



جامعة الجليلي بونعامة

خميس مليانة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

الموضوع:

فاعلية برنامج رياضي مبني على الألعاب الجماعية في
خفض درجة السلوك العدواني عند المراهقين في
المرحلة الثانوية

-دراسة ميدانية ثانوية حمزة بن عبد المطلب خميس مليانة-

إعداد الطالبين:

- بن حركات محمد

- بوراس بوعبد الله

لجنة المناقشة

الأستاذ : حريزي عبد النوررئيسا

الأستاذة: أوسماعيل صفيةمشرفا

الأستاذ : زمام عبد الرحمانمناقشا

السنة الجامعية : 2020/2019

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج رياضي باستخدام الألعاب الجماعية لتخفيض السلوك العدواني للمراهقين، وتم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة من منتصف أكتوبر 2019 إلى منتصف مارس 2020، وطبق هذا البرنامج الرياضي على مجموعة من التلاميذ بعمر 17 - 20 سنة بثنائية حمزة بن عبد المطلب بخميس مليانة للعام الدراسي 2019 - 2020 وبلغ عددهم 32 تمثلوا في مجموعتين حيث بلغ عدد المجموعة التجريبية 20 تلميذ أما المجموعة الضابطة 12 تلميذ وبعد إجراء تجربة استطلاعية على مجموعة أخرى من خارج مجموعة البحث الأساسية مع استعمال الأدوات والوسائل المساعدة تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين ومن ثم تطبيق 07 وحدات وكان زمن كل وحدة 45 دقيقة مرة في الأسبوع حسب التوقيت المقرر في المنهاج الدراسي وبعدها أجريت الاختبارات البعدية قيد البحث كما ظهرت الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل ملحوظ ولصالح الاختبارات البعدية في ضوء هذا أوصى الباحثان بضرورة الاستعانة بالبرنامج الرياضي المقترح لتخفيض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من 17 إلى 20 سنة.

مصطلحات البحث: البرنامج الرياضي - الألعاب الجماعية - السلوك العدواني - المراقبة.

Résumé de la recherche:

L'étude visait à suggérer un programme sportif utilisant des jeux de groupe pour réduire le comportement agressif des adolescents, et cette étude a été menée dans la période allant de la mi-octobre 2019 à la mi-mars 2020, et ce programme sportif a été appliqué à un groupe d'élèves âgés de 17 à 20 ans à l'école secondaire Hamzah bin Abdul Muttalib à Khamis Miliana Pour l'année académique 2019-2020 et leur nombre a atteint 32, ils étaient représentés en deux groupes, le nombre de groupes expérimentaux ayant atteint 20 étudiants, le groupe témoin 12 étudiants, et après avoir mené une expérience exploratoire sur un autre groupe en dehors du groupe de recherche principal avec l'utilisation d'outils et d'aides, des tests tribaux ont été menés sur les deux groupes puis l'application du 07 Unités Le temps de chaque unité était de 45 minutes une fois par semaine, selon le calendrier fixé dans le programme d'études, et après cela, les post-tests sous enquête ont été effectués, et les différences entre le pré-procès et les post-tests parmi les membres du groupe expérimental étaient perceptibles et en faveur des post-tests à la lumière de cela. Les chercheurs ont recommandé l'utilisation du programme sportif proposé pour réduire le comportement. Agression chez les lycéens de 17 à 20 ans.

Termes de recherche: Programme athlétique - Jeux d'équipe - Comportement agressif - Adolescence.

Research Summary:

The study aimed to suggest a sports program using group games to reduce the aggressive behavior of adolescents, and this study was conducted in the period from mid-October 2019 to mid-March 2020, and this sports program was applied to a group of students aged 17-20 years at Hamzah bin Abdul Muttalib secondary school in Khamis Miliana For the academic year 2019 - 2020 and their number reached 32, they were represented in two groups, as the experimental group number reached 20 students, the control group 12 students, and after conducting an exploratory experiment on another group outside the main research group with the use of tools and aids, tribal tests were conducted on both groups and then the application of 07 Units The time of each unit was 45 minutes once a week, according to the timing set in the curriculum, and after that, the post-tests under investigation were conducted, and the differences between the pre-trial and post-tests among the experimental group members were noticeable and in favor of the post-tests in light of this. The researchers recommended the use of the proposed sports program to reduce behavior Aggression among high school students from 17 to 20 years.

Search terms: Athletic Program - Team Games - Aggressive Behavior - Adolescence.

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا محمد
خاتم الأنبياء والمرسلين .

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في محكم تنزيله

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } } (الآية 07 - سورة إبراهيم)

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذة المشرفة : أوسماعيل صفية

الذي سهل لنا طريق العمل ، وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب فألف شكر وتقدير

له على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز هذا العمل المتواضع ،

محمد و يو عيد الله

الإهداء



إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 - سورة الإسراء)
إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة التي تحترق
لتضيء لي طريقتي إلى أمي الغالية
إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى
إلى أبي العزيز

إلى كل الإخوة والأخوات
إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية إلى كل الأصدقاء
إلى رفيقي في العمل : محمد بن حركات
إلى قارئ هذا الإهداء

بوراس بوعبد الله



إهداء

- إلى أول المعلمين وخاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.
- إلى من كلفه الله بالصبر والوقار، إلى من علمني العطاء دون إنتظار إلى من حمل إسمه بكل إنتظار أبي حبيبي.
- إلى بسمه الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي أمي الحبيبة.
- إلى رمز الفداء والتضحية والعطاء إلى تلك الروح المارئة من الفردوس أخي حبيبي ونور عيني حفظه الله.
- إلى أخواتي حبيباتي فهم سدي وقوتي في الحياة
- إلى من بهم أكلر وعليهم أعتد إليكم أخوالي وخالاتي.
- إلى من استطاعوا كسر قاعدة العيب عن العين بعيد عن القلب هم إلا بعد عن عيني والأقرب إلى قلبي أصدقائي.
- إلى كل من وقف بقربي حتى أحل إلى ما أنا عليه الآن.

أهديكم عملي المتواضع

بن حركات محمد

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	مقدمة
3	مشكلة البحث
4	تساؤلات فرعية
4	الفرضية العامة
5	فرضيات جزئية
5	أهمية الموضوع
5	أهداف الدراسة
6	الدراسات السابقة
8	المفاهيم والمصطلحات
11	الفصل الأول: البرامج الرياضية
11	تمهيد
12	1- تعريف البرنامج الرياضي:
12	2- أهمية البرنامج الرياضي:
13	1-3- إكساب عنصر التخطيط فاعليته:
13	2-3- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:
13	3-3- ضياع الأهداف:
13	3-4- الاقتصاد في الوقت:
13	3-5- تساعد على نجاح لخطط التدريب والتعليمية:
13	3-6- البعد عن العشوائية في التنفيذ:

14	4-خصائص البرنامج الرياضي:
14	4-1-يعتبر جزءا متكاملًا من عملية المجهود الكلى للمنشأة الرياضية أو التعليمية:
14	4-2-أن يمدنا بخبرات متشابهة متوازنة في النمو والتطور:
15	4-3-أن يقوم على اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذين يعمل لخدمتهم:
16	4-4-أن يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتصل إلى مستوى نضج الممارسين:
17	4-5- أن يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والأدوات والقيادات المتوفرة:
17	4-6- أن يسمح بالنمو المهني والحرفي للمربين ويرعى شؤونهم:
18	-خطوات تصميم البرنامج الرياضي
18	5-1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج:
18	5-2- الهدف والأهداف الإجرائية:
19	5-3- محتوى البرنامج:
19	5-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:
20	5-5- تنفيذ البرنامج:
22	5-6- تقييم البرنامج:
24	6- خلاصة
	الفصل الثاني: الألعاب الجماعية
25	1- 1 تمهيد:
26	1-2- مفهوم الألعاب الجماعية:
27	1- 3 - ثوابت الألعاب الجماعية:
29	1- 4- خصائص ومميزات الألعاب الجماعية:
32	1- 5- أهمية الألعاب الجماعية:

33	1-6- أهداف الألعاب الجماعية:
34	1-7- أنواع الألعاب الجماعية:
34	1-7-1- كرة القدم:
37	1-7-2- كرة اليد:
46	1-7-3- نشأة كرة السلة :
48	1-7-4- نشأة كرة الطائرة :
50	1-8- الخلاصة:
	الفصل الثالث : السلوك العدواني
52	- تمهيد
53	1- تعريف السلوك العدواني .
55	2- أسباب السلوك العدواني .
57	3- التفسيرات النظرية للسلوكيات العدوانية .
57	3-1- النظرية التحليلية .
58	3-2- نظرية الغرائز للسلوكيات العدوانية .
61	3-3- النظرية البيولوجية للسلوك العدواني .
62	4- مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدواني .
62	5- العوامل المؤثرة في السلوك العدواني .
63	5-1- عوامل خاصة بالفرد .
64	5-2- عوامل اجتماعية .
68	6- أنواع السلوك العدواني .
70	7- العوامل المثيرة للعدوان في الرياضة .
70	8- العنف ، و العنف المدرسي .

71	9- سبل مواجهة العدوان و توقي حدوثه .
72	خلاصة .
	الفصل الرابع: المراهقة
74	- تمهيد.
75	1- مفهوم المراهقة.
76	2- أقسام المراهقة.
77	3- أنماط المراهقة.
78	4- خصائص المراهقة.
82	5- مشاكل المراهقة
85	6- اهتمامات المراهقة
85	7- حاجات المراهقة
88	8- النظريات المفسرة للمراهقة.
90	9- مناقشة النظريات.
91	10- وظيفة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة..
92	11- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
93	12- تأثير الأنشطة الرياضية على المراهقة.
94	13_ المراهقة ومرحلة الثانوية.
96	- خلاصة.
	الفصل الخامس: منهج البحث و الإجراءات الميدانية
99	تمهيد
100	-منهج الدراسة
100	1-1- المنهج التجريبي

100	2- مجتمع الدراسة
101	3- عينة الدراسة
101	4- مجالات البحث
101	5- أدوات الدراسة
103	6- البرنامج الرياضي
103	6-1- الصورة المقترحة للبرنامج
103	6-2- تحكيم البرنامج
103	6-3- البرنامج الرياضي
104	7- الصدق والثبات
104	7-1- الثبات:
104	7-2- الصدق:
	الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
107	1- عرض نتائج الاختبار القبلي
108	تحليل نتائج الجدول 01:
109	2- تحليل نتائج الجدول 02:
110	تحليل نتائج الجدول 03
111	تحليل نتائج الجدول 04
112	3- الاستنتاج:
113	4- مناقشة الفرضيات
113	4-1- الفرضية الأولى:

113	4-2-الفرضية الثانية:
114	4-3-الفرضية الثالثة:
114	4-4-الفرضية الرابعة:
116	الاقتراحات المستقبلية
117	خاتمة
119	قائمة المراجع
124	ملاحق

مقدمة

يعتقد إن صحة وقوة المجتمعات والشعوب تقاس بمدى توفر صحة وقوة أفرادها في شتى المجالات، ولا يمكن أن تتوفر لهذه الناشئة الصحة والقوة المتوازنة إلا بتربية شديدة، وتوجيه راشد لسلوك وعلاقات الناشئة، فتثبت المستقيم وتقوم الفوج.

إلا أنه في خصم هذا الجو المفهوم بالانفعالات والصراع والتوتر، يعيش إنسان العصر لذا فالمدينة الحديثة، وإن نجحت في تحقيق كثير من الأسباب الراحة المادية للإنسان بما أنتجه من معدات تقنية فإنها قد خلقت له الكثير من المشكلات النفسية (العيسوي 1994.36)) ومن أبرز هذه المشكلات النفسية والسلوكية: السلوك العدواني وهو ظاهرة واسعة الانتشار ويكاد يتميز هذا العصر نتيجة لتلك الصراعات والتوترات التي تقصف بمنطقتنا وخاصة مجتمعنا الجزائري والتي حتما تبعث الخوف والقلق والإحباط بين الناشئة، مما يجعل الأجواء مهياةً بمزيد من العدوان على اختلاف أشكالها، وهذا ما يؤدي ذلك كافي (1990.324) حيث يقول إن الاستجابة للعدوان من أقرب وأظهر الاستجابات في حال إحباط رغم أن هذه الاستجابة متعلمة وليست تلقائية أو فطرية ولقد أكدت ذلك دراسة هنري والآخرون (1971) حيث أثبتت أن أفراد الذين تعرضوا للإحباط أظهروا عدواناً أكثر من الآخرين الذين يتعرضوا للإحباط كما أظهروا محاكاة العدوان (الشريف، 1990.2).

يعتبر العدوان نزعة أو مجمل النزعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو خيالية ترمي إلى إلحاق الأذى بالآخرين وإكراهه وإذلاله (موسى 1991.29) إلا أن حميد زهران يذهب في تعريفه للعدوان مذهباً آخرًا ويقول: أنه الهجوم نحو شخص أو شيء مسؤول عن إعاقة بالغة: مثل: ذلك الكيد، والشهير، والاستخفاف، أو الهجاء الموجه إلى الأعداء (زهران 1972.14) كما أن دولار وميسر والآخرون (1939) يرون أن العدوان له علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالإحباط (الشريف 1970.08) ورغم اختلاف التعريفات إلا أنها تعبر عن نظريات ومدارس

ينتهي إليها أصحاب تلك التعريفات فحري بنا أن نفوج على هذه المدارس ومستعرضي العدوان من خلال وجهات نظرها المختلفة، وذلك في الاطار النظري للدراسة.

مما سبق يتضح لنا أن السلوك العدواني هو سلوك متعلم مكتسب، يمكن تعديله أو تعليمه لناشئة سلوكا أكثر اتزاناً، ويحقق للمراهقين طموحاتهم دون الاصطدام مع الاخرين ولكن الأمر يحتاج إلى شيء من التوجيه والإرشاد وخصوصاً الارشاد الجماعي، ومآزر اجتماعية كي يتخط هذه المرحلة المحرجة ولذا اهتمامنا نحن بإعداد برنامج رياضي للمساهمة في تخفيض السلوك العدواني عند المراهقين في المرحلة الثانوية، فهذه البرامج تهدف إلى تحقيق الصحة النفسية وغرس الصفات الحميدة بين التلاميذ كالتعاون والتضامن والتأزر فيما بينهم.

المشاكل السلوكية في المدارس بشكل عام القاعات الدراسية بشكل خاص من أكثر القضايا التي تشغل المربين على جميع الأصعدة والملاحظة اليوم في واقعنا المدرسي ولا سيما مرحلة التعليم الثانوي أن تلاميذ الذين يتصرفون غير سوية من بينها السب، الشتم، الضرب، التكسير، التخريب، الكتابة على الجدران والمناضد وتعريض أنفسهم للخطر، وكل هذا يعود إلى عدوانية الانسان.

فالسلوك العدواني مشكلة واسعة للانتشار في المجتمعات العصر الحديث خاصة لما تتسم به من ضغوطات وتعقيدات وكذلك من سرعة زائدة في نسق التغيرات الاجتماعية لذا أصبح اليوم حديث الساعة نظرا للارتفاع نسبة لدى مختلف المراحل التعليمية وخاصة في المرحلة الثانوية مما يجعلها مصدر قلق وإزعاج للإدارة المدرسية وللمعلمين والاباء على السواء، فهو يشكل عائقا للسير العادي للنشاط التعليمي داخل المدرسة وانحراف للتلاميذ ذوي السلوك العدواني في الأهداف التي يحضرون من أجلها إلى المدرسة الامر الذي يتطلب المزيد من ناحية أخرى، فان تلميذ الصف الأولى ثانوي يوجد في مرحلة نمو نفسي هي مرحلة المراهقة

أن التلاميذ خلال مرحلة المراهقة يمر بفترة نمو حرجة حيث أنه يتعرض للكثير من الاضطرابات والأزمات والمشكلات النفسية التي تنتج عنه التغيرات المختلفة والمفاجئة لمظاهر النمو المختلفة، حيث يسعى لتأكيد ذاته واستقلاله.

وهنا يصطدم بسلطة الكبار عليه مما يؤدي إلى شعوره بالعداء نحوهم فينعكس سلبا على علاقة الفرد بذاته الذي يعتبر مظهرا من مظاهر سوء التوافق.

يتمثل البرنامج الرياضي أحد المجالات المهمة للتخفيف من السلوك العدواني والتي تخدم الفئة الطلابية في النواحي التربوية ومشكلة السلوكية وتساعد التلاميذ على التكيف والتوافق النفسي.

التعريف بالبحث

وفي ضوء ما تم ذكره حول السلوك العدواني والبرنامج الرياضي وما تلمح إليه دراستنا تم طرح التساؤل التالي:

- ما مدى فعالية البرنامج الرياضي المبني على الألعاب الجماعية في خفض درجة السلوك العدواني عند المراهقين في المرحلة الثانوية؟

تساؤلات فرعية

- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة من حيث مقياس السلوك العدواني؟

- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات المجموعة التجريبية تطبيق البرنامج على مقياس السلوك العدواني؟

- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس السلوك العدواني البعدي تبعاً لمتغير الجنس؟

* الفرضية العامة:

فاعلية برنامج رياضي مبني على الألعاب الجماعية في خفض درجات السلوك العدواني عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

* فرضيات جزئية:

- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة من حيث مقياس السلوك العدواني.

- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس السلوك العدواني.

التعريف بالبحث

- توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس السلوك العدواني البعدي تبعا لمتغير الجنس

أهمية الموضوع:

تظهر أهمية الدراسة الحالية في كونها إمكانية خفض السلوك العدواني بعد مدة حيث أنه موضوع لم يكن له الحظ الاوفر من الدراسة والبحث.

- تناول تظاهر العدوان التي زاد إنشاؤها في الأوساط التربوية خاصة الثانويات.

- تناول متغير نفسي اجتماعي (السلوك العدواني) يصف أزمة نفسية لدى فئة المراهقين الذين هم عينة البحث.

- معرفة أهمية البرنامج الرياضي في خفض السلوك العدواني للمراهقين.

- دور الألعاب الجماعية في خفض السلوك العدواني للمراهقين.

* أهداف الدراسة:

- معرفة دور البرنامج الرياضي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ.

- معرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

- معرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.

- معرفة تأثير البرنامج الرياضي على كلى الجنسين .

الدراسات السابقة:

1. بدوالي نور الهدى (2018-2019) دور الإرشاد التربوي في التخفيض من السلوك

العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ السنة الأولى ثانوي

بولاية مستغانم. أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من التلاميذ بثانويتين بوغرة عبد القادر

التعريف بالبحث

وحمو عيسى حيث بلغت عينة الدراسة 30 تلميذ وتلميذة (15 ذكور و15 إناث) من خلال دراسة نستخلص أنم العدوانية في الوقت الحالي ليست مقتصرة على تلاميذ الخضر فقط بل توسع نطاقها ليشمل كل من الريف والخضر أي أن هناك نفس مستوى السلوك العدواني للتلاميذ في المرحلة الثانوية.

2. دراسة ناصر (2000) هدفت الدراسة للتعرف إلى مظاهر السلوك العدواني لدى طلاب المدارس الثانوية في الكويت وكانت عينة مكونة من 2385 طالبا وطالبة 1148 طالبا 1237 طالبة موزعة على 5 محافظات تعليمية في دولة الكويت واستخدام مقياس السلوك المضاد للمجتمع الذي اشتمل على مجالات (السرقة، التخريب، رفض، المحيط الاجتماعي، العدائية، توكيد الذات، تدمير الذات، الوقاحة، الاستهزاء، التهرب من الكبار) وأظهرت النتائج أن هناك فروق بين الجنسين لصالح الذكور في ممارسة السلوكيات المضادة للمجتمع على المجالات (ناصر 2000 ص 41).

3. دراسة أبو عبيد (2004) هدفت الدراسة إلى التعرف على أشكال السلوك العدواني الموجودة بين طلبة الصف السادس أساسي في محافظة نابلس وتمثلت عينة الدراسة 717 طالب وطالبة حيث استخدم الباحث مقياس السلوك العدواني من اعداد الباحث مما أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فرقا بين أشكال السلوك العدواني (السلوك المادي -اللفظي) وأن القيمة التفسيرية للعدوان المادي كانت أكبر قيمة تفسيرية ويليها العدوان اللفظي فقط كانت القيمة العدوان المادي 51 واللفظي 44 وعلية فإن العدوان اللفظي والمادي كان أكثر أنواع السلوك شيوعا بين الطلبة (أبو عبيد 2004 ص 2).

4. دراسة مصطفى مباركة (2017) هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع العنف المدرسي من وجهة نظر تلاميذ المرحلة التعلم الثانوي بمدينة المنيرة سنة (2016-2017) والتعرف على مستوى العنف المدرسي داخل المؤسسات التربوية.

التعريف بالبحث

وتم إتباع المنهج الوصفي في الدراسة وقد تم اختيار عينة عشوائية مع مجتمع الدراسة (ثانوية قصر بالقاسم) بمدينة المنبوعة وتكونت العينة من 100 تلميذ منهم 67 بنت خلال السنة الدراسية (2016-2017) أظهرت النتائج على أن مستوى العنف المدرسي مرتفع لدى تلاميذ سنة الأولى من مرحلة التعليم الثانوي وعدم وجود اختلاف في المستوى العنف المدرسي باختلاف (الجنس والتخصص (جذع مشترك علوم تكنولوجيا وجذع مشترك آداب) لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي (بالقاسم مباركة 2017 ص839).

5.دراسة سميحة نصر عبد الغني 1983

قامت بدراسة عنونها الشخصية العدوانية وعلاقتها بالتنشئة الاجتماعية والاتجاهات الواردة في التنشئة وارتباط بعدوانية الأطفال وبعض سمات الشخصية وتهدف الدراسة إلى الكشف عن علاقة الاتجاهات الواردة في التنشئة كما يدركها الأبناء وبين عدوانية الأبناء وتم تطبيق الدراسة على عينة من 268 طالبا و 237 طالبة من مدارس محافظة الحيرة باستخدام استبيان الاتجاهات الواردة في التنشئة استبيانا صلابة التفكير ومرونة استمارة جميع البيانات الشخصية الاجتماعية وقد كانت النتائج الدراسة الآتية:

- كلما زاد العدوان قل تأكيد الذات والعكس صحيح.

- كلما زاد العدوان زادت صلابة التفكير والعكس (محمد علي عمارة 2008).

