المفكرين هذه الأغراض الخاصة بدرس
التربية البدنية و الرياضية فحدد كل من " عباس أحمد صالح السمراني " و " أحمد
السيطويسي " أهم هذه الأغراض فيما يلي : الصفات البدنية ، النمو الحركي ،
الصفات الخلقية الحميدة ، الإعداد و الدفاع عن الوطن ، الصحة و التعود على
العادات الصحية السليمة ، النمو العقلي ، التكيف الاجتماعي²

ومن جهة أخرى أشارت : عنايات محمد أحمد فرج " إلى ما يلي: و
ينبثق على أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية
البدنية و الرياضية إلى تحقيقها مثل : الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و
الصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية و القدرات الرياضية و اكتساب

¹ ناهد محمود سعد ، ميلي رمزي فهمي ، مرجع سابق ص: 68/67
² عباس أحمد السامرائي بسطويسي أحمد مرجع سابق ، ص: 73.

المعارف الرياضية و الصحية و تكوين الاتجاهات القومية و اساليب السلوك
السوية¹

1.3. تنمية الصفات البدنية :

يرى "عباس أحمد السمراي" و البسطويسي " أن أهم أغراض درس التربية
البدنية و الرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة ،
التحمل ، الرشاقة، المرونة ، و تقع أهمية هذه الصفات أو العناصر و تنميتها في
مجال الرياضة المدرسية فقط من المواقع علاقتها بتعلم المهارات و الفعاليات
الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي ، بل تتعدى الأهمية لحاجة التلميذ
إليها في المجتمع².

و تقول "عنايات محمد أحمد فرج" : الغرض الأول الذي يسعى درس التربية
البدنية و الرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية ، ويقصد بها الوظيفة
لأجهزة جسم الانسان و ترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية و الارادية للفرد³.

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15- 18 سنة) يقول " محمد حسن
العلاوي" : ما يلي :

تتضح القدرات العقلية المختلفة و تظهر الفروق الفردية في القدرات و تنكشف
استعداداتهم الفنية و الثقافية والرياضية و الاهتمام بالمتفوق الرياضي و اتضح
المهارات البدنية⁴.

2.3. تنمية المهارات الحركية :

1عنايات محمد أحمد فرج - مناهج وطرق تدريس التربية البدنية - دار الفكر العربي- القاهرة 1988 ، ص:11

2عباس أحمد السمراي بسطويسي أحمد مرجع سابق ،ص:74/75.

3قاسم المندلوي و آخريين ،أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة ، 1989 بغداد ،ص:21 .

4محمد حسن علاوي - علم النفس التربوي دار المعارف ط 2 1992 القاهرة ص:21.

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية و الرياضية ، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم ، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية و فطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل العدو ، المشي، القفز

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ و لها تقنيات خاصة بها ، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية¹

3.3. النمو العقلي :

إن عملية النمو معقدة و يقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري و هي عملية نضج القدرات العقلية ، ويلعب أستاذ التربية البدنية و الرياضية دورا ايجابيا و فعالا في هذا النمو بصورة عامة و النمو العقلي بصورة خاصة .

4. محتوى درس التربية البدنية و الرياضية :

يحتوي الدرس على ثلاثة أقسام :

1.4. القسم التحضيري :

وهو إعداد التلاميذ نفسيا لتقسي و معرفة الواجبات الحركية المختلفة و الجزء التحضيري و يضمن بداية منظمة للدرس ، ويحدد نجاح المدرس ، والحالة النفسية للتلاميذ و من أهم مميزات هذا الجزء:

- تمارين بسيطة .
- تمارين غير مملة .
- تمارين مسلية .

¹عباس أحمد السامرائي بسطويسي أحمد مرجع سابق ،ص:27.

- تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ .

2.4. القسم الرئيسي:

فيه جزآن جزء تعليمي وتطبيقي.

التطبيقي وهو نقل الحقائق و الشواهد و المفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي و يقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى ، الجودو و الألعاب الجماعية : كرة اليد ، القدم ، و أهم مميزاته بروز روح التنافس مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريبية . أما التعليمي فيه المهارات و الخبرات و الواجب تعلمها سواء كانت لعبة فردية او جماعية ، كالجري ، الكرة الطائرة .

3.4. القسم الختامي:

وهدفه الرجوع إلى الحالة الطبيعية و تهدئة أعضاء الجسم و عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصة و يتضمن عدة تمرينات للتهدة والاسترجاع ، كالنفس، الاسترخاء و تمارين ذات الطابع الهادئ¹.

5. الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية :

كما سبق و ان التربية في أبسط معنى لها عملية التوافق أو التكيف و هي حسب ذلك المفهوم عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد و بيئته - المحيط الاجتماعي - للوصول إلى الأهداف الموجودة باكتساب الفرد للقيم و الاتجاهات التي تفرضها البيئة و التربية بهذا المعنى ظاهرة ممارسة ، حيث يتعلم الإنسان عن طريقها سواء في الفصل أو الملعب و درس التربية البدنية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا هذه المهمة فالتلاميذ بوجودهم في جماعة فإن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية فهي تعمل على تسمية الصفات الأخلاقية كالطاعة و صيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة و

¹محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ص:97 .

الزمالة و المثابرة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء و تداخل صفة الشجاعة و القدرة على اتخاذ القرار بمساهمة المعلم و معاونيه في تأدية الحركات و الواجبات مثل : القفز في الماء ، مصارعة الزميل ، التنافس ضد الوقت و الثقل ... لتحقيق الكثير من الصفات و هذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية و تكسبها طابعا متميزا¹.

6. تحضير درس التربية البدنية و الرياضية :

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهد، ديمقراطيا في تعلمه و معاملاته ، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية و النظامية يجب مراعاة ما يلي :

- 1) اشتراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامج و أنه لم يفرض عليه بل اشتراك في وصفة فيكون تفاعله معه قويا فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوع .
 - 2) أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات و مميزات أطوار النمو و التطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج ، فيراعى ميولهم و رغباتهم و قدراتهم ، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية .
 - 3) إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة .
 - 4) أن يكون في الدرس أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة له²
7. الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير درس التربية البدنية و الرياضية :

■ يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل درس.

¹ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ص:95 .
² مروان عبد المجيد إبراهيم - الادارة والتنظيم في التربية الرياضية - دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع ، 2000 ، ص:203.

- تقسيم المادة و تحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع .
- تحديد التكوين و النواحي التنظيمية .
- مراعاة التقسيم الزمني للدرس.
- مراعاة عدد التكرارات ، التمارين وفترة الراحة .
- تحضير الأدوات عند بداية الدرس ، فمثلا عند تعليم تقنية الجري و محاولة تبديل الأماكن في الصفوف يجب على الأستاذ بتخطيط الملعب حتى يمكن إلى الديناميكية و الجدية في الأداء .
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة .
- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ضعاف المستوى¹

7. شروط درس التربية البدنية و الرياضية :

- يجب أن يتماشى درس التربية البدنية و الرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة ، و عامل السن و الجنس من جهة أخرى ، و لا يمكن إهمال دور الأجهزة و الأدوات المتوفرة ، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية :
- يجب أن يحتوي تمارين متنوعة تخدم الجسم في النمو و القدرة .
 - أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من أجل الوصول للهدف من وضع التمرين من ناحية ، و يسهل حفظه من ناحية كافية ، و يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملا .
 - إذا كانت بعض حركات التمرين تدرب جهة واحدة من الجسم ، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي وبصورة خاصة تمارين الجذع ، فمثلا
 - إذا أعطي تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن و ذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم .

¹عنايات محمد أحمد فرج ، دليل مدرسي التربية الرياضية في التعليم الأساسي ، دار الفكر العربي 1998 القاهرة ص:13.

- يجب أن يتوافق الدرس مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفادة و أن لا يضطر إلى حذف بعض التمرينات أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتناء بالأدوات و الأجهزة و ترتيبها ، ويجب أن يسير العمل في النظام و الطاعة و المرح .
- إن لشخصية الأستاذ و حماسه للعمل أثر كبير على إقبال التلاميذ و الوصول للغاية المرجوة من النشاط .
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن و اختلاف الجنس بين التلاميذ و انتقاء التمرين المناسب¹

8- خطوات تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية :

- تبدأ أولى الخطوات تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ بحجرة الدراسة مرة أخرى عقب تأديتهم لأوجه النشاط الرياضي المخصص للحصة ، ويكون التسلسل الطبيعي للخطوات التنفيذية للدرس عادة كما يلي :
- مقابلة الأستاذ للتلاميذ .
 - خلع الملابس و استبدالها بملابس التربية البدنية و الرياضية أو تخفيفها .
 - الذهاب إلى المكان المخصص للدرس .
 - الاصطفاف لأخذ الغياب ، و الاصطفاف بعد الانتهاء من الدرس لأداء النشاط الختامي .
 - تنفيذ أوجه نشاط الدرس .
 - الذهاب لمكان الاغتسال و استبدال الملابس.

9. متطلبات تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية :

¹فايز مهند ، التربية الرياضية الحديثة ، دار الملايين ، 1987 ، دمشق ص:125/124.

هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية مراعاتها عند تنفيذ الدرس ، و تتمثل فيما يلي :

- (1) يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية و الرياضية و يساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ .
- (2) أن يسوء الهدوء و النظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للدرس .
- (3) يجب أخذ غياب التلاميذ بعد الاصطفاف أمام الأستاذ على أن يتم ذلك بسرعة ، و دقة حتى يتمكن الانتفاع بكل دقيقة من زمن الحصة .
- (4) يبدأ تنفيذ أجزاء الدرس طبقا للنظام الموضوع لذلك .
- (5) أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الدرس موجزا و مفيدا و بصوت مناسب يسمعه و يفهمه جميع التلاميذ ، وأن يكون باعنا على النشاط ، وأن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ و مكان الدرس ، فلا يكون مرتفعا منكرا ولا منخفضا فاتر يدعو إلى الملل.
- (6) يجب ان يقف الأستاذ في مكان يرى منه جميع التلاميذ و يرونه.
- (7) يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات ، و تشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة .
- (8) أن يقف التلاميذ أثناء درس التربية البدنية و الرياضية بعيدا عن الأقسام والورشات في المدارس التقنية .
- (9) يجب على الأستاذ القيام بالتطبيق العملي للحركات أمام التلاميذ ثم يطلب منهم أداءها .
- (10) يجب على الأستاذ مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ .
- (11) لا يمكن تصحيح الأخطاء أثناء أداء التلاميذ للحركات بل يجب على الأستاذ وقف العمل ثم توضيح الحركات الصحيحة و من الأحسن الإشارة إلى التلميذ الممتاز في أداء حركاته و غلى المخطئ ، فيطلب من الممتاز أداء الحركة أمام التلاميذ ، ثم

يطلب من المخطئ أدائها على وجه الصواب في هذا تشجيع للتلاميذ للتنافس فيما بينهم .

12) يجب على الأستاذ اهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الدرس .

13) يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلب ذلك¹

14) إن أهم عنصر هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية باعتبارها من مقومات المدرسة الحديثة هذا الأمر لا بد و أن توجه له العناية ، وتوفر المكتبة المدرسية على الكتب الرياضية و المجالات التي تخدم النشاط الرياضي بصفة عامة ، فإنها تعمل على توصيل و مساعدة المدرس لنشر الوعي الرياضي .

15) إن الشيء المؤمن به هو قلته إن لم نقل انعدام النشرات و المحاضرات المكتوبة في جل المؤسسات التربوية ، إذ توفرها يعتبر من أهم الأمور التي ترشد التلميذ إرشادا قويا إذا ما تم إجراؤها²

10. الأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية البدنية و الرياضية :

إن إعداد مكان للدرس و تزويده بالأدوات و الأجهزة اللازمة يتطلب دراسة مسبقة شاملة لظروف المؤسسة و إمكانياتها من الملاعب و الأجهزة و الأدوات من حيث العدد و الحالة و الطريقة التي تضمن استخدام الموجود منها إلى أقصى حد ممكن بحيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد فقط يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط .

وعدم وجود ملعب للكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي ، بل يمكن استخدام ملعب كرة سلة و تخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معا ،

¹ مروان عبد المجيد ابراهيم ، مرجع سابق ، ص:203/205.

² محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ص:21.

على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب ، وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج¹.

ولا يقتصر على عدد محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة ، أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي ، فالمهم حسن التنظيم .

و يجب أن تتوفر كل مؤسسة على الأقل ملعب ، حفرة وثب ، كرات صلبة يتراوح وزنها من النصف كلغ إلى واحد كلغ ، حبل الوثب العالي ، جبر لرسم الملعب ، ساعة ميقاتيه ، شريط قياس ، كرات صغيرة ن أعلام صغيرة وشواخص، كرات سلة ، طائرة و اليد .

كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة و الوسائل برفق ، وجلبها ووضعها في أماكن مخصصة لها بشكل جيد ، و إرجاعها أيضا و حملها بشكل أمين ، و حمايتها من الأمطار ، وعدم تعريضها لأشعة الشمس الحارقة ، كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات²

11. تقويم درس التربية البدنية و الرياضية :

يجب على معلم التربية البدنية و الرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي :

1. التقويم البدني و المهاري و المعرفي للدرس (تقويم شامل).
2. قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس .
3. استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس.
4. استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع الدرس .
5. تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي و المشترك .
6. استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي : بطاقة التسجيل ، التقرير ، الملاحظة .

¹صالح عبد العزيز عبد العزيز عبد المجيد ، التربية و طرق التدريس الحديثة ، دار المعارف 1982، القاهرة ص:312.

²عنايات محمد، مرجع سابق،ص:14.

خلاصة :

إن درس التربية البدنية و الرياضية يلقى اهتماما كثيرا سنة بعد سنة ،
والجميع يسعى للارتقاء به إلى المستوى المطلوب ، و ذلك يتجلى في الإمكانيات
والبرامج و نقاط التغيير التي تطراً على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي
الدولة و الوزارات الوصية ، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط
الرياضي قد تكون أكبر خسارة عرفتها و لا يزال يعرفها التربية البدنية و الرياضية
، وذلك لطبيعة العلاقة بين الدرس و النشاط .

الفصل الثاني:

الألعاب

الجماعية

تمهيد:

إن اللعب معضلة في غاية الصعوبة فهو يمثل تحديا للكتاب والباحثين في هذا المجال وقد يكون تشابهه بينه وبين مفهوم الحب تحس وتشعر به، كما لو أن بعض المهتمين بهذا المجال أن الإنسان الذي لا يلعب لا يمكن أن يكون إنسانا وهذه مقولة صحيحة، بل هي تبدو حقيقة ملحة لا يمكن تجاهلها.

أما بالنسبة للنشاط الرياضي الجماعي فهو أساس من الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية، وتعتبر الألعاب الجماعية وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات النفسية عند الفرد، والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين كذلك التفاعل الجماعي، ومن واجب المربين الاهتمام أكثر بهذه النشاطات الرياضية، الجماعية وذلك للأهمية البالغة والنتائج الإيجابية لهذه الأنشطة.

1. اللعب:

1.1 تعريف اللعب:

يعد موضوع اللعب من الموضوعات التربوية والنفسية والتي تتميز بالبساطة والجاذبية وقد أولاه التربويون والمهتمون به اهتماما واسعا لأهميته التنموية إلا أنه عندما يتعرضون ويواجهون العديد من إشكاليات لتوضيح مفهوم أبعاده، واللعب ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعادها النفسية والاجتماعية المهمة فقد اعتبرها زميل simmel " وظيفة إعداد الأطفال لأدوار الكبار"، بينما أشار فيبر weber انتشارها عبر التاريخ كله" وأكد كل منهما على أن اللعب كمجموعة أهداف أكثر ما يقودها هو الحس، ومن المنظور الاجتماعي تناول الهولندي هو زينجالgal huizij مفهوم اللعب وعرفه بأنه كل ألوان نشاط الحر الذي يؤدي بوعي تام خارج الحياة العادية باعتبارها نشاطا مختصرا على حدود الملائمة وينفذ وفق قواعد مضبوطة¹.

كما عرفه الدكتور "ريسان عبد المجيد": " هو نشاط حيوي واستخدام حر دائم يقوي المرء وإبداعه في إطار قواعد محدودة².

ويرى شاتو "chatau" أن : " اللعب هو النشوة وحرية التعبير عن الذات"³

¹ . مروان عبد الحميد إبراهيم: الرياضة للجميع، دار الثقافة، عمان، 2004، ص 101.

² . ريسان عبد المجيد: ألعاب الحركة، دار الشروق، ط1، الأردن، 2000، ص 11.

³ . les jeux de l'enfant apres 3 ans. Sa nature. Sa discipline 4ème ed, j varin libraire philosophique.

2-1 شروط وصف اللعب:

- أن يكون الفرد حراً مستقلاً.
- أن يكون غير ملتزم.
- أن يكون غير منتج.
- أن يكون مدعياً (متظاهراً).
- أن يكون غير محكوم بقواعد محكمة سلفاً¹.

3.1 وظائف اللعب:

من الوظائف المعروفة عن اللعب هي أن اللعب يستطيع التعرف على وجوده، بالإضافة استيعاب القواعد الاجتماعية والخلفية واللعب يجعل الأفراد يحتكون ببعضهم البعض، وذلك لأنهم يسرقون اكتشاف العلاقات الإنسانية ويوافقون على الخضوع لقواعد المجموعة زمن بين هذه الألعاب توجد الألعاب الرياضية التي لها أهمية كبيرة في تطوير القدرات النفسية والاجتماعية للفرد ومن بين أكبر الوظائف نجد:

- يتعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي.
- يشبع حاجاته من الرضا والسرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس.
- إشباع ميول ورغبات التلاميذ نحو الأداء الحركي.
- تدريب حواس مع تنمية القدرة على استخدام هذه الحواس².