دراسة أحمد عبد الله الثنيان 2000

بعنوان الضبط النفسي وعلاقة بالسلوك العدواني لدى طلاب مدارس المرحلة الثانوية للبنين واجبرت هذه الدراسة بمدينة الرياض خلال الموسم الدراسي (1999-2000) هدفت إلى الكشف عن علاقة المصدر الضبط النفسي بالسلوك العدواني وشملت عينة الدراسة (1430) طالب من طلاب مدارس المرحلة الثانوية للبنين لصفوف مختلفة وتم اختيار البنية بأسلوب العينة العنقودية العشوائية موزعين على (10) مدارس بواقع مدرستين من كل مركز اشرافي

التعريف بالبحث

وتحقيق الأغراض البحث الاعتماد على المنهج الوصفي أما الأداة الثانية فتمثلت في مقياس السلوك العدواني باص وقد أسفرت النتائج على ما يلي:

وجود فروق وجود دالة احصائيا بين السلوك العدواني وموضع الضبط النفسي داخليا وخارجيا.

وجود علاقة بين ضبط الذات المنخفض والافعال العدوانية أن أفراد الذين يتمتعون بضبط نفسي أو ذاتي مرتفع يكونون أكثر قدرة على التحكم والسيطرة على سلوكهم (محمد غيران 2003-ص 91-92).

المفاهيم والمصطلحات:

- البرنامج الرياضي:

اصطلاحا: البرنامج البيداغوجي الذي يتضمن قائمة النشاطات والمهارات والكفاءات والمواقف التي سيعبر عنها التلاميذ في شكل سلوكيات في نهاية العملية التعليمية (وزارة التربية 2005) إجرائيا: الوحدات التعليمية المعدة والمقترحة من طرف الباحثين (7 وحدات).

- الألعاب الجماعية:

تعتبر نشاط اجتماعي كيفية النشاطات في المجتمع يشترك فيها أكثر من شخص في جر .
اصطلاحا: تنافسي لتحقيق هدف اجتماعي مشترك كما يحصل فيها تفاعل كبير بين التلاميذ وهذا التفاعل ينتج عنهما تسمية ديناميكية جماعية (سعد جلال محمد علامي 1975 ص 429).

إجرائيا: تعتبر نشاط جماعي كيفية النشاطات في المجتمع ويشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في الجو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك.

التعريف بالبحث

السلوك العدوانية:

اصطلاحاً: حسن كريم (1983) العدوان هو سلوك إلحاق الضرر والتخريب، وهو إما سلوك بدني أو سلوك لفظي مباشر أو غير مباشر (علي عمارة 2008 ص12).

إجرائياً: هو كل سلوك يقوم به المراهق (التلميذ) يؤدي به إلى إلحاق الأذى لنفسه أو لغيره ويظهر على شكل سلوكيات لفظية وغير لفظية وبشكل دائم.

المراهقة:

اصطلاحاً: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بتحقيق النضج والانفعالي والاجتماعي (السبتي 2004 ص25)

إجرائياً: هم التلاميذ (ذكور/ إناث) الذين يدرسون في المرحلة التعليم ويتراوح سنهم بين (18/16) في مستوى الثالثة ثانوي.

الفصل الأول البرامج الرياضية

تمهيد

- 3- تعريف البرنامج الرياضي:
- 4- أهمية البرنامج الرياضي:
- 3-1- إكساب عنصر التخطيط فاعليته:
- 3-2- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:
- 3-3- ضياع الأهداف:
- 3-4- الاقتصاد في الوقت:
- 3-5- تساعد على نجاح لخطط التدريب والتعليمية:
- 3-6- البعد عن العشوائية في التنفيذ:
- 4- خصائص البرنامج الرياضي:
- 4-1- يعتبر جزءا متكاملا من عملية المجهود الكلى للمنشأة الرياضية أو التعليمية:
- 4-2- أن يمدنا بخبرات متشابهة متوازنة في النمو والتطور:
- 4-3- أن يقوم على اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذين يعمل لخدمتهم:
- 4-4- أن يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتصل إلى مستوى نضج الممارسين:
- 4-5- أن يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والأدوات والقيادات المتوفرة:
- 4-6- أن يسمح بالنمو المهني والحرفي للمربين ويرعى شؤونهم:
- خطوات تصميم البرنامج الرياضي
- 5-1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج:
- 5-2- الهدف والأهداف الإجرائية:
- 5-3- محتوى البرنامج:
- 5-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:
- 5-5- تنفيذ البرنامج:
- 5-6- تقييم البرنامج:

5- تمهيد:

البرامج هي أحد العناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تخطيط أهدافها المرجوة، مع هذا أن الخطة والتخطيط لها دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس له مضمون او شكل ذو مضمون واهي لا يمكن أن يرى النور.

6- تعريف البرنامج الرياضي:

لقد تعرض بعض العلماء لتعريف البرنامج نذكر منها ما يلي (شرف 2002، ص 17-18):

عرفه ويليمز Williams بأنه:

"البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محدد".

وعرفه الدمرداش سرحان بأنه:

"مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانات خاصة".

وتعرف حورية موسى وحلمى إبراهيم بأنه:

"هو مجموعه من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد".

ويعرف السيد الهواري بأنه:

"عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوبة تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

ويمكن القول إن البرنامج من وجهة نظر الكاتب:

"هو عبارة عن خطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانيات تحقق هذه الخطة".

وبهذا المفهوم يمكن أن يجيب البرنامج عن سؤال كيف أنفذ؟ ومهما كانت واقعية ودقة الخطة ومهما كانت سلامة واتساق عملية التحقيق لها فلا يمكن ان تحقق هدفها في غياب الأسلوب العلمي للتنفيذ أي البرنامج.

ولا نغالي إذا قلنا إنه في غياب البرنامج تغيب فاعلية وهدف الخطة، وبالتالي التخطيط لها، فتخطيط الهدف لأي خطة من الصعب أن يرى النور ي غياب البرامج.

7- أهمية البرنامج الرياضي:

بعد هذه الجولة المختصرة في ربوع الإدارة والتي اشتملت على ماهيتها وأساليبها وعناصرها. كل ذلك يفرض الخروج منها بعلاقة البرامج بالعملية الإدارية. ليس هذا فحسب بل ويمكن أيضا ان نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهميتها في النقاط التالية (شرف 2002، ص 35-36):

3-1 - إكساب عنصر التخطيط فاعليته:

حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

3-2 - تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق:

إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج متن التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة. وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها. وتكون كمن يحرق في الماء.

وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرامج.

3-3- ضياع الأهداف:

إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأمانى أوهاما.

3-4- الاقتصاد في الوقت:

حيث تعطي البرامج للزمن قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستعمل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

3-5- تساعد على نجاح لخطط التدريب والتعليمية:

إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوع، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

3-6- البعد عن العشوائية في التنفيذ:

في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عملية التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

3-7- إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في إنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع عرض.

4- خصائص البرنامج الرياضي:

فيما يلي نعرض أهم الخصائص التي يجب أن تتوفر في أي برنامج تعليمي أو تدريبي ناجح (بدر 1960، ص 50-51):

4-1- يعتبر جزءا متكاملًا من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية أو التعليمية:

بمعنى أن يكون البرامج مكملًا للمجهود الكلي للمنشأة الرياضية التي صمم فيها وألا يبدو منعزلاً مستقلاً بقيمة برامج الخطط الأخرى فإذا كان الهدف العام داخل المنشأة الرياضية هو تطوير قدرات الفرد وسماته فيجب أن يكون هدف أي برنامج لأي نشاط هو تحقيق جزء من هذا الهدف وأن تعمل هذه البرامج كلها في اتساق شديد وتكامل للوصول بالمنشأة إلى هدفها المنشود وهذا لا يمنع أن يكون لكل برنامج سماته الخاصة ولكن لا تخرج عن السمات العامة للمنشأة ولا تستقل عنها فهذا البرنامج يعمل في اتجاهه لتحقيق أهدافه المقررة وذلك البرنامج يعمل في اتجاه لتحقيق أهدافه الخاصة به والكل يتجه نحوى المحصلة الرئيسية التي تسعى لتحقيق الهدف العام للمنشأة على أن تتم هذه العملية في انسجام وتكامل وترابط وإيقاع سليم دون تضاد أو تنافر.

4-2- أن يمدنا بخبرات متشابهة متوازنة في النمو والتطور:

ويقصد بهذه الصفة أن يتعامل البرنامج مع الفرد كوحدة واحدة يعمل على تنمية النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ولا يسعى إلى تنمية ناحية دون الأخرى، لأن عدم الاتزان في نمو حالات الفرد شيء غير مرغوب فيه له آثاره السلبية في عمليات النمو الشاملة، ولذلك

يجب أن يكون البرنامج متزناً في تأثيره فيحتوي أنواعه مختلفة من التقسيمات للأنشطة المتعددة الأغراض لتوفير خبرات تربية متعددة للممارسة بحيث نصر في النهاية إلى النمو الشامل المتزن.

4-3- أن يقوم على اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذين يعمل لخدمتهم:

يجب أن يقابل محتوى البرنامج اهتمامات واحتياجات وقدرات ورغبات الأفراد الممارسين مع ملاحظة أن شخصية الفرد هي نتاج تفاعل العوامل البيولوجية الوراثية مع العوامل الثقافية أي أن حاجات الأفراد أو رغبتهم في تحقيق غرض معين ينتج عن تفاعل العوامل الوراثية والعوامل الثقافية، فهناك حاجات فطرية أولية كالحاجات إلى الطعام وإلى النوم وإلى الجنس.... الخ. ويعتمد في إشباع هذه الحاجات على البيئة التي يعيشون فيها أو الثقافة التي يتفاعلون معها، وإلى جانب الحاجات الأولية هناك حاجات ثانوية مثل الحاجة إلى الحب إلى الانتماء إلى التقدير... الخ.

ولهذه الحاجات الأولية والثانوية أهمية كبرى في تحقيق سلوك الأفراد وان عدم إشباعها قد يؤدي إلى انحراف سلوكي أو اضطراب نفسي، ولهذا يجب أن يضع البرنامج في حسابه مثل هذه الحاجات ويهتم بها لأن عدم الاهتمام بها يؤدي بالفرد إلى مشكلات لا يمكن تفاديها وتكون النتيجة أفراداً لا يتمتعون بالاتزان النفسي.

وبرنامج يحتوي على أنشطة لا تراعي استعدادات وقدرات الممارسين لا يقبلون عليها وينصرفون عنها وأن مارسوها فسوف تكون الممارسة ليست جادة وفي الحالة يكون تحقيق الأهداف التي يسعى إليها البرنامج عملية صعبة نادرة ما تتم. ويجب مراعاة كل ما سبق في جميع أنواع البرامج التعليمية سواء كان لأسوياء أو المعاقين ومراعات ظروف كل إعاقة.

أن ميول الأفراد واتجاهاتهم تعد دليلا على أنواع الحاجات التي يسعون إلى اشباعها ولذلك يجب على البرنامج مراعاة هذه الميول والاتجاهات لكي يكون النجاح حليفه.

4-4- أن يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتصل إلى مستوى نضج الممارسين:

يجب أن يسعى مصمم البرنامج على أن تكون الأنشطة المصاحبة له أنشطة تنبثق على البيئة المحلية معروفة لدى الممارسين ويمكن تطبيقها في هذه البيئة فمن غير المقبول أن يضع تمارين لرفع مستوى اللياقة البدنية على جهاز متعدد الأغراض والبرنامج سوف يتم تنفيذه في إحدى القرى، وهذه الأمثلة كثيرة وكما ذكرنا أن ميول ورغبات واتجاهات المراسلون تعد دليلا على نوع الحاجات التي يسعون إلى اشباعها وأن هذه الميول والاتجاهات ترتبط بالبيئة ارتباطا وثيقا فاذا شعر المصمم أن هذه البيئة في حاجة إلى نشاط معين يفضل ان يشتمل عليها البرنامج وتكون ضمن محتواه.

ومن الأهمية من بمكان أن نعرف أن هذه الميول والاتجاهات تتغير كلما تقدم الفرد من مستوى نضج إلى آخر، إن الاتجاه إلى شتى ما معناه الرضا به.

إن البيئة بما تحتويه من مظاهر ثقافية وما يعتنقه الناس من قيم مثل وتقاليده تعتبر مصادر للإمداد بهذه الاتجاهات وأن الاتجاه عندما يقوي لدى الفرد يصبح ميلا أو اهتماما وهذا الميل قد يتطور إلى عقيدة يعتنقها الفرد يندفع إليها بكل أحاسيسه لممارستها.

فكلما كانت الخبرة التي يمدنا بها البرنامج مرتبطة بالبيئة كانت أجدى وكلما كانت تقابل ميولا واتجاهات واحتياجات الأفراد كانت أفضل وكلما كانت مستوى نضجهم كان لها تأثيرها القوي المؤثر.

4-5- أن يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والأدوات والقيادات المتوفرة:

إن عملية حصر الإمكانيات لما هو موجود وما يمكن تدبيره وما هي حالتها الفنية قبل بدء تصميم أي برنامج عملية مهمة للغاية حتى يمكن أن يصمم البرنامج على أسس سليمة واقعية فيجب أن تكون هناك معلومات كافية عن كم وكيف الأدوات والملاعب والمنشآت والقيادات المتوفرة في نفس الوقت الإلمام بحجم الوقت المتيسر، إذ أنه بدون البحث العلمي الذي يحدد العلاقات بين الظواهر الاجتماعية والاقتصادية وغيرها لا يمكن عمل تقدير للمستقبل ويمكن عن طريقه تحقيق الأهداف المرجوة، وكم من برامج صممت من دون حسابا دقيقا وخرجت إلى الوجود واصطدمت بالواقع فكان الفشل حليفها.

فإذا روعي قبل تصميم البرنامج الإمكانيات المتاحة والوقت المتيسر كان البرنامج ناجحا، فلا بد أن يكون هناك اتساق بين عناصر البرنامج والواقع حتى لا يكون البرنامج درب من الخيال ويتعامل مع نفسه بدلا من أن يتعامل مع الممارسين لتحقيق أهدافه.

4-6- أن يسمح بالنمو المهني والحرفي للمربين ويرعى شؤونهم:

البرنامج الناجح لا يمكن أن يتجاهل المربي الذي يعمل فيه لتحقيق أهدافه فهناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على كاهل هذا المربي لإمكانية التأثير في شخصية الممارسين وتربيتهم تربية شاملة بغرض تعديل سلوكهم إلى الأفضل. سواء كان هذا المربي يعمل مع الأسوياء أو متحدى الإعاقة. ومن هنا فالبرنامج الناجح هو الذي يشتمل على المعلومة الصحيحة وفي نفس الوقت لا يضع المربي في قالب يتصف بالجمود بل لا يتيح له الفرصة للإبداع والابتكار والخلق، وان يمتلك أساليب تقويم واضحة والتي عن طريقها يمكن معرفة مدى الجهد الذي يقوم به المربون وتحفيزهم بأسلوب أو بآخر. فالبرنامج الناجح هو

الذي يبرز نشاط المربين، ومن هنا يحقق لهم فرص الإطلاع على كل جديد لزيادة معرفتهم ونموهم مهنيا وحرفيا.

5- خطوات تصميم البرنامج الرياضي (علاوى 1979، ص 78-80):

5-1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

الأسس أو المبادئ هي عبارة عن مفاهيم أو أحكام عامة يتفق عليها الناس، وتبني على الحقائق العلمية أو الأحكام الفلسفية والتي تستمد من العلوم المختلفة عن طريق التجريب والمعرفة والخبرة والفهم والاستبصار وتستخدم كموجهات في صياغة الأحكام أو القرارات وتحديد شكل وال'مال أو الأفعال أو الأداء الذي نقوم به.

ويعرف القاموس المبادئ أو الأسس بأنها "عبارة عن قاعدة أو محك أو معيار يستخدم للحكم على فعل أو أداء معين بشرط أن يكون هذا الفعل أو العمل مقبولا من الناحية الاجتماعية - أي أن المبدأ يحدد الأسلوب أو الطريقة التي تتم بها الأعمال المختلفة.

5-2- الهدف والأهداف الإجرائية:

من الأهمية بمكان ان نعرف أن أي مجتمع من المجتمعات له فلسفته في الحياة وله أهداف ويسعى بكت الطرق والوسائل لتحقيق هذه الأهداف عن طريق مؤسساته المختلفة فهدفه الاقتصادي يتم تحقيقه عن طريق أجهزته الاقتصادية وهدفه التربوي يتم تحقيقه عن طريق أجهزته التربوية.

وهكذا فهناك هدف عام لأي مجتمع في أحد الجوانب وهذا الهدف العام تنبثق منه أهداف إجرائية أي أهداف يمكن قياسها فهي أهداف فرعية (أغراض) تحقيق، وعن طريق تحقيقها نصل إلى تحقيق الهدف العام.

وهدف البرنامج يستمد عادة من هدف الخطة ويجب أن يكون للبرنامج هدف عام قابل للتحقيق يتمشى مع الإمكانيات والظروف البيئية المحيطة مع الوضع في الاعتبار أنه لا يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواه يحدد على أساس هذه الأهداف كما أن طرق وأساليب التدريس والتدريب بدورها ترتبط ارتباطا وثيقا بالأهداف لأنها تعمل تحقيقها، علما بأن عملية التقويم أساسا تهدف إلى التعريف على نواحي القوة والضعف في الأهداف وفي المحتوى وأساليب وطرق التنفيذ المستخدمة وهل حققت فعلا ما يرمى البرنامج إلى تحقيقه أم لا؟

5-3- محتوى البرنامج:

أقمنا الأسس والمبادئ المطلوبة للبرنامج وتم صياغة الهدف بأسلوب واضح ودقيق وإجرائي ونصل بعد ذلك لصياغة المحتوى. ومحتوى البرنامج يستقي من محتوى الخطة وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها والمراد تعلمها وعموما لا يخرج محتوى البرنامج غالبا في المجال الرياضي مثلا عن الآتي:

1-الإحماء.

2-الإعداد البدني.

3-عمليات الإعداد المهارى والخططي والذهني والنفسي.

4-التهدئة.

5-4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

ويهتم هذا العنصر من العناصر البرنامج بتوزيع الحمل وزمن التدريب على محتوى البرنامج بأكمله أي تصميم الشق الزمني للبرنامج حتى مستوى الوحدة التدريبية ويمكن أن يكون على النحو التالي:

(أ) تحديد دورة الحمل على مدى الفترة التدريبية أسبوعياً. ويتم ذلك بإنشاء جدول يظهر فيه إجمالي زمن التدريب للفترة ودرجات الحمل الأسبوعية. ففي حالة ما إذا كان زمن الوحدة التدريبية أربع ساعات وعدد وحدات التدريب في الأسبوع ست وحدات، يتم تقسيم فترة البرنامج إلى مراحل قد تكون مرحلتين أو ثلاث طبقاً لطبيعة النشاط الممارس بحيث لا تقل كل مرحلة عن أسبوعين - وقد تزيد - المهم أنها لإحداث عملية التكيف وتثبيته. ويتم إنشاء جدول لكل مرحلة تدريبية يظهر فيها درجة الحمل وزمن التدريب حتى مستوى الوحدة التدريبية مع توزيع الزمن على محتوى الوحدة.

ملاحظة:

ما سبق ذكره ينطبق على رياضة المستويات أو الفرق الرياضية بالمدرسة سواء للأسوياء أو المعاقين مع مراعاة نوع ومتطلبات كل إعاقة على وحدة مع الثبات مسمى العنصر. (ج) معرفة التوزيع النسبي للزمن الفترة التدريبية في البرنامج على الإعداد البدني والمهاري والخطى في كل مرحلة من المراحل الفترة التدريبية خلال مدة البرنامج. (د) معرفة التوزيع النسبي لزمان الإعداد البدني على الإعداد البدني العام والخاص على وحدات التدريب في كل رحلة من المراحل التدريب خلال البرنامج.

5-5- تنفيذ البرنامج:

تم وضع الأسس وصياغة الهدف وتجميع المحتوى وتنظيم هذا المحتوى داخل البرنامج في تتابع زمني محدد ويأتي دور طرق تنفيذ هذا المحتوى. ويعني هذا العنصر أسساً بطرق وأساليب التنفيذ، ويمكن أن يكون على نحو التالي:

(أ) التدفئة - الإحماء - المقدمة

(ب) الإعداد البدني

(ج) الإعداد المهارى والخطي والذهني والنفسي والتهئية.

5-6- الأدوات المستعملة في البرنامج:

الإلمام بالأدوات والإمكانيات المطلوبة لتنفيذ محتوى البرنامج يساعد على تحقيق الهدف منه، وتعتبر الأدوات والأجهزة من أهم العناصر الرئيسية لإنجاح برنامج في التربية الرياضية لذلك كان من الضروري توفير هذه الأدوات والأجهزة اللازمة لممارسة أي نشاط وليس توفيرها فقط بل توفيرها من المستوى الجيد وذلك للحصول على النتائج المرجوة من البرنامج، خاصة في برنامج المعاقين وتبرز أهمية الأدوات في الآتي:

1. تساعد على رفع المستوى المهارى والأداء الحركي.
2. تعمل على تفادي الفرد للإصابات
3. تساعد المربي على المهارة في أقصر وقت ممكن.
4. الأداء إحدى الوسائل المهمة في إكساب اللياقة البدنية العامة والخاصة.
5. وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق.

وننصح بمراعاة الآتي عند اختيار الأدوات:

1. دقة التصميم وجمال الشكل وسهولة الاستعمال.
2. أن تتماشى مع المواصفات القانونية للنشاط وتتاسب مع عدة مستويات في الأداء.
3. أن تكون مصنوعة من مادة ذات جودة عالية عوامل الأمن والسلامة ويمكن استخدامها لأطول فترة ممكنة وبذلك يتوفر فيها عامل الاقتصاد والتوفير.

ويجب إتباع أسلوب سليم في نظام حفظ الأدوات وصيانتها من حيث العناية باختيار المناسب الكي يتوفر فيه النظام والأمان لهذه الأدوات ويكون ذو إضاءة كافية وطبيعية عن عوامل التعرية من الرطوبة وأتربة وخلافه.

ويفضل أن تحفظ الأدوات في مكان قريب من أماكن التدريب حتى يسهل نقلها من مكان إلى آخر دون تعرضها للتلف، كما يفضل أن تكون في مخازن لها أرفف مرتفعة عن سطح الأرض وينصح أن تكون هناك بطاقة لكل صنف من هذه الأدوات يدون بها تاريخ أداة وكيفية استعمال والمسؤول عنها. وأسلوب الحفظ والصيانة.