¹ مروان عبد الحميد إبراهيم: الرياضة للجميع، مرجع سابق، ص 101.
² حسين عبد الجواد: الألعاب الصغيرة، دار العلم للملايين، ط1، بيروت، 1984، ص 09.

4.1 أنواع اللعب:

1-4-1 اللعب العفوي:

يعتبر أساس النشاط النفسي والحركي للاعب، وهو عبارة عن الوسيلة الأولى للتعبير عن إشارات وحركات تظهر مجانية.

2.4.1 اللعب التربوي:

المدرسة الفعالة النشيطة اهتمت بأنه يمكن أن يقوم اللعب بدور تربوي وذلك خاصة عندما يكون الطفل في ريعان نموه، بحيث يثير الانتباه وينمي روح الملاحظة في التعاون وبعد ذلك يمكن من تهيئة النزعة للحياة الاجتماعية¹.

3.4.1 اللعب العلاجي:

يستعمل في العلاج النفسي عند الأطفال الذين هم تحت التشخيص، إذ أن الطفل لا يستطيع التعبير على كل مشاكله أي ما يختلج في صدره عن طريق الكلام، ولكن تحملها بظهر بوضوح في نشاطات الهوية كاللعب².

5.1 قيمة اللعب:

يعتبر اللعب من أهم الوسائل التربوية التي تدخل في تشكيل جوانب شخصية الفرد لأنه يساعده على اكتشاف المحيط واكتساب الخبرة، حيث نجد اللعب له قيمة كبيرة تتلخص فيما يلي:

¹ مفتي إبراهيم حماد: طرق تدريس ألعاب الكراتي، دار الفكر العربي، ط1، 2000، ص 25-26.
² مفتي إبراهيم حماد: طرق تدريس ألعاب الكراتي، نفس المرجع السابق، ص 26.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

- تدريب الحواس وتنمية الملاحظة واكتساب الخبرة.
- تلبية حاجات الفرد وميوله إلى اللعب والحركة.
- المساعدة على التكليف الاجتماعي.
- تسهيل اكتساب المعارف عن طريق الممارسة.
- استغلال الألعاب في تنظيم الجوار قصد تصحيح المكتسبات وإثرائها.
- اكتساب المحيط وتنظيم الفضاء¹.

6.1 نظريات اللعب:

لقد بحث العديد من علماء الاجتماع عن السبب في الميل للعب ودوافعه، ووضعوا عدة نظريات حاول أن تفسر اللعب بأشكاله المتعددة، ومن أبرز تلك النظريات:

1.6.1 نظرية الطاقة الزائدة:

لقد عبر الفيلسوف الألماني "فريدريك شيلدا" عن فكرته عن اللعب " بأنه البذل الغير الهادف للطاقة الزائدة" وكنتيجة كذلك يوجد لدى الإنسان قوة معطلة لفترات طويلة وأثناء التعطيل تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السلمية النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحكم فيها وجود منفذ، واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتركمة².

¹ .N.E Medajaouiri M. rachid.Amelioration des qualités physique Travers LES J.P.S. (15-17) Sous La Direction M.DGAOUT.a.Juin.91.p5.
² . تشارلز بيركر: أسس التربية البدنية، ترجمة د. حسن معوض، مكتبة الأتجلو المصرية، القاهرة، 1964، ص 146.

2.6.1 نظرية الترويح:

يوضح "جونس موتس" القيمة الترويحية للعب حيث تفترض نظريته أن "الفرد يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبي والجهد العقلي والقلق النفسي.

3.6.1 نظرية المثيرات:

يؤكد "ستتالي هول" أن اللعب جزء لا يتجزأ من مثيرا كل فرد، فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل، والألعاب الحديثة ما هي إلا صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة¹.

7.1 خصائص اللعب ومزاياه:

تتمثل خصائص اللعب ومزايا الملعب فيما يلي:

- يمارسها جميع الناس، وعلى اختلاف طبقاتهم ومراتبهم الاجتماعية.
- يحبها الجميع ويميل إلى ممارستها الناس غريزيا باعتبارها ضرورة ورغبة.
- لها قواعد واضحة المعالم يطبقها ويتمسك بها جميع ممارسيها.
- لها أبعادها الاجتماعية والأخلاقية والتربوية والصحية والنفسية والبدنية.
- تبعث إلى النفس الراحة والبهجة والسرور والمرح والفرح.
- تمتاز بوحدة رموزها العالمية التي تعتمد على قواعد موحدة ويفهم لغتها كل من يمارسها أو يتمتع بمشاهدة مسابقتها ومبارياتها المفضلة.
- إنها خير وسيلة لتقارب الناس وشعوب العالم.
- إنها خير وسيلة لتقارب وجهات النظر بين جماهير الشعوب والأمة الواحدة².

¹ تشارلز بيركر: أسس التربية البدنية، مرجع سابق، ص 147.

² نجم الدين السهوري، رأي في فلسفة اللعب، دار النشر، مصر، 1998- ص 25.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

- تبني شخصية الفرد والجماعة والمجتمع وتنمي روح الألفة والتسامح.
- إنها خير وسيلة يمارس فيها وخلالها نشاطا رياضيا مميزا وذو نفع عميم.
- أنها تخلق شيئا من الالتزام والوفاء لفريق رياضي أو رياضي أو لعبة أو حركة تعود صاحبها على سلوك اجتماعي مميز خلال حياته اليومية.
- إنها ظاهرة إنسانية مبسطة لا عقدة ولا تعقيد ولا انفعال فيها¹.

8.1 دور الألعاب:

1.8.1 دور الألعاب في تكوين الطفل:

تعتبر الألعاب والأنشطة العامة في مجال التربية البدنية والرياضية لجميع الأعمار ولكلا الجنسين وعلى سواء، وهي إحدى المقومات الرئيسية للأبي برنامج للتربية البدنية ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله، وبالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني الحركي، العقلي والانفعالي والاجتماعي الذي يعود على الفرد من ممارسته لها وهي جديرة باهتمام كل طالب لمهمة التربية البدنية والرياضية.

2.8.1 دور الألعاب في النمو البدني:

تساعد الألعاب الطفل على النمو البدني فيه تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود وقدرته على مقاومته التعب والعودة إلى حالته الطبيعية، وتتضمن الألعاب العديد من الحركات مثل الجري، القفز، الرمي، الوثب، وكلها تساعد على تحسين الأجهزة العضوية المختلفة كالجسم (هضمي، دورين تنفسي، عصبي)².

¹ نجم الدين السهوري، رأي في فلسفة اللعب، مرجع سابق، ص 25.
² علاوي حسن: علم النفس الرياضي، ط6، القاهرة، مصر، 1985، ص 123.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

3.8.1 دور الألعاب في النمو الحركي:

- يعمل اللعب على جعل الجسم قادرا على الحركة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة كما تجعل حركات الطفل رشيقة وجميلة وتعتمد الحركة الفعالة على العمل المنسق، بين الجهاز العضلي والجهاز العصبي وتنمو هذه الحركات في الألعاب التي تتضمن مهارات مثل الجري، الوثب....

كما للعب دور في تنمية التوافق العضلي العصبي وذلك لوجود ألعاب تتسم بالإيقاع في الحركات بين الأعضاء السفلية والعضوية¹.

4.8.1 دور الألعاب في النمو النفسي والانفعالي:

- اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبة تلقائية دون أن يكون له هدف معين، وهو بذلك إحدى الأساليب الطبيعية التي يعبر بها الفرد على نفسه ويعتبره علماء النفس بأنه أحد الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقات الغريزية فيما يقوم به نشاط حر، إذ يساعد اللعب في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية خصوصا في الأطفال، حيث يغلب اللعب على حياتهم أن اللعب يعتبر عاملا للترفيه عن النفس ولهذا يخصص في العيادات النفسية جلسات خاصة باللعب مزودة بالوسائل التي يستمتع بها المريض سواء كانت فردية أو جماعية².

5.8.1 دور الألعاب في النمو العقلي:

- كما يحتاج الطفل إلى الغذاء لنموه الجسمي فهو يحتاج للعب لتنميته حركيا وروحيا وعقليا ويبرزه دور الألعاب من الناحية العقلية في تنمية قدرة الطفل على التركيز وعن طريق اللعب يمكن تطوير الإبداع عند الطفل وتوسيع بديهيته لتمكن من اكتشاف محيطه، ويمكن عن طريق اللعب فهم الخطط المتضمنة في الألعاب المختلفة وتساعد على تحليل

1. سعد مرسي أحمد، وكورتر كوجك: تربية الطفل المدرسية، عالم الكتاب، القاهرة، 1983، ص 47.
2. علاوي حسن: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 123.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

المواقف المفاجئة الانفعال القدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف¹.

6.8.1 دور الألعاب في النمو الاجتماعي:

- يساهم اللعب في تنشئة الطفل اجتماعيا، فالطفل أثناء اللعب يكتشف مسؤوليته نحو الجماعة والحاجة للتبعية والقيادة وإلى ممارسة النجاح والشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا والمواقف الضيقة والهزيمة ويتخفف من أثناء اللعب والحب والإيحاء وتحقيق الذات واحترام حقوق الآخرين.

- والطفل يتكلم من خلال اللعب مع الآخرين للإثارة والآخذ والعطاء كما يؤدي إلى اللعب دور في النظام الأخلاقي، والاجتماعي للطفل من خلال الاندماج والتعايش مع زملائه، فالجانب الاجتماعي للعب هو الجانب الذي يبحث عنه بكثرة من النشاط الرياضي فمن خلاله يتعلم الطفل الصدق والأمانة والمشاركة واحترام الغير وملاحظة القوانين وتطبيقها كلها تساعد الطفل في تنمية روح الجماعة لديه².

9.1 أنواع الألعاب:

تنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

1.9.1 الألعاب الصغيرة:

يشبع استخدام الألعاب الصغيرة على الألعاب المنظمة تنظيما بسيطا، وهي ألعاب سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي يتناسب مع سن اللاعبين، واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه.

¹. سعد مرسي أحمد، وكورتر كوجك: تربية الطفل المدرسية، مرجع سابق، ص 48.
². علاوي حسن: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 124.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

- ولا يمكن من ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد وتتناسب الألعاب الصغيرة مع تلاميذ المرحلة الابتدائية لملائمتها لقدراتهم، وتعتبر الألعاب الصغيرة إعداد تمهيدياً بالألعاب الفرق حيث تتيح فرصة للتدريب وتمنية المهارات الحركية الأساسية المختلفة التي تعتبر أساساً للحياة اليومية وللظروف المتقدمة للرياضات الفردية التي يشترك فيها الطفل عندما يكبر، وفيها تزود القوانين تدريجياً إلى أن أصبح أقرب ما يمكن بلعبة أساسية كلما تقدم التلاميذ في مهاراتهم الحركية حتى يصلوا إلى ألعاب الفرق المعروفة¹.

2.9.1 الألعاب التمهيدية:

- تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل: لعبة كرة السلة وكرة الطائرة، وكرة اليد، وكرة القدم وغيرها من الألعاب.

- وتتميز الألعاب التمهيدية عن ألعاب الفرق أنه يمكن من ممارستها من ملاعب أقل مساحة وفيها فرصة لاشتراك عدد كبير من اللاعبين المسموح بهم في ألعاب الفرق كما أنها تحتاج مجالاً مناسباً لأن يشبع فيها كل فرد ميله إلى اللعب².
وتحقيق التدرج فيها من البسيط إلى الأكثر تعقيداً، كما يمكن تطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجياً وتعمل الألعاب التمهيدية على اكتشاف قدرات واستعدادات الطفل لممارسة ألعاب الفرق.

3.9.1 ألعاب الفرق:

- ألعاب الفرق هي الألعاب التي تخضع للقوانين الدولية، ولها نظمن وقواعد ثابتة متفق عليها دولياً، وتحتاج هذه الألعاب إلى صلات لعب وملاعب ذات مقاييس محددة وتمارس بأدوات لها لقياسات وأوزان ثابتة، وتنظم لها دورات رياضية، على المستوى الدولي

¹ إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، ط2، 2002، ص26.
² إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، مرجع سابق ص 27.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

والعالمي ويظهر فيها التنافس الدائم بين دول العالم واهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في هذه الألعاب.

- وتتميز ألعاب الفرق بأنها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد وتنمي روح المنافسة الصحيحة القوية وتساعد الفرد على التفكير وسرعة التصرف واتخاذ القرار السليم، كما أنها تعتبر مجالاً لتنمية العلاقات الاجتماعية والتكيف الاجتماعي¹.

10.1 تقسيم الألعاب:

يمكن تقسيم الألعاب إلى نوعين هما:

1.10.1 الألعاب الكبيرة:

فهي ذلك النوع من الألعاب التي لها قواعد وقوانين متعارف عليها محلياً ودولياً تحتاج عادة إلى مساحات كبيرة لإقامتها ولعدد كبير من الأفراد لمزاومتها.

2.10.1 الألعاب الصغيرة:

فهي الألعاب التي ليس لها اتحاديات دولية أو قوانين ثابتة ويجب أن لا يغيب عن أذهاننا أن هناك عوامل كثيرة لها أثر كبير في تقسيم الألعاب كالجنس والسن والبيئة والعوامل الجوية².

1 الألعاب الرياضية الجماعية:

1.2 لمحة تاريخية عن الرياضات الجماعية:

أن نشأة الألعاب الرياضية مبهمة إلا إذا بحثنا في التقاليد الجد القديمة والبعيدة سواء كانت بدائية أو محتضرة.

¹ إلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، مرجع سابق ص 29.
² فايز مهنا: التربية الرياضية الحديثة، دار طه يس، ط1، 1985، ص 172-173.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

كثيرا من ألعاب الكرة من الإرث الثقافي لكل حضارة وتعتبر المنبع لمختلف الألعاب الرياضية الجماعية المتواجدة حاليا، إذ أن أول تبويب للقوانين ظهر في القرن 19 فيما كان يعرف في الصين بـ "tsuch" وهي لعبة التي يجب أن ترمي الكرة بين عمودين مغروسين في الأرض، وعند "kora" أما بالنسبة لقبائل أمريكية الشمالية كانوا يمارسون "bkimy" والتي تشبه لعبة هوكي الحديثة، هناك ألعاب شبه تقليدية معروفة مثل: "eousball" الألمانية وتشبه لعبة كرة الطائرة وكذلك هناك لعبة "lale" الروسية التي تشبه كرة السلة، كما عرفت هولندا لعبة "korlball" والتي ستعمل في المحيطالمائي¹.

2.2 تعريف الرياضات الجماعية:

هي اشتراك عدد من اللاعبين في نشاط اجتماعي منظم بهدف اللعب أي أن جوهرها اللعب، ولكن بشكل منظم وفي إطار اجتماعي².

كما تعتبر الرياضات الجماعية نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع، تشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك، وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطوير الايجابي للعديد من الجوانب عند الفرد في ظل فريق متماسك وتزول فيه أنانية اللعب الفردية أمام مصلحة الجماعة وهي نتيجة

مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق¹.

¹. Byarcloud .l'enseignantes jeux sportifs,3eme éditions vigol.paris 1990 . p 27.

². فاطمة عوض صابر، طرق تدريس الألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص 19.

¹. محمد فهمي زيدان: علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص 40.

3.2 أنواع الرياضات الجماعية المنتشرة في الجزائر:

1.3.2 كرة القدم:

1.1.3.2 نشأة كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من أقدم الرياضات حيث أرجع تاريخ نشأتها إلى سنة 300 قبل الميلاد في الصين إلى جانب هذا ظهرت في القرن العاشر قبل الميلاد لعبة كرة القدم تسمى LE KMARI غير أن أول ظهور لها في العصر الحديث يعود الفضل فيه إلى بريطانيا في منتصف القرن الماضي كما اشتهرت في إنجلترا والجزر المحيطة بها. وقد ساهم في انتشارها خارج هذه المناطق الطلبة الأجانب الذين كانوا يقطنون في بريطانيا، في البداية كانت كرة القدم تمارس بدون قوانين تتحكم فيها، إلا أن هذه الوضعية سميت بقواعد "كامبردج"، ومنها مرت إلى نيس حتى جرت عليها تعديلات سنة 1863 تلتها تعديلات أخرى سميت بقواعد "شي فيلد" عام 1878 ووضعت قوانين وقواعد تنظيمية للندن وشيلفد، وفي 1886 تأسس المجلس الدولي لكرة القدم الذي كانت تمثله الجماعات الرياضية المذكورة وفي 1904 تأسست الاتحادية الدولية لكرة القدم وتضم FIFA أكثر من 160 اتحادية وطنية، لما يعادل 40 مليون ممارس².

². وزارة الشباب والرياضة، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1995.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

2.1.3.2 تعريف كرة القدم:

لغة: هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم¹.

اصطلاحاً: كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية، تلعب بفريقيين كل واحد من 11 لاعب من ضمنهم حارس مرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربعة حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي².

3.1.3.2 المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

المساواة: إن قانون لعبة كرة القدم يمنح لجميع اللاعبين فرص متساوية من أجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكونها، دون أن يتعرض أي منهم للضرب والدفع الذي يعاقب عليه القانون.

السلامة: تعتبر روح اللعبة بخلاف الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور العابرة فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعبة، مثل تحديد مساحة اللعب وأرضيتها وتجهيزات اللاعبين، من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً للاعبين من أجل إظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية.

التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يريدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشرعو قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللاعب، ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات اللاأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم³.

¹ رومي جميل: فن كرة القدم، دار النفانس، ط2، بيروت، 1986، ص 05.
² خضراوي خالد: مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر، مذكرة ماجستير، قسم إدارة و التسيير الرياضي، كلية الاقتصاد والعلوم التجارية بجامعة المسيلة، 2008، ص 12.
³ حسين عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، لبنان، 1977، ص 177.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

4.1.3.2 قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي:

ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل طوله عن 100 متر ولا يزيد عرضه عن 80 متر ولا يقل عن 60 متر.

الكرة: كروية الشكل غطائها من الجلد ولا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ¹.

مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين.

الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينيا خروج الكرة من الملعب ويحضران برائيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

مدة اللعب: شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين 15 دقيقة.

بداية اللعب: اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية تبدأ على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار أحد ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

¹ مصطفى محمود، محمد حسام الدين: الحكم العربي والقوانين لكرة القدم، مركز الكتاب والنشر، ط2، القاهرة، مصر، 1999، ص06.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون خارج اللعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس وعندما يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال من بداية المباراة إلى نهايتها¹.

طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلها تجتاز الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.

التسلل: يعتبر اللاعب متسلل إذا اقترب من خط المرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئ إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقافه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بطريقة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو حارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه².

رمية التماس: عند خروج الكرة بكاملها من خط التماس.

ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

¹ مصطفى محمود، محمد حسام الدين: الحكم العربي والقوانين لكرة القدم، مرجع سابق، ص 06.
² سامي الصغار: كرة قدم، دار الكتاب والطباعة، جامعة الموصل، العراق، 1987، ص 30.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع¹.

5.1.3.2 دور كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها وكرة القدم على اعتبارها الرياضة الأكثر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

الدور الاجتماعي: كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها كالتعاون، المثابرة، التعارف، الحب، الصداقة، ... إلخ، كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما من سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد، كما تلعب دورا هاما أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للأفراد، ونذكر أهم المواصفات الأخلاقية مثل: الروح الرياضية وتقبلا الآخرين واكتساب المواطنة الصالحة.

الدور الاقتصادي: إن الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزداد مكانتها إلا مؤخرا حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد(ستوفيكس) عالم اجتماع الرياضي الهولندي أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، باعتبار أن كرة القدم أهم هذه الرياضات من الناحية الاقتصادية من إشهار وتمويل مداخل المنافسات أسعار اللاعبين، وقد تعاضم مع مرو الوقت².

¹ Abdelkader chaoui : l'arbitrage dans le football moderne.edition la phonique dar el bida

Maroc.1993. p 185.

² أمين أنور الخوالي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب، الكويت، 1996، ص 132.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

الدور السياسي: لم تقتصر الرياضة عامة وكرة القدم خاصة على الأدوار السالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد ممكن من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية، كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر¹.

2.3.2 كرة اليد:

1.2.3.2 نشأة كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة خاصة ما قورنت بالألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل بالمئات السنين ككرة القدم والهوكي، وتاريخ ميلاد هذه اللعبة يرجع إلى عام 1917 ببرلين، فهي تعتبر لعبة جديدة في العالم كله، بالرغم من حداثة فقد أخذت اللعبة في الانتشار بسرعة، وكما كان الفضل للدكتور "ميث" في بعث كرة السلقن كان كذلك الفضل لمدرسة الجمباز الألمانية "ماكس" في بعث لعبة جديدة اسمها كرة اليد، وكانت اللعبة تمارس قبل ذلك 1615 كلعبة ضمن نشاط الجمباز تعرف باسم "كوريال"².

¹ أمين أنور الخوالي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب، ص 133.
² العكازي ياسين: مكانة الألعاب الجماعية عند طلبة السنة الأولى والثانية قسم التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية، الشلف، الجزائر، 2012، ص 46.

2.2.3.2 تعريف كرة اليد:

لغة: جمع أيدي واليد، الكف، أو من أطراف الأصابع إلى الكتف¹.

اصطلاحاً: كانت تمارس تحت اسم كرة اليد في ملعب صغير، وتمارس حالياً داخل ملاعب مغلقة وكذلك على المستويين الدولي والأولمبي، وهي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى، وتعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتابعين عبر العالم².

3.2.3.2 قوانين كرة اليد:

- **مساحة الملعب:** الطول 40 متر والعرض 20 متر.

- عدد اللاعبين: 07 لاعبين.

- في حالة الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ما عدا الحارس، وفي حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.

- التبدل مفتوح وعدد الاحتياطين 05.

- عدد الأشواط هو شوطين وفي كل شوط نصف ساعة، وليس هناك وقت بدل الضائع.

- الفائز له نقطتين والتعادل نقطة واحدة.

- إيقاف اللاعب الذي يدافع بطريقة خشنة، أو يحتج على الحكم أو يرمي الكرة بعيداً بهدف إضاعة الوقت.

- الإيقاف يكون لمدة دقيقتين.

¹ مؤنس رشاد الدين: الكامل في الكلام والمعاني، درا الراتب الجامعي، بيروت، ص 912.
² كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي سحنين: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص 23.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

- الطرد إذا تعمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين ثلاث مرات.
- إذا أرجع اللاعب الكرة لحارس مرماه، تحتسب رمية جزاء وتسمى رمية: 7 متر.
- إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة خصمه تحتسب رمية حرة.
- إذا قفز اللاعب و صوب قبل أن تلامس قدمه أرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة.
- إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه تحتسب رمية حرة لصالح المدافع.
- إذا اندفع المدافع ودفع المهاجم أرضاً تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم.
- إذا حاول المدافع إمساك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة، وإذا أعاقه عن التهديف تحتسب رمية جزاء.
- إذا سقط المهاجم أرضاً بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخير للاستبعاد¹.

4.2.3.2 أهمية كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة، كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقدرة والمرونة، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي، ولها سلوكيات بيبث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة، كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص، وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة لرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى².

¹ منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة 1994، ص 30.
² جيردلانجويوف، دتيو أندرت: كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي، ط2، 1978، ص 20.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

وتعتبر كذلك مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلب في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة، مثل: الإدراك، الفهم، التركيز، الذكاء، والتحمل¹.

3- مميزات وخصائص الرياضات الجماعية:

تختلف الرياضات الجماعية عن الرياضات الأخرى من حيث مميزاتها وخصائصها، كالكرة والميدان التي تمارس فيه، وسنتناول بعض المميزات فيما يلي:

3-1 الإطار الجماعي: تكتسي الرياضات طابعا جماعيا يشترك فيها عادة عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتراصة من حيث تحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي، والفريق مجموعة متلاحمة ومتناسقة تلعب دائما بحماس وهمة ، وهذا الفريق يتميز بملامح خاصة وأسلوب خاص.

3-2 العلاقات المتبادلة: تتميز الرياضات الجماعية بتلك العلاقات المتواصلة المتبادلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كل المتكامل مجهود كل الأعضاء وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيقات خلال معظم فترات المنافسة.

ويتطلب العمل الجماعي قواعد معينة لا بد من مراعاتها وما هذا إلا صورة من صور التعاون فكل عنصر في الفريق يشبه في عدة وجوه جزء من أجزاء الآلة بالطريقة السليمة أمكن تحقيق الهدف، وهذا بعينه يحدث في الألعاب الجماعية وإذ تعاون كل لاعب من زملائه وأدى دوره كعضو في الجماعة وليس كفرد مستقل لتحقت للفريق أهدافه ، وإن رغبت الأفراد في اللعب دائما تلزمهم مراعاة القواعد والتخلي عن جزء من حريتهم وممارسة اللعب التعاوني، حيث يتسنى لهم البقاء كأعضاء في فريقهم².

¹ كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي سحنين: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، 1980، ص 21.
² حسن معوض وكمال صالح عيش: أسس التربية البدنية والرياضية، مكتبة أنجلو المصرية، ط2، مصر، 1964، ص 445.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

3-3 التنافس: بالنظر إلى وسائل الرياضات الجماعية كالكرة والميدان وكذا بالنظر إلى الخصم والدفاع والمرمى والهجوم وكل هذه العوامل تعتبر عوامل دوافع وحوافز مهمة في إعطاء مدة تنافسية بحثة، إذ يبقى اللعب خلال فترة المقابلة في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تغيرات الخصم وهذا ما يزيد من التركيز على الخصم ولكن في إطار المسموح بها، إذ أن لكل رياضة جماعية قوانين محددة فالمنافسة والمقابلة هي تصارع بين فريقين متجانسين من حيث الجنس والسن والعدد ويصل كل فريق إلى هدفه المعين، ويؤدي كل فريق الحد من الفعالية والنشاط والصراع والإبداع والذكاء من أجل إحراز الفوز¹.

4- أهداف برنامج الرياضات الجماعية:

يجب على المدرب أو المربي أو الاختصاصي أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير الصفات خاصة في الرياضات الجماعية، وتتمثل هذه الأهداف فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف حالات الرياضات الجماعية.
- الوعي بالعناصر والمكونات الأساسية للرياضات الجماعية.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع مراحل اللعب.
- تحسين الوضع والمهارات الجماعية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الأوضاع المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات اللازمة التي تصلح للاستيعاب الجيد ثم التنفيذ².

5- أهمية الرياضات الجماعية:

تعمل الألعاب الجماعية على تحسين وتطوير الصفات البدنية واكتساب الأطفال الاتجاهات وعادات نفسية اجتماعية مفيدة يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

¹ حسن معوض وكمال صالح عيش: أسس التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص 445.
² مناهج التربية البدنية، منشور وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 1984، ص 29.

الفصل الثاني: الألعاب الجماعية

- تساعد على تقوية عضلات الذراعين والرجلين، فهي تعتم على تنمية المجموعة العضلية للكتفين والذراعين واليدين والأصابع خلا رمي الكرة وصدها، كما تساعد على تنمية عضلات الرجلين عن طريق الجري والوثب والانزلاق.
- تعمل على تقوية عضلات الظهر والبطن نتيجة تقوس وإلى درجة السقوط من أجل الوصول إلى الكرات البعيدة لمسكها أو تمريرها ثم الوقوف السريع لمتابعة اللعب.
- تحسين الرشاقة بشكل ملحوظ نتيجة تغير خط سير الكرة من اتجاه إلى آخر ما يستلزم تغير سريع في اتجاه الفرد.
- احترام النظام والتفاهم من خلال استيعاب قواعد اللعب وتنفيذها بدقة.
- ضبط النفس عند محاولة صدور الخطأ من لاعب منافس باتجاه اللاعب وصدور قرارات خاطئة من القائد أو المعلم أو الحكم.
- التفكير لصالح الجماعة في إطار كونهم فريق واحد متكامل طبقا لقوانين العمل الجماعي والبعد عن الأنانية والاتجاهات الفردية¹.

6- مهام المربي عند تعليم الألعاب الجماعية:

في الألعاب الجماعية يجب على المربي أن:

- يأخذ بعين الاعتبار الجانب الترفيهي وليس جانب المنافسة.
- احترام مراحل تطور الطفل لاجتناب كل أنواع الضبط.
- التركيز على الدور التعليمي لتوضيح القواعد الوظيفية والمبادئ التنظيمية المعمول بها.
- اختيار التمارين المناسبة التي تسمح بنتقيف وتطوير المعارف التطبيقية.
- الأخذ بعين الاعتبار الظواهر الاجتماعية والانفعالية لحياة المجموعة والتي تستمر برود أفعال عاطفية².

¹. ربيع عبد القادر: دور الرياضات الجماعية في التهذيب من السلوكات العدوانية لدى المراهقين، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، 2008، ص 06.07.

². أمين أنور الخولي: أصول التربية، تاريخ وفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 22.

خلاصة:

نستخلص مما ذكر أن الألعاب الجماعية هي من الأنشطة الهامة لدى التلاميذ بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها، وذلك لاستجابتها للعديد من حاجياتهم الضرورية، والتي تساعدهم على النمو الجيد، فممارسة الألعاب الجماعية تجلب للمراهق المتعة، لأنها تشبع جميع حاجياته كما تساعد التلاميذ على صقل مواهبهم وتطويرها.

الفصل الثالث:

المراقبة والإنطواء

تمهيد

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ و أصعبها ، لكونها تشتمل على عدّة تغييرات في كل المستويات إذ تنفرد بخاصية النمو السريع ، غير المنتظم و قلّة التّوافق العضلي العصبي،بالإضافة إلى النمو الانفعالي التخيل والحلم ، حيث يمكن اعتبارها فترة عواطف وتوتر و شدة تكتفها للأزمات النفسيّة و تسودها المعاناة والصراع ، القلق والمشكلات مع صعوبة التّوافق .

تتصف بالاندماج و التقلبات العاطفية التي تجعل الناشئ سريع التأثر و قليل الصّبر والاحتمال ، والذي يؤدي إلى القلق و هذا ما يوصله إلى التمرد ضد كل من يمثل السلطة وهذا تعبير عن كسر القيود للخروج منها .

1. تعريف المراهقة :

1.1 المراهقة لغة :

تعني كلمة المراهقة في اللّغة العربيّة "الاقتراب " أو "الدنو" من الحلم، يقال : "رهق إذ غشّى الحقّ ودنا" والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم و اكتمال الرشد .

و الكلمة المقابلة في اللّغتين الانجليزية والفرنسية هي " Adolescence" المشتقة من الفعل اللّاتيني " Adolescere " الذي يعني التدرج نحو النضج الجسمي العقلي والانفعالي.

1.2 المراهقة اصطلاحاً:

هي الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الرشد ، حيث تحدث فيها تغييرات عضوية ونفسية ذهنية ، ولا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة حيث نجد تضارب للأراء حول تعريفها فنجد هناك من يرى أن فترة التّحول الفيزيقي نحو النضج وتقع بين مرحلة بداية البلوغ و بداية سن الرشد .

والبعض الآخر يرى أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و ذو خبرة محدودة ، ويفترب من نهاية نموّه البدني و العقلي ، فقد عرّفها العالم هور ودكس على أنّها الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي و يبدأ في التعامل معه و الاندماج فيه . و يعرفها راجح على أنّها تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية ، و قدرة الفرد على التناسل ، و تنتهي بسن الرّشد و اشراف القوى العقلية المختلفة على اتمام النضج¹

2. مراحل المراهقة :

هنالك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإنّ كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أنّ تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التّام بين هذه

¹قيزلي و طيب الله اسماعيلي ، دور التربية البدنية والرياضية في تقويم سلوك المضطرب لدى المراهق ، طبعة 2007/2006. ص:46

الفصل الثالث: المراهقة و الانطواء

المراحل و إنّما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات و التي حدّد فيها العمر الزمني للمراهق ، و الذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أنّنا لا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا و الذي قسّم فيه المراهقة إلى ثلاثة مراحل :

1-2- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغييرات واضحة على المستوى الجسمي ، و الفيزيولوجي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي¹.

ف نجد من يتقبلها بالحيرة و القلق ، و هناك من يتقبلها بفخر و اعتزاز و إعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بالتحكم في أموره و وضع القرارات بنفسه و التحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين و المدرسين و الأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساسه بذاته و كيانه .

2-2- المراهقة الوسطى (15-18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من اهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج و الاستقلال و الميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر و في هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي ، الفيزيولوجي و النفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة و فيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة . فالمرهقون و المراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي و الاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي و كذا الصحة الجسمية و هذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنّهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا و انسجاما و ملاءمة .

¹منى فياض : الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الأسري و الثقافي ، المركز الثقافي العربي ، لبنان، 2004، ص:216.

2-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته و يزداد الطول زيادة طفيفة عند كل الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع و قيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية و العمل الذي يسعى إليه . كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواطبة و يزداد إدراكه للمفاهيم و القيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل و السرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له¹.

3. النمو المصاحب للمراهقة :

1.3.النمو الجنسي :

يقصد به النمو في الأبعاد الخارجية للإنسان كالطول والوزن ، العرض ، الحجم، وتغيرات الوجه و الاستدارات الخارجية المختلفة ، و بالتالي فالنمو الجسمي هو كل ما يمكن قياسه مباشرة في جسم الإنسان ، ولذا تعتبر مرحلة المراهقة إحدى مرحلتين للنمو الجسمي السريع تكون في الشهور التسعة الأولى من مرحلة الطفولة ، ثم يسرع النمو فيما بين عامي (10، 11 سنة) ، و يستمر سريعا لفترة تستغرق عامين ، و معنى ذلك ان النمو الجسمي يأخذ في التباطؤ مرة ثانية ، وتبدأ مرحلة السريع ثانية عادة قبل البلوغ الجنسي بعام ، وتستمر على هذا النمو فترة قد تصل إلى عامين أو أكثر مع ملاحظة الاختلاف بين الفتى والفتاة ، و بعبارة أخرى أن فترة النمو السريع في مرحلة المراهقة تستمر عامين أو ثلاثة أعوام من (10،14 سنة)، في البنات من (12،15 سنة) ، في السنين على أن يستمر النمو إلى 18 سنة في البنات و 20 سنة في الفتيان².

¹ بسطويسي أحمد: أسس و نظريات الحركة ، دار الفكر العربي، 1996، ص:182/183
² أعصام أنور: علم نفس النمو ، مؤسسة شباب الجامعة ، الطبعة 2006، ص:65 .

2.3. النمو الفيزيولوجي :

أهم التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ على المظاهر هي مظاهر النضج الجنسي، فهذه الأخيرة تختلف من الذكور و الاناث .

إذ أن عند الاناث نضج المبيض ، قدرة على افراز البويضات ، مع ظهور الطمث نتيجة انفجار البويضة الناضجة ، وتنمو عظام الحوض من ظهور الشعر فوق العانة ، و تحت الإبط إضافة إلى بروز الأثداء أما عند الذكور تتمثل مظاهر النضج الجنسي في إفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية .

إضافة إلى هذا ، فقد يتضاعف إفراز الغدد الصماء التي لها وظيفة فيزيولوجية قصد منها إطالة النمو ، وتنظيمه و كذا الإشراف على التنظيم الشكل الخارجي للإنسان .

إذن فالنضج الجنسي مركز النمو الفيزيولوجي ، و قد يعطي هذا الأخير وجها مميزا في شكل و سلوك المراهق¹.