5-6- تقويم البرنامج:

التقويم مصطلح أكثر مراوغة من القياس هو رقم يعبر عن كمية الصفة التي يمتلكها أو يتصف بها الفرد في إطار مجموعته أو ما يماثلها ونصل إلى العبارة القائلة فلان أحسن من فلان أو أقل من المتوسط أو المرضى أو غير مرضى أو راسب أو ناجح فإننا حينئذ نقوم بتقدير تحصيله.

والتقويم هو العملية التي تستخدم المقاييس للحصول على بيانات لكي تقوم عملية التقويم بتفسيرها وتحدد المستويات والحكم على قيمة شيء ما ومن هنا يمكن القول بأن التقويم هو العملية التي يتم بها إصدار حكم على مدى وصول العملية التربوية إلى أهدافها ومدى تحقيقها لأغراض والعمل على كشف نواحي النقص في العملية التربوية أثناء سيرها، واقتراح الوسائل لتلافي هذا النقص وكذا إبراز نقاط القوة لتعميمها ويبرز هذا في التربية الرياضية بصفة خاصة حيث أن التربية الرياضية هي تربية عن طريق الممارسة. وعملية تقويم للبرنامج تهدف إلى ما يلي:

1. معرفة مدى نمو الفرد الممارس نحو النضج في حدود استعداداته وإمكاناته.

2. الكشف عن الحاجات الفرد الممارس وميوله وقدراته واستعداداته التي ينبغي أن تراعي في نوع النشاط.
3. تشخيص العقبات التي تعترض تقود اللاعب والمدرّب والمعلم والعمل على تذليل هذه الصعوبات لتحسين سير البرنامج.
4. تشخيص نواحي القوة أو الضعف أو القصور في اللاعب أو البرنامج عن طريق الاختيارات المختلفة.
5. الكشف عن أفراد المتأخرين وأسباب هذا التأخير.
6. مساعدة المربي على الوقوف على مدى نجاحه في تعليم وتدريب أفراد الممارسين ومدى نجاح البرنامج في تحقيق أغراضه.
7. مساعدة البرنامج نفسه على معرفة مدى ما حققه من أهداف.
8. الحصول على معلومات اللازمة لنقل الفرد الممارس من مرحلة إلى أخرى في التدريب أو التقسيم للاعبين إلى مجموعات متجانسة.
9. إن عملية التقويم ذاتها عملية دراسة وتدريب للاعبين على وزن أعمالهم وتقدير أمورهم وإصدار أحكام صحيحة مبنية على أسس وأدلة، وتقويم أنفسهم تقويماً ذاتياً.

خلاصة:

تعتبر البرامج الرياضية من أهم الوسائل المستخدمة في التحضير البدني الرياضي للفرق و الأفراد الرياضيين في أداء المنافسات الرياضية في مختلف الألعاب الجماعية و الفردية و عليه تبرز الأهمية الكبيرة التي يكتسبها البرنامج الرياضي في إعداد الرياضيين.

الفصل الثاني

الألعاب الجماعية

1-1 تمهيد:

1-2- مفهوم الألعاب الجماعية:

2-3 - ثوابت الألعاب الجماعية:

1-4 - خصائص ومميزات الألعاب الجماعية:

1-5 - أهمية الألعاب الجماعية:

1-6- أهداف الألعاب الجماعية:

1-7- أنواع الألعاب الجماعية:

1-7-1- كرة القدم:

1-7-2- كرة اليد:

1-7-3- نشأة كرة السلة :

1-7-4- نشأة كرة الطائرة :

1-8- الخلاصة:

1- 1 تمهيد:

تعتبر الألعاب سبب في بناء الحضارات في التاريخ البشري، ولانزال ممارستها في عصرنا هذا، وما نلاحظه من الاهتمام الكبير الذي طرأ في المئة سنة الماضية في الكثير من المجتمعات المتقدمة في ميادين الرياضة والألعاب، وبسبب إدراك أهمية وفوائد اللعب باعتباره ظاهرة للحفاظ على كيان الإنسان من جميع الوجوه الإنسانية والحياتية.

ولعل من الألعاب التي تساهم في مساعدة الأفراد على فهم الحياة الاجتماعية وإكتساب المهارات والأخلاق نجد الألعاب الجماعية التي تعتبر وسيلة مهمة في تطوير الصفات النفسية والعلاقات مع الآخرين. وتحسن في سلوك الفرد الرياضي.

فالألعاب الجماعية قائمة على أساس التنافس، وتتطلب أن يعمل الفريق كمجموعة من أجل الفوز الشريف، وأن يوظف اللاعب جميع إمكاناته الذاتية وقدراته الفنية في خدمة الجميع وذلك ما يخلق حالة نكران الذات وتغليب الحالة الجماعية على الحالة الفردية، ثم إن اللعب الجماعي يوفر الأجواء السليمة للعلاقات الإنسانية، وينمي إلى حد بعيد الشخصية المتزنة للاعب.

وسنقوم في هذا الفصل بتحديد مفهوم الألعاب الجماعية، وتحديد ثوابتها وخصائصها، وأنواعها ثم نتطرق إلى لعبة كرة القدم وكرة اليد من خلال تعريفهما وإبراز خصائصهما وأهم القوانين الخاصة بهما، وأهميتهما.

1-2- مفهوم الألعاب الجماعية:

قد اختلفت آراء المختصين في إعطاء مفهوم الرياضة الجماعية باختلاف نظرة كل واحد منهم لها, فهناك من يرى أن الرياضة الجماعية ماهي إلا نشاط لشغل وقت الفراغ وهناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف, ورغم هذا الاختلاف إلا أن أغلبية منهم يتفقون على الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع, يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي ومشترك, وهي وسيلة تربية مهمة تساهم في التطور الايجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو اجتماعية أو تربية تذوب فيها شخصية الفرد, في ضل فريق متماسك وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة, وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق, وتظهر مدى فعاليتها في الاتفاق الجيد والصحيح للمهارات الخاصة بها, وطرق تنظيمها وكل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة والتشويق عند ممارستها ومنتبعيها.

فهي تمثل شكل من النشاط الاجتماعي المنظم من التمارين البدنية و لها خاصية ترفيهية ومرهقة وتطويرية , للمشاركين (اللاعبين فريقين) التي تتوحد بينهم علاقة تخاصمية نموذجية وليست عدوانية , وهذا ما يسمونه الخصومة الرياضية , علاقة موضحة بالمنافسة وتكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي. بمساعدة كرة أو شيء آخر من اللعب يستعمل حسب قوانين مسبقة .

وإذا تأملنا هذه التعاريف نلاحظ بالرغم من اختلاف مصدرها , إلا أنها تلتقي في بعض النقاط , ولهذا يمكننا استخلاص التعريف التالي , أي أن الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعيا كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك , و يمثل هذا النشاط اجتماعي و ثقافي و كذلك ترفيهي, وهي وسيلة تربية مهمة تساهم في تطوير القدرات النفسية و الجسمية و الاجتماعية

، عند الفرد ، و يتوقف نجاحها على إتقان المهارات الخاصة بها و طرق تنظيمها.(محمد، 2001.)

3-3 - ثوابت الألعاب الجماعية:

1-3-1- الكرة:

تعتبر الكرة أداة مؤثرة بالنسبة للرياضي، وتلبي حاجاته الحركية، ممتلكة قوتها وحركتها الخاصة بها، وهي تنشط حركة الرياضي وتحثه على التحرك الجدي والقفز، وتمثل الكرة الوسيلة التي من خلالها يستطيع اللاعب إلغاء عدوانيته وأداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحصل عليها، وهي بالموازاة تمثل عامل تبادل، وهذا يعني

إمكانية اللاعب الدخول في الإحتكاك وربط علاقات مع الآخرين، وذلك حسب قوانين مختلفة ودقيقة تحدد كل لعبة. (Bayer، 1990، P33)

1-3-2- الميدان:

ميدان الألعاب الجماعية فضاء مغلق حيادي ومدعم لإجراء لقاء بين فريقين، ويمتلك هذا الميدان أبعادا دقيقة، حيث أن كل لاعب يقسم هذا الفضاء مع زملائه للتنافس ضد الخصم، والدفاع عن منطقته الخاصة.

1-3-3- المرمى:

فوق الميدان من أجل الفوز لا بد على الفريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط ضد خصمه، وهذا يعني إيصال الكرة وإدخالها أو لمسها لهدف معين، وطبيعة المرمى مرتبطة بنوع اللعبة الجماعية، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين تجب أن تلمس الكرة الأرض لتحقيق نقطة، أما فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، المرمى عبارة عن إشارة مادية ثابتة، أي مرمى تدخل من خلالها الكرة. (جمال، 1993، ص 30، 31)

1-3-4 - القوانين :

إن طبيعة نشاط الألعاب الجماعية يتطلب التأقلم مع مجموعة من القوانين، والتي تحدد بصفتها لعب الكرة وبأي منطقة من الجسم، كما تسمح بمعرفة شكل الكرة، حجمها ووزنها، كما نعلم بالموازاة كيفية التعامل مع الخصم فوق أبعاد ساحة اللعب، عدد اللاعبين المسموح لهم بالمشاركة في اللقاء، ومدة المباريات. والقوانين وفق مجموعة اتفاقيات دقيقة، وفور خضوع اللاعب تحت هذه القوانين تصبح حركيته محددة ومختصة حسب كل رياضة.

فالنشاط الرياضي التنافسي يعتمد على التحكم في تقرير الطرف الفائز ويتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير ، مؤسسة على مبادئ وقيم واحترام حقوق الإنسان، الأمن، السلامة، العدالة، الجدية، النزاهة، الإعتبارات التربوية والخلقية .(الخولي، 1996، ص 196)

يتم تسيير المباراة ومراقبة تطبيق قوانين الرياضة من طرف حكام اللقاء الذين تعينهم الجماعة المختصة لذلك، والذين تكون لهم دراية تامة بقوانين هذه الرياضة، فهم يتخذون إجراءات عقابية أو جزائية في حالة تجاوز هذه القوانين من طرف اللاعبين، وتختلف درجة العقوبة حسب نوع المخالفة.

1-3-5 - الزملاء:

على عكس الألعاب الفردية فإن الألعاب الجماعية تمارس في شكل تشترك فيها مجموعة من الأفراد في المعايير والقيم مشكلين ما يسمى في الألعاب الجماعية بالفريق الرياضي، وتتميز طبيعة هذا الفريق بالتجانس سواء في الجنس أو العدد أو السن أو الهدف، فالألعاب الجماعية نشاط يتطلب التعاون من أجل هدف واحد مشترك، وهذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله الآخر ونواياه في مستوى التعاون، وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الفريق، والشعور بتصرفاته، بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن نواياه

1-3-6- الخصم:

إذا كان وجود الرفقاء قد أصبح مركب موافق لكل الألعاب الرياضية الجماعية، فإن وجود الخصم يمثل عنصرا مشتركا أساسيا، وكل المقابلة تكون محللة ومعرفة نتيجة القوة بين فريقين عن طريق الهجوم، كل فريق يحاول ترجيح كفة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط، وفي حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن. (العزير، 2004، ص 78)

1-4- خصائص ومميزات الألعاب الجماعية:

تختلف الألعاب الجماعية عن باقي الألعاب الأخرى من حيث خصائصها ومميزاتها، فالكرة والميدان الذي تمارس فيه، الخصم، الزملاء، وبنية اللعب كالعلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الهجوم والدفاع في مختلف مراحل اللعب، وكذا من حيث القوانين التي تنظم صفات الاتصالات المسموح بها أثناء المنافسات بين الزملاء أو مع الخصم... الخ.

و في بحثنا هذا سنتناول بعض الخصائص منها:

1-4-1- الضمير الجماعي:

تكتسي الألعاب الجماعية طابعا جماعيا يشترك فيها عادة عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة من أجل تحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي. والفريق مجموعة متلاحمة، متناسقة تلعب دائما بحماس وهمة، وهذا الفريق يتميز بملامح خاصة وأسلوب خاص، ويمكن الإلمام الشامل بصفات الرياضيين الفردية، وعلى المدرب أن يقرر من منهم يقود الهجمات ومن يتأسس الدفاع ومن يؤدي دور ناقل الكرة في الألعاب المنظمة. (مجيد، 1988، ص 104)

كما أن بناء وقيادة الفريق يتحدد بدرجة التفاهم والرضا بين أعضائه، إذ أن انخفاض درجة الرضا يؤدي بالضرورة إلى نقص الفاعلية والإيجابية في تحقيق أهداف الفريق، وكل هذه الأدوار والمراكز ومسؤوليات الأعضاء هي التي تحدد درجة تماسكه، والتي ترتبط أساسا بدرجة إنجذاب أعضاء الفريق فيما بينهم وهذا الانجذاب لن يكون إلا إذا أحس جميع أفراد

الفريق بتحقيق الأهداف المسطرة وطالما أن الفريق يكتسي أهمية بالنسبة لكل عنصر، فإنه من السهل أن يؤثر في سلوكه.

1-4-2 - النظام:

يحدد طبيعة القوانين في كل رياضة جماعية، وكذلك يحقق الاتصالات المسموح بها بين الزملاء، والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبه طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين، فالألعاب الجماعية تقوم على قوانين معترف بها، ويتحتم على الفرد الممارس لهذه الألعاب مراعاة هذه القوانين، لأن الخروج منها يعني التعرض للجزاء ومن ثم تعتبر الألعاب الجماعية مجالا لممارسة المبادئ الأساسية في الحياة الديمقراطية، وعندما تشعر الجماعة بأن قوانين وقواعد اللعبة تحتاج إلى تعديل فإنها تعمل على تعديلها بموافقة الجميع، الأمر الذي يؤكد على مفهوم الجماعة

1-4-3 - العلاقات المتبادلة:

تتميز الألعاب الجماعية بتلك العلاقات المتواصلة والمتبادلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كل متكامل، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيقات خلال معظم فترات المنافسة. ويتطلب اللعب الجماعي قواعد معينة لا بد من مراعاتها، وما هذا إلا صورة من صور التعاون، فكل عنصر في الفريق يشبه في عدة وجوه جزءا من أجزاء الآلة، فإذا عمل كل جزء منها بالطريقة السليمة أمكن الفريق من تحقيق الهدف، وهذا بعينه يحدث في الألعاب الجماعية، فإذا تعاون كل لاعب مع زملائه، وأدى دوره كعضو في جماعة وليس كفرد مستقل لتحققت للفريق أهدافه وضمن نتيجة طيبة، وإن رغبة الأفراد في اللعب دائما جماعيا يعتبر من مواطن القوة، حيث تلزمهم مراعاة القواعد والتخلي عن جزء من حريتهم وممارسة اللعب التعاوني حتى يتسنى لهم البقاء كأعضاء في فريقهم. والجماعة الرياضية لا يمكن إلا أن يسودها التعاون حتى تصل إلى الهدف، وكل عضو في الفريق له دور يؤديه، وتتداخل الأدوار في سبيل تحقيق الهدف كما يسودها مثل وتقاليد تعتبر مثالية واجتماعية. (عبيش، 1964، ص 445)

1-4-4- التنافس:

بالنظر إلى وسائل الألعاب الجماعية كالكرة والميدان، وكذا بالنظر للخصم والدفاع، الهجوم، المرمى، وكل هذه العوامل تعتبر دوافع وكذلك حوافز مهمة في إعطاء مدة تنافسية بحتة، إذ يبقى اللاعب خلال فترة المقابلة في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تغيرات الخصم وهذا ما يزيد بالخصم بالتنافس لكن في الإطار المسموح به، إذ أن لكل رياضة جماعية قوانين محددة.

فالمنافسة أو المقابلة هي تصارع بين فريقين متجانسين من حيث الجنس، السن، العدد، ويصل كل فريق إلى هدفه المعين، يبدي كل منها الحد الأقصى من الفعالية والنشاط، الصراع، الإبداع والذكاء من أجل إحراز الفوز، وتحقيق أحسن النتائج، ويسعى كل فريق إلى فرض إدارته على منافسيه ولذا تتطلب المنافسة من الرياضيين بذل القدر الأعلى من صفاتهم البدنية والنفسية، غير أن الصراع الرياضي لا ينشأ ويجرى عفويا، إذ يتم بإمعان التفكير في أعمال الرياضيين والمدربين مسبقا ويجرى تخطيطها وإعدادها- المقابلة- مع مراعاة جوانب القوة والضعف عند المنافسين، والإمكانيات المتوفرة لدى الفريق، وتعتبر كل مباراة منافسة جديدة، فهي تتغير حسب ظروف ومكان و موعد إجرائها، كما تتغير حسب الفريق الخصم، صفاته، مدى تحضيره البدني والنفسي ومدى تعارف كلاهما.

1-4-5- الحرية:

مقارنة بالألعاب الفردية، فإن اللاعب في الألعاب الجماعية ورغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي الذي يسيطره الفريق إلا أنه يملك حرية أكبر في اللعب الفردي والإبداع في الأداء المهاري، وهذا ما يرتبط طبعاً بإمكانيات وقدرات كل لاعب، إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الألعاب الفردية، بل يملك الحرية في الفعالية، والتصرف حسب الوضعية التي يكون فيها، وهذا ما يكسب الألعاب الجماعية طابعاً تشويقاً ممتعاً.

1-5- أهمية الألعاب الجماعية:

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

❖ تساعد على تقوية عضلات الذراعين والرجلين، فهي تعتمد على تنمية المجموعة العضلية للكتفين والذراعين واليدين والأصابع خلال رمي الكرة وصدّها، 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.

❖ تساعد الفرد على السرعة الانتقالية وسرعة الحركة وسرعة رد الفعل نتيجة التتابع السريع لجري المسافات القصيرة والسرعة في أداء التمرير والوثب أو الدوران وسرعة الإستجابة للحركات المفاجئة في اللعب من توقف وسقوط والدحرجة والوقوف .

❖ كلما قل عدد اللاعبين في اللعبة كلما زاد الحمل عليهم نتيجة العمل المكلفين به، كما أن الفترات القصيرة من الراحة الطبيعية أثناء اللعب تساعد على الاشتتشاف والعودة للحالة الطبيعية للطفل أو المراهق ، وتعتبر وسيلة فعالة لتنشيط الدورة الدموية.

❖ تحسن التوافق العضلي بين العين واليد والقدم نتيجة الحركات التي تتم بسرعة تحت ضغط اللاعبين المتنافسين والتي تتطلب تكيفا سريعا مناسبا للأداء على ضوء المواقف المفاجئة المتغيرة.

❖ العادات النفسية والاجتماعية حيث أن الأطفال يكونون أثناء اللعب في أعلى درجات الانفعال فإن ذلك عادة ما يجعلهم أكثر وضوحا وانفتاحا ومن دون خجل أو تراجع وعلى المعلم أن يتعرف على الخصائص المميزة لكل طفل واتخاذ الأساليب والإجراءات التربوية

لتوجيههم على العادات النفسية والاجتماعية السليمة لأنه لا يمكن لطفل أن يكتسبها عفويا وإنما يجب أن يربي ذلك أثناء اللعب.

- ❖ احترام النظام والتفاهم من خلال استيعاب قواعد اللعب وتنفيذها بدقة.
 - ❖ ضبط النفس عند محاولة صدور خطأ من لاعب منافس باتجاه اللاعب وصدور قرارات خاطئة من القائد أو المعلم أو الحكم.
 - ❖ التفكير لصالح الجماعة في إطار كونهم فريق واحد متكاملًا طبقًا لقواعد العمل الجماعي والبعد عن الأنانية والإتجاهات الفردية.
 - ❖ الاعتماد على النفس حيث يظهر اللاعب أثناء تنفيذ اللعبة أو في المنافسة في اتخاذ القرارات السريعة بنفسه والمناسبة لكل موقف من المواقف المتغيرة والسريعة والمفاجئة، هذا بالإضافة إلى الاعتماد على النفس في تخطيط وإعداد الملاعب والأدوات المحافظة عليها.
- (وآخرون، . . . 2008، ص 6,7)

1-6- أهداف الألعاب الجماعية:

- يجب على المدرب أو المربي أو الاختصاصي أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير الصفات الخاصة في الألعاب الجماعية، وتتمثل هذه الأهداف فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف حالات الألعاب الجماعية والتكيف معها.
 - الوعي بالعناصر والمكونات الأساسية للرياضات الجماعية.
 - التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع مراحل اللعب في هذه الألعاب.
 - تحسين الوضع والمهارات الجماعية في مستوى اللعب.
 - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الأوضاع المختلفة.
 - إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تصلح للاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

1-7-1 أنواع الألعاب الجماعية:

تتفرع الألعاب الجماعية إلى أنواع عديدة وكثيرة منها الريغبي، الهوكي، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، وكرة القدم الأمريكية... الخ. وسنتناول في دراستنا هذه الألعاب الأكثر شعبية والأكثر انتشارا في العالم.

1-7-1-1 كرة القدم:

1-7-1-1-1 تعريف كرة القدم.

1-7-1-1-1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى SOCCER . (جميل، 1986، ص5)

1-7-1-1-2-1 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب من ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكيم مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي. (12، . 2008، ص12)

1-7-1-2-1 قوانين كرة القدم :

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

❖ **ميدان اللعب** : يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130م ولا يقل 100م ، ولا يزيد عرض عن 100م ولا يقل عن 60م .

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

❖ **مهمات اللاعبين :** لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ 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 يبينا خروج الكرة من الملعب ويجهزان

برايات 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 عن 15 دقيقة.

❖ **بداية اللعب:**

يقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية تبدأ على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

❖ **الكرة في اللعب أو خارج اللعب:**

تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر كلها خط المرمي أو التماس وعندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

❖ **طريقة تسجيل الهدف :**

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمي بين القائمين و تحت العارضة.

(مصطفى كمال محمود، 1999. ص 20)

❖ التسلل:

يعتبر اللاعب متسللاً إذا اقترب من خط مرمي خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

❖ الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الإنحناء 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 بأي جزء من الذراع .
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمي .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (الصغار، 1987، ص30)

❖ الضربة الحرة :

حيث تنقسم إلى قسمين :

* مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمي الفريق المخطئ مباشرة .

* غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر .

- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء ،وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

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

- الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع. (الجواد، 1977، ص177)

1-7-1-كرة اليد

1-7-1-3- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

1-7-1-3-1- المساواة:

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح لجميع اللاعبين فرصا متساوية من اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكونها، دون أن يتعرض أيا منهم إلى الضرب الدفع الذي يعاقب عنه القانون.

1-7-1-3-2- السلامة:

السلامة تعتبر روح اللعبة بخلاف الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور العابرة. فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعبة، مثل تحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيزات اللاعبين، من

ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا للاعبين من أجل إظهار إمكانياتهم و مهاراتهم بكفاءة عالية.

1-7-1-3-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشرعو قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللاعب ، ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات الأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض

1-7-1-4- أهمية كرة القدم في المجتمع:

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

1-7-1-4-1- الدور الاجتماعي:

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

1-7-1-4-2- الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القائل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا هاما أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للأفراد، ونذكر أهم المواصفات الأخلاقية مثل الروح الرياضية وتقبل الآخرين واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والنظام.

1-7-1-4-3- الدور الاقتصادي:

إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزداد مكانتها إلا مؤخرا حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول إقتصاديات الرياضة، ويعتقد (ستوفيكس) عالم إجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، وباعتبار أن كرة القدم أهم هذه الألعاب دورها

التربوية الجيدة حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلميذ فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلميذ بالتعاون والعمل الجماعي والقيادة والمثابرة والمنافسة الشريفة

واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار... الخ يعد صفات وسمات تعمل كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية كما تعد رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيد عمليا للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ، يكسبهم الكثير من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى الفنية التي يعيشون فيها وتعتبر كرة اليد مجالاً خاصاً لتنمية القدرات الفعلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من القدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخطتها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات متعددة مثل الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل... الخ

فحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها ما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف و الابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحنكة ، أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعال للقدرات العقلية المختلفة

1-7-2-3- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد الأنشطة التربوية والرياضية وشعبها ما اوجب ظهور عديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي.

وفيما يلي نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

تصنيف (كوديم) للأنشطة الرياضية هو:

1. أنشطة رياضية تتضمن توافقا اليد والعين.

2. أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
 3. أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
 4. أنشطة رياضية تتضمن احتمالا للإصابات أو الموت.
 5. أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الأفراد.
- وصنف "كوديم" كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير .

كما يصنف "تشارلز بوتش" الأنشطة الرياضية إلى:

- 1- الألعاب الجماعية.
- 2- الألعاب العديدة والثنائية.
- 3- نشاط الخلاء في الشتاء.
- 4- الأنشطة الشكلية.
- 5- الألعاب المائية.
- 6- أنشطة لاختيار المقدره الذاتية.
- 7- الجمباز.
- 8- التتابعات.

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول " الألعاب الجماعية" ويشير "بوتشر" على أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي من برنامج للتربية البدنية وذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية أن يكون ملما الماما تاما بكثير منها ومن الضروري أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمه والظروف التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة على سرعة تعليم الممارسين

1-7-2-4- قوانين كرة اليد:

- مساحة الملعب: الطول 40م والعرض 20م.
- عدد اللاعبين 07.
- في حالة الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ماعدا الحارس, وفي حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.
- التبديل 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 خسنة , أو يحتج على الحكم أو يرمي الكرة بعيدا بهدف إضافة الوقت .
- الإيقاف يكون لمدة دقيقتين .
- الطرد إذا تعدد 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 مرماه تحتسب رمية جزاء عند محاولته التصدي للمهاجم.
- إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائرة خصمه تحتسب رمية حرة.
- إذا قفز اللاعب وصوب 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 أرضا تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم.
- إذا حاول المدافع إمساك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة وإذا أعاقه عن التهديد تحتسب رمية جزاء.

- إذا سقط المهاجم أرضاً بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخير للاستبعاد. (30، 1994، ص 30)

1-7-2-5- المهارات الأساسية في كرة اليد:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري ، الذي يهدف إلى وصول اللاعب للإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة متقنة تحت كل ظروف المبارات.

فكرة اليد تمثل مركزاً متقدماً بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بعدد المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة. (ابوزيد، 2003، ص33)

وهي خاصة تتميز بها لعبة كرة اليد ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد فيما يلي:

1-7-2-6 المهارات الهجومية:

1-7-2-6-1- المتطلبات المهارية الهجومية بدون كرة:

- وضع الاستعداد الهجومي.
- الجري بالظهر وبالجانب.
- التحرك الترددي.
- الحجز
- الجري مع تغير السرعة وتجاه الجسم
- الخداع
- المتابعة
- البدء والعدو
- التوقف

1-7-2-6-2- المتطلبات المهارية الهجومية للكرة:

- مسك الكرة باليد أو باليدين
- استقبال الكرة
- تنطيط الكرة
- تمرير الكرة
- التصويب في المرمى

1-7-2-6-3-المهارات الدفاعية الأساسية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:

- التحركات الدفاعية
- تفادي الحجز
- التوقف
- حجز المهاجم
- أعاققة التمرير
- إعاققة التصويبات
- التصدي للمراوغة (الخداع)
- الدفاع ضد تنطيط الكرة
- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز (مصطفى كمال محمود، 1999. ص)

أن محتوى نشاط اللعب أثناء المباراة يحدده أولاً وأخيراً مكان اللاعب في الفريق والمهام المكلف بها بالإضافة إلى عوامل أخرى نذكر منها توتر وإيقاع اللعب، قوة وقدرات ومميزات المنافسين، مستويات الإعداد لكل لاعب، وأخيراً العوامل النفسية مثل حالة التعبئة للسمات الشخصية، ومستوى العمليات العقلية، وحالة اللاعبين نفسياً من حيث الواقعية والراحة والنوم والتغذية أما بالنسبة لحراس المرمى فنشاطهم المهاري والحركي يختلف ويتميز كثيراً عن اللاعبين في بعض الأحيان وهذا نظراً لاختلاف المهام المطلوبة خلال المباراة فإن حارس

المرمى يتحرك أقل كثيراً من باقي اللاعبين نسبياً، فحركة حارس المرمى ترتبط بالكثير من العوامل مثل نشاط لاعبي الهجوم المنافس، سرعة المهاجمين بالإضافة إلى ارتباط حركته بالخصائص النفسية، فعند زيادة حجم القرب من دائرة المرمى أثناء هجوم لاعبي الفريق المنافس، فإن حارس المرمى يتعرض إلى درجة كبيرة من التوتر، ولهذا يوصى بأن حارس المرمى يتميز بخصائص نفسية منها الانتباه ومستوى مرتفع من سرعة الاستجابة، وإظهار

صفة الشجاعة والحسم عند التنافس الفردي مع المتنافسين والكرة خاصة في حالة انفرادهم بالمرمى كما في الهجوم الخاطف أو التصويب بالقرب من دائرة المرمى

1-7-2-7 - أهمية رياضة كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الألعاب الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة..... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي ، ولها سلوكيات ببت 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 كرياضة تعويضية لأنواع الألعاب الأخرى ، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى ، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد ، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى . (تطواندرت، 1978، ص 20,22)

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل

كل هذه الإيجابيات تجعل من هذه الرياضة ذات أهمية كبيرة كغيرها من الألعاب الأخرى وعليه لا بد أن تحظى باهتمام المدربين

1-7-3 - نشأة كرة السلة :

تعتبر كرة السلة من أشهر الألعاب في العالم من حيث شعبيتها وممارستها خاصة في أمريكا ، ولكونها ابتكرت هناك من طرف الدكتور "جيمس كاسميث" الذي استغرق وقتا طويلا في الدراسة والتفكير ليتوصل في سنة 1891 إلى لعبة جديدة تسمى كرة السلة لان أول

هدف استعمل للتصويب عليه كان سلة الخرق Basket وأطلق عليه اسم Basket ball وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت تحت دراسة واعية

من اجل بعث أسسها الأولى ولقد وضع الدكتور "جيمس كاسميث" 13 قاعدة للعبة الجديدة , لم تنزل هناك 12 قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة

1-7-3-1- الخصائص المميزة لكرة السلة :

- الكرة : كروية الشكل وزنها وحجمها متغيرين حسب السن والجنس والمحيط (75-780سم).

- الوزن: (200 - 250 غ).

- الملعب: مستطيل طول من (26 - 28 م) وعرضه (14 - 15م).

- السلة : هي حلقة أفقية قطرها (45 سم , تقع على ارتفاع (3.05 م) من الأرض تحتسب نقطة عند اختيار الكرة الحلقة من الأعلى نحو الأسفل.

- اللاعبون: 05 لاعبون لكل فريق (chasamane, 1995, 195)

1-7-3-2- قوانين كرة السلة :

1. يتكون اللقاء من 4 فترات بـ: 10 دقائق.

2. توجد راحة قدرها 2 د تفصل بين الفترات الأولى والثانية والثالثة والرابعة وقبل كل تمديد .

3. توجد راحة قدرها 15 دقيقة بين الشوطين.

4. ينبغي على الفريقين التبادل بالسلة في الفترة الثالثة.

5. الحق للمستقبل في اختيار السلة ومقعد الفريق وينبغي أن يعلم الحكم بذلك قبل 20 دقيقة على الأقل من بداية اللقاء.

6. يبدأ اللقاء رسميا بين اثنين داخل الدائرة المركزية لحظة ضرب الكرة بطريقة قانونية .

7. إن سجل لاعب عن غير قصد في سلة لعب فريقه فإن النقاط تسجل لصالح فريق الخصم.

8. إن سجل لاعب عمدا سلة من الملعب في سلة فريقه فهذا يعد خرق ولا تحتسب النقاط.

9. إذا قام لاعب بإدخال كرة من أسفل فهذا خرق وانتهاك.

10. لا يمكن بدا اللقاء إذا لم يدخل احد الفريقين بخمس لاعبين مستعدين للعب على ارض الملعب.

11. يمكن منح كل فريق من فترات اللعب الثلاث الأولى وقت مستقطع ويمكن منح الفريق مرتين وقت مستقطع في الفترة الرابعة , ووقت مستقطع واحد أثناء كل تمديد.

12. يبدأ الوقت المستقطع للفريق عندما يصفر الحكم ويقوم بالإشارة المناسبة .

13. إذا طلب التبديل فإن الوقت المستقطع ينبغي على لاعب الاحتكاك التقدم نحو السجل قبل دخول الملعب .

14. تلعب الكرة في لعبة كرة السلة باليد أو اليدين فقط.

15. يعتبر الجري بالكرة أو ضربها بالرجل أو إيقافها بالرجل خرق وانتهاك.

16. يكون نجاح دخول الكرة كالتالي:

- نجاح سلة من جراء رمية حرة تحتسب نقطة واحدة.

- نجاح سلة من داخل منطقة ثلاثة نقاط تحتسب نقطتين.

- نجاح سلة من خارج منطقة ثلاثة نقاط تحتسب ثلاث 3 نقاط (مصطفى كمال محمود،

1999. ص)

1-7-4- نشأة كرة الطائرة :

ابتدع كرة الطائرة الأمريكي وليام مورغان (1870-1934) والتي اسماها في البداية "مينتونيت" وكان ذلك سنة 1895 حيث تم عقد مؤتمر مع مديريةية التعليم البدني YMCZ في أمريكا حيث دعا مورغان يشرح لعبته و لإقناع كل الأطراف, واقترح إجراء مقابلة في كرة الطائرة في حالة الجمبار, وقد تم في هذا المؤتمر استبدال بالكرة الطائرة وطبقت القواعد والقوانين لأول مرة في عام 1897, وفي عام 1908 ظهرت في اليابان وفي سنة 1913 ظهرت في برنامج الشرق الأوسط, و في سنة 1922 أصبح لمس الكرة مقتصرًا على ثلاث لمسات و بين عام (1917 - 1930) اكتشف الأوروبيون الكرة الطائرة, وضع دستور الاتجاه الدولي عام 1947.

1-4-7-1- الخصائص المميزة لكرة الطائرة:

- الكرة: مستديرة المحيط والوزن تختلف حسب السن والجنس.
- الملعب: مستطيل طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار محاط بمنطقة حرة بعرض يساوي 3م يجرأ الملعب إلى جزئين بواسطة خط الوسط تعلو شبكة عرضها 1متر مسدودة من الطرفين بأعمدة إذا يصل ارتفاع الشبكة عن خط الوسط بالنسبة لذكور 2.43م والإناث 2.24م وتعتمد الكرة الطائرة على تقنيات هي الإرسال والاستقبال التمير السحق والاسترجاع والصد والهدف.
- الهدف: تسجل نقطة إذا لامسة الكرة أرضية الفريق الخصم أو في حالة خروج الكرة عن مساحات اللعب.
- اللاعبون: كل فريق مكون من 6 لاعبين. (محمود، 1991.ص140)

1-4-7-2 قوانين كرة الطائرة:

- يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من الجلد أو جلد صناعي بداخلها كيس هوائي مصنوع من المطاط أو مادة مماثلة ووزنها يتراوح بين 260 و280غ.

- يجب أن يكون لون وتصميم القمصان والشورتات موحدًا ماعدا اللاعب الحر.
- يجب أن ترقم القمصان من 1 إلى 18.
- يسجل الفريق نقطة عند ارتطام الكرة بنجاح على ميدان المنافس.
- يسجل الفريق نقطة عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ.
- يسجل الفريق نقطة عندما يعاقب الفريق المنافس بإنذار.
- يفوز بالمباراة الفريق الذي فاز بثلاثة جولات.
- في حالة التعادل (2-2) يلعب الشوط الفاصل 15 دقيقة.
- يسمح بإجراء 6 تبديلات لكل فريق في كل شوط.
- تعتبر الكرة خارجة عندما:
- . يكون جزء الكرة الذي لامس الأرض خارج الخطوط الجانبية بالكامل.
- . تلمس جسما خارج الملعب أو السقف أو شخصا خارج الملعب.
- . تلمس العصاتان الهوائيتان أو الحبال أو القائمين أو الشبكة خارج الأشرطة الجانبية.
- يعتبر المستوى العمودي للشبكة كلياً أو حتى جزئياً خارج مجال العبور.
- تعتبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.
- لا يجوز اللاعب أن يلمس الكرة مرتين.
- يجب أن لا تلمس قدم اللاعب خط الهجوم عند الارتقاء. (بوعفار عبد المالك، 2008، ص51)

1-8- الخلاصة:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الجماعية من مفهوما وثوابتها وخصائصها ومميزاتها وأهميتها وأهدافها وأنواعها، نستخلص من هذا الفصل أن الألعاب الجماعية من

الأنشطة الهامة لدى المراهقين بالنظر إلى إهتمامهم وإقبالهم المتزايد على ممارستها مما تكتسب لهم روح التعاون ولانضباط ولاحترام.

وتعتبر كرة القدم وكرة اليد من بين هذه الألعاب التي تتميز عن غيرها بمجموعة من الخصائص والمميزات من حيث القوانين المسيرة لهما، والصفات البدنية الخاصة بممارستها، مما شهدتا إقبال كبير من طرف ممارسيها ، والتي تتطلب تحضيراً بدنياً شاملاً وخاصة الإعداد الجيد للاعبين، ودون إهمال الجانب النفسي الذي لا يقل أهمية عن الجوانب الأخرى.

الفصل الثالث :

* السلوك العدواني *

- تمهيد

1- تعريف السلوك العدواني .

2- أسباب السلوك العدواني .

3- التفسيرات النظرية للسلوكيات العدوانية .

3-1- النظرية التحليلية .

3-2- نظرية الغرائز للسلوكيات العدوانية .

3-3- النظرية البيولوجية للسلوك العدواني .

4- مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدواني .

5- العوامل المؤثرة في السلوك العدواني .

5-1- عوامل خاصة بالفرد .

5-2- عوامل اجتماعية .

6- أنواع السلوك العدواني .

7- العوامل المثيرة للعدوان في الرياضة .

8- العنف ، و العنف المدرسي .

9- سبل مواجهة العدوان و توقي حدوثه .

خلاصة .

تمهيد:

يعتبر السلوك العدواني التعبير الخارجي للمشاعر العدوانية المكبوتة، وقد اختلف الباحثون في تقديم تعريفات حول السلوك العدواني، نظرا لاختلاف توجهاتهم النظرية، واختلاف الأبعاد والمقاييس المحيطة بهذا السلوك خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهقة.

لكي نكشف عن المتغيرات المساهمة في حدوث السلوك العدواني، ارتأينا أن نتطرق في هذا الفصل إلى عرض مختلف جوانب هذه الظاهرة النفسية الاجتماعية :

تعريفها، أنواعها، النظريات المفسرة للسلوك العدواني والعوامل المؤدية لظهوره، الأساليب التي من شأنها الحد من آثاره، كما تطرقنا إلى العدوان في الرياضة باعتبارها مجال للتنفيس وتفريغ شحنات العنف.

1- تعريف السلوك العدواني:

لقد حاول العديد من العلماء والباحثين كشف اللبس والغموض الذي يكتسبه مصطلح العدوانية، فاختلّفوا في تعريفه وهذا راجع إلى الإطار النظري الذي ينطلق منه كل باحث فنجد أن العدوان لغة يعني الظلم الصريح ، أما العدوانية فهي ترجمة لكلمة فرنسية (agressivité) مشتقة من اللاتينية (agradi) ومعناها " سار نحو " أو "سار صد " (marche vers)، (marche)، (contre) .

أما العدوان في الدراسات النفسية الاجتماعية فهو استجابة عنيفة فيها إصرار التغلب على العقبات من أي نوع كانت، بشرية أو مادية، ما دامت تقف في طريق تحقيق الرغبات.

فالعدوان سلوك انفعالي عنيف، تتجلى مظاهره في استعمال ألفاظ غير مؤدبة كالسب والشتم وهو ما يسمى بالعدوان اللفظي، وأشكال الضرب المختلفة والتعدي والمشاجرة، والتخريب والتدمير...، وهو ما يسمى بالعدوان الجسدي (الحميد، 1984م، ص.231). أما السلوك العدواني في علم النفس الاجتماعي فيعرفه على أنه ذلك السلوك الذي يستهدف إلحاق الأذى بالآخرين أو يسبب القلق لديهم ، أو هو سلوك يقصد به المتعدي إيذاء الشخص الآخر، كما أنه نوع من السلوك الاجتماعي يهدف إلى تحقيق رغبة صاحبة في السيطرة وإيذاء الغير أو الذات، تعويضاً عن الحرمان أو بسبب التثبيط. (الشربيني، 1994، ص8)

-من بين التعاريف التي وردت حول مفهوم العدوانية والسلوك العدواني ما يلي:

1-1 تعريف روزن زويج : " S.Rosen Zewieg " من الضروري التمييز بين العدوانية والسلوك العدواني، وتوضيح العلاقة بينهما، فإذا كانت العدوانية إحساسات نفسية باطنية، فإن السلوكات العدوانية هي التعبير المادي الخارجي والمباشر لهذه العدوانية الكامنة، والتي تهدف إلى إلحاق الأذى والتدمير

1-2 تعريف فان ريلار : " G.Van Rillear " نتفق عموما على التمييز بين العدوان والعدوانية، فالمصطلح الأول يشير إلى الفعل الحقيقي والمصطلح الثاني يشير إلى نزعة أو وضعية .

1-3 تعريف كاستي : "B.Castet" العدوانية متكونة من نظام نرجسي ومتأسسة على البحث عن الإشباع والدفاع من طرف الشخص لموضوع الرغبة، معنى ذلك أن المهم إشباع الرغبة وموضوع العدوانية لا يعتبر سوى حاجز حقيقي للوصول إلى اللذة، إذن العدوانية ليست مرضية في حد ذاتها.

- أما في ضوء التحليل النفسي فيعرف "فرويد" "Freuid" أن العدوان ناجم عن الإحباط أو هو مظهر لغريزة الموت في مقابل اللبيدو كغريزة للحياة، وهو مكون أساسي للدفاعات الغريزية الأولية.

- أما "دولارد" "Dolard" فيرى أن العدوان يكون في العادة نتيجة إحباط سابق، فالإحباط يؤدي عادة لا دائما إلى العدوان. (عيسوي، 1992، ص.28).

- أما العالم "ألفريد أدلير" فيرى أن العدوان هو تعبير عن إرادة القوة. (عيسوي، : سيكولوجية الجنوح، دون طبعة، دار النهضة، ، 1984 ص.79).

-أما العالم "فيليب هاريمان" فيعتبر أن السلوك العدواني هو تعويض عن الإحباط المستمر أما العدوان في نظره، فهو السلوك الذي يقصد به إيذاء شخص آخر، ويضيف "هاريمان" أن قوة السلوك العدواني تتماشى وقوة الإحباط، فكلما زاد الإحباط لدى الفرد كلما زادت عدوانيته.

هناك من العلماء من ركز في تعريفه للسلوك العدواني على الصور التي يتجسد فيها هذا السلوك، ومنهم العالم "هالفار" "Hulguer" الذي اعتبر أن العدوان نشاط هدام يقوم به الفرد قصد إلحاق الأذى بالآخرين سواء كان جسديا، أو لفظيا كالسخرية والاستهزاء

-أما "أنطوني ستور" فأرجع هذا السلوك إلى الطبيعة البشرية في قوله: "إن العدوان سمة طبيعية في الإنسان أكثر الأجناس تدميرا لبني جنسه، وهو أشدها حبا لممارسة القوة والعنف وهو يسعى دائما في محاولته لإتباع الأساليب الوحشية والهمجية".

فمن خلال هذه التعاريف الموجزة للسلوك العدواني يصعب علينا تحديد مفهوم واحد لهذا السلوك، وترجع هذه الصعوبة إلى عدم القدرة على الفصل بين السلوك العدواني الذي يمكن أن نحتمله ونعتبره ضروريا لبقائنا، فهناك مثلا من يعتبر الطفل عدوانيا عندما يثور على السلطة ومنهم من يعتبره سلوكا يمثل رغبته في الحرية وميله إلى الاستقلالية.

ومنه نستطيع القول أن: "السلوك العدواني هو كل سلوك يهدف الشخص من ورائه إيذاء نفسه أو غيره ماديا أو معنويا، وتخريب وتحطيم الأشياء الخارجية".