3.3. النمو الانفعالي :

في الواقع لا يوجد تعريف محدد جامع مانع للانفعال ، إلا أن بعض علماء النفس يعرفونه على أنه حالة شعورية مثل الخوف ، الغضب ، السرور و الحزن .

1.3.3. حياة المراهق الانفعالية :

تتلخص حياة المراهق الانفعالية في ما يلي:

- المراهق شديد القلق نظرا للتغيرات الجسمية التي يمر بها و لإحساسه بالفرق بينه وبين الآخرين مع اختلاف توازنه الجسمي .
- رغم حاجة المراهق الماسة إلى التوجيه ، لأنه ينتقد الكبار بشدة و يميل إلى فقدان الثقة بالمعايير التقليدية للأسرة و يحاول تحدي السلطة الأبوية مما يسبب قلقا شديدا للوالدين .

¹أزراق مولود و شيخي معمر : مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس : الاتجاهات نحو ممارسة الفنون القتالية :دفعة 2006/2005 ، ص:53 .

الفصل الثالث: المراهقة و الانطواء

- الرّغبة في الاستقلالية و اثبات الدّات .
- يميل المراهقون نحو المثالية ، ولهذا نستطيع أن نستشيرهم بالأعمال و الكلمات العظيمة ، و لوسائل الاعلام المختلفة .
- الحياة مع المراهقين صعبة ، لميلهم إلى حدّة الطبع ، الكآبة و شدّة الحساسية و كثرة النقد ، مع المبالغة و الشعور بالذات و الحيرة¹

4.3. النمو الاجتماعي :

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول جاهدا الظهور بمظهرهم و التصرف بمثل تصرفاتهم ، وتتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة و الاخلاص ، ثم يحل محل هذا الاتجاه اتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد الدّات ، و نضجه العقلي ، ممّا يصاحب ذلك من زيادة في خبراته و في منتصف

المراهقة يسعى لأن يكون له مركز بين جماعته فيميل دائما إلى القيام بأعمال تلفت النّظر إليه بوسائل متعدّدة ، مثل ارتداء ملابس زاهية الألوان و مصنوعة على أحدث طراز، أو إقحام نفسه في مناقشات فوق مستواه أو إطالة الجدل في موضوعات بعيدة كل البعد عن خبرته، و هو لا يفعل ذلك عن عقيدة بل حبا في المجادلة و التشدق بالألفاظ الرنانة ، وفي السنوات الأخيرة لمرحلة المراهقة يشعر المراهق أنّ عليه مسؤوليات نحو الجماعات التي ينتمي إليها ، و لذلك يحاول جاهدا أن يقوم ببعض الخدمات و الإصلاحات بغية النهوض بأفراد تلك الجماعة .

كذلك يتميز سلوك المراهق بالرغبة في مقاومة السلطة الممثلة في الأسرة و المدرسة أو المجتمع العام ، للخروج إلى عالم الأصدقاء و الزملاء ، وعالم مليء باتجاهات حديثة متمثلة في الحرية ، الاستقلال و التحرر من التبعية .

¹ أ ، د . عصام نور - مرجع سابق - ص: 66 .

5.3. النمو العقلي المعرفي :

هو التغيرات الطارئة على الأداءات السلوكية للأطفال المختلفين في أعمارهم الزمنية ، وهذه التغيرات عائدة بالزيادات نوعا و كمًا ومقدارا .

لذا فتطور هذا النمو ذو أهمية كبيرة في دراسة المراهقة ، ليس فقط لأنه احد مظاهر النمو، وإنما المكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق¹

ونلاحظ في هذه المرحلة أنّ القدرات العقلية تظل مستمرة في نموها ومنها التي تظهر القدرة على الابتكار، و التي لها علاقة بمستوى الذكاء . فكلما ارتفعت نسبة الذكاء ، ارتفعت نسبة الابتكار، بالإضافة إلى ذلك تزداد نسبة التحصيل ، و تدل البحوث على أنّ قراءات المراهقين في هذه المرحلة حول الكتب العامة التي تزودهم بالمعلومات والخبرة في ضوء ميولهم و خبراتهم²

وكذلك الذاكرة ، هذه الأخيرة تبني القدرة على أساس الفهم و الميل ، تعتمد استنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكر ، كما لا يتذكر موضوعات إلا إذا فهمها تماما يربطه بغيره مما سبق من الخبرات.

4. مشكلات المراهقة :

لا شك أنّ مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية و أساسية في حياة الفرد ، والشباب هو فترة المشكلات و الهموم ، فالمراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته ، لأن المراهقة حالة نفسية و جسدية كامنة في كل منّا . تدفع الإنسان التصرف الخاطئ ، وتحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل ، تدعو إلى اتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط ، والمراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض الانسان بها ليتحصن من الزلل والرذيلة³.

¹أزراق مولود - مرجع سابق - ص: 57 .
²حامد عبد السلام زهران - علم النفس ، النمو ، الطفولة ، المراهقة . عالم الكتب ، القاهرة ، طبعة 1999، ص:29،
³عصام نور - مرجع سابق - ص: 133 .

1.4. مشكلات ناجمة عن المواقف الجديدة :

قد يصبح المراهق مشكلة بالنسبة للوالدين و المجتمع لأنه أصبح مشكلة حتى بالنسبة لنفسه.

إنّ التحول من الطفولة إلى الرشد يصاحبه نوع من التوتر أو الشد، ذلك الشد الذي يصاحب النمو الفيزيقي و التغيرات الفيزيولوجية و الصراعات المرتبطة بالرغبة في الوصول إلى السلوك الاجتماعي المناسب للشخص الراشد في الحضارة أو الثقافة الجديدة أو هناك بعض العلماء الذين صنّفوا مشاكل المراهقة إلى تلك المشاكل الناجمة من المواقف الجديدة و تلك المشاكل الناجمة عن تداخل المواقف .

أنّه يجد نفسه في موقف غامض لأنّه لا يعرف ماذا يفعل و المؤثرات التي توضح له ماذا يفعل ، هي نفسها غير واضحة أمامه ، لا يعرف في أيّ الاتجاهات يسير لأنّه لا يعرف أيّ من السلوك يؤدي إلى النتيجة المرغوبة ...، يبدو أنّه سلوك قد يعود عليه بالنقد أو يراه مهددا له ، على ذلك يصيب السلوك بعض مظاهر التفكك أو الانحلال أو عدم التنظيم⁽¹⁾.

وهناك بعض المشاكل الناجمة عن طبيعة النمو في حد ذاته ، كأن يكون الصوت عند المراهق لم يتعمق بعد ، بينكما ذهنه في الظهور ، و الفتاة قد يوحى حجمها أو جسمها بأنّها أكثر نضوجا عمّا يصدر منها من سلوكيات كالصراخ أو اللعب بألعاب الأطفال أو البكاء.

2.4. النضج المبكر أو المتأخر:

المراهقة فترة يمر بها أفراد الجنسين ذكورا و إناثا ، هي تترك آثارها التي تسحب على حياتهم كلها ، ولا يمكن للسنين أن تمحو بصماتها.

¹ عبد الرحمان محمد العيسوي - دار النهضة العربية - طبعة 2005 ، ص: 77 .

فعلامات النضج لدى الفتيات الحيض، وهي العلامة الأصعب، وذلك لأن الفتاة كانت بالأمس القريب طفلة صغيرة ، فصارت الآن مضطرة للتأقلم مع الوضع الجديد الذي يواجهها كل شهر ، أيضا نمو الأعضاء الجنسية أو البلوغ الذي يربك الفتاة أو يصددها.

أيضا حب الشباب أحد العلامات البارزة في مرحلة البلوغ ، حيث تمثل مشكلة حب الشباب أحد المشكلات التي تؤرق الجنسين.

3.4. مشكلة الفراغ :

لا شك أنّ مشكلة الفراغ من أهم المشاكل التي يعاني منها المراهقين ذكورا و إناثا باعتبارها المشكلة الأولى و الأساسية للشباب و يعود إلى :

- تزايد الأعباء المعيشية في عالم اليوم الذي أدى إلى خروج الأم و الأب إلى ميدان العمل لتوفير الدخل اللائق للأسرة ، و بالتالي غاب الأب و الأم عن المنزل أكبر فترة ممكنة فتشعر الابناء بالغرابة .
- اضطرار بعض الشباب إلى الخروج إلى ميدان العمل مبكرا نتيجة التضخم الاقتصادي و ارتفاع تكاليف الحياة ، وسعيهم في الوقت نفسه إلى تحصيل العلم .
- عدم توفر الجلسات الاسرية الحميمية ، التي يمكن أن تملأ أوقات الفراغ لدى الشباب.
- ملاء أوقات الفراغ في مهن او وظائف أو أعمال لا علاقة لها بما يدرسه الشباب.
- نشوء الغربة داخل الأسرة الواحدة¹

4.4 المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق ، وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها ، التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد و الاستقلال و ثورته لتحقيق هذا التطلع بثنى الطرق والاساليب ، فهو لا يخضع لأمر البيئة و تعاملها و احكام المجتمع ، و قيمه الخلقية والاجتماعية ، بل أصبح يفحص الأمور و يزنها تفكيره و عقله ، و عندما

¹ عصام نور - مرجع سابق - ص: 133

يشعر المراهق أنّ البيئة تتصارع معه و لا تقدر موقفه و لا تجش إحساسه الجديد ، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد لنفسه و بثورته و تمرده و عناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة و الأصدقاء لا يفهمون قدراته و مواهبه، و لا تعامله كفرد مستقل، و لا تشبع فيه حاجته الأساسية ، في حين فهو يحب أن يحسّ بذاته و أن يعرف الكلّ بقدراته و قيمته .

5.4. المشكلات الانفعالية :

إنّ العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته و حدّتها و اندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي ، ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية ، فإحساس المراهق بنمو جسمه ، وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال و صوته قد أصبح خشنا ، فيشعر المراهق بالفخر كذلك في الوقت نفسه بالحياء و الخجل من هذا النمو الطارئ ، كما يتجلّى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها و التي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه و تصرفاته¹

6.4 المشاكل الاجتماعية :

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز و مكانة في المجتمع و المدرسة كمصادر للسلطة²

1.6.4 الأسرة كمصدر للسلطة :

إنّ المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الحرّية و الاستقلالية و التحرر من عالم الطفولة ، و عندما تتدخل الأسرة في شؤونه فهو يعتبر هذا الموقف تصغيرا له من شأنه واختبارا لقدراته ، كما أنّه لا يريد أن يُعامل معاملة الصِّغار ، لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من آراء و أفكار ، و لا يستقبل كل ما يقال له بل تصبح له مواقف و آراء يتعصب لها أحيانا ، إنّ شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات

¹ميخائيل خليل عوض - مشكلات المراهقة في المدن والريف دار المعارف ، القاهرة ، طبعة 1971/ ص:73/72.
²نفس المرجع ص:169.

الموجودة بينه وبين أسرته ، و تكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع وامتثال المراهق أو تمرده و عدم الاستسلام.

2.6.4 المدرسة كمصدر للسلطة :

المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته ، والسلطة المدرسية تتعرض لثورة المراهق ، فالطالب يرى أن السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة خضوعا و امتثالا للقوانين الداخلية لهذه المؤسسة ، و لهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس و قد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد و الخروج عن السلطة المدرسية لدرجة تصل إلى العدوان¹.

3.6.4 المجتمع كمصدر للسلطة :

الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إما الى الحياة الاجتماعية وإما إلى العزلة فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء، والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية ونفسية وكل ما يمكنه القول في هذا المجال ان الفرد لكي يحقق النجاح و الاندماج الاجتماعي لابد ان محبوبا من طرف الآخرين وان يشعر بتقبل الآخرين له²

4.6.4 مشكلة الرغبات الجنسية:

من الطبيعي ان يشعر المراهق بالميل الشديد الى الجنس الاخر ولكن تقف التقاليد حائلا امام رغباته الداخلية فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فانه على يعمل على اعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الاخر و احباطها وقد يتعرض لانحرافات لا اخلاقية بالإضافة الى لجوء المراهقين الى طرق ملتوية لا يقرها المجتمع.

7.4 المشاكل الصحية :

¹المرجع السابق ص:300.

²المرجع نفسه ص:300.

من المتاعب التي يتعرض لها المراهق هي السمنة ، فقد تكون سمنة بسيطة مؤقتة ، لكن إذا ازدادت و كانت كبيرة يجب الاعتماد على نظام الحمية باستشارة أخصائي فقد تكون وراءها اضطرابات هرمونية للغدد، كما يجب عرض المصاب على طبيب نفساني¹.

8.4 النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة العدوانية على الآخرين من زملائهم و تختلف أشكالها مثل²:

- الاعتداء بالضرب و الشتم على الزملاء (العدوان الجسدي واللفظي).
- الاعتداء بالسرقة .
- الاعتداء بإلقاء التهم على الآخرين .

و يرى الدكتور "عزت محمد راجح" أنّ غالبية المراهقين يعانون من صراعات متعددة وهي كما يلي:

1. صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة .
2. صراع بين شعوره الشديد بذاته و شعوره بالجماعة .
3. صراع جنسي بين الميل المتيقظ و تقاليد المجتمع أو بينه و بين ضميره الخلقي .
4. صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر و بين ما يصوره له تفكيره الجديد .
5. صراع عائلي بين التحرر من سلطة الأسرة و قيودها ، وبين رغبته في الاعتماد على الاسرة في قضاء حاجاته.
6. صراع بين مثالية الشباب وبين الواقع .
7. صراع بين جيله وبين الاجيال السابقة .
8. صراعات بين أهداف متعارضة في داخل يرغب في تحقيقها في آن واحد .

¹ أحمد رفعت : المراهقة و سن البلوغ ، دار المعارف للطباعة والنشر ببيروت ، طبعة 1974 ، ص:220
² أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس، دار القلم بيروت لبنان ، ص:273

5. حاجات المراهقين الأساسية :

اتفق معظم الباحثين على وجود 06 حاجات أساسية للمراهقين و هي¹:

1.5. الحاجة إلى الأمن:

وتتمثل في حماية الجسم والصحة و الأمن الداخلي ، و تجنب الألم و الخطر و كل أشكال التهديدات و الحاجة إلى عدم الحرمان و اشباع الحاجات و الدوافع و المساعدة في حل المشاكل الشخصية والدراسية.

ويعتبر هذا النوع من أهم الحاجات لأن المراهق يجب أن يُوفر له الأمن و الحماية قبل كل شيء فحاجة الأمن هي قاعدة الحاجات الأخرى².

2.5. الحاجة إلى حب القبول :

هي أن يكون متقبلا اجتماعيا ، ويسعى لتكوين الأصدقاء و هذا لكلا الجنسين ، وهي بالتالي سهولة التفاعل الاجتماعي و هذه الحاجة مهمة في حياة المراهق لأنه يحتاج إلى الاندماج خاصة في هذه المرحلة ، فقبوله في جماعة أقرانه يجعله أكثر فاعلية وصلاحية في المجتمع كلما نقصت مشاكله و كلما تقوم سلوكه و تصرفه.

3.5. الحاجة إلى مكانة الذات:

الحاجة إلى مكانة الانتماء إلى جماعة الرفاق و القيمة الاجتماعية و الشعور بالعدالة في المعاملة و الحاجة إلى الامتلاك والقيادة، وكذا الحاجات الضرورية داخل المجتمع مثل المساواة مع الزملاء.

¹أزاج ف، لحسن ف ، مذكرة تخرج ليسانس تربية بدنية ، تحقق النمو النفسي من خلال ممارسة المراهقين لحصة ت ب ط ،ص:48
²قلوح الحسين ، ظاهرة الانسحاب من الممارسة الرياضية للجودو ، ط2006/2007 ، ص:38 .

4.5. الحاجة إلى تهذيب الذات:

تتمثل في ضبط الانفعالات غير الهادفة، و غير أخلاقية و القدرة على التحكم في سلوكه و تصرفاته لكون المراهقة مرحلة النضج الجنسي و الحساسية المفرطة ، وفي هذا النوع من الحاجات يدرك المراهق حتمية تسوية التصرفات و السلوكات العشوائية .

5.5. الحاجة إلى النمو العقلي:

وهي الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك و اكتساب الخبرات الجديدة، والتنوع و التنظيم و العمل و النجاح و التقدم الدراسي ، والحاجة إلى راحة العقل والحاجة إلى توجيه تربوي و إقامة علاقات اسرية حسنة ، وبناء أسرة زوجية بمعنى أن المراهق في هذا النوع من الحاجات يفكر مثل البالغين الناضجين في أمور مستقبلية¹.

6.5. الحاجة البيولوجية الفطرية:

أضاف هذه الحاجة عباس محمود عوض ، بحيث اعتبرها مهمة ، وهي مهمة كإشباع حاجة الجوع والعطش والراحة ، و التخلص من الفضلات . و هذه الحاجة رغم أنها مشتركة إلا أن طريقة الاستمتاع تختلف من فرد إلى آخر و من طبقة لأخرى ، و هذه الحاجة عملية بيولوجية بالدرجة الأولى و عملية طبيعية لا بد منها²

6. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إنّ الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين هذا حيث أنّها تحضر المراهق فكريا، وبدنا كما تزوده بالمهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية و عصبية ، عند انفجاره. فيتحصل

¹قلوح الحسين ، المرجع السابق ص:38

²أمهيس ت ، أزراج ف ، لحسن ف ، مرجع سابق ص:49 .

المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيله في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي ، وقدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس الرياضي فيه بالقلق والملل . وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا، وفكريا فيستسلم حتما للراحة ، والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل و الخمول.

ويضيع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و لا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف انواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

• إعطاء المراهق نوعا من الحرية ، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

• التقليل من الأوامر والنواهي .

• مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية ، و الرياضية لتوفير الوسائل و الامكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق ، فهو دائما في حاجة ماسة للنصح و الارشاد و الثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد و توجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي¹

7. تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة :

1.7 القدرات الحركية :

بالنسبة للنمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي ، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة ويشير العديد من الباحثين إلى أن هذه

المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي ، و منها يستطيع الفتى و الفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة

¹ معروف رزيق : خطايا المراهقة ، ط2 ، دار الفكر، دمشق، 1986 ، ص:15

الفصل الثالث: المراهقة و الانطواء

العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعنية التي تحتاج لهذه الصفات التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية مثل السباحة ، الجمباز و التمرينات الفنية¹

وبذلك نرى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة ، وثباتا و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة ، وعليه فالحركات بشكل عام تتميز بالانسيابية و الدقة والايقاع الجميل المتقن و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة و الزوايا الحادة .

ويرجع "شانيل 1978 و فنتر 1979 " تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل و الاكتساب المميز للمهارات العقلية ، والتي تميز هذه المرحلة ، ويضيف "حامد زهران1982" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في اخذ القرار و التفكير السليم والاختياري و الثقة بالنفس و الاستقلالية في التفكير و الحرية في الاكتشاف حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة².

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة كما أن تطوير في القيادة الحركية يكون في حالة ثبات بشكل عام ، ونلاحظ كذلك تحسن في

قدرات المراقبة الحركية و قدرات للتأقلم و إعادة التأقلم ، والجمع بينهما و بشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد ، ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث³.

2.7. تطور الصفات البدنية :

1.2.7 القوة :

¹عنايات محمد أحمد فرج: مناهج و طرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي، 1998،ص:74 .

²بسطويسي أحمد : أسس و نظريات الحركة ، دار الفكر العربي 1996 ص: 184 .

³YurgenWeinekBiblogie Du Sports.Edition Vigot.Paris.1992.P:341/353

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص و أنسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية و عليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية ، وفي الحين بين مستوى التطور ، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى عموما في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور في سن 18 إلى 22 سنة .

خلال هذه المرحلة الحمولات و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة ، وهو مبدأ هام لتدريب القوة وخاصة هذه المرحلة الحساسة¹.

2.2.7 السرعة :

بالنسبة لهذه الصفة فيستمر تطورها و يبلغ أوجه في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى "فنتر1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر ، و إن كان لصالح الأولاد قليلا حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين .

يذكر " ايفانوف 1965 " أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية و يعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي ، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 غلى 14 سنة ، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة .

3.2.7 المرونة :

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز ، والحركات الدقيقة الأخرى ، والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية و ثبات و مرونة الحركات مع

¹ بسطويسي أحمد ، مرجع سابق ص: 184،185 .

مستوى متميز من التكيف ، ويلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، و النمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة¹.

8. نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين :

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة ، ومراحل النمو فيها ، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعى ما يلي :

- ❖ يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج .
- ❖ الاكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله و تكسبه ذاته.
- ❖ يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي .
- ❖ يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية ، و تحميلة بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .
- ❖ يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه ، و عدم فرض النصائح عليه .
- ❖ إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل ، و تجنبه الأزمات النفسية و الاجتماعية والتي قد تعرقل هذا النمو²

¹YurgenWeinekBiblogie Du Sports.Edition Vigot.Paris.199 2.P:341/353

²بسطويسي ، مرجع سابق ص: 184 .

2. الانطواء:

1- معنى الانطواء:

لقد ظهر مصطلح الانطواء لأول مرة عند C. Young عام 1910 في مقالة حول صراعات الروح الطفيلية أنهر تحويل اللبيد و إلى العالم الشخصي و المشاعر الذاتية والأفكار الخاصة .

وتتكون هذه الكلمة من جزأين : " intro " تعني في الداخل و " version " و تعني تحويل أي في مجملها تعني تصريف الفعل إلى الداخل و نجد في معجم علم النفس أنه نمط في الشخصية يميل بالفرد نحو العزوف عن الحياة الاجتماعية و الابتعاد عن الآخرين وضعف صلتهم و قلة اهتمامه بمشاكلهم و عدم الاكتراث بمشاركتهم لنشطتهم ، فالمنطوي يجد لذة في العزلة والانكفاء على ذاته و التمرکز حولها و عدم إقامة علاقات مع الآخرين إذا زاد الانطواء على حدة الاعتزال اقترب بصاحبه من صفاة المصاب بالفصام¹

و يقول "فرويد" أن الانطواء هو تحويل اللبيد و إلى موضوعات خيالية أو إلى أوهام و يتشكل بالتالي الانطواء ، فاللبيد و يتحول عن الواقع الذي فقد قيمته بالنسبة للشخص بفعل الاحباط المستمر الذي يصدر عن الواقع و يتوجه نحو الحياة الوهمية حيث يخلق تكوينات جديدة للرجبة

2- أعراض النمط المنطوي :

إنّ لشخصية المنطوي على ذاته و الفارق في سجونه الداخلية أعراض ، و بها يمكن التعرف على نفسيته و هي كالآتي:

- شرود الذهن.
- حماسة تكون محدّدة .
- لا يلعب إلا قليلا .

¹فراج عبد القادر طه ، معجم علم النفس و التحليل النفسي، دار النهضة العربية ، بيروت ص:73

- غارق بالتفكير في نفسه .
- كثير الاحلام و الخيالات في صحوته .
- صامت ونادر الكلام .
- يتجنب الاتصال بغيره تجنباً ملحوظاً .
- خجول في بعض المواقف .
- كثير المخاوف والتردد .
- كثير الشك و الظن بالناس .
- لا يميل إلى القيادة .
- دائم الحاجة إلى التشجيع .

تبقى هذه الأعراض كمبدأ للتمييز بين أفراد وآخرين إلا أنها تظهر كلها عند شخص و لا يظهر البعض منها لدى الشخص الآخر و قد تتعدى هذه الأخيرة إلى أعراض أخرى لدى الشخص الآخر.

3- أسباب الانطواء :

يرى " بير داکو " أن الانطواء و سجن الذات مترتبة عن عدّة أسباب ، و قد قسم هذه الأسباب على النحو التالي:

1.3. أسباب الانطواء: و هي عبارة عن عدّة مخاوف في نفسية المراهق:

- الخوف من الخسارة .
- الخوف من عدم تغلبه من طرف الغير .
- الخوف من أن يترك جانباً .
- الغيرة الزائدة .
- الشعور بالنقص .
- الخوف من الذنب .
- القلق الدائم و الحزن بسبب مرض الموت .

- نقص العفوية¹.

2.3. أسباب اجتماعية :

كل مجتمع له خصوصياته و نظام حياة معين و لأجل التلاؤم يجب مراعاة المجتمع فنجد المنطوي يعاني من هذه المشاكل على النحو التالي:

- القلق من نقد الناس له .
- الخضوع الانعكاسي للشروط المعتمدة و عدم القدرة على تلفظ كلمة لا لبعض الضغوطات الاجتماعية .
- نوع الحياة الاجتماعية السائدة إذ يصبح الفرد غير واع ولا يفكر .
- العادة والإحساس بالالتزام .

3.3. السبب الايديولوجي و الديني :

إن كل ما يفرض الميل إلى التوجه نحو و جهته واحدة و إلى تيار واحد للأفكار و العقيدة مع رفض كل الافكار الاخرى و هذا ما يؤدي إلى رفض الغير و البعد عنهم وبالتالي يلجأ إلى العزلة و الانطواء على نفسه².

4. عوامل مساعدة في معالجة الانطواء :

1.4. الاندماج الاجتماعي:

1.1.4. مفهوم الاندماج الاجتماعي:

لغة : هي كلمة من الفعل دمج و مصدره الاندماج و يقصد به تحقيق انضمام الفرد إلى جماعته .

اصطلاحاً: هو عملية سلوكية ديناميكية الغرض من ورائها العمل على تحقيق الاتزان بين الفرد و تغير المحيط فيكسب بذلك فعاليته التغير لتحقيق التوازن بين محيطه النفسي

¹Piere-Daco – Psychologie Et Interieur-editionmarabont–Belgique-1990-p69.

²piere-daco – op-cit-p70

والمحيط الاجتماعي أما " GHPYCTOFI " فيعرف الاندماج قائلا : " يرجع هذا المصطلح إلى التكيف مع المحيط في المجموعة و الحركات الخارجية و إلى المظهر الذي يعمل به و بفاعليته على المحيط ، فإننا نعتبر أن الاندماج وظيفة مفروضة على الشخص"¹

يوضح مفهوم الاندماج الاجتماعي ، الميكانيزمات التي تسمح للفرد بالانتماء لجماعة معينة و من أهم الشروط التي تفرضها الجماعة لقبولها المشاركة في القيم ، الاتجاهات والآراء التي تعتمدها هذه الجماعة لقبولها المشاركة في القيم ، الاتجاهات و الآراء التي تعتمدها هذه الجماعة ولكي يتقبل الفرد هذه الشروط يجب أن تكون اتجاهات هذه الجماعة لا تخالف الاتجاهات التي يلتزم بها ، بحيث لا تهدد نظام القيم المرتبطة بشخصيته و الذي استمد من المحيط الأول ألا وهو الأسرة .

ومفهوم الاندماج الاجتماعي يتماشى مع مفهوم التكيف الاجتماعي حيث يرى " بيرون-PERON" أن التكيف هو الإقدام على نوع من العلاقات مع أفراد المجتمع وتحقيق نوع من الاندماج الاجتماعي يتحمله المجتمع²

2.1.4. أهمية الاندماج الاجتماعي:

لا شك أن مرحلة المراهقة تحاط بكثير من الصعوبات التي ترجع إلى نقص الإعداد الكافي لمواجهة المشكلات التي تنشأ فيها ، و لعدم تقديم المجتمع لمجموعة من المعايير الواضحة و الثابتة للسلوك في المراهقة كما أن المجتمع لا يعطي المراهقين دورا اجتماعيا واقتصاديا مهما ، بحيث يستطيع أن يمتص بعض طاقاتهم و يقود إلى الشعور بالملائمة والقيمة الشخصية إلى جانب ذلك فإن المراهق يقابل بعض المشاكل منها عدم القدرة على التعامل مع الدفع النفسي، وكيف يتعامل معه و كيف يجد طرقا مقبولة اجتماعيا لطريق عدوانه ، و كيف يعد نفسه كي يصبح عضوا نافعا في مجتمع الكبار؟

¹chryctof-dictionnaire de psychanalyse-version française-1972-p33.

²peron –les enfants in daptés pub-paris-1975p185.

ومن هنا تبدأ علاقته بمجتمع الكبار تتغير كما تتغير نظرتة إلى المؤسسات الاجتماعية كالمسجد و المدرسة و الأسرة ، بحيث يقود هذا إلى الكثير من الصراعات بينه وبين أسرته وبينه و بين نفسه .

غالبا ما يتضرر الآباء من ترك المراهق للمنزل أو من توجيه النقد لهم كما يغضبون من اهتمام المراهق بجماعته و بأرائها و معاييرها الجديدة بأذواقها و المراهق بدوره لديه رغبة كبيرة في الشعور بالانتماء، لذلك يعتنق آراء جماعته و يسعى للانضمام إليها و يخشى أن يظهر أمامهم بأنه مختلف عنهم .

و في وسط هذه الصعوبات يصبح المراهق أحوج ما يكون إلى حب الآباء و عطفهم و مساعدتهم له و فهمهم إياه بل شرحهم له بمعنى حالته الراهنة ، وللمدرسة أهمية كبرى ينبغي أن تكون مسؤولة لا على النمو العقلي فحسب، بل ينبغي ان تكون مسؤولة عن النمو الانفعالي ، الاجتماعي، الجسمي، الخقي، و الروحي للتلميذ (المراهق) .

و تستطيع المدرسة الوفاء بهذه الرسالة الضخمة عن طريق عقد الدروس عن المشاكل في حياة الكبار الراشدين ، كمشكل الصحة في المجتمع ، الزواج ، الطلاق ، العلاقات الزوجية و المشاكل الاقتصادية ، الجريمة ، المواصلات الاسكان ... الخ .

كما تحاول أن توجه نزعة المراهق المثالية توجيهها صحيحا و ان تزيد وعيه الصحي عن طريق مناقشة مشاكل الصحة العقلية و الانفعالية و شرح وسائل الاعلام و طرق الاتصال الجماهيرية و الأدب و صلته بالحياة .

و على المدرسة أن تنمي قدرات التلميذ(المراهق) العقلية و اهتماماته و ان تساعده في تخطيط مستقبله الأكاديمي و المهني الذي يتناسب أحسن مع قدراته .

إن الاندماج التربوي في المدرسة هو أساس الاندماج الاجتماعي في الحياة المقبلة فالمدرسة يجب أن تعد تلاميذها للمعيشة في الحياة العصرية كمواطنين ناضجين اجتماعيا وبعض المدارس تدرس حياة الأسرة و النمو الشخصي و مشاكل المراهقة و طرق تكوين الصداقات و طرق تربية الأطفال الصغار و العلاقات الأسرية و التدابير المنزلية و ما على

ذلك¹، و كون أن الممارسة الرياضية تنمي الجسد و تساهم في تطوير التفكير فإن جل هذه الملاحظات قد علقناها، فقد يكون المتفوقون دراسيا أولئك التلاميذ الذين يمارسون التربية البدنية و الرياضية وكما يرى المفكر النفساني و الاجتماعي " سييل SIPPEL" أن تأثير حصة مادة التربية البدنية والرياضية يكون واضحا على السلوك النفسي و الاجتماعي لدى المراهق و هذا من خلال ملاحظته لكيفية التعامل مع الجماعات الممارسة معه للنشاط الرياضي ، كذلك استدعاء والديه و إجراء حوار معهما حول سلوك ابنهم في المنزل، مع الاسرة مع زملائه المجاورين له و احتكاكه مع الآخرين في النادي الرياضي له دور فعال من حيث مساعدة المراهق في تعلم أحسن السلوكات النفسية والاجتماعية .

وقد أكد العالم " روسنبورغ " على وجود علاقة ايجابية بين التمارين الرياضية والبدنية بالقدرات العقلية و الحالة النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق²

2.4. التوافق النفسي:

1.2.4. تعريف التوافق:

لغة: يرى " مصطفى فهمي " التوافق أنه كلمة التآلق و التقارب هي نقيض التخالف و التنافر، إذا التوافق هو القدرة على تكوين علاقة مرضية بين المرء والبيئة³

اصطلاحا: يعرف التوافق بأنه اصطلاح ببيكولوجي منه اجتماعي و استخدمه علماء النفس الاجتماعي ، و هو العملية التي تدخل فيها الفرد علاقة متنافسة و صحيحة مع بيئته ماديا واجتماعيا⁴

ويرى " جبريل كالفي " بان التوافق حالة التوازن القائمة و المتمشية مع احتياجاته البيئية و العاطفية و العقلية و الروحية له كفرد ، و على الرغم من اختلاف تعريفات التوافق

¹ عبد الرحمان عساوي- العلاج النفسي - جامعة الاسكندرية - ص:40.

² VANCHAGENKH- ouvrage précédent

³ قريشي عبد الكريم ، علاقة الاختلاط في التعليم بالتوافق النفسي الاجتماعي ، رسالة ماجستير 1998 ص:13

⁴ المرجع السابق، ص:64/65

نستطيع أن نقول أن التوافق هو حالة الانسجام الداخلي والتوازن النفسي الداخلي و أيضا التخلص من الصراعات النفسية و الداخلية ، أما "عوض 1978" فيرى أن التوافق هو قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعها ارضاء متزن¹

2.2.4. مفهوم التوافق النفسي :

يتمثل التوافق النفسي في العلاقة الداخلية الذاتية فيقتضي يقبل الذات بكل ما فيها (من نقص وتشوه) تقبلا غير مضطرب و بدون سخط أو ندم أو صراع .

و يتميز التوافق الذاتي بقلة التوترات بسبب انعدام الصراع الداخلي، حيث أن الفرد يتجلى في تحقيق شخصيته و إحراز التفاهم مع الذات.

أما عند " كمال الدسوقي" يستهدف التوافق الرضا عن النفس و راحة البال و الاطمئنان نتيجة الشعور بالقدرة على التكيف مع البيئة و التفاعل مع الآخرين .

وقد ينتج عن الحياة المدرسية الكثير من الصعاب ، و من ذلك إعطاء مقررات صعبة جدا أو سهلة أو لا تتوافق مع اهتمامات التلاميذ، وقد تعود إلى شعورهم بالإحباط والفشل و ربما يسبب الطموح الزائد عند الادارة المدرسية فلا ينبغي أن يترك التلميذ لمشاعر الإحباط والغيرة و المنافسة كما ينبغي، مقارنة التلاميذ الاكثر نجاحا منه لأن ذلك يقلل من شعوره بالثقة و يؤدي ذلك إلى بخص قيمته الذاتية .

ينبغي الإشارة إلى أن المراهقة ليست فترة ضغوط و ثورات في كل الثقافات حيث يجد المراهق دورا مجددا بحيث يتمكن من الاسهام في حياة الجماعة الاجتماعية و حيث تصبح له مكانة أكيدة فلا يعاني من تلك المخاوف و الصراعات و مظاهر عدم الأمان التي يعاني منها المراهق في المجتمع الحديث أو يضطر إلى أن يبذل كل هذا الجهد لكي يؤكد ذاته و قيمته بالقدر الذي نستطيع أن نقدم ضمانا اقتصاديا للمراهق فتضمن له حياة هادئة مستقرة .

¹عباس محمود عوض ، الموجز في الصحة النفسية ، دار المعرفة الجامعية 1988 الاسكندرية مصر ص:13.

إن الحياة الهادئة تحيط المراهق بكثير من المظاهر المنافسة الصراع ، السعي، القوة، المكانة، الملكية .