2- أسباب السلوك العدواني:

إن العدوان يتطور مع العمر لأن الحاجة للانتباه وعدم الراحة الجسدية تؤدي إلى مظاهر الغضب خلال السنوات الأولى من العمر، فهي تحدث كرد فعل للسلطة الأبوية والمشاكل المتعرض لها، وتختلف أسباب العدوانية باختلاف التكوين النفسي الاجتماعي للأفراد وحسب أعمارهم وأهم تلك الأسباب نذكر منها ما يلي:

- قد يكون العامل جسيما للهيجان العدواني لوجود عاهة أو نقص حاسة من الحواس أو ضعف عصبي للسيطرة على النفس فيكون العدوان انتقاما لمن يحيط به.

- بعض السنوات العمرية تكون فترة مشجعة لبعض مظاهر العنف والعدوان مثل فترة الفطام للرضيع، وفترة الانتقال من البيت إلى المدرسة للطفل وفترة البلوغ بالنسبة للفتى.

- بعض أفراد الأسرة تشجع الأبناء على سلك سلوكات عدوانية مع أبناء الجيران، عن طريق الانتقام وتشجيعهم على استخدام السلوك العدواني كسلاح لمجابهة الحياة.

- كما قد يكون عدوان المراهق بشكل رد فعل للدلال المسرف الذي يعيشه وسط أسرته حيث يتعلم كيف تجاب طلباته لمجرد الغضب، أو لوجود نظام صارم منضبط في البيت، بحيث يجبر أفراد الأسرة على الاحترام الظاهري الشكلي لا يفتتعون به ولا يجروون على مخالفته لذلك يجسدون سلوكهم العدواني خارج المنزل، فيجدون في ذلك متنفساً لتوترات أعصابهم.
- ومن بين أسباب السلوك العدواني أيضاً نجد أن شعور الفرد بالإهمال من طرف أسرته يجعله يتمنى مواقف عدوانية كمحطات للفت الانتباه إليه، وبأنه قادر على تشويش محيط الأسرة.
- الإحباط الذي يشعر به الفرد نتيجة مهاجمته من طرف شخص آخر بسبب غير معلوم.
- الرغبة في استعراض التفوق والقوة نتيجة لمشاهدة في وسائل الإعلام.
- وجود نماذج مشجعة للعدوان داخل الأسرة.
- العقاب البدني الدائم والمستمر داخل الأسرة.
- الحاجة لحماية الذات والدفاع عنها في مواجهة العدوان الخارجي. (الحميد ج،، 1997 ص.64).

كما قد ينشأ السلوك العدواني كأسلوب مصطنع من الإحباط الذي يلقاه المراهقون أو ما يحسون به من نقص عميق نتيجة لنبذ معلمهم لهم، فالعدوانيون غالباً ما يستنفذون جانباً كبيراً من وقت الأستاذ وإعادة النظام داخل القسم، وذلك بهدف جلب الانتباه للأستاذ وزملائه، والظهور أمامهم بالمظهر البطولي.

يبدو كذلك أن بعض مواقف الأساتذة تدعم ظهور السلوكات العدوانية عند التلاميذ المراهقين، فالرفض واللامبالاة والتوبيخ والاستهزاء، وعدم القدرة على توفير النماذج السلوكية المقبولة، تشكل أكثر العوامل القادرة على تسهيل نمو السلوك العدواني لدى المراهقين. (عيسوي، : سيكولوجية الجنوح، دون طبعة، دار النهضة، ، 1984)

3- التفسيرات النظرية للسلوك العدواني:

باعتبار أن العدوان أحد الظواهر والموضوعات النفسية الهامة، لما يترتب عليه من آثار مدمرة للفرد نفسه وللآخرين، فقد اهتم علماء النفس به وحاولوا تفسيره رغم اختلاف مدارسهم واتجاهاتهم، وعلى الرغم من هذا الاهتمام، فإن هذه التفسيرات تبقى متباينة، ويرجع هذا التباين إلى الأطر النظرية التي تعتمد عليها كل نظرية أو مدرسة من مدارس علم النفس، ومن أهم هذه النظريات نذكر ما يلي:

3-1 النظرية التحليلية: أعطى التحليل النفسي أهمية كبيرة للعدوانية من خلال الإشارة إلى تواجدها في السنوات الأولى من عمر الإنسان، فحسب نظريات التحليل النفسي، إن نزوات العدوانية هي جزء من غريزة الموت فقد رأى "فرويد" أن جميع دوافع الإنسان ورغباته يمكن ردها إلى غريزتين هما غريزة الحياة، أو الغريزة الجنسية، وغريزة الموت أو العدوان والتدمير، وتظهر غريزة الحياة في كل ما نقوم به من أعمال إيجابية وبناءة من أجل المحافظة على حياتنا وعلى استمرار وجود الجنس البشري، أما غريزة الموت فتبدو في السلوك التخريبي وفي الهدم والعدوان على الغير وعلى النفس.

كما يرى أن العدوان ينشأ من كبت الميول الجنسية وتطورت هذه الفكرة عنده حتى أصبح ينظر للعدوان على أنه استعداد غريزي مستقر في التكوين النفسي للإنسان وعلى ذلك فدوافع السلوك العدواني فطرية، وبناءً على هذه الفكرة يصبح الإنسان عدو الإنسان بالفطرة وتصح رسالة المجتمع لتهديب دوافع الفرد وترويضها، ولا تبدو غريزة العدوان في اعتداء الإنسان على أخيه الإنسان فحسب، إنما تبدو في الرغبة في تدمير الجماد وتحطيمه، وليست الحروب وما تجلبه من تدمير لمظاهر الحضارة المادية والإنسانية إلا مظهراً من مظاهر السلوك العدواني الغريزي. (عزت، 1979، ص.32).

خلاصة القول: أن "فرويد" يفسر السلوك الإنساني بهاتين الغريزتين وبما يقوم بينهما من صراع أو تعاون في الكائن الإنساني، فأحدهما تنزع إلا نزعة البناء في الإنسان في وظيفة التخريب. (أغا، 1981م، ص.19.)

هذا ما نحاول الوصول إليه من خلال البرامج التعليمية المختلفة في المؤسسات التعليمية وخاصة ما يتعلق بالتربية البدنية والرياضية والدور الذي تلعبه في ترسيخ روح المسؤولية والتسامح والسلوك الجازم أو السوي عند الفرد.

أما "أدلير" فيعتبر أن العدوانية سلوك مرتبط بالنقص أو القصور الاجتماعي عضوياً أو اقتصادياً، كما يرى أن العدوان هو الدافع الأساسي في حياة الفرد والجماعة وأن الحياة تنحو نحو مظاهر العدوان المختلفة من سيطرة وتسلط وقسوة وأن العدوان هو أساس الرغبة في التمايز والتفوق وإرادة القوة التي هي أساس الدوافع الإنسانية، وطور فكرته إلى ما يسمى بنزعة الارتقاء.

3-2 نظرية الغرائز للسلوك العدواني: يرى "ماك دوجل" أن العدوان غريزة تعرف بغريزة المقاتلة حيث يكون الغضب هو الانفعال الذي يمكن وراء هذه الغريزة، والغريزة عند "ماك دوجل" هي استعداد فطري ولها جوانبها الإدراكية المعرفية والتربوية، فهي تدفعها إلى الاهتمام بأنماط معينة من

الأشياء والمواقف، وهذا هو الجانب المعرفي لها، وتتطلب أيضاً أن تشعر بانفعال خاص إزاء هذه الأشياء والمواقف، وكذلك تدفعنا إلى أن نعمل إزاءها بطريقة ما وهذا هو جانبها النزوعي. (منصور، 1984م، ص. 168.)

قد أكد "فرويد" أن السلوك العدواني هو سلوك فطري غريزي قائم بذاته التي تكمن وراءها، ومن ثم يعتبر تفريغاً للطاقة الجنسية التي توجه هذه الطاقة نحو عمل إنكاري في المحيط الاجتماعي، أو من خلال التجارب المباشرة التي يكون فيها الطفل كعامل إيجابي في ذلك السلوك

وهناك ثلاثة مظاهر تؤدي إلى ظهور النماذج السلوكية للفرد، (عبد الله، 2000م، ص.208). والتي تدعم ظهور السلوك العدواني.

(1) العائلة: نقصد بذلك نموذج الأب بالنسبة للطفل، فهو يجد لنفسه نموذجاً سلوكياً موحداً أو متقارباً مع شخصية الأب، هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن أسلوب الأسرة في التعامل مع الطفل من حيث تسامحها المتكرر لعدوانيته تثير فيه الرغبة في السلوك العدواني.

(2) الثقافات الفرعية الموجودة في المجتمع:

(3) وسائل الإعلام المختلفة: تدعم وسائل الإعلام المختلفة العنف من خلال بث البرامج المليئة بمشاهد العنف وحسب علماء النفس السلوكي فسروا السلوك العدواني عند الفرد بنظريتين أساسيتين هما:

1. نظرية الإحباط.

2. نظرية التعليم الاجتماعي: كما قسموا هذه الأخيرة إلى:

أ) التعلم بالاشتراط.

ب) التعلم بالتقليد

1. نظرية الإحباط: عمل "دولارد" و"ميلار" على وضع نظرية الإحباط وهي من بين أكثر

النظريات شيوعاً لتفسير السلوك العدواني فقد افترضنا أن الإحباط يسبب العدوان وأن العدوان هو استجابة فطرية للإحباط، وتزداد شدته كلما زاد الإحباط وتكرر حدوثه واعتبر أن العدوان استجابة محتملة للإحباط في حين أن "ديفيتي" أشار إلى أن العدوان استجابة محتملة للإحباط لكن ليس نتيجة ضرورية وحتمية.

وقد تعتمد قوة الإحباط على قوة الحاجات أو الرغبات أو الدوافع التي تبحث على تحقيق أهداف معينة وبذلك يكون مصدر الإحباط كامناً في الشخصية ذاتها في ضمير الشخص وكلما تغيرت قوة الإحباط أو شدته أدى ذلك إلى تغير في شدة الدافع إلى العدوان. (جابر، 1997م، ص.95).

يضيف "ميوسن" أن العدوان دافع غريزي داخلي ولكن لا يتحرك بدافع الغريزة بل بتحريض من مثيرات خارجية ولذا يشير "دولارد" وفقاً لهذه النظرية إلى أن حدوث السلوك العدواني دائماً يفترض لوجود إحباط، وأن الإحباط يؤدي إلى العدوان

من خلال ما سبق نجد أن العلماء النفسانيين وضعوا علاقة طردية للسلوك العدواني مع حالات الإحباط التي قد يتعرض لها الفرد حيث كلما ازداد إحباط رغبات إنسانية أو حاجات اجتماعية ضرورية، كلما ازداد الشعور بالعداوة عند هؤلاء الأشخاص.

من الملاحظ أن نظرية الإحباط تقوم على تفسير السلوك العدواني على أنه ناتج عن حاجز أو مانع يقف أمام الفرد لتحقيق رغباته.

في حين أن هناك نظرية أخرى تعتبر أن العدوانية مكتسبة لا فطرية فالسلوك العدواني هو سلوك اجتماعي مكتسب يتعلمه الفرد كما يتعلم أي نوع من السلوكات الأخرى وهذا ما نحاول توضيحه في نظرية التعليم الاجتماعي.

2. نظرية التعلم الاجتماعي: يعد "باندور" هو المنظر الرئيسي لنظرية التعلم الاجتماعي

في العدوان وهي تقوم على:

أ/ نشأة جذور العدوان بأسلوب التعلم والملاحظة والتقليد والدافع الخارجي المحرض على العدوان وتعزيزه.

يرى "باندور" أن السلوك العدواني هو سلوك متعلم عن طريق الملاحظة والتقليد والتعزيز من طرف الأفراد القائمين على رعاية الطفل والمهتمين بحياته مثل الوالدين، الأسرة، المدرسة، وسائل الإعلام وذلك من خلال عملية التنشئة الاجتماعية. (يحي، 2000م، ص.190).

3-3 النظرية البيولوجية للسلوك العدواني: يربط علماء النفس التشريحيون مظاهر العدوان بتغيرات كيميائية داخلية ووظيفية عضوية تنشأ من الجملة العصبية والغدد ولا سيما الغدة الكظرية، فهذه التغيرات الجسمية تعمل على إفراز كمية زائدة من السكر في الكبد ليكون مصدر للطاقة الهجومية ويفترض "لورنز" في هذه النظرية أن لدى الإنسان غريزة أو دافع نظري موروث نحو العنف، ولقد عرف هذا الباحث العدوان تعريفاً خاصاً، بأنه الغريزة المقاتلة في الإنسان والحيوان التي تتجه نحو الآخر من جنسه أو غير جنسه، فالعدوان وفق هذه النظرية سلوك فطري موروث وغريزي. (عيسوي، : موسوعة كتب علم النفس، ، 2000م، ص.166).

فهذه النظرية تركز على بعض العوامل البيولوجية في الكائن الحي التي تحت على العدوان كالصبغيات (الكروموزومات) والهرمونات والجهاز العصبي المركزي والغدة الصماء والتأثيرات الكيميائية الحيوية والأنشطة الكهربائية في المخ، كما يفترض علماء النفس وجود أجهزة عصبية في المخ تحكم في أنواع معينة من العدوان . (خليفة، 1998م، ص.208).

تدل الأبحاث الحديثة على أن اللوزة في المخ وأجزاء من الهيبوتلاموس لها علاقة بالعنف والعدوان، فمن الناحية الوظيفية للهيبوتلاموس (غدة موجودة في قاع المخ) فهو يرتبط ببعض الحالات الانفعالية وبالتغيرات الجسمية التي تصاحبها.

كما بينت الأبحاث التي قام بها كل من (Lox-Aiper-Doh) على أن الحالات التي يكون قد تلف فيها الهيبوتلاموس أو تعطلت وظيفته نتيجة بعض الأورام قد انقلبت عن أصحابها للاتجاهات المألوفة لشخصية، فظهرت سمات العنف والعدوان، والنزعات المضادة للمجتمع.

4- مناقشة النظريات المفسرة للسلوك العدواني:

لقد أعطت كل نظرية تحليل وتفسير لظاهرة العدوانية، فالفيزيولوجيون وعلماء التحليل النفسي يعتبرونها نزعة فطرية وراثية في نطاق النمو العام للشخصية، وضرباً من ضروب السلوك البشري السوي. فالعدوان ظاهرة عادية، ترتبط بتغيرات كيميائية لإرادية تحدث في جسم الإنسان

فتولد لديه الرغبة والبحث عن الإشباع وهي على حد قول "فرويد" ناتجة عن غريزة الموت، وهو تغير خارجي لذلك، وهي قوة ملازمة للطبيعة البشرية، تتفاعل باستمرار من أجل تفكيكها، بالتعاون مع قوة الحياة التي يحملها الإنسان بداخله والتي عندما تواجه العالم الخارجي تسبب الروح المدمرة والعنف.

أما الاجتماعيون وعلى رأسهم "باندورا" فيرون أن العدوانية ظاهرة مكتسبة ودرجة العنف أو العدوان عند الإنسان لها علاقة وطيدة بالوسط الاجتماعي والاقتصادي فالطفل يتعلم السلوك العدواني عن طريق الملاحظة والتقليد بينما نظرية الإحباط تفسر السلوك العدواني على أنه استجابة لكل إحباط، فكلما كان إحباط أدى ذلك إلى ظهور العدوان.

من هنا يمكن القول أن العدوانية ليست فطرية أو مكتسبة فحسب، بل تتوحد فيها العوامل الفطرية مع العوامل المكتسبة، ولا يمكن نفي الجانب الوراثي بدليل أن هناك بعض فترات النمو تكون مشجعة لظهور العدوانية مثل صدمة الميلاد وصدمة الفطام أو الدخول إلى المدرسة كما لا يمكن إهمال دور العوامل الاجتماعية لأنها منبع العدوان، فهي تعمل على إظهاره وتشجيعه أو إخماده.

5- العوامل المؤثرة في السلوك العدواني:

من المنطقي أن السلوكيات العدوانية ليست وليدة الصدفة بل هي إنتاج عن تراكم عدة عوامل ومشاكل أدت إلى تفريغها وتنقيتها على شكل سلوكيات عدوانية فبعدما تطرقنا إلى تعريف السلوك العدواني والنظريات المفسرة له، سنتطرق إلى العوامل المحفزة والمشجعة على السلوك العدواني.

إن الإنسان بطبيعته لا يتعدى على نفسه أو غيره هكذا دون سبب واضح بل هناك أساليب ومثيرات تجعله يلجأ إلى العنف أو العدوان، وهي لا تكمن فقط في الوقف الذي انفجرت فيه، بل تتعدى ذلك إلى ظروف وعوامل يمكن تصنيفها إلى:

(1) عوامل خاصة بالفرد.

(2) عوامل اجتماعية.

5-1 العوامل الخاصة بالفرد:

5-1-1 الإحباط: من خلال نظرية الإحباط نلاحظ وجود العلاقة الطردية بين إحباط رغبات إنسانية هامة وبين السلوك العدواني عند هذا الشخص، فالسلوك العدواني ناتج عن وجود حافز أو مانع يقف أمام الفرد يمنعه من تحقيق رغباته أو إشباع حاجاته، ففشل الفرد في الحصول على ما يريد يثير الإحباط لديه، والطاقة التي يولدها هذا الإحباط تدفعه إلى الاعتداء على هذا الحاجز، وإذا فشل في الاعتداء عليه يوجه اعتدائه أو هذه الطاقة العدوانية إلى هدف آخر.

5-1-2 المرحلة العمرية: من بين أكثر المراحل العمرية التي يصبح أفرادها أكثر تهيئاً للعدوان هي فترة المراهقة، التي تعتبر فترة مهمة في حياة الفرد، فهي في حد ذاتها وما يرتبط بها من خصائص ارتقائية تشكل سياقاً قد يسهل صدور الاستجابة العدوانية. (العابدين، 1983م، ص.335).

فالمراهق يتميز بالقلق وعدم الاستقرار وعدم الشعور بالاطمئنان مع التغير السريع في المزاج، واللجوء إلى العزلة أحياناً، كما تتميز تصرفاته أحياناً بالعنف، وأكثر ما يجعل المراهق حساساً ومعرضاً للغضب والعدوان هو السعي إلى تأكيد الذات وتحقيق الاستقلالية.

5-1-3 العزلة: لقد بينت نتائج "هارتوب" و"هيمنو" التي نشرها سنة 1959م السلوك العدواني للإنسان بعد عزلة عن الآخرين لمدة طويلة ويعتبر الباحثون أن العزلة تؤدي إلى الإحباط، والإحباط يؤدي إلى العدوان، ويلاحظ ذلك جلياً عند الفرد الذي يكون معزولاً عن الجماعة داخل أسرته أو بين رفاقه داخل المدرسة، فإنه ينبذ كل ما يحيط به في أحيان كثيرة يصب التلاميذ تلك المواقف الإحباطية على رفاقه وأساتذته ويعمل على الانتقام منهم عن طريق السلوكات العدوانية.

5-1-4 التعصب: يتكون بدون توفر دلائل موضوعية، وبالتالي التعصب وفق هذا التصور يعد في حالات كثيرة متقدمة للسلوك العدواني، لأنه يقدم الشحنة الانفعالية التي تحت الفرد على ارتكاب سلوك عدواني نحو الأفراد. (الحميد ج.، 1997)

5-2 العوامل الاجتماعية:

5-2-1 التنشئة الاجتماعية: تعد الأسرة اللبنة الأولى التي تحدث فيها استجابات الطفل نتيجة التفاعلات التي تنشأ بينه وبين والديه فلها وظيفة اجتماعية إذا تعد المعلم الأول للطفل في صيغ سلوكه.

فالأسرة تمارس دوراً هاماً وإيجابياً في غرس الميول العدوانية أو كفها من خلال الأساليب التي تلجأ إليها في عملية التنشئة الاجتماعية ويتضح ذلك في مظهرين أساسيين هما:

5-2-1-1 الإفراط في استخدام العقاب: إن الوالدين الذين يستخدمان العقاب الجسدي بطريقة شادة أميل لأن يكون أطفالهم عدوانيين خاصة أنهما يعملان كنماذج لهذا النوع من السلوك.

لقد بينت العديد من الدراسات التي تناولت علاقة الطفل بأبويه وأكدت على وجود علاقة وثيقة بين سلوك الطفل العدواني وبين عقاب الأب.

فالفرد الذي يقوم بسلوكات عدوانية، يشعر بالرضا نتيجة لإشباع رغباته وإيذاء الغير، فإذا نال العقاب، يشعر بالإحباط وهذا ما يؤدي إلى السلوك العدواني، وقد وجد أن الأطفال العدوانيون في المدارس ينالون كثيراً من العقاب من الأب في المنزل، لذا يجب إتباع الطرق التربوية السليمة في تعديل سلوكات الطفل، فالتأديب القياسي من طرف الوالدين يدعو إلى الشعور بالخنق والسخط والعداء للمجتمع.

فالوالدين الذين يتبعان أسلوب العقاب البدني ساعد ذلك على شعور الفرد بالإحباط واقتران سلوكه بالعدوان وابتعاده عن والديه هرباً من العقاب. (عوض، 1995م، ص.52).

أما من حيث المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة وعلاقته بالسلوك العدواني للأطفال فقد تبين أن نسبة جنوح الأحداث أو العدوانية في الطبقات الدنيا أكبر منها في الطبقات المتوسطة واختلاف المعايير والقيم وأساليب التنشئة الأسرية.

في دراسة قام بها "محمد عماد الدين" تتألف من 159 عائلة تمثل فيها المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي والريفي والحضاري، حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن الوالدين في الأسرة الفقيرة أكثر قساوة وأكثر استعمالاً للعقوبات البدنية من الأسرة الغنية، حيث تستعمل هذه الأخيرة أساليب لينة ومعدلة في غالب الأحيان لكف السلوك العدواني، فكلما كان الوضع الاجتماعي للأسرة متدهوراً ازداد استعمال الأساليب القاسية في كف العدوان عند أبنائهم، كما وجد الباحث أنه كلما ازداد المستوى الثقافي للوالدين ازداد استعمال الأسلوب التربوي اللين في كف عدوان أبنائهم. (رابع، 1962م، ص. 132)

5-2-1-2 تشجيع السلوك العدواني من الوالدين: يمثل اتجاه التسامح مع العدوان للوالدين عاملاً أساسياً في تمادي أطفالهم في استعمال السلوكات العدوانية فحين يصدر الطفل سلوكاً عدوانياً ويقابل باللامبالاة من طرف الأولياء يجعله يتمادي فيه، ويشعر بأنه سلوك مسموح به وأنه ليس من الأمور التي يعاقب عليها وذلك لغياب المراقبة من طرف الأب وانشغاله بالوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ويظهر كذلك تشجيع الوالدين لطفلهم في سلوكه العدواني حين يغريه أحدهم على الآخر في حالات من الخلاف العائلية والانشقاق.