إن الشباب يريد مواقف تثير حماسه و تشبع طموحه يجب أن نثري حياة الشباب بالنشاطات النافعة مع توشي العلاقات الدافئة¹

5. علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتوافق النفسي للمراهق و الاندماج الاجتماعي :

سوف نتعرض لهذه العلاقة من خلال بعض التجارب التي اقيمت من طرف بعض العلماء حيث اهتم عدة مختصين بتأثير الجسد و التمرينات الحركية و البدنية على القدرات العقلية و النفسية التي تلعب دورا هاما في اندماج و احتكاك المراهق مع الجماعة المحيطة وهذا يسمح له باكتساب توافق نفسي و اجتماعي ملائم .

وقد استنتج العالمان الروسيان "gara ziaron" و "sack" بفضل تجاربهما التي ترجع إلى عوامل مضت ، أن التلاميذ المتفوقون من حيث القوة البدنية و من نفس السن لهم ديناميكية من حيث النشاط الدراسي، أما الباحث النفساني " روتزrots " فلاحظ 3500 تلميذ بالمدرسة الابتدائية و المتوسطة في " سان لويز" و استنتج عموما أن التلاميذ الذين يحصلون على نتائج دراسية يتمتعون بنمو بدني جيد .

ومن خلال هذه التجارب النفسية و العلمية نستنتج أهمية التفوق البدني من حيث النمو وانعكاسه على التفوق الدراسي للتلاميذ المراهقين ، فتجدر الإشارة إلى أن سلامة البدن والنمو الجسدي السليم يعني سلامة العقل و التفكير فالعقل السليم في الجسم السليم و هذا ما يقودنا إلى هدوء النفس لدى المراهق²

6. أهمية الأنشطة الرياضية للأفراد الانطوائيين:

¹عبد الرحمن عساوي ، العلاج النفسي، ص:41.

²vans chagenth-role de l'educationphisikie dans le devloppement de la personnalite1993 pvtparis .

الفصل الثالث: المراهقة و الانطواء

تتأثر مستويات النشاط الرياضي و سلوكات الأفراد المتوحدة بشكل إيجابي من خلال ممارسة البرامج الرياضية المنتظمة ، حيث تقدم الأنشطة الرياضية فوائد متنوعة للأفراد المتوحدين فهي تعمل على :

- زيادة فترات الانتباه .
- توجيه السلوك نحو أداء المهمة .
- زيادة مستوى الأداء الحسي .
- ضبط السلوكات غير المناسبة و المصاحبة للتوحد (العنوان ، الإثارة الذاتية ، فرط النشاط ، القلق).
- تنشيط الجهاز الدوراني (القلب و الأوعية الدموية).
- زيادة مستوى الاستجابة الصحيحة¹

7. الصعوبات الرئيسية التي يواجهها الأفراد الانطوائيين في برامج الأنشطة الرياضية :

يواجه الأفراد الانطوائيين صعوبات رئيسية في برنامج التربية الرياضية ، و ذلك بسبب عدم قدرتهم على التعامل مع المثيرات السمعية و البصرية و اللمسية المتنوعة ، وتظهر عدم القدرة على التعامل مع هذه المثيرات من خلال الحساسية الزائدة ، و العيوب في القدرات الكلامية واللغوية و المعرفية ، والرغبة في تجنب تغيير الروتين و صعوبات في نقل أثر التعلم إلى مواقف أخرى (التعميم) .

إضافة إلى ذلك فإن الأفراد المتوحدون يعانون من صعوبات في العلاقات الشخصية ، فهم لا يتقبلون العاطفة ، لا يبحثون عنها ، ويتجنبون اللعب مع الاقران أو الرفاق ، كما يتجنبون المشاركة في الأنشطة الرياضية .

يمتاز المتوحدون بسلوكات نمطية أو سلوكات الاثارة الذاتية ، وعدم قدرتهم على الارتباط بالآخرين و المواقف ، يملك المتوحدون مستويات منخفضة من الآداب الرياضي ،

¹ - ابراهيم عبد الله فرج الزريقات ن التوحد ، الخصائص و العلاج، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان 2004 ، ص: 444,445

وهذه الصفة مرتبطة بالمستويات المنخفضة للدافعية التي تفوقهم أو تمنعهم من المشاركة في الأنشطة الرياضية .

8. برنامج النشاط الرياضي في مرحلة المتوسطة للأفراد الانطوائيين:

تؤكد المناهج في المتوسطة على استخدام نشاطات التحمل بالإضافة إلى التأكيد على تطوير مهارات الاستمتاع و الاستجمام ،وهي تتضمن لعبة البولينغ ، الصيد ، حذوة الفرس، لعبة الكرات الزجاجية ، ركوب الحصان ، التزلج بالزلجات ، لعبة كرة السلة (واحد لواحد) بالإضافة إلى ذلك فإنه يجب أن يعمل المدرب الرياضي المسؤول بشكل متعاون مع المنسق للتعليم المهني ، ليؤكد أن المتعلم يمتلك المهارة الحركية للقيام بعمل ما ، مهمات وظيفية معينة يجب أن يتمك توحيدها ، و من ثم تحليل هذه المهمة ، يجب ان ينجز من أجل تحديد المهارات الحركية يجب تعليمها مثلا : إذا كان المتعلم يستعد للعمل كبستنجي ، فالمهارات الاولية المطلوبة يمكن أن تتضمن :

1- أبعاد أوراق الأشجار .

2- الحفر باستخدام المجرفة .

3- تحريك العربة .

4- التقاط و رفع اكياس كبيرة من النباتات الجافة .

5- استخدام أدوات البناء إلخ¹

9. إرشادات لتعليم الأفراد الانطوائيين الأنشطة الرياضية :

قدم كل من " أوكنز و فنش ، هندرسون " الإرشادات التالية في تعليم الأفراد الانطوائيين أنشطة رياضية .

¹ابراهيم عبد الله فرج الزريقات ، مرجع سابق ، ص:458/457.

- ❖ استخدام استراتيجيات تدريسية فعالة لزيادة مشاركة الأفراد المتوحدون بالأنشطة الرياضية ، إن مشكلة فترات الانتباه القصيرة يمكن تجاوزها باستخدام تغيير النشاطات الروتينية بشكل متكرر و استخدام مواقع تعليمية اضافية و التنقل بين المواقع .
- ❖ إذا كان الهدف تحقيق استجابة حسية ، فعليك الاخذ بعين الاعتبار أن تحقق استجابة حسية واحدة في وقت واحد .
- ❖ إن عرضك لأكثر من مثير في وقت واحد يؤدي بالطفل المتوحد إلى فقدان بعض أجزاء الدرس.
- ❖ من الأمثلة على البرامج التي تدمج الأنشطة الرياضية طريقة علاج الحياة اليومية، حيث يستخدم هذا البرنامج أنشطة رياضية منظمة بشكل عالي، وتعليم موجه ضمن مجموعة، برنامج الحياة اليومية يشتمل على أنشطة رياضية قوية لخفض السلوكيات النمطية، كما أن استخدامها جنباً إلى جنب مع طرق ضبط السلوكيات المناسبة ، يساعد في خفض السلوكيات غير المناسبة ، مثل السلوكيات العدوانية و الإثارة الذاتية ، و فرط النشاط والقلق .
- ❖ تكيف الأساليب التعليمية لتناسب أسلوب تعلم الأفراد .
- ❖ تغيير الأنشطة باستمرار واستخدام المحطات التعليمية و التخطيط للانتقال من محطة لأخرى و تنويع الأنشطة المحققة لنفس الهدف .
- ❖ توفير بيئة آمنة و خالية من التهديد و تشجيع الفرد على ممارسة المهارات الاجتماعية¹

¹ابراهيم عبد الله فرج الزريقات ، مرجع سابق، ص:461

خلاصة:

المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة و الرشد ، وتعتبر من المراحل الحساسة و ذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية و جسمية و نفسية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل التالية من عمره. وتتسم بمحاولة وصول المراهق إلى التوافق النفسي الاجتماعي والاندماج الاجتماعي قصد تحقيق الذات، والحصول على مكانته الاجتماعية، وذلك بالاستقلال الانفعالي والاقتصادي عن الاسرة، أي الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، و الانتماء إلى الجماعات، وذلك حتى يكتشف قواه الحقيقية ، ويفهم ميوله و رغباته و اهتماماته الأساسية، وبالتالي يتقبل ذلك ويثق في نفسه ويلبي حاجاته من الامن وتحقيق الذات.

واستخلصنا كذلك العوامل التي تساهم في تشكيل اتجاهات المراهق للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي، حيث أن الاتجاه هو ميل يحرك سلوك الفرد و يوجهه لتحقيق اشباع حاجة معينة أو لإعادة التوازن لحالته الداخلية، ومن بين الطرق الاكثر ملاءمة لتحقيق ذلك هو الاشتراك في النشاطات الرياضية .

الانطواء اضطراب نمائي له اصول عصبية و بيولوجية و معرفة بالأساس من خلال خصائص سلوكية و معرفية ، فخصائص البرنامج العلاجية يجب أن تنبثق من حاجات المراهق المتوحد و اسرته ، هذا ما يشير إلى الحاجة الضرورية إلى تعليم المسؤولين استراتيجيات فعالة في التعامل مع مصادر الضغط النفسي .

فالأهداف المناسبة للخدمات التربوية للأفراد المتوحدين هي نفسها للأفراد العاديين فالإستقلالية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية من أكثر الأهداف أهمية مع الأفراد

الفصل الثالث: المراهقة و الانطواء

المتوحدين، هذه الأهداف تتضمن النمو في القدرات الاجتماعية والمعرفية ، ومهارات التواصل اللفظية و المهارات التكيفية و تحسين الصعوبات السلوكية ، وتعميم القدرات إلى بيئات متعددة ، فالسلوكات المشكلية مثل العدوان و إيذاء الذات و نوبات الغضب مرتفعة لدى المراهقين و المتوحدين و هذا يشير إلى الحاجة الملحة إلى تدقيق برامج تعديل السلوك، واكثر الاجراءات المستخدمة هي تلك المستندة إلى مبادئ التعلم و التحليل السلوكي التطبيقي، فكان من المهم أن تهدف برامج الأنشطة الرياضية إلى تعديل السلوكات غير المرغوبة لدى المراهقين المتوحدين .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية البحث

وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

فيما يلي الفصل المتعلق بمنهج البحث وإجراءاته، حيث تطرقنا فيه إلى منهج البحث وتصميمه والعينة وطريقة اختيار أفرادها وخصائصها مع وصف مكان إجراء البحث والكيفية المتبعة في ذلك، عرض مختلف وسائل القياس المستعملة، كما تطرقنا إلى دراسة صلاحية المقاييس من حيث صدقها وثباتها بمدينة الروينة بولاية عين الدفلى، وفي الأخير عرض مختلف المعالجات الإحصائية المتبعة لتحليل النتائج.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لا تعد الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب، بل تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها، وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة انطلاقاً من الملاحظات الأولية مروراً بتحديد الإشكالية والفروض ووصولاً إلى إجراءات الدراسة الميدانية، وهو ما مكنتنا منه هذه الخطوة، ففي هذه المرحلة قمنا بزيارات ميدانية للمتوسطات، حيث تم تسجيل جملة من الملاحظات التي ساعدتنا في تحديد مسارات دراستنا، والتي من بينها الأفكار التي تم تضمينها في المقياس الذي قمنا بتصميمه، إضافة إلى عمليات التقنين من صدق وثبات الدراسة التي قمنا بها من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية.

2- الدراسة الأساسية:

1-2- مجالات البحث:

1-1-2- المجال البشري:

شملت عينة البحث (287) تلميذ وتلميذة موزعين على ثلاث متوسطات وهي متوسطة زينيني بالقاسم، متوسطة بغداد عبد القادر، ومتوسطة براج عبد الله حيث:

2-1-2- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة ككل ثلاثة اشهر من فيفري 2019 إلى

غاية ماي 2019 حيث تم خلال هذه الفترة توزيع الاستثمارات الخاصة بالدراسة

الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الاستطلاعية ثم على الدراسة الأساسية التي قمنا بها حيث قمنا بإجراء عملية التفريغ وتحديد الإحصائيات وتحليل النتائج.

3-1-2 - المجال المكاني:

وزعت الاستثمارات على تلاميذ المتوسطات السابقة الذكر والموجودة ببلدية الروينة - ولاية عين الدفلى - .

2-2- المنهج المتبع:

يعرفه عمار بوحوش ومحمود محمد الدنبيات على أنه: " الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة الاكتشاف الحقيقية "(1).

نظرا لأن موضوع البحث ممارسة النشاط الرياضي الجماعي ودوره في التقليل من الانطواء لدى المراهق، فإن المنهج الملائم هو المنهج الوصفي أي دراسة الموضوع من الناحية الوصفية، وهي الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد وأحداث وأوضاع معينة، بهدف اكتشاف حقائق جديدة، أو التحقق من حقائق قديمة وآثارها والعلاقات التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها، وتتمثل هذه الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل الدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها وجمع البيانات اللازمة للوصول إلى النتائج(2).

3-2 مجتمع الدراسة:

وقد أخذ الباحث بعض المتوسطات الموجودة على مستوى البلدية وهي ثلاث متوسطات بولاية عين الدفلى .

(1) عمار بوحوش، محمد دنيمات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، 2001، ص 99.

(2) سميرة عبد الله، مصطفى كريدي، المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى طالبات كلية التربية بالطائف، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب، 2003، القاهرة، العدد65، 66، ص 122.

الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

وبهذا يتمثل مجتمع البحث في ثلاث متوسطات من بلدية الروينة

✓ متوسطة بغداد عبد القادر.

✓ متوسطة زينيني بالقاسم .

✓ متوسطة براج عبد الله .

الجدول رقم (01): يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في كل متوسطة.

الثانويات	مجموع التلاميذ
متوسطة زينيني بالقاسم	1072
متوسطة براج عبد الله	914
متوسطة بغداد عبد القادر	853
المجموع	2879

وسبب اختيار هذه المؤسسات دون غيرها لما وجدناه من تسهيلات من طرف المدراء والتجاوب الذي لقي من طرف التلاميذ ومستشاري التوجيه الذين هيئوا لنا الجو المناسب لتطبيق المقاييس إضافة إلى قرب تخصصهم من هذه الدراسة الأمر الذي أعاننا كثيرا، أما بلدية الروينة فهي مقر سكن الباحث.

4-2- عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها:

4-2-1- طريقة اختيار العينة:

الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

يقول عامر بوحوش: " عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع" (1).

يجب لاختيار العينة أخذ عدة مفاهيم بعين الاعتبار، حيث يعتبر اختبار العينة من أهم المشكلات التي تواجه الباحث في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، فالنتائج العلمية تتوقف على تمثيل العينة للمجتمع الأصلي وابتعادها قدر الإمكان عن التحيز، وتستخدم العينة في الأبحاث النفسية والاجتماعية لكونا:

- توفر التكلفة المادية.
- توفر الجهد في جميع البيانات وتبويبها وتفسيرها.
- توفير قدر من الدقة في الإجراءات الميدانية، وفي تفسير النتائج.
- تتيح العينة التعمق في الدراسة للبيانات المحصلة.

لا يستطيع الباحث أحيانا أن يجري بحثا على مجتمع أصلي بأكمله، فيقتصر على اختيار عينة تمثل في أفرادها جميع الصفات الرئيسية الأصل الذي أخذت منه ليكون الاستنتاج صحيحا ولا يمكن لذلك أن يتحقق إلا حينما تتساوي احتمالات ظهور كل فرد من أفراد المجتمع الأصلي في العينة المختارة (1).

ولهذا أعمدنا لأخذ نسبة 10 % من كل متوسطة حيث قمنا بتوزيع الاستمارة على التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في هذه المتوسطات وكان المجموع كالتالي:

الجدول رقم (02): يمثل المجموع التلاميذ البحث في كل متوسطة.

(1) عامر بوحوش، محمد دنيمات، نفس المرجع، ص 99.
(1) فؤاد الباهي السيد- علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1979، ص 304 - 305.

الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الثانويات	مجموع التلاميذ
متوسطة زينيني بالقاسم	107
متوسطة براج عبد الله	91
متوسطة بغداد عبد القادر	89
المجموع	287

وقمنا بتقسيم أفراد العينة حسب البناء الفرضي المبني على أساس كمنارسة النشاط البدني والرياضي التربوي فتبين لنا مجموعتين أو عينتين، وقد قمنا باختيار جميع السنوات من التعليم المتوسط مع الأخذ بعين الاعتبار الاستمارات التي تم إلغاؤها وهي (39) فكان التقسيم على النحو التالي:

أ- العينة الأولى:

وشملت (114) تلميذ متمدرسين في المؤسسات السابقة الذكر حيث كان عدد الذكور الممارسين (73) والغير ممارسين (41) تلميذ.

اعتمدنا في اختيار أفراد هذه العينة على أسلوب العينة المقصودة والملائمة، وذلك بالبحث عن الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية وهي عينة يتم اختيارها بأسلوب غير عشوائي ويعرف عبيدات وآخرون العينة المقصودة بأنها الطريقة التي يتم فيها انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوافر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون النوع من العينة في حالة توافر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي، وهي عينة ملائمة لأنه يعطي لعناصر مجتمع الدراسة الأصلي حرية المشاركة في البحث، حيث يتم الاختيار بناء على أول مجموعة

الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

يقابلها الباحث وتوافق على المشاركة في الدراسة ويختار منها عدد مفردات العينة المطلوبة ولكن بشروط محددة تضمن تمثيلا معقولا لمجتمع البحث ويتميز هذا النوع من العينة بالسهولة في اختيار العنة وانخفاض التكلفة والوقت والجهد المبذول من الباحث، كما يتميز بسرعة الوصول لأفراد الدراسة والحصول على النتائج⁽¹⁾.

ب) العينة الثانية:

وشملت (114) تلميذة متمدرسات في المؤسسات السابقة الذكر حيث كان عدد الإناث الممارسات (66) والغير ممارسات (48) تلميذة.