كما أن التجاهل والتسامح المعتمدين من طرف المشرفين على رعاية الطفل يجعله يتمادي في سلوكاته العدوانية وإن غياب الأم عن البيت لفترة طويلة وتورط الأطفال عن التأثير الأنثوي للأم واستغلال تقصيرها في هذا المجال يجعل منهم أشخاصاً عدوانيين، حيث أن غالبية هؤلاء أطفال يرون في هذا النمط من السلوك العدواني مظهراً من مظاهر الرجولة ففي الجو الذي يشجع فيه التسامح مع العدوان فإن الخوف من العقاب يكاد يختفي تماماً كما نقل الموانع التي

تعيق ظهور العدوان، فالطفل يدرك تقبل الكبار لسلوكه العدواني وعدم اللوم والغضب على أنه سماح له بإظهار هذا النوع من السلوك.

5-2-1-3 جماعة الأقران: منذ المراحل الأولى للطفولة، يجد الطفل نفسه مرغما على التعامل مع الجماعات، سواء جماعة أسرته أو أقرانه في نفس الحي أو حتى أقرانه في المدرسة، وفي كل جماعة يحاول الفرد أن يحقق الانتماء إليها وتحقيق مكانته ويفرض نفسه فيها بأي شكل، إرضاء لرغباته وبذلك فهو يكون شخصية داخل هذه المجموعات وبالتالي فهو يؤثر فيها ويتأثر بها، وقد يتأثر بالسلوكات العدوانية، كما يمكن أن يكسب سلوكا سويا، وكثيرا ما تؤدي في جماعة النظائر متنفسا لسلوكه العدواني الذي يستطيع تحقيقه سواء في جو المدرسة أو الأسرة. (أحمد، 1978م، ص.126.)

كما يكون انضمام الطفل إلى جماعة دون التعرف على أهدافها ومجالاتها وقد تتشكل جماعة الرفاق من أطفال بشكل محبطين يكونون سببا في تدمير الطفل الذي ينضم إليهم ويصبح يسلك سلوكات عدوانية.

5-2-1-4 الثقافة: ليست العوامل الوراثية وحدها تلعب دورا في تحديد مزاج الشخص وانفعالاته كما بينته الدراسات الأنتروبولوجية، فللثقافة أيضا دور في التأثير على الجانب الانفعالي العاطفي للإنسان، فكثيرا ما تتفاعل عوامل المحيط الاجتماعي والثقافي مع الجانب الانفعالي، وكثيرا ما نجد شخصا قد ورث في تكوينه البيولوجي عوامل تدعوه للغضب وسرعة الاعتداء، لكن ولد في ثقافة تنبذ هذه الصفات، فالتنشئة الاجتماعية تجعله يعدل من هذه السلوكات لأن المجتمع يرفضها فيحول مجرى الأذى إلى مجرى آخر فيصبح مسالما وديعا فللثقافة إذن دور فعال في إبراز السلوك وهذا ما نلاحظه جليا في كثير من المجتمعات.

5-2-1-5 وسائل الإعلام: قد يكون النموذج العدواني الذي يقلده مجسدا في شخصيات تلفزيونية، فهناك عدة دراسات أجريت بينت تأثير التلفزيون على السلوك العدواني عند الأطفال منها دراسة "بارون لبيارت" عرضت على المجموعة الأولى برامج العنف والمجموعة الثانية عرضت عليها

برامج خيالية، ثم أتيحت لكلى المجموعتين فرصة التعدي (الاعتداء) على زميل لهم، وكانت النتيجة أن المجموعة التي شاهدت برامج العنف قضوا فترات طويلة في الهجوم والاعتداء على الضحية (الطفل) أكثر من أطفال المجموعة الثانية وهذا يعني أن الأطفال على استعداد للاندماج في نوع من التفاعل العدواني مع الآخرين بمجرد مشاهدة العنف المبرمج في وسائل الإعلام.

وكما أكد "شيفر" و"ملمان" أن قوة التلفاز كوسيلة لتعليم العدوان تلعب دورا في العدوانية عند الأطفال، وتشير الدراسات الحديثة بأن مشاهدة العنف في البرامج التلفزيونية (أفلام ، رياضة ...) تؤثر على الأطفال (8-9) سنوات وتخلق فيهم السلوك العدواني في ذلك السن وفي أواخر مرحلة المراهقة (شيفر ومالمان، 1999م، ص.245).

في دراسات أخرى حول تأثيرات العنف المتلفز على سلوك الطفل ومواقفه أوضح أن الأطفال يستطيعون تقليد أعمال جديدة للعدوان للمشاهد في التلفزيون. (بلاس، 1990م، ص.96).

وما نقصد بمشاهدة العنف ليس فقط الأفلام ولكن حتى التحقيقات والنشرات وما تبديه حول أعمال العنف والشغب والحروب والاعتداءات في بعض الدول أو حتى أفلام الكرتون التي تتضمن مشاهد عنف وأيضا العنف في بعض الألعاب وخاصة منها تلك التي تسمح للطفل بإبراز قوته وقدراته كالألعاب القتالية وغيرها.

6- أنواع السلوك العدواني :

قسم العلماء النفسانيون العدوان من حيث أشكاله وحسب الظروف المحيطة بالفرد إلى ما

يلي:

6-1 العدوان اللفظي: ما إن يبلغ الناشئ مراهقته إلا ويكون قد اكتسب الكثير من مهارات التعبير اللغوي عن العصب والتي تشمل التنازب بالألقاب والتعابير اللاذعة والكلمات الجارحة، والاحتقار

ونقل الأخبار السيئة عن الشخص المكروه وإشاعتها بين الناس. (الرفاعي:، ، 1979م، ص. 211).

عموما فإن هذا النوع من العدوان لا يتعدى حدود الكلام ولا تكون مشاركة الجنس ظاهرة فيه (ويكون الهجوم باستعمال الألفاظ الجارحة السيئة، والسب والشتم والتي تؤدي إلى تعقيدات في العلاقات الإنسانية ولا تسهل تفاعل الإنسان

قد ينزع الشخص نحو العنف بصورة الصياح أو القول والكلام أو يرتبط السلوك العنيف مع القول البذيء الذي غالبا ما يشمل السباب والشتم ووصف الآخرين بالعيوب والصفات السيئة واستخدام كلمات أو جمل تهديد. (الشريني، 1994م، ص.88).

6-2 العدوان الجسدي: يكون فيه الجسد أو الجسم هو الأداة التي تطبق السلوك العدواني حيث يستفيد البغض من قوة أجسامهم في إلقاء أنفسهم أو صدم أنفسهم بالآخرين، ويستعمل البعض اليدين أو الأرجل كأدوات فاعلة في السلوك العدواني وقد تكون للأظافر والأسنان أدوار مفيدة للغاية لهذا السلوك ويكون العدوان البدني حادا أو غير حاد على حسب الأذى الملحق بالضحية.

6-3 العدوان الرمزي: هو ذلك العدوان الذي يمارس فيه سلوكا يرمز فيه إلى احتقار الآخر أو يقود إلى توجيه الانتباه إلى الإهانة تلحق به كالامتناع عن النظر إليه أو الاستهزاء أو غيرها من الأساليب الرمزية.

6-4 العدوان المستبدل: يظهر العدوان المستبدل في اتخاذ أي موضوع بديلا ليكون هدفا لتفريغ المشاعر العدوانية حيث يوجه الفرد العدوان إلى شخص آخر خلافا لمن تسبب له في الإحباط. ويكون في حالة استحالة العدوان المباشر على مثير الاستجابة نظرا لقوته أو لعلو مكانته أو للرفض الاجتماعي القاطع للاعتداء عليه، وخاصة إذا كان يمثل رمزا لقيمة اجتماعية راسخة مما

يدفع بالفرد لتوجيه عدوانه نحو موضوع آخر مختلف وخاصة إذا كتان الموضوع البديل متاحا وغير متوقع التعرض لعواقب سلبية من جراء الاعتداء عليه.

5-6 العدوان المباشر: يوجه هذا النوع من العدوان إلى الشخص أو الشيء الذي يسبب الفشل والإحباط للشخص وذلك باستخدام القوة الجسدية أو التغيرات اللفظية ويقول أحد العلماء النفسانيين أنه من الخطأ كبت المشاعر العدوانية حيث يؤدي إلى القلق والعصاب النفسي، واقترح أنه من الأفضل للشخص أن يعبر عن مشاعره ومكبوتاته من حين لآخر حتى يريح نفسه ونجد في حصة التربية البدنية والرياضية متنفسا واسعا لذلك (الشرقاوي، 1983م، ص.245).

6-6 العدوان غير المباشر: يتخذ السلوك العدواني في بعض الأحيان نتيجة لتأثير المحيط صورا غير مباشرة كإبداء الملاحظات والانتقادات نحو الشخص مصدر الإحباط، كما يستعمل الفرد سلوكيات عدوانية غير مباشرة كالغش أو الخداع ليوقع الآخرين في مواقف مؤلمة أو يلحق بهم الضرر. على الفور في إطار لوائح وقوانين معترف بها (أحمد، 1978م، ص.126). حيث أنه لا يقصد منه إيقاع الأذى بشخص آخر، فهو بذلك سلوك إيجابي بالنظر إلى الهدف المراد تحقيقه.

7- العوامل المثيرة للعدوان في الرياضة:

7-1 الإحباط: يرى الباحثون في المجال الرياضي أن الإحباط يلعب دورا هاما في العدوان فهو يستثير الغضب ويتيح حالة من الاستعداد للقيام بسلوك عدواني كما أن مستوى الغضب أو العدوان الناتج عن الإحباط يتأثر بقوة الدافع من حيث شدة الرضا الناتجة عن تحقيق المكسب أو اليأس الناتج عن الخسارة.

7-2 الشعور بالألم: يمكن ملاحظة ذلك عند إصابة لاعب لمنافسه إصابة بدنية أو محاولة إصابته نفسيا عن طريق السخرية منه وشعور هذا المنافس بالألم البدني أو النفسي فقد يمكن توقع استجابة هذا المنافس بصورة عدوانية باتجاه اللاعب المسبب في حدوث هذا الألم.

7-3 الشعور بعدم الراحة: أشارت نتائج بعض الدراسات إلى أن الشعور بعدم الراحة مثل التواجد في مكان مغلق أو مكان مزدحم أو سكن غير مريح أو التواجد مع جماعة غريبة عن الفرد وغير ذلك من المواقف التي تثير لدى الفرد الإحساس الضيق والضجر وعدم الراحة، يمكن اعتبارها من العوامل التي تشكل نوعاً من الضغوط على الفرد، وبالتالي قد تسهم في إثارة السلوك العدواني لديه.

7-4 المهاجمة أو الإهانة الشخصية: عندما يهاجم أو يهان شخص ما فإنه قد يكون في موقف مثير ومشجع على السلوك العدواني اتجاه الشخص الذي قام بمهاجمته أو اهانتته.

ويظهر ذلك جلياً في المنافسات الرياضية من بعض اللاعبين ضد منافسيهم كنتيجة لمهاجمتهم بعنف ومن هؤلاء المنافسين أو كنتيجة لشعورهم بالإهانة منهم. (سفيان، 2001م، ص.59).

8- العنف والعنف المدرسي: إن العنف ظاهرة عرفها الإنسان في حقبه التاريخية، إذ عرفت في بعض العصور رواجاً وازدهاراً، وتبدو اليوم بصفة جديدة من التصاعد في العقود الأخيرة من تزايد رهيب في المجتمعات وبيعث على القلق والتأمل وكذلك ظاهرة العنف المدرسي التي تتطلب جملة من العوامل والشروط والظروف وعزيمة الأفراد لأجل القضاء على هذه الظاهرة التي تعد من مظاهر السلوك العدواني.

8-1 مفهوم العنف: نجد أن العنف في دلالاته العربية، كما صاغها كبار الفكر العربي وعلى رأسهم ابن منظور يعني "الخرق والتعدي" فنقول عنف أي خرق للأمر وقلة الرفق به وهو ضد الرفق، وهو القسوة ونقول اعنف الأمر أي أخذه بعنف، وأعنف الشيء أي أخذه بشدة وقسوة (منظور، 1991، ص23) ويعرفه أحمد خليل أحمد هو الإيذاء باليد أو اللسان، بالفعل أو بالكلمة في الحقل التصادمي مع الآخر.

9- سبل مواجهة العدوان و توقي حدوثه:

- نشر ثقافة التعامل مع العدوان فهما لأسبابه والتعامل مع مرتكبيه ومواجهة أحداثه على كل المستويات.
- تجنب تعرض الفرد أو الجماعة للمثيرات العدوانية من قبل تقليد مشاهد العنف في وسائل الإعلام.
- التفريغ السلمي للتوترات التي تعد المخزن الاستراتيجي للعدوان من خلال إيجاد قنوات تسمح بتفريغ تلك الطاقات بطريقة مقبولة اجتماعيا. (أحمد أ.، 1984م، ص.138).
- تدعيم الاستجابات المضادة للعدوان وتنمية السلوك البناء الاجتماعي كالإثارة والتسامح والصدقة والالتزام الأخلاقي.
- حجب الدفع الإيجابي عن العدوان سواء حين يمارس الفرد النماذج التي يشاهدها.
- تبصير الوالدين بضرورة تجنب بعض السلوكات والأساليب العدوانية أثناء القيام بعملية التنشئة الاجتماعية.
- التدريب على الاسترخاء وهو أسلوب يشيع استخدامه في مجال تعديل السلوك يهدف إلى تمكين الفرد من خفض مستوى التوتر البدني والنفسي.
- يجب إعادة النظر في الامتيازات والاستثمارات التي تمنحها الدولة لفئات دون أخرى.
- التدريب على التحكم في المشاعر والانفعالات من منطلق أن القوي ليس بالسرعة ولكن الذي يملك نفسه عند الغضب.
- تدعيم مبدأ القبول بالاختلاف السلمي مع الآخرين وتنمية مهارات الفرد في إدارة الصراع بوسائل سلمية وتعليمية

الخلاصة:

يتضح لنا من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل أن هناك عوامل كثيرة ومتعددة تؤثر على الفرد في اكتساب السلوكيات العدوانية، والتي ذكرنا من بينها التنشئة الاجتماعية للأسرة الأثر العميق في تعليم الطفل لمختلف السلوكيات لبناء شخصيته باعتبار أن الأسرة هي اللبنة الأولى والقاعدة الأساسية التي ينطلق منها الطفل ليغوص في مجرى الحياة، فالسلوكيات المكتسبة لدى الطفل تعود إلى طبيعة أسرته وبنيتها الثقافية والاجتماعية والاقتصادية.

كما أن هناك عوامل أخرى تدخل بعد الأسرة في اكتمال بناء هذه الشخصية والتي تتمثل في المدرسة وما يتعلق بها من مدرسين وبرامج لها أثر على تعزيز هذه السلوكيات على الظهور، لهذا نرى من خلال هذه الدراسة ونسعى إلى إبراز التربية البدنية والرياضية كوسيلة تربية في ضبط السلوكيات العدوانية، والتي تعتبر مجالاً للتنفس عن هته السلوكيات وصرف الطاقة الزائدة ومن ثم التقليل من ظاهرة العنف المدرسي والسلوك العدواني بشكل عام.

الفصل الرابع:

المراهقة

- تمهيد.

- 13- مفهوم المراهقة.
- 14- أقسام المراهقة.
- 15- أنماط المراهقة.
- 16- خصائص المراهقة.
- 17- اهتمامات المراهقة.
- 18- حاجات المراهقة.
- 19- مشاكل المراهقة.
- 20- النظريات المفسرة للمراهقة.
- 21- مناقشة النظريات.
- 22- وظيفة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة..
- 23- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
- 24- تأثير الأنشطة الرياضية على المراهقة.
- 13_ المراهقة ومرحلة الثانوية.

- خلاصة.

تمهيد:

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين .

1. مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد. وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها **عبد العالي الجسيماني** "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدها فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات. المراهقة كما عرّفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد (الهاشمي، 1976، ص. 186). وهي في العادة تكون ما بين 12. 13 سنة فالمرهق هو الغلام، الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط.

1-1 **التعريف اللغوي:** جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد " (آخرون، 1972، ص 278) والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة Adolescence .

والمشتقة من فعل Adolescerie ومعناه تدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي.

1-2 **التعريف الاصطلاحي:**

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (عيسوي، 1999، ص 100) كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين. (زهرا، ، 1977، ص. 289 .)

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

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

2. أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أنها بداية مرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحويلات البنيوية ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وذلك لعدم وجود مقياس محدد موضوعي وخارجي له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلاتهما. حيث يذهب الباحثون والعلماء إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي أقسامها:

1-2 المراهقة المبكرة (12 - 14) سنة : تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكذا التقطن الجنسي.

2-2 المراهقة الوسطى (15 - 17) سنة: تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبياً في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

2-3 المراهقة المتأخرة (18 - 21) سنة : يطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزب ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية. (الجبار، 1989، ص40).

3. أنماط المراهقة:

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

1-3 المراهقة المتكيفة: هي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار وتكاد تخلو من المؤثرات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يصرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن هذه المراهقة هي أميل إلى الاعتدال.

2-3 المراهقة الإنسحابية المنطوية: هي صورة مكتنبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية والاجتماعية الضيقة محدودة ويسرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين الروايات التي يقرأها.

3-3 المراهقة العدوانية المتمردة: يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة

قد يكون صريحاً مباشراً متمثلاً في الإيذاء، أو قد يكون غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين في هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

3-4 المراهقة المنحرفة: حالات هذا النوع تمثل صورة المتطرفة في الشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو مكثفة إلا أن مبدي الانحراف لا يصل في خطورته إلى صورة هذا الشكل، حيث نجد الانحلال الخلقى والانهيار النفسي وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي. (عيسوي، 1995، ص. 44.)

4. خصائص و مميزات مرحلة المراهقة:

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

4-1 النمو الفيزيولوجي: ويتضمن ما يلي :

- نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي، ثم ظهور الخصائص الجنسية الثانوية وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن المرأة ويصاحب هذه التبديلات، انفعالات عديدة عند المراهق مثل الخجل من التكلم بصوت مرتفع والقراءة الجهرية أو الخجل من الاشتراك في الألعاب الرياضية.
- تغيرات في الغدد التي تؤدي بالهرمونات إلى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان وأهم هذه الغدد تأثيراً هي الغدد النخامية، يسمى الفص الأمامي منها الكضر أما الغدتان الصنوبرية والسعترية فتظهران في المراهقة. (زهرا ح.، 1972، ص. 402-403.)

- تغيرات في لأجهزة الداخلية: فالقلب ينمو والشرابين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8سم للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 11.5سم في منتصف التاسع عشر

لهذا التغير أثر بعيد في انفعال المراهق وحساسيته كما أن اختلاف الضغط الدموي بين الجنسي أثر في إيجاد الظروف الجنسية في الانفعالات.

4-2 النمو الحركي: يتأخر نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي مقدار سنة تقريباً ويسبب ذلك للمراهق تعباً وإرهاقاً، ولو دون عمل يذكر وذلك لتوتر العضلات وانكماشها مع نمو العظام السريع كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والتراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد أما بعد الخامسة عشر فتبدو حركات المراهق أكثر تفوقاً وانسجاماً ويأخذ نشاطه بزيادة ويرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائية.

4-3 النمو الاجتماعي: يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل فهو إذا كان يملك جسم الرجل (13-17) من عمره إلا أنه لا يزال يتصرف تصرفات غير ناضجة لذلك فإن المجمع يتأخر في إعطائه حقوق الرجولة الاجتماعية فيؤدي التعارض بين الرغبتين إلى المظاهرة الانفعالية وإلى بعض المشكلات التي تختلف من مجتمع لآخر.

يبدو ذلك في بعض خصائص السلوك الاجتماعي للمراهق بوجه عام كدليل لاستقصاء مشكلات المراهق في مجتمعنا.

إن المراهق في المرحلة الأولى يفضل العزلة بعيداً عن محبة الأنداد والراشدين مع أنه كان من قبل يميل إلى تكوين العصابات وهذا الاتجاه حصيلة حالة القلق واسحاب الانتباه من الموضوعات المحيطة إلى الذات نفسها والسلوك الانعزالي لهذه المرحلة طبيعي وعابر في سلم النمو ويؤدي تناولها إلى حالة مرضية ثم يرتبط المراهق بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها

النضج والمعونة ويسود علاقتها الصراحة التامة والإخلاص، وينمّي هذا في المراهق الاستعداد للتعاطف والمشاركة الوجدانية، وبالتالي الحس الأخلاقي يظهر ذلك منذ تضيق المجموعة خلال أزمة المراهقة، ليست تراجعاً كما يظن بل وثبة في الارتقاء وإعادة تنظيم الصفات الاجتماعية على شكل متقدم.

إن المراهق يستبدل العصابة الواسعة الارتباط بمجموعة مختارة يظهر فيها الطابع الديمقراطي ويزول كل تسلط، كما ينفر المراهقون من الأسباب الصبغانية لإثارة العصابة وإصلاحاتها السرية وتنشأ مشاحنات الأطفال حول الممتلكات المادية وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق إلى أن يكون له مركز بين جماعته، ويقوم بأعمال النظر وتستههدف الحصول على اعتراف الجماعة بشخصيتها وتعدد وسائل في هذا السبيل وهو يقدم نفسه في منافسات هي فوق مستواها وبطيل الجدل فيما يكون بعيداً كل البعد عن خبراته، ولا يفعل ذلك عن قناعة بل حباً في المجادلة والتشدد بألفاظ الرزانة، وتارة يلبس ملابساً زاهية الألوان وحديثة النموذج ويحاول التصنع في كلامه وضحكته ومشيته، ويشعر المراهق في الفترة الأخيرة أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو المجتمع الذي ينتمي إليه، ويحاول أن يتعاون مع بعض الآخرين للقيام ببعض الخدمات والإصلاحات

وإذا لم يجد تقديراً من الجماعة لآرائه يأخذ في الاعتقاد أن الجماعة تريد أن تحطم عبقريته وقد يؤدي تكرار الصدمات إلى نفور اندفاعه في هذا المجال.

4-4 النمو العقلي: ينمو الذكاء بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة وتستمر هذه السرعة في بداية المراهقة، ثم يتباطأ نمو الذكاء كلما تقدم الفرد في المراهقة حيث يقف في أواخرها فهو يقف عند الأفراد الأغبياء في سن 14 وعند المتوسطين في حوالي 16 سنة وعند الممتازين في 18 سنة من عمره، ثم يثبت الذكاء ويحافظ على استقراره في هضبة العمر حتى بدء الشيخوخة حتى ينحدر نازلاً بمعدل عمر الشخص وتعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك على حل المشكلات إلى زيادة المعلومات والخبرات وتعدد تجارب الحياة. (توفي، 1973، ص. 105-106).

4-5 النمو الوجداني: يعتبر النمو الوجداني من أهم أنواع النمو في هذه المرحلة كما تعتبر المشكلات الجنسية في هذه المرحلة من أكثر المشكلات بالنسبة للمراهق وفي هذه المرحلة محاولة التعرف على الجنس الآخر ولكنه مضطرب خجول يقر بالخوف والخطيئة ولا يدري كيف يسلك أو يتصرف في حضرة الجنس الآخر وهو دائم الصراع النفسي بين الرغبة من جهة والرغبة من جهة أخرى ومن مظاهر النمو الوجداني في هذه المرحلة كثرة انفعالات المراهق فهو قادم على عالم جديد ومجتمع الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة وهو لم يتضح بعد وهو أحياناً ينعزل عن الناس وقد يلجأ إلى الاستغراق في التدين إلى حد التصوف ولذلك تكون أفكار المراهق في هذه المرحلة خيالية ومثالية يطلب إليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة الانفعالات أنه يتألم كثيراً لآلام من يحيطون به من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران ويندفع يبكي بمصيبتهم ويعمل على مواساتهم ويساعد الفقراء ويندفع مع الجمهور الثائر في المظاهرات من غير أن يكون واضح الرأي. (رابح، 1982، ص. 108).

4-6 النمو الجسمي: يزداد الطفل زيادة سريعة مع اتساع الكتفان ومحيط الأرداف ويزيد طول الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول والقوة مع زيادة في نمو العضلات والقوة العضلية والعظام عند الذكور والإناث خاصة في المرحلة العمرية 12-14 سنة للبنات أما الذكور 14-16 سنة.

أما في المرحلة العمرية (14-16) سنة يعلق المراهقون والمراهقات في هذه الفترة أهمية كبيرة عن النمو الجنسي ويتضح بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية ومن مظاهر تباطؤ سرعة النمو الجسمي عن المرحلة الأولى كذلك نجد زيادة الطول والوزن لدى الجنسين وأيضاً تزداد الحواس دقتها وإرهافاً كاللمس والذوق والسمع والشم.

4-7 النمو النفسي الانفعالي: حسب ما ذكرناه في تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وهذا ما ذهب إليه فؤاد البهى بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد

والطغيان والعنف والانفعال لذا تسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة السلبية الخاصة من الناحية النفسية. (السيد، 1985، ص. 205).

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

4-8 النمو الجنسي : يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البيولوجية في هذه المرحلة، عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى، أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.

5. مشاكل المراهقة:

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

5-1 المشاكل النفسية: إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة.

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

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

2-5 المشاكل الصحية: تعد التغيرات التي حلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤشراً لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه، ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء. (، و جمال الدين الشافعي ، 2000)

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

3-5 المشاكل الانفعالية: إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي إلى مشاكل انفعالية شعورية، فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل من الأسرة والمجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء

مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور "أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع .
- صراع بين جيله وجيل الماضي .
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.

- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة .(عزت، ، 1989، ص. 211 .)

4-5 المشاكل الاجتماعية: كما هو معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحياناً على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة، غير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفاً منبوذاً من المجتمع وأن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.

5-5 المشاكل الاقتصادية: تتعلق هذه المشكلات بالمصروف الشخصي المتزايد عند المراهق وكيفية إنفاقه، وموقف الأسرة منه وكذلك المستوى الاقتصادي للأسرة وأثره في إشباع حاجات المراهق ومنها حاجات الملابس المناسب والمسكن المريح والترويح عن النفس واستكمال الدراسة وحاجات أخرى.

5-6 مشاكل الفراغ: تتعلق هذه المشكلات بقلّة النشاط الذي يقوم به الفرد وكثرة الفراغ وحاجة المراهق لتعلم المهارات الرياضية أو الاجتماعية وكذلك مشكلات تمثل الحيلولة بين المراهق والنشاط الترفيهي خارج البيت.

5-7 مشاكل تربوية مهنية: تتعلق هذه المشاكل بالتخطيط للمستقبل واختيار الدراسة أو المهنة المناسبة ومعرفة بعض المعلومات عنها وفهم المراهق لنفسه كي يختار الدراسة أو المهنة المناسبة.

5-8 مشكلات تتعلق بالجنس الآخر: تتعلق هذه المشكلات بحاجة المراهق للاختلاط بالجنس الآخر، والاهتداء إلى الزوجة المناسبة وقبل ذلك إلى الزميلة أو الخليفة وكذلك حاجة المراهق إلى معرفة الكثير من الأمور التي تتعلق بالعلاقات الغرامية. (السيد، 1985)

6. اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعمومها ما نجد طبيعة الفرد، ذكائه واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج السلوك لما تحتويه نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضة والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسدي والعقلي وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم ويهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة. (معوض، 1988، ص.71).

7. حاجات المراهق:

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

يلاحظ أن المراهق المعوق قد يكون من الصعب أو من المستحيل في بعض الأحيان رغم المجهودات المبذولة إشباع حاجاته بطريقة كلية. يمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

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

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

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

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

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

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

*ملاحظة:

يؤدي إشباع حاجات المراهق إلى تحقيق الأمن النفسي له، ومنه ننظر إلى الأخصائي النفسي في المدرسة على أنه "ضابط الأمن النفسي" والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية حيث يكون الإلتباع النفسي مضمون وغير معرض للخطر، والشخص الآمن نفسياً يكون في حالة توازن وتوافق أمن .

*حاجات تربوية:

- إشباع الحاجات الأساسية لدى المراهقين .

- إدخال الدراسات النفسية في المرحلة الثانوية والتعليم العالي لمساعدة المراهق على فهم نفسه وحاجاته ووسائل إشباعها . (حمودة، 1991، ص.43-437)

* - **الحاجة للنشاط والراحة:** يرى **كمال الدسوقي** " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكوم جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف " .

كما يؤكد أيضا **أبو العلاء عواطف** في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفريغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو ، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية ، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المراهق الحواس يظهر عموما عنيدا ، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها ، (العلاء، 1999، ص 56) وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده " .

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا .

8. النظريات المفسرة للمراهقة:

8-1 النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة:

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

ب* **نظرية سيجموند فرويد**: يشير فرويد في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلاً: "لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلاً من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاطفة المدمرة"، وهذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغني ديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه. (ديدي، 1995، ص.8).

ج* **نظرية إريكسون**: (مرحلة اكتساب الإحساس بالذات)

يرى إريكسون أن بعض المراهقين يشعرون باحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالباً ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صور وأدوار اجتماعية اللتان تنتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراءً دفاعياً يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات

وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة بعيش حياة مضطربة قلقلة ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده.

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

أ* **نظرية مصطفى فهمي:** يعكس مصطفى فهمي في نظريته التي قام بها سنة 1954م حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا القول بأن مرحلة البلوغ الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو. (رزيق، 1985، ص.16).

ب* **نظرية أرنولد جيزل:** تتحدد المراهقة حسب - جيزل - بالمفهوم الجسمي أولاً في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج، وفي اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة

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

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

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

9. تحليل ومناقشة النظريات:

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

يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته إلى كائن مضطرب ومحبط، وهذا ما ذهب إليه إريكسون أما فرويد يرى في نظريته أن المراهقة عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع، وكذا -ستانلي هول- حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالمحن والشدائد وهذا ما يؤخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل من مرحلتين أو جعل للإنسان مولدين، مولد يوم طفولته ومولد يوم بلوغه، وهذا ما يتعارض مع وحدة النمو الإنساني أما بالنسبة للنظريات التي تفسر المراهقة حسب طبيعة المجتمع.

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

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

في الأخير نستطيع القول إن الإسلام هو الوحيد الذي جعل من المراهقة دراسة حقيقية وملموسة بتطرقه لكل الجوانب والعوامل التي من شأنها تكوين شخصية سوية للمراهق حيث يرى أن المراهقة مرحلة عادية من مراحل النمو الإنساني (رايح، 1982)

10. وظيفة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراهقة:

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم البدنية والصحية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث الخاصة بالشباب ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضارياً وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي وعلى هذا الأساس وتؤكد تجارب علمية أن أكثر ما يقوم به الشباب من فعاليات ونشاطات رياضية وعلمية لا تتجاوب مع رغبتهم وميولهم ودوافعهم النفسية⁽¹⁾.

عند مقارنة لما يعمله كل شاب في أوقات فراغه وما يجب أن يعمله ندرك مدى نقصير الأجهزة التربوية لا سيما في عالمنا العربي عن توجيه هذه الطاقات والرغبات بأسلوب علمي سليم لبناء المجتمع وتطوير جميع جوانبه.

فالتربية البدنية والمنافسات الرياضية تعتبر أفضل وسيلة لقتل أوقات فراغ الشباب ولتطوير قدراتهم البدنية تعطي الحياة كثيراً من الإمكانيات التربوية التي تؤثر على رفع الصفات الخلقية، فالجانب الخلقى يتكون عند الشباب نتيجة الأداء والتطبيق الجيد للفعاليات الرياضية سيما وأن

التربية الخلقية في هذه المرحلة متصلة بالشعور والإحساس وشباب هذه المرحلة، يتأثرون بالمعاملة الجيدة كأفراد وجماعات وعلى هذا الأساس تتكون العلاقة الاجتماعية (رابح، 1982، ص20) فيجب علينا مساعدة الشباب وغرس الثقة في نفوسهم للعمل في الجماعة أو الفريق كوحدة واحدة، فالنشاط الرياضي في ظل الجماعة يقود الشباب نحو التواضع والإرادة والعزيمة للحصول على أعلى المراتب والنتائج وفضلا عن قيادة الشباب نحو فهم الحياة الاجتماعية، وهنا تزداد إمكانياتهم لنشر الرياضة على أسس خلقية واجتماعية في حياتهم القادمة وأثناء التطبيق الرياضي نعطي الإرشادات والأفكار الجديدة عن التربية البدنية والرياضية فالشباب يتقبل الإرشادات والنظام والطاعة والتعاون

11- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أج لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته

وإستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .

❖ التقليل من الأوامر والنواهي .

❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي (رزيق، ، خطايا المراهقة، 1986، ص 15)

12. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

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

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

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانيها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته (زيدان، 1991 ، ص. 98).

13. المرحلة الثانوية:-1 تعريفها:

هي المرحلة المتوسطة من مراحل المراهقة والمحصورة بين (15-18) سنة يزداد المراهق في هذه المرحلة قوة وقدرة على ضبط الحركات الجسمية كما أن الذكاء يصل أقصاه في حوالي 16 سنة، وتزداد عملية الفهم والإدراك، تظهر كذلك في هذه المرحلة الميول، القدرات، الاستعدادات والبدء في تكوين مبادئ اتجاهات عن الحياة والمجتمع.

كما تمتاز هذه المرحلة ببطئ النمو والزيادة في القوة والتحمل والحب والمغامرة ويظهر لدى الفرد ولأئه للجماعة التي ينتمي إليها ويدرك ما عليه.

13-2 احتياجات المرحلة الثانوية:

يحتاج أفراد هذه المرحلة إلى مايلي:

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

13-3 أهداف المرحلة الثانوية:

من أهداف هذه المرحلة نجد ما يلي:

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

13-4 أنواع النشاطات في هذه المرحلة:

مجمل التمرينات الرياضية التي تقدم في هذه المرحلة تلك التي ترفع أو تزيد من التحمل وتحسن اللياقة البدنية للتلاميذ ومن بينها مايلي:

- الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة.
- المخيمات والكشافة وكذا الجمعيات الثقافية والرياضية.
- المسرح.
- الألعاب الفردية، مثل السرعة والرمي، والقفز (درويش، ، 1998، ص.27).

خلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية..... الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن ننقل الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدربين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلائي و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت

و أهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وإما الانحراف .

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

منهج البحث و الإجراءات الميدانية

-منهج الدراسة

1-1- المنهج التجريبي

2- مجتمع الدراسة

3- عينة الدراسة

4- مجالات البحث

5- أدوات الدراسة

6- البرنامج الرياضي

6-1- الصورة المقترحة للبرنامج

6-2- تحكيم البرنامج

6-3- البرنامج الرياضي

7- الصدق والثبات

7-1- الثبات:

7-2- الصدق:

-تمهيد:

يلجأ أي باحث في دراسته إلى تدعيم المادة العلمية التي جمعها من موضوع دراسته بالدراسة العلمية للتأكد من مصداقية الفروض التي قامت عليها دراسته، فيتعرض إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ثم عرض ومناقشة النتائج المتحصّل عليها عن طريق تطبيق الأداة العلمية على عيّنة البحث، وقد اعتمدنا في بحثنا على هذا المقياس قصد الوصول إلى نتائج يتم تحليلها وتفسيرها في ضوء الفرضيات، ووزع المقياس على التلاميذ في الثانوية التي قامت عليها الدراسة.

1- منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لكون الدراسة تهدف إلى معرفة مدى فاعلية برنامج رياضي مبني على الألعاب الجماعية في خفض درجة السلوك العدواني عند المراهقين في الثانوية.

1-1- المنهج التجريبي: البحث التجريبي هو ذلك البحث الذي يستخدم التجربة في فحص واختبار فرض معين يقرر العلاقة بين متغيرين أو عاملين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيرها، أي محاولة ضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير التابع ما عدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير التابع .

المجموعة التجريبية	القياس القبلي	التجربة البرنامج	تطبيق	القياس البعدي
المجموعة الضابطة	القياس القبلي	/////		القياس البعدي

جدول يوضح توزيع العينات الضابطة و التجريبية

في هذا النمط يتم تعيين أفراد المجموعتين 2 بطريقة عشوائية، ثم نقوم باختبار كلا المجموعتين وتطبيق الاختبار القبلي.

ونقوم بعدها بإخضاع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (البرنامج) ونحجب المجموعة القابلة، وفي نهاية البرنامج والتجربة يتم اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة اختباراً أبدياً لمعرفة أثر المتغير المستقل عن المجموعة التجريبية.

2- مجتمع الدراسة:

المجتمع الفرضي في دراستنا هو مجموعة تلاميذ الثانوية... وأنجزنا الدراسة على الأقسام النهائية شعبة العلوم التجريبية حيث قدر المجتمع بـ 92 تلميذ وتلميذة.

يتكون مجتمع الدراسة من مجموعة تلاميذ ثانوية "حمزة بن عبد المطلب" بخميس مليانة، وقد أنجزنا هذه الدراسة على الأقسام النهائية لشعب العلوم التجريبية والحياة بحث قدر المجتمع بـ 92 تلميذ وتلميذة.

3- عينة الدراسة:

يتم اختيار العينة بعد إنجاز استطلاع مع بعض الأساتذة والمديرين لمعرفة أكثر الأقسام عدوانية وعنفا.

وتم على إثر هذا الاستطلاع اختيار قسم السنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية يتكوّن من 32 تلميذا لعينة البحث، ومن قسم ثانٍ اخترنا العينة الاستطلاعية والتي قدرّت بـ 28 تلميذا وتلميذة طبقنا عليها طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمعرفة مدى صدق وثبات المقياس المطبق في الدراسة.

4- مجالات البحث:

المجال المكاني: تمت الدراسة في ثانوية "حمزة بن عبد المطلب" -خميس مليانة-

- المجال الزمني: دامت الدراسة النظرية 15 ديسمبر 2019 إلى غاية 25 جانفي 2020، ودامت الدراسة الميدانية تقريبا شهرين ونصف أي من بداية الفصل الثاني جانفي إلى غاية 12 مارس

5- أدوات الدراسة:

شهرين ونصف أي منذ بداية الفصل الثاني جانفي إلى غاية 12 مارس تاريخ إعلان العطلة الإجبارية للتلاميذ، بسبب جائحة كورونا، التي أصابت العالم أجمع.

وقد كان من المفترض أن تصل دراستنا إلى غاية منتصف شهر ماي 2020، وقد كنّا قد طبقنا اختبارا بعد مرور الشهرين ونصف أي بعد مضي نصف مدة البرنامج لمعرفة مدى تحقيق الفصل الأول من البرنامج للنتائج على التلاميذ بطلب من المشرفة، وهي النتائج التي

اعتمدناها في دراستنا في ظل إغلاق الثانويات، إذ لم يتسنى لنا إكمال الجزء الثاني واضطررنا إلى اعتماد نسبة 50% من البرنامج في نتائجنا.

أدوات الدراسة:

استعملنا في دراستنا ما يلي:

- اختبار السلوك العدواني

- البرنامج

- مقياس السلوك العدواني

من إعداد "أمال باطل": قامت معدة المقياس وفقا لما قدمه Fouods 1965 من فكرة العقابية العامة وقسمها إلى عقابية داخلية، العقابية الخارجية، وتم تصميم استبيان العدائية واتجاهها، أيضا على دراسة Guatsn 1999 الذي وضع بُعد الغضب ضمن المقاييس الفرعية العدائية العامة، وقامت بعد ذلك بتصميم اختبار لقياس السلوك العدواني لدى الأطفال سنة 1996 في صور ثلاثة منها السلوك العدواني الجسدي واللفظي، وغير المباشر ويقصد بالسلوك غير المباشر في هذا الاختيار العدائية والعدوان ذا الصيغة الأدبية والاجتماعية التعبيرية.

وبناءً على ما تقدّم يشمل الاختبار الحالي على أربعة أبعاد أساسية:

1/ السلوك العدواني المادي.

2/ السلوك العدواني اللفظي.

3/ العدائية.

4/ الغضب

ويشمل كل مقياس فرعي على "14" بنداً، وبالتالي يتكون المقياس ككل "56" عبارة، والمقياس ككل بمختلف مقاييس الفرعية موضح في الملحق رقم (01)، وتقع الإجابة على بنود المقياس في خمس مستويات تتراوح بين (04 - 0) وتحدّد بالتغيرات المحددة لدرجة تكرار السلوك بالتغيرات التالية: كثير جداً، كثيراً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً (3، 2، 1، 0، 4) والدرجة العالية

تدل على مستوى عدواني أو مستوى عدائي أو غضب عالٍ، والدرجة المنخفضة على المقياس تدل على انخفاضهم ويمكن حساب الدرجات لكل بعد على حدا أو الدرجة الكلية.

6- البرنامج الرياضي

مر البرنامج الرياضي بالخطوات التالية

بدأ الباحثان في بناء البرنامج حيث قاما بالدراسة المعمقة و الإطلاع على العديد من البرامج الرياضية

6-1- الصورة المقترحة للبرنامج

قدم الباحثان برنامجا رياضيا مبني على الرياضة الجماعية بهدف خفض السلوك العدواني عند التلاميذ، وتكوّن البرنامج في صورته الأولية 14 حصة في كل حصة 45 دقيقة، واستخدم الباحثان فنيات الرياضة الجماعية بأنواعها تبعا للمبرمجة في المنهاج وصياغة خطى المحكمين بعد مراجعة المشرفة للبطاقات وقمنا بتصميم استمارة تحكيم (قمنا بصياغة استمارة تخرّج في الملحق).

6-2- تحكيم البرنامج:

بعد بناء البرنامج في صورته الأولية قمنا بعرضه على محكمين من المختصين من الجامعة وأساتذة التقويم الثانوي، وتقدّموا بتقييم البرنامج وتحديد مدى صدق محتواه.

6-3- البرنامج الرياضي

أ/ أهداف البرنامج:

1/ التحكّم في انفعالات النفس

2/ التخفيض من السلوكات العدوانية بين التلاميذ.

3/ تحقيق بعض الجوانب التربوية

4/ القدرة على التحكّم في ردود الأفعال النفسية

ب/ مكونات البرنامج:

يتكوّن البرنامج في صورته الأولى من 14 حصة لكن بسبب الظروف تم تطبيق النصف فقط من البرنامج أي 7 حصص فقط، تمّ التطبيق منها تقريبا نصف المدة أي بمقدار شهرين ونصف من جانفي إلى غاية منتصف مارس.

ج/ مدة البرنامج

كانت المدة الزمنية للبرنامج تقدر بأربعة أشهر لكن تم تطبيق منه تقريبا نصف المدة أي بمقدار شهرين ونصف ابتداء من منتصف جانفي إلى غاية منتصف مارس

7- الصدق والثبات

7-1- الثبات: ويعني أن يحصل المفحوص على النتائج نفسها تقريبا إذا أعيد تطبيق الفحص عليه، ويمكن أن نعرّف الثبات تعريفا عاما بقولنا أن يكون الفحص على وفاق مع الذات في كل مرة يطبق فيها على الجماعة نفسها من المفحوصين. (ليلي سيد فرحات، ص 143). ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف. (مقدم عبد الحفيظ، ص 152).

7-2- الصدق: هو أن يقيس الاختبار بالفعل ما وضع القياس. (مقدم عبد الحفيظ، ص 152).

تم استخدام المقارنة الظرفية على العينة الاستطلاعية مكوّنة من 28 تلميذ وتلميذة، وتم إجراء الاختبار وإعادة إجرائه بعد 20 يوما وتحصلنا على النتائج التالية:

معامل الارتباط		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية للمقياس
الصدق	الثبات	25.436	151.071	
0.864	0.747			

جدول (أ) يبيّن معامل الثبات وصدق المقياس

يبين الجدول (أ) قيمة معامل الثبات والصدق لمقياس السلوك العدواني ونتيجة تطبيق معامل الارتباط (جارسون) بين المقياس تبين أنّ معامل الثبات (0.747) وهي قيمة تؤهل المقياس للقبول في حين كان الصدق من قيمة الثبات تحت الجذر (0.864) وهي درجة عالية من الصدق.