3-2- خصائص العينة:

من هذا المنطلق عمد الباحث إلى تحديد عاملين على حسب طبيعة موضوع الدراسة وهما عاملين على حسب النشاط والجنس.

3-2-1- من حيث الجنس:

لقد تم أخذ العينة بالتساوي حيث كان عدد الذكور 114 تلميذا والإناث 114 كذلك.

الجدول رقم (03): يمثل عدد الذكور والإناث للتلاميذ المراهقين.

الجنس	مجموع التلاميذ
ذكور	114
إناث	114

(1) عبيدات محمد والناصر محمد ومبيض عقيلة، منهجية البحث العلمي، القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار الطباعة والنشر، 1999، ص 95، 96.

الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

228	المجموع
-----	---------

3-2-2- من حيث النشاط:

تتكون عينة البحث الإجمالية من 228 تلميذ وتلميذة ممارسين للنشاط البدني والرياضي وغير ممارسين من كلا الجنسين:

الجدول رقم (04): يمثل مجموع التلاميذ ذكور وإناث حسب النشاط .

الجنس	الممارسين	الغير ممارسين
ذكور	73	41
إناث	66	48
المجموع	139	98

3-2-5- أدوات البحث وكيفية ومراحل بنائها وتصميمها:

لقد قمنا باستعمال طريقة مقياس سلوك العزلة.

3-2-6- تعريف ووصف مقياس سلوك العزلة:

بناء عبارات الاستبيان الخاص بموضوع الانطواء تم من خلال الإطلاع على مقياس سلوك العزلة لناصر الدين أبو حماد وتم اختيار وتحكيم العبارات ذات الصلة بالموضوع قصد بناء أداة صالحة تكون وسيلة للدراسة الميدانية.

الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

والمقياس يتضمن (24) سؤالاً نفس سلوك الفرد من حيث العلاقات الاجتماعية ويقوم الفرد بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس خماسي التدرج (أوافق، أوافق بشدة، غير متأكد، أعارض، أعارض بشدة) ويصلح المقياس للتطبيق ابتداءً من سنة 14 أو 15 سنة، وعلى امتداد مرحلة النضج للذكور والإناث.

3- كيفية تصحيح المقياس:

يعطى للتلاميذ الاستمارات ثم يطلب منهم الإجابة على كل عبارة من العبارات الموجودة في المقياس بوضع علامة (+) في إحدى الخانات الخمس.

وتعتبر هذه الطريقة الأكثر استعمالاً وأكثر مرونة ويصحح المقياس باستخدام مفتاح خاص به وهو خماسي الأبعاد على النحو التالي:

- أعارض بشدة (1).

- أعارض (2).

- غير متأكد (3).

- أوافق (4).

- أوافق بشدة (5).

وإذا كانت الفقرات تعكس اتجاهها سلبياً، تعطي الدرجات (5)، (4)، (3)، (2)، (1) على التوالي في حالة:

- أعارض بشدة (5).

- أعارض (4).

- غير متأكد (3).

- أوافق (2).

- أوافق بشدة (1).

4- الأسس العلمية للاختبار:

4-1- صدق المحكمين:

بعد اختبار الصدق من الاختبارات التي تجرى في البحوث العلمية لمعرفة مدى ارتباط الأداة بالخاصية التي نود دراستها وعليه فقد اختار الباحث أربع محكمين من ذوي الدرجات العليا والاختصاص والخبرة، حيث عرض عليهم مقياس سلوك العزلة في الوسط الرياضي وطلب منهم الإشارة إلى العبارات من حيث مواطن الخلل ومن حي الوضوح، ومدى مناسبة الفقرات للمؤشرات المراد قياسها وإصلاح ما يتطلب التعديل، ليتم اعتماد الصورة النهائية للمقياس بعد حساب معامل الاتفاق بين الأساتذة المحكمين، وفيما يلي قائمة بأسماء والأساتذة الذين ساهموا مشكورين على إخراج هذا العمل في صورته النهائية:

د- بن حاج جيلالي اسماعيل .

د- عزيزي ابراهيم .

أ.د - امين بن سعيد .

د- سلامي سيد علي .

4-2- ثبات وصدق المقياس:

قام الباحث بطريقة تطبيق وإعادة الاختبار باستخدام معادلة بيرسون لحساب الارتباط عن طريق الانحراف على مجموعة تتكون من 20 تلميذ.

4-2-1- ثبات الاختبار:

الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على أنه: " مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة " وكما يعرفه كذلك بأنه: " مدى دقة أو استقرار نتائجها فيها لو طبق على عينة الأفراد في مناسبتين مختلفتين "(1).

وقد استعملنا الوسائل الإحصائية التالية في التجربة الاستطلاعية

معامل الارتباط لبيرسون:

ن مج س ص - مج (س) × مج (ص)

$$r = \frac{\text{ن مج س ص} - \text{مج (س) × مج (ص)}}{\sqrt{[\text{ن مج س}^2 - \text{مج (س)}^2][\text{ن مج ص}^2 - \text{مج (ص)}^2]}}$$

حيث أن:

- مج س : مجموع قيم المتغير (س).
- مج ص: مجموع قيم المتغير (ص).
- مج س²: مجموع مربعات قيم المتغير (س)
- مج ص²: مجموع مربعات قيم المتغير (ص)
- مج س × ص : مجموع ضرب حاصل الدرجات المتقابلة في الاختبارات

5- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والتي خلص من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (1).

(1)مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1994، ص 109.
(1) فؤاد الباهي السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقلي البشري، دار الفكر العربي، ط3، سنة 1994، ص 120.

الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

4-3- الثبات والصدق في البيئة الجزائرية لاختيار سلوك العزلة:

4-3-1- الثبات:

لحساب ثبات مقياس العزلة لناصر الدين أبو حامد لجأ إلى طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (معامل الاستقرار عبر الزمن) بعد أسبوعين من التطبيق الأول وقد استخدمنا (معامل ارتباط بيرسون)، وهذا من خلال تطبيق طريقة الانحراف عن المتوسط وبعد التعويض في المعادلة الخاصة بمعامل الارتباط بيرسون، توصلنا إلى أن $r = 0.88$ وتبين بذلك أن المقياس ثابت بنسبة 80 % .

4-3-2- الصدق:

وبالتالي ومن خلال هذه المعطيات التي ذكرناها أنها تثبت صدق مقياس سلوك العزلة، فإننا قمنا مع ذلك بالتأكد من صدق المقياس من خلال الصدق الذاتي (الجذر التربيعي لمعامل الثبات) (0) وكذلك النتيجة 0.93.

4-4- الأساليب الإحصائية المستعملة:

أستخدم في البحث خلال الدراسة التطبيقية أساليب إحصائية تناسب طبيعة طرح الفرضيات وتناسب أيضا الطريقة التي من خلالها يتم التحقق من إثبات أو نفي الفرضيات، وعلى هذا الأساس يمكن أن تكون هذه هي الأساليب الإحصائية المستعملة.

4-4-1- المتوسط الحسابي:

ويطلق عليه اسم الوسط الحسابي أيضا ويعد أنواع المقاييس استعمالا، ويعني مجموع قيم المشاهدات مقسوما على عددها ويمكن التعبير عن هذا المفهوم بالعلاقة الرياضية الآتية:

$$\text{المتوسط الحسابي (م)} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

حيث أن: مج : المجموع

الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

س: قيم المشاهدات

ن: عدد المشاهدات.

2-4-4- الإحراف المعياري:

يمثل أحد مقاييس التشتت وأكثرها شيوعاً وهو يعرف بالجزر التربيعي للتباين، وبمعنى أدق هو الجزر التربيعي لمجموع مربعات الانحرافات عن وسطها الحسابي مقسوماً على حجم العينة ويرمز له بالحرف (ع).

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

حيث أن:

س: الدرجة

س: المتوسط الحسابي

ن: عدد أفراد العينة

قانون (ت) ستيودنت: في حالة العينتين الغير المتساويتين في العدد:

$$ت = \frac{م - 1م}{\sqrt{\left(\frac{1}{ن_1} + \frac{1}{ن_2} \right) \times \frac{ن_1 \times ع_1^2 + ن_2 \times ع_2^2}{ن_1 + ن_2 - 2}}}$$

الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

حيث يمثل الرمز م₁ على متوسط المجموع الأولى والرمز م₂ على متوسط المجموعة الثانية، ويدل الرمز ن₁ على عدد أفراد المجموعة الأولى والرمز ن₂ على عدد أفراد المجموعة الثانية والرمز ع₁ على قياس تباين المجموعة الأولى والرمز ع₂ على تباين المجموعة الثانية.

خلاصة الفصل:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى منا التعريف بالبحث ومنهجه وإجراءاته في هذا الفصل، فطرحنا من خلال مشكلتنا معتمدين في ذلك مع المعاينة الميدانية لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا، ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذا البحث، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، العمليات الإحصائية).

الفصل الخامس:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض مناقشة وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية وبينها الإطار النظري. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام هو أن للنشاط الرياضي الجماعي انعكاس فعال في تنمية العلاقات الاجتماعية لمرحلة التعليم المتوسط.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1- عرض و مناقشة نتائج الدراسة النهائية:

سيقدم في هذا الجزء عرض نتائج مقياس سلوك العزلة (مقياس سلوك العزلة لمرحلة المراهقة للدكتور ناصر الدين أبو حامد)، وقد قمنا بتطبيقه في بحثنا لمعرفة مدى تأثير النشاط الرياضي الجماعي داخل حصص التربية البدنية والرياضية على الانطواء من جانب التفاعل، الانتماء إلى الجماع وكذا التواصل، حيث نقوم في البداية بعرض نتائج المحاور الممثلة لأبعاد الفرضيات وذلك من خلال المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينتين الممارسين وغير الممارسين، لنقوم بعدها بدراسة دلالة الفروق بين مستويات الأبعاد وإجراء المقارنة بين العينتين السابقتين لمجال الدراسة.

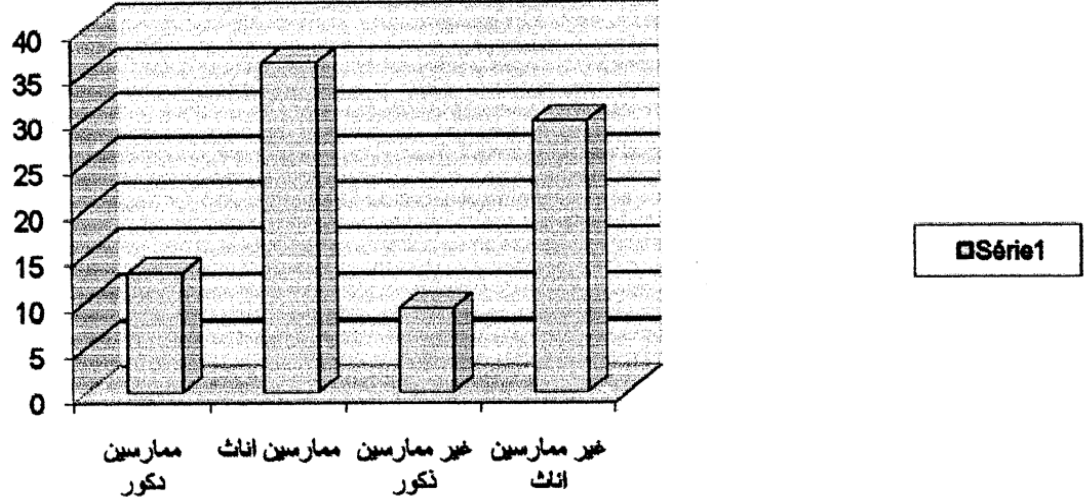
1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

- عرض و تحليلي نتائج بعد التفاعل:

الجدول رقم (04): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T فيما يخص بعد التفاعل:

الصفة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	ذكور	73	11.48	05.35	19.75	226	0.96	دال
	إناث	66	36.10	07.91				
غير ممارسين	ذكور	41	10.52	04.20				
	إناث	48	29.77	05.67				

الشكل رقم: (5-1) يمثل الفروق في درجة الانطواء عند مستوى بعد التفاعل الاحتماء، لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لدى، الحنسين.



1-1-1- التحليل والمناقشة:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (04) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى الأفراد الممارسين قد بلغ عند الذكور (11.48) أما الإناث فقد بلغت (36.10) حين كان عند الأفراد الغير ممارسين الذكور (10.52) والإناث (29.77)، وهذا الانحراف معياري قدر عند التلاميذ الممارسين بـ (5.35) عند الذكور و (7.91) عند الإناث، أما التلاميذ الغير الممارسين فقد قدر بـ (4.20) عند الذكور و (5.67) عند الإناث.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه لدى التلاميذ الغير ممارسين، وهذا بالنسبة للذكور أي (11.48 < 10.52) أما الإناث (36.10 < 29.77) في حين أن الانحراف المعياري لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر هذا بالنسبة للذكور أي (5.35 < 4.20) أما الإناث فكان (7.91 < 5.67).

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ 19.75 فقد كانت أكبر من الجدولية أي ($0.96 < 19.75$) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لدى الجنسين وأن الفروق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عاد نفس المستوى ولصالح عينة التلاميذ الممارسين.

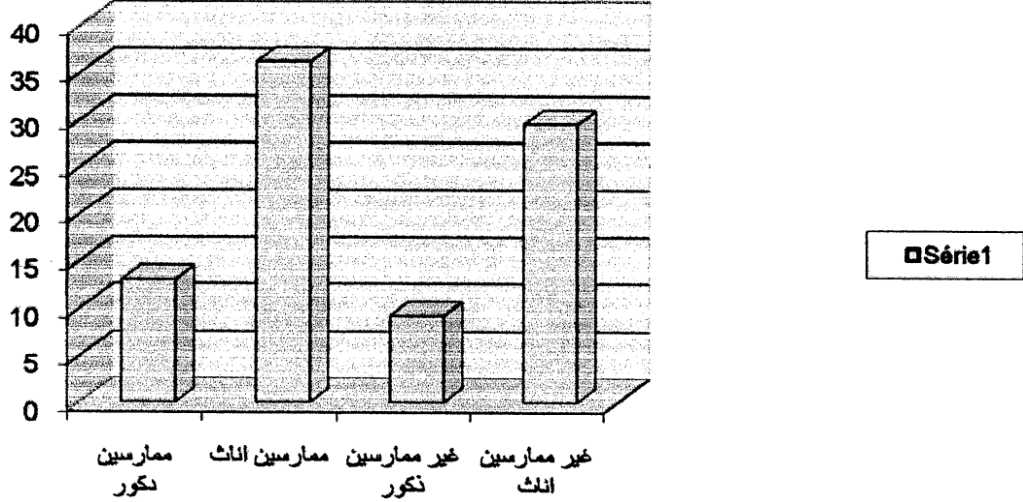
2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

- عرض وتحليل نتائج بعد الانتماء إلى الجماعة:

الجدول رقم (05): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T فيما يخص بعد الانتماء إلى الجماعة

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	الصفة
دال	01.96	226	08.84	03.13	22.70	73	ذكور	ممارسين
				01.80	27.41	66	إناث	
				02.11	19.25	41	ذكور	غير ممارسين
				01.39	21.66	48	إناث	

الشكل رقم: (2-5) يمثل الفروق في درجة الانطواء عند مستوى بعد الانتماء إلى الجماعة لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين.



من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (05) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى الأفراد الممارسين قد بلغ عند الذكور (22.76) أما الإناث فقد بلغت (27.41) حين كان عند الأفراد الغير ممارسين الذكور (19.25) والإناث (21.66)، وهذا الانحراف معياري قدر عند التلاميذ الممارسين بـ (03.13) عند الذكور و (1.80) عند الإناث، أما التلاميذ الغير الممارسين فقد قدر بـ (02.11) عند الذكور و (01.39) عند الإناث.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه لدى التلاميذ الغير ممارسين، وهذا بالنسبة للذكور أي (22.76 < 19.25) أما الإناث (27.41 < 21.66) في حين أن الانحراف المعياري لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر هذا بالنسبة للذكور أي (03.13 < 02.11) أما الإناث فكان (01.80 < 01.39).

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ (08.84) فقد كانت أكبر من الجدولية أي ($01.96 < 08.84$) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لدى الجنسين وأن الفروق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عاد نفس المستوى ولصالح عينة التلاميذ الممارسين.

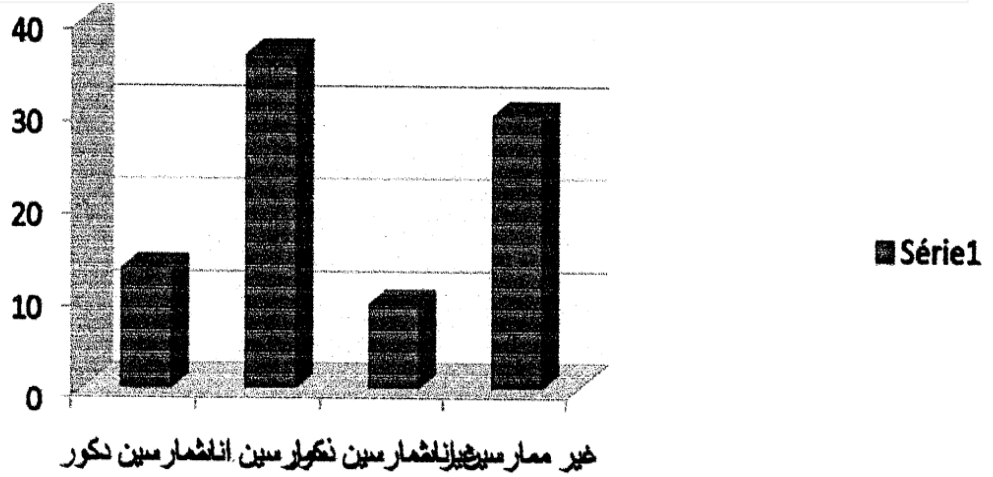
2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

- عرض وتحليل نتائج بعد التواصل:

الجدول رقم (06): يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم T فيما يخص بعد التواصل

الصفة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	ذكور	73	12.97	08.16	14.63	226	01.96	دال
	إناث	66	36.17	08.03				
غير ممارسين	ذكور	41	09.20	07.80				
	إناث	48	29.54	07.72				

الشكل رقم: (3-5) يمثل الفروق في درجة الانطواء عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين لدى الجنسين.



من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (06) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى الأفراد الممارسين قد بلغ عند الذكور (12.97) أما الإناث فقد بلغت (36.17) حين كان عند الأفراد الغير ممارسين الذكور (09.20) والإناث (29.54)، وهذا الانحراف معياري قدر عند التلاميذ الممارسين بـ (08.16) عند الذكور و (08.03) عند الإناث، أما التلاميذ الغير ممارسين فقد قدر بـ (07.80) عند الذكور و (07.72) عند الإناث.

ومن خلال مقارنة النتائج يتبين أن المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر منه لدى التلاميذ الغير ممارسين، وهذا بالنسبة للذكور أي (12.97 < 09.20) أما الإناث (36.17 < 29.54) في حين أن الانحراف المعياري لدى التلاميذ الممارسين كان أكبر هذا بالنسبة للذكور أي (08.16 < 07.80) أما الإناث فكان (08.03 < 07.72).

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

أما فيما يخص قيمة T المحسوبة والمقدرة بـ (14.63) فقد كانت أكبر من الجدولية أي ($01.96 < 14.63$) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير الممارسين لدى الجنسين وأن الفروق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عاد نفس المستوى ولصالح عينة التلاميذ الممارسين.

2- مناقشة الفرضيات:

1-2- الفرضية الأولى:

إن الافتراض الذي وضعناه في بداية دراستنا والذي كان مؤسس على خلفية نظرية سابقة مستوحاة من الدراسات السابقة ومن النظريات التي تطرقنا إليها.

فالفرضية الخاصة ببعده التفاعل تقول أن لمستوى التفاعل دور في التقليل من الانطواء، حيث أن من أهم الأمور التي يسعى المراهق إلى تحقيقها فهو في هذه المرحلة يقوم بتوسيع شبكة علاقاته الاجتماعية من خلال التعامل مع الآخرين، رغبة لإثراء ذاته مما يجعله يسلك مسلك يتوافق مع بنيته الاجتماعية، ويسمح له التأهيل إلى مرحلة النضج. (سعيد محمد عل بهادر).

ونظرا لطبيعة مرحلة النمو التي يمر بها التلميذ في المرحلة المتواجد بها خاصة من ناحية النمو الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية، نجد أن التلميذ يتجه إلى الانضمام للجماعة من أجل إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية (عبد الغني الديري- التحليل النفسي للمراهقة).

ولعل الحاجة إلى حب القبول نصيب في التأثير علينا لصياغة هذا الافتراض، فالمراهق في حاجة إلى التقبل الاجتماعي وفي حاجة إلى أصدقاء والانتماء إلى جماعات، والحاجة إلى إسعاد الآخرين، وهو ما يجعله أكثر فعالية، وإنتاجية لصالح جماعته. (عمر أحمد همشري- التنشئة الاجتماعية للطفل).

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

وبالرجوع إلى النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسات الخاصة ببعد التفاعل الخاص بممارسة النشاط الرياضي الجماعي له دور في التقليل من درجة الانطواء والتي أثبتت أن قيمة T المحسوبة كانت أكبر من قيمة T الجدولية، ومن هنا في إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة حسب ملاحظتنا يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الأولى.

2-2- الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية التي صنفناها في بداية البحث حول بعد الانتماء إلى الجماعة، وهذا الافتراض كان مؤسس على طبيعة خلفية نظرية سابقة مستوحاة من الدراسة النظرية والدراسات السابقة لهذا البحث، حيث أشار إليه خير الدين علي عويص وعصام الهلالي في كتاب الاجتماع الرياضي أن في دراسة لبعض الحالات عبر التاريخ لأشخاص عاشوا في عزلة تامة، بعض أصحاب المذاهب الدينية وأشخاص تحطمت سفنهم في عرض البحر، ومتطوعين لإجراء تجارب العزلة أظهروا وجود عوامل متشابهة بينهم، وفي بعض التقارير عن العزلة لمدة طويلة والتي تضمنت التعرض لمشاعر مخيفة مفاجئة تشبه للتعرض لهجوم مخيف، حيث اتضح أن قلق الخوف والميل إلى الانتماء مرتبطان بشدة، حيث أدى تقرير (Skatter) للوصول إلى فرضية محددة بأن الأشخاص الذي يعيشون بالقلق أكثر يميلون إلى الانتماء والاجتماع أكثر من هؤلاء الذي لا يقلقون كثيرا.

وبالرجوع إلى النتائج المحصل عليها والخاصة ببعد الانتماء إلى الجماعة نحو ممارسة النشاط الرياضي الجماعي يقلل من درجة الانطواء والتي أثبتت أن قيمة T المحسوبة اكبر من قيمة T الجدولية، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

2-3- الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة التي صغناها في بداية البحث والخاصة ببعد التواصل الاجتماعي من مقياس سلوك العزلة لناصر الدين أبو حامد والتي كانت مستوحاة من

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الدراسة النظرية والدراسات السابقة لهذا البحث، فالمراهق التلميذ الذي اصبح أكثر نضجا من المرحلة التي سبقت أي مرحلة الطفولة، فهو في هذه المرحلة يقوم بتوسيع شبكة علاقاته الاجتماعية مع الآخرين رغبة منه لإثراء ذاته، مما يجعله يسلك مسلك يتوافق مع بيئته الاجتماعية ويسمح له بالتأهيل إلى مرحلة النضج حيث يرى محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي 1992 - 128 أن التعارف المتجدد القيادة، التحمل المسؤولية التمسك بالبيئة والوطن والوطنية والترابط السري بين أعضاء الفريق والمدرسة وغيرها من الصفات التي تعد من السلوك وتقويم الشخصية وتذويبها لمجتمعها الصغير والكبير.

ومن أجل تجنب الشذوذ عن الجماعة والانطواء وتفضيل العزلة على المشاركة مع الجماعة خوفا من النتائج وجب البحث عن الوسيلة العلاجية الملائمة لمثل هذه الحالات، فكانت الممارسة الرياضية خاصة الجماعية أحسن وسيلة علاجية، فممارسة النشاط البدني الرياضي خاصة الجماعي يساعد كثيرا في تكوين علاقات و صداقات مختلفة وتساعد التلميذ الممارس على التواصل مع جماعته دون أن تواجه أي مشاكل.

وهذا ما خلصنا إليه في النتائج السابقة الذكر الخاصة بالفرضية الثالثة، حيث وجدنا أن تواصل التلاميذ الممارسين للنشاط البدني والرياضي أكثر منه بالنسبة للتلاميذ الغير الممارسين.

ومن هنا يمكننا القول أن الفرض الثالث الخاص ببعد التواصل الاجتماعي من مقياس سلوك العزلة لناصر الدين أبو حامد والذي كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي الجماعي لدى الجنسين، قد تحققت.

3- الفرضية العامة:

الفرضية العامة حول ممارسة النشاط الرياضي الجماعي داخل درس التربية البدنية والرياضية يساهم في التقليل من درجة الانطواء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وهذا بحكم أن كل الأبعاد الثلاثة إيجابية، وهذا طبعا كان مؤسس على خلفية نظرية، وهذا حسب رأي " كويكي وكوزليك " وحتى " بيتر أرنولد Peter A ". حيث أن النشاط البدني عموما هو من أجل اكتساب الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة، فهو جزء من التربية العامة هدفها تكوين مواطن صالح بدنيا وعقليا، وفعاليا واجتماعيا عن طريق ألوان وأنشطة مختلفة، مع قول " A Peter " الذي أظهر أن العملية التربوية تثير الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية التلميذ بشكل رئيسي عبر النشاط البدني.

فالأسس الاجتماعية هي من أهداف العملية التربوية عامة والنشاط البدني خاصة، فمن الناحية الاجتماعية بهدف النشاط البدني في مرحلة التعليم المتوسط إلى تطوير ميزة تحكم التلميذ في ذاته، والسيطرة عليها وتقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة وتنمية الروح الرياضية، وتقبل الهزيمة والفوز، زرع روح المسؤولية والمبادرة البناءة (منهاج التربية لمرحلة التعليم المتوسط).

وقد قمنا بوضع الفرض العام على أساس أنه اتجاه إيجابي أي ممارسة النشاط الرياضي الجماعي داخل درس التربية البدنية والرياضية يساهم في التقليل من درجة الانطواء ومقارنة بين الفرض العام لدراسة والنتائج الكلية للفرضيات الجزئية من مقياس سلوك العزلة بكل أبعاده قد تحققت.

وعليه فإن الاستجابة العامة للتلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي الجماعي، تتطابق مع الفرضية العامة للدراسة وهذا ما يؤكد صحتها.

4- الاستنتاج العام:

إن أهم القواعد التي تبين المعايير الاجتماعية هي عملية التنشئة الاجتماعية، التي هي في الحقيقة عملية تطبيع اجتماعي أو عملية استدخال المعايير وقيم وعادات واتجاهات الجماعة في بناء شخصية الفرد المنتمي إليها، ولعل من أهم الوسائط الاجتماعية التي تعني بعملية التنشئة الاجتماعية هي المؤسسات التربوية التي يمكن النظر إليها على أنها جماعة اجتماعية وأنها مؤسسات اجتماعية رسمية تقوم بوظيفة التربية ومنها النشاط البدني والرياضي، فقد تكون هذه المؤسسة مدرسة أو متوسطة أو ثانوية، كما يمكن أن تكون جامعة، فتعمل على نقل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة لنمو الفرد جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا.

ومما لا شك فيه من خلال عرضنا للنتائج وتحليلنا للمقياس الخاص بالمرحلة المتوسطة تبين لنا أن ممارسة الأنشطة الرياضية خاصة الجماعية من أهم وسائل الترفيه والترويح عن النفس وأنجح الطرق للتربية، إذ تؤدي إلى اتزان شخصية المراهق وتتم في الصفات النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية، إذ أن النشاط البدني والرياضي يلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة الأنشطة الجماعية في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بين التلاميذ، وكيفية اتخاذ القرارات وكذا الاحترام ومساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، إذا فهي تخفف من وطأة المشاكل النفسية، وبالتالي فهي المنفذ الصحي السليم الذي يؤدي إلى التوازن الشخصي للفرد، حيث وجدنا أن معظم التلاميذ من الجنسين الذين يمارسون الأنشطة الرياضية وخاصة الجماعية ويدومون عليها تتحسن حالتهم النفسية أكثر إذ يكسبون ثقة كبيرة في أنفسهم لمواجهة مشاكلهم اليومية، وكذا ميزهم بروح المسؤولية وقوة العزيمة، مما يدفعهم للاحتكاك أكثر بالمجتمع والاندماج فيه ومحاولة فرض شخصياتهم كأفراد ذوي كفاءة.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

ومن هنا يظهر لنا جليا جدار الانطواء على عكس التوافق الاجتماعي لدى المرهقين خاصة في مرحلة المتوسط، وهذا بواسطة الطرق البيداغوجية والنشاطات التي يجد كل منهم راحته في إحداها.

وهكذا فالفرضية التي مفادها ممارسة النشاط الرياضي الجماعي داخل درس التربية البدنية والرياضية يساهم في التقليل من درجة الانطواء لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة قد تحققت.

5- التوصيات:

بناء على كل ما سبق يمكن الخروج ببعض التوصيات لهذا البحث مفادها:

- التأكيد على أهمية وفائدة النشاط البدني والرياضي في تحسين المستوى الصحي.
- غرس حب ممارسة النشطة البدنية والرياضية خاصة الجماعية في نفسية التلميذ.
- التركيز على الجانب التنفسي أثناء التعامل مع التلاميذ.
- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لتكوين الشخصية.
- تحسين العلاقة بين المربي والتلميذ.
- توجيه التلاميذ وتشجيعهم لانخراط في النوادي والجمعيات الرياضية.
- على الأساتذة المربين الاهتمام بالجانب الترويحي للتلاميذ وتزويدهم بالمعلومات والقواعد السلمية ومشاركتهم في جميع مشاكلهم، سواء الدراسية النفسية، وتقديم الحلول والقواعد السلمية في تكوين اتجاههم النفسي.
- وضع مختصين نفسانيين في المدارس والثانويات قصد تتبع النفسي للطفل ومحاولة علاجه بالاتحاد مع الأساتذة.
- توعية التلاميذ وهذا بعقد ندوات و عرض أشرطة بصرية لتثقيفهم من الناحية الفكرية وتوسيع معارفهم بأهمية النشاط البدني والرياضية خاصة الأنشطة التي يشترك فيها عدد كثير من الأفراد.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- اعتبار المراهق مركز اهتمام وبؤرة النشاط وقلب العلمية التنموية.
- إدراك أهمية الممارسة الأنشطة الرياضية الهامة خاصة الجماعية بشكل عام والنشاط البدنية والرياضية في الثانوية بشكل خاص وذلك في حياة المراهق المتواجد في هذه المؤسسة ودورها في تطوير شخصية.
- توفير الوسائل البيداغوجية لممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة.
- تحسين الأساتذة الاهتمام بالمشاكل النفسية والاجتماعية للمراهق والعمل على حلها أكثر مما هو كائن .
- التنسيق بين الممارسة والنوادي كخلق التكامل بينهما.

الختامة

لقد بدأنا هذا العمل المتواضع بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات، وها نحن الآن ننهيه بطول ونتائج حين أن كل منطلق هدف مسطر ومقصود وها نحن الآن نحط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

فإن أهمية النشاط البدني والرياضي خاصة الجماعي في مرحلة التعليم المتوسط مهم وأيضاً له أهمية كبيرة في حصة التربية البدنية والرياضية، ونظراً للطبيعة المعقدة لشخصية التلميذ المراهق فعملية التفاعل والتواصل تزداد أهميتها وصعوبتها خلال مرحلة المراهقة نظراً لحاجة المراهق الماسة لميكانيزمات هذه العمليات للتوفيق بين إشباع القدر الأكبر من دوافعه وحاجاته المختلفة وظروف الواقعة التي يعيشها، فإنه ليس من السهل إدماجه في مثل هذه النشاطات ويظهر ذلك بشعوره بالملل خلال ممارسته للنشاطات الفردية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، ويظهر جلياً دور النشاط الرياضي الجماعي في كونه يسهم بقسط كبير في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ في هذه المرحلة، وهذا يفرض علينا العناية بالنشاطات الجماعية في حصص التربية البدنية والرياضية كونها طابع تروحي وتعليمي وتنافسي، يساعد التلميذ المراهق في مرحلة التعليم الثانوي على الرفع من معنوياتهم، مما يؤدي بهم على النشاط والحيوية في الحصة، الشيء الذي يحفزهم على تحقيق التوافق بين نفسه ومجتمعه دون الإحساس بالملل للحد بشكل كبير من العزلة لديه وتقبل الآخرين، ولهذا كان الهدف من دراستنا معرفة مساهمة النشاط الرياضي الجماعي داخل درس التربية البدنية والرياضية في التقليل من الانطواء لدى مرحلة التعليم المتوسط.

الملاحق

جامعة جيلالي بونعامة - خميس مليانة -

معهد التربية البدنية والرياضية

إستمارة خاصة بالتلاميذ

أعزائي التلاميذ:

يشرفنا أنت نضع بين أيديكم هذه الإستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة،
وكلنا ثقة فيكم وفي إجابتكم، وبذلك تكونوا قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد
إنجازه والذي موضوعه:

ممارسة النشاط الرياضي الجماعي ودوره في التقليل من الإنطواء لدى تلاميذ
المرحلة المتوسطة (12 - 15 سنة).

ملاحظة: من فضلكم ضع العلامة (X) على الإجابة المختارة.

- 1- المستوى: الأول
- المستوى: الثاني
- المستوى: الثالث
- 2- ممارس غير ممارس
- 3- اسم الثانوية

4- مقياس سلوك العزلة:

أعارض بشدة	أعارض	غير متأكد	أوافق	أوافق بشدة	العبارات
					<p>1- أشعر بالفراغ والملل.</p> <p>2- أشعر أنه من الصعب علي اتخاذ القرار.</p> <p>3- أتخوف من بناء العلاقات مع الآخرين.</p> <p>4- أحب أن أواجه الناس بما يفعلون.</p> <p>5- أشعر بأني منعزل عن الناس.</p> <p>6- لا أحدث بمشاعري.</p> <p>7- كثيرا ما أستغل من قبل من أحاول مصادقنهم.</p> <p>8- أشعر بالكآبة والحزن باستمرار.</p> <p>9- ليس لدي صديق حميم أتحدث إليه عن الأشياء التي تخصني.</p> <p>10- أشعر بأني وحيد.</p> <p>11- لا مانع لدي عندما أجرب نفسي في متوسطة أخرى.</p> <p>12- أحب أن أتعلم بسوء عن زملائي.</p> <p>13- لا أستطيع النظر في وجوه زملائي عند التحدث معهم.</p> <p>14- من الصعب بناء علاقة صداقة مع أحد.</p> <p>15- يبدو أن الزملاء يتجنبون الإقتراب مني.</p> <p>16- سأكون أكثر سعادة إذا كان هناك من</p>

يشاركني إهتمامي وميولي.

17-أحاديث الناس فارغة لا معنى لها.

18-الناس من حولي منصفون.

19-يضايقتني في بعض الأحيان الناس

الذين يطلبون مني عمل معروف.

20-يمكن أن أتسامح مع الآخرين عندما

يسيئون إليّ.

21-لا يعيرني الآخريين كثيرا من الإهتمام.

22-يخاف الناس مواجهة بعضهم البعض.

23-أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري

للآخرين

24-لا يقوم الناس بمساعدة بعضهم البعض

لكثرة أشغالهم.