الفصل السادس

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1- عرض نتائج الاختبار القبلية

تحليل نتائج الجدول 01:

2- تحليل نتائج الجدول:

3- الاستنتاج:

4- مناقشة الفرضيات

4-1- الفرضية الأولى:

4-2- الفرضية الثانية:

4-3- الفرضية الثالثة:

4-4- الفرضية الرابعة:

1- عرض نتائج الاختبار القبلي تم إجراء اختبار قبلي على المجموعتين الضابطة والتجريبية. وتحصلنا على النتائج التالية:

أبعاد العينة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية
البعد 1	العينة الضابطة	34.083	5.452	-0.025	2.042	30
	العينة التجريبية	34.000	10.613			
البعد 2	العينة الضابطة	31.333	6.610	+0.901	2.042	30
	العينة التجريبية	35.050	13.605			
البعد 3	العينة الضابطة	30.250	6.703	1.265	2.042	30
	العينة التجريبية	28.000	8.645			
البعد 4	العينة الضابطة	30.333	8.998	-0.36	2.042	30
	العينة التجريبية	31.900	5.590			
الدرجة الكلية للمقياس	العينة الضابطة	124.417	19.32	1.580	2.042	30
	العينة التجريبية	149.100	26.83			

جدول يبين دلالة الفروق للعينة الضابطة والتجريبية في مقياس السلوك العدواني القبلي

تحليل نتائج الجدول 01: يبيّن الجدول (01) دلالة الفروق للعيّنة الضابطة والتجريبية في مقياس السلوك العدوانى القبلى، حيث نجد أنّ قيمة المتوسط الحسابى للعيّنة الضابطة قدّرت بـ(417- 124)، وقيمة الانحراف المعيارى قدّرت بـ(19.321)، أما قيمة المتوسط الحسابى للعيّنة التجريبية قدّرت بـ(149.100)، وقيمة الانحراف المعيارى قدّرت بـ(26.837) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (1.580) أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.02) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (30) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مقياس السلوك العدوانى القبلى. وذلك راجع إلى عدم تطبيق البرنامج المقترح من طرف الباحثان الذي يتخلله مجموعة من الألعاب الجماعية والتمارين الرياضية.

أبعاد المقياس	العيّات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية
البعد 1	العيّنة الضابطة	33.919	4.944	3.856	2.042	30
	العيّنة التجريبية	25.100	6.605			
البعد 2	العيّنة الضابطة	34.00	23.155	2.172		
	العيّنة التجريبية	5.063	9.976			
البعد 3	العيّنة الضابطة	30.083	2.513	2.512		
	العيّنة التجريبية	25.350	9.46			
البعد 4	العيّنة الضابطة	31.083	6.913	2.136		
	العيّنة التجريبية	30.55	7.69			
الدرجة الكلية للمقياس	العيّنة الضابطة	214.580	20.47	3.289		
	العيّنة التجريبية	327.131	31.970			

جدول يبيّن دلالة الفروق للعدوانية الضابطة والتجريبية في مقياس السلوك العدوانى

البعدي

2- تحليل نتائج الجدول 1:

يبين الجدول 02 دلالة الفروق للعينات الضابطة والتجريبية في مقياس السلوك العدواني البعدي، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للعينّة الضابطة قدرت بـ(214.580)، وقيمة الانحراف المعياري قدرت بـ(20.470)، أما قيمة المتوسط الحسابي للعينّة التجريبية فقدّرت بـ(327.131)، وقيمة الانحراف المعياري قدرت بـ(31.978)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (3.289) أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.042) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (30)، وهذا يدل على وجود فروق في كل أبعاد المقياس وفي الدرجة الكلية للمقياس بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مقياس السلوك العدواني البعدي. وذلك راجع إلى تطبيق البرنامج المقترح من طرف الباحثان الذي يتكون من مجموعة من الألعاب الجماعية التي ساهمت بشكل كبير في التخفيف من السلوك العدواني للتلاميذ والتفاعل بينهم كمجموعة واحدة.

3- نتائج الاختبارات البعدية في مقياس السلوك العدواني لعينة المجموعة التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية	
149.300	25.897	6.2.62	2.315	19	الإختبار القبلي للمجموعة التجريبية
107.900	17.636				الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية

جدول يبين دلالة الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

يبين الجدول 03 دلالة الفروق بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس السلوك العدواني حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للإختبار القبلي للمجموعة التجريبية قدرت بـ (149.300) وقيمة الإنحراف المعياري قدرت بـ (25.897) أما قيمة

المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قدرت ب (109.900) وقيمة الانحراف المعياري (17.636) وكانت قيمة t المحسوبة (6.062) أكبر من قيمة t الجدولية (2.095) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 19 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في مقياس السلوك العدوانى القبلى و البعدي.

وذلك راجع إلى تطبيق البرنامج الرياضي على المجموعة التجريبية من طرف الباحثان والذي هو عبارة عن مجموعة من الألعاب الجماعية والتي أدت إلى التخفيف من السلوك العدوانى للتلاميذ.

الأبعاد	الجنسين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولة	درجة الحرية
البعد 1	ذكر	9	26.889	7.913	0.971	2.101	18
	أنثى	11	23.818	6.242			
البعد 2	ذكر	9	29.333	11.587	1.147	2.101	
	أنثى	11	24.455	7.326			
البعد 3	ذكر	9	28.11	7.474	1.632	2.101	
	أنثى	11	21.818	9.968			
البعد 4	ذكر	9	30.798	10.698	-0.139	2.101	
	أنثى	11	31.455	10.921			
الدرجة الكلية للمقياس	ذكر	9	114.442	18.467	1.556	2.101	
	أنثى	11	102.545	15.75			

جدول يبين دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية تبعا لمتغير الجنس.

تحليل نتائج الجدول 4

يبين الجدول (4) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية تبعا لمتغير الجنس في مقياس السلوك العدوانى، حيث نجد أن قيمة المتوسط الحسابي للذكور بلغت القيمة

(114.444)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت قيمة (18.467)، أما قيمة المتوسط الحسابي للإناث فبلغت القيمة (108.545) وقيمة الانحراف المعياري بلغت القيمة (15.75)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (1.556) أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.101) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (18)، وهذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية في الأبعاد الأربعة، والدرجة الكلية للمقياس معناه لا فرق بين الذكور والإناث في الاستجابة للبرنامج بنفس الدرجة. وذلك راجع إلى مكونات والتمارين المكونة للبرنامج الرياضي المقترح حيث أن الباحثان خلال إنشاءهما البرنامج الرياضي ركزا كثيرا على هذا الجانب المهم وذلك بمراعاة جانب الجنس وإعطاء مجموعة من التمارين تساعد كلا الجنسين.

3-الاستنتاج:

من خلال المعالجة الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها وفي نطاق مجتمع البحث
أمكنا التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في مقياس السلوك العدوانى للاختبار القبلى والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة التجريبية والضابطة في مقياس السلوك العدوانى للاختبار ولصالح المجموعة التجريبية.

4-مناقشة الفرضيات

4-1-الفرضية الأولى: والتي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي.

- يتبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المحصل عليها من الجدول رقم (1) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لمقياس السلوك العدوانى، حيث كانت قيمة (ت ستودنت) المحسوبة كلها أصغر من قيمة (ت) الجدولية، مما يظهر التكافؤ بين المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الرياضي على المجموعة التجريبية، وهذا ما يسهل المعرفة أكثر الذي سوف يحدثه البرنامج الرياضي المقترح على السلوك العدوانى، واتفقت بحثنا مع دراسة بدوالى نور الهدى (2019/2018) حيث أن الألعاب الجماعية تزيد من تفاعل التلاميذ في الحصة وتأقلمهم مع بعضهم البعض.

- ومنه يمكننا تأكيد صحة الفرضية الأولى بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار القبلي.

4-2-الفرضية الثانية: والتي تنص على وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين المجموعة التجريبية في السلوك العدوانى في القبلي والبعدي.

- تبين لنا من خلال نتائج الإحصائية المتحصّل عليها من الجدول رقم (03) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية في مقياس السلوك العدوانى القبلي والبعدي حيث كانت قيم (ت ستودنت) المجموعة أكبر من قيمة الجدولية، مما دلّ على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي وذلك راجع إلى أنّ المجموعة التجريبية القبلية لم يطبق عليها البرنامج الرياضي، اتفقت نتائج بحثنا مع دراسة مصطفى مباركة 2017 حيث أن السلوك العدوانى عامة والعنف خاصة يؤثر سلبيا في مستوى التلاميذ ككل وعلاقتهم الإجتماعية.

- ومنه يمكن تأكيد صحّة الفرضية الثانية إذ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية للمقياس البعدي والقبلي.

4-3-الفرضية الثالثة: التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة لقياس السلوك العدواني البعدي.

- تبين لنا من خلال النتائج الإحصائية المتحصّل عليها من الجدول (02) ومن الشكل البياني (02) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس السلوك العدواني البعدي، حيث كانت قيمة (ت) ستيودنت المجموعة كلها أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وفي هذا الصدد سنذكر أنّ الألعاب الجدولية تربية فعّالة في إثارة دوافع المتعلّمين نحو تحقيق الهدف، كما أنها تشبع التلميذ إلى الاعتبار والتقدير من الآخرين، فبفضل البرنامج الرياضي المقترح والمطبّق باستخدام الألعاب الجماعية عن طريق مجموعة من الوحدات التعليمية التي شملت مجموعة من الألعاب والتمارين الرياضية استطاع تلاميذ المجموعة التجريبية تحسين سلوكهم العدواني.

اتفقت ذو نتائج دراستنا مع دراسة أبو عبيد (2004) حيث أن للبرنامج الرياضي المقترح الأثر الكبير في التخفيف من السلوك العدواني للتلاميذ كما يحتويه من ألعاب جماعية وتمارين وتطبيقات تساعدهم على التأقلم والتكيف مع الوضع.

- ومن خلال نتائج الإحصائية المتحصّل عليها عن طريق الدراسة الميدانية بتطبيق البرنامج الرياضي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية الذي أثار إيجابا على السلوك العدواني للتلميذ، مما يمكّننا من صحة الفرضية الثالثة.

4-4-الفرضية الرابعة: التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة اجتماعية بين أفراد المجموعة التجريبية لمقياس السلوك العدواني تبعا لتغيّر الجنس.

- تبين لنا من خلال نتائج الإحصائية المتحصّل عليها من الجدول رقم (04) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية لمقياس السلوك العدواني تبعا لمتغيّر الجنس، حيث كانت قيم (ت) ستيودنت) المجموعة كلها أصغر من قيمة (ت) الجدولية، ونرى من خلال الشكل البياني رقم (04) تباين في نتائج مقياس السلوك العدواني وذلك راجع إلى عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في الاستجابة للبرنامج أي أنّ كليهما استجاب للبرنامج بنفس الدرجة، وذلك راجع إلى احتواء البرنامج الرياضي المقترح على مجموعة من الألعاب

الجماعية والتمارين الرياضية التي تتناسب كل من الذكور والإناث، حيث أن محتويات البرنامج الرياضي المقترح من ألعاب جماعية وتمارين رامت كل الجوانب بالأخص جانب الجنس حيث أن تلك الألعاب الجماعية كانت ملائمة للذكور والإناث.

- ومنه يمكننا صحة الفرضية الرابعة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس السلوك العدوانية تبعاً لمتغير الجنس.

الاقتراحات المستقبلية:

حسب النتائج التي أسفرت عن البحث الذي قام به الطالبان تم وضع بعض التوصيات التي نأمل الاستفادة منها قدر الإمكان بغرض الاهتمام الجيد بمرحلة المراهقة والاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية، وعلى هذا الأساس عندما تضاف كلمة التربية نتحصّل على مفهوم التربية البدنية، وأيضا عندما نقول التربية الرياضية فإننا نقصد النشاط البدني المختار والموجه والمنظّم لإعداد الفرد إعدادا متكاملًا اجتماعيًا، ولهذا جاء الربط بين التربية البدنية والرياضية ليصبح عنوانا موحدًا هو التربية البدنية والرياضية. (محمد حسان علاوة، 1981، ص 80).

- الاستعانة بالبرنامج الرياضي المقترح.
- الاستعانة بالألعاب الجماعية الملائمة حسب كل نشاط وحسب الفراد والعتاد الرياضي.

خاتمة

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة، فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل لاعب الألعاب، تمارينات الترويح عن الرياضة، الرقص، لكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبّر عن أطر وأشكال الحرية المتضمنة المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية. (أمين أنور الخولين المندلأوي، 2001، ص 29).

وهي تهدف إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً في النواحي السلوكية والاجتماعية والبدنية.

في ضوء أهداف البحث والظروف التي أجريت فيها التجربة والمجموعة التي طبقت عليها وبناءً على النتائج المتحصّل عليها توصل الباحثون إلى أنّ البرنامج الرياضي المقترح باستخدام الألعاب الجماعية له تأثير إيجابي في تخفيض الأسلوب العدواني، كما لوحظ مدى تفاعل تلاميذ مرحلة المراهقة مع الألعاب والنشاطات المقدمة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- ابن منظور: لسان العرب، دون طبعة، دار لسان العرب، بيروت، لبنان.
- أحمد خليل أحمد: المفاهيم الأساسية في علم الاجتماع، ط.1، دار الحداثة، 1984م.
- أحمد رابح : أصول علم النفس، دون طبعة، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1962م.
- أحمد عزت راجع: أصول علم النفس، دون طبعة، دار المعارف، القاهرة، 1979م.
- أحمد عزت: أصول علم النفس، دون طبعة، دار الطالب، 1989م.
- البهي فؤاد السيد: علم النفس الاجتماعي، ط.2، دار الفكر العربي، 1993م.
- أمين أمور الخولي- محمود عبد الفتاح-عدنان درويش: التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998م.
- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع. ط1. مكتبة عالم المعرفة. الكويت. 1996.
- كعواش عبد العزيز : وآخرون. مكانة الألعاب الرياضية الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية مذكرة ليسانس .معهد التربية البدنية والرياضية .جامعة قسنطينة .2004م
- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع . المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت. 1996.
- أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2000.
- بوعفار عبد المالك ، وآخرون : مكانة الألعاب الرياضية الجماعية عند طلبة السنة الأولى والثانية قيم الإدارة والتسيير الرياضي .مذكرة ليسانس . جامعة المسيلة . 2008 .
- بونملة سفيان : السلوكيات العدوانية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، الجزائر، 2001م.
- تأثير الرفاق غير المتمدرسين في ظهور سلوكيات عدوانية عند التلاميذ المراهقين، مذكرة ليسانس علم نفس وعلم تربية، 1997م.
- تركي رابح: أصول التربية والتعليم، دون طبعة، كرمل الحديثة، بيروت- لبنان، 1982م.
- توماس بلاس: العنف والإنسان، ط.1، ترجمة عبد الهادي عبد الرحمن، دار الطليعة، بيروت، 1990م.

- جابر عبد الحميد: النمو النفسي والتكيف الاجتماعي، دون طبعة، دار النهضة العربية، القاهرة.
- جابر عبد العزيز القومي: أسس الصحة النفسية، ط.3، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1975م.
- حامة عبد السلام زهران: علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، دون طبعة، عالم الكتب، القاهرة، 1972م.
- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية. لكرة القدم. الطبعة الرابعة. دار العلم للملايين. بيروت. لبنان. 1977.
- حسن معوض . وكمال صالح عبش: أسس التربية البدنية. مكتبة الأنجلو المصرية، مصر. 1964.
- خضراوي خالد وآخرون : مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين لكرة القدم أكابر. قسم الإدارة والتسيير الرياضي . كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية . جامعة لمسيطة . 2008 .
- خولة أحمد يحي: الاضطرابات السلوكية الانفعالية، ط.1، دار الفكر للطباعة والنشر، الجامعة الأردنية، 2000م.
- د. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد . دار الفكر العربي . 1980 . ص 21 .
- رسيان خريبط مجيد : علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة . دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل . العراق . 1988
- رومان محمد : المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، ط.1، جامعة مستغانم، 1995م.
- رومي جميل : فن كرة القدم . ط2 . دار النفائس . بيروت . 1986 .
- زكري أحمد الشربيني: المشكلات النفسية عند الأطفال، ط.1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م.
- زكريا أحمد الشربيني: المشكلات النفسية عند الأطفال، ط.1، دار الفكر العربي، 1994م.
- زين العابدين درويش: علم النفس الاجتماعي، ط.1، مطابع زمزم، 1983م.

- زين العابدين درويش: علم النفس الاجتماعي، ط.3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- سامي الصغار.كرة القدم : دار الكتاب والطباعة. جامعة الموصل. 1987.
- سامية محمد جابر: الانحراف والمجتمع، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، 1997م.
- سعد جلال: الطفولة والمراهقة، ط.3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شيفرومالمان: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط.1، تعريب سعيد حسين، مكتبة دار ثقافة الأردن، 1999م.
- عباس محمد عوض: التنشئة الاجتماعية والتأخر الدراسي، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995م.
- عبد الحليم حسن: علم النفس والنمو، مركز الإسكندرية، مصر، 2001م.
- عبد الحميد الهاشمي: علم النفس الاجتماعي، ط.1، دار المشرق، جدة، 1984م.
- عبد الرحمن عيسوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999م.
- عبد الرحمن عيسوي : علم النفس النمو، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995م.
- عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية الجنوح، دون طبعة، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، لبنان، 1984م.
- عبد الرحمن عيسوي: في الصحة النفسية والعقلية، دون طبعة، النهضة العربية للطباعة والنشر، 1992م.
- عبد الرحمن عيسوي: موسوعة كتب علم النفس، ط.1، دار الطباعة للنشر والتوزيع، بيروت، 2000م.
- عبد العالي الجسيماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، دار البيضاء للعلوم ، لبنان ، 1994.
- عبد الغني ديدي: التحليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة وخفاياها، ط.1، دار الفكر اللبناني، بيروت، 1995م.

- عبد اللطيف محمد خليفة: دراسات في علم النفس الاجتماعي، دون طبعة، دار قباء للطباعة والنشر، 1998م.
- عزت خليل عبد الفتاح- وفاء عبد الجواد: مجلة علم النفس- فعالية برنامج خفض السلوك العدواني باستخدام اللعب لدى الأطفال المعوقين سمعياً، العدد50، أبريل، 1999م.
- عصام الدين ألوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة. دار الفكر العربي. القاهرة. 1991.
- فؤاد البهى السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط.4، دار الفكر العربي، مصر، 1985م.
- قيس ناجي عبد الجبار : تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، دون طبعة، دار الطباعة، القاهرة، 1989م، ص.
- كاظم ولي أغا: علم النفس الفيزيولوجي، دون طبعة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، 1981م.
- لطفي بركات أحمد: التربية ومشكلات المجتمع، دون طبعة، دار النهضة العربية، 1978م.
- محمد جميل منصور: قراءات في مشكلات الطفولة، دون طبعة، جدة، 1984م.
- محمد سلامة آدم توفى: علم النفس للطلبة والمساعدين في المعاهد، دون طبعة، عالم الكتب، مصر، 1973م.
- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1982.
- محمد هدى قناوي: سيكولوجية المراهقة، ط. مكتبة الأنجلو، مصر، 1992م.
- محمود عبد الرحمن حمودة: الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط.1، القاهرة، مصر، 1991م.
- مصطفى الشرقاوي: علم الصحة النفسية، دون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت، 1983م.
- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر، 1974م.
- مصطفى كمال محمود , محمد حسام الدين : الحكم العربي وقوانين كرة القدم .ط.2. مركز الكتاب والنشر. القاهرة .مصر. 1999.

- مصطفى محمد زيدان: نمو نفس الطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط.1، ليبيا.
- معتز سيد عبد الله: بحوث في علم نفس الاجتماع، ط.3، دار الطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000م.
- معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، ط 2 ، دمشق ، 1986 .
- معروف رزيق: خفايا المراهقة، طبع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق، 1985م.
- منهاج التربية البدنية : منشور لوزارة التربية الوطنية . الجزائر . 1984.
- منير جرسى إبراهيم : كرة اليد للجميع . ط 4 . دار الفكر العربي . 1994 ..
- ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في الدن والأرياف، دار المعارف المصرية، القاهرة، 1977م.
- ناصيف جمال : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة. الدار العلمية. بيروت. عمان. 1993.
- نوري حافظ: المراهقة، ط.2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، 1990م.

ملاحق

هدف الحصّة		أن يكون التلميذ قادرا على التصويب نحو الهدف	
مراحل التعلّم	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة
المرحلة التحضيرية	- تحقيق بعض الجوانب التربوية - تحضير التلاميذ نفسيا وبدنيا	- مراقبة حالة التلاميذ والبذلة الرياضية- شرح مضمون الحصّة- مساعدتهم على الإقبال على الحصّة. - التسخين العام: الجري بريتم خفيف وبشكل متغيّر وبشدة منخفضة. - التسخين الخاص: بالتركيز على الأطراف العاملة.	05 05
	- دحرجة الكرة داخل الرواق المخصص - مواصلة الجري بمجرد ابتدائه. - احترام قواعد اللعبة	- الدقة في التصويب - اختيار الوقت المناسب للتصويب - دحرجة الكرة بأسرع ما يمكن. - القدرة على رمي الكرى والجري عن الصيادين. - أن يحاول تجنّب الخصم. - أن يتمكّن من اصطيد الخصم. - الدقة في التصويب. - الاستلام الصحيح والجيد للكرة.	اللعبة 01: يقف فريق التصويب المنقسم إلى مجموعتين متساويتين على خطي جانبي الملعب ويكون في حوزة كل اللاعبين كرة، أما الفريق الآخر فهو فريق الدحرجة يقف في مجموعتين خلف خط الدحرجة، يقوم اللاعبون بالتوالي بدحرجة الكرة عبر طول الملعب، ثم يتبادل الفريقان الكرة بعد كل دورة، والفريق الفائز هو الذي يستطيع إصابة الكرات المتدحرجة أكبر عدد ممكن. اللعبة 02: (كرة التصويب): يقف الفريق (أ) خلف خط المرمى وينتشر الفريق (ب) داخل الملعب، يقوم لاعبو الفريق (أ) برمي الكرة بالتوالي عبر خط المرمى إلى داخل الملعب ويحاولون الجري إلى النقطة المحددة فيما بين الشخصين أو العودة مرة أخرى دون أن يتم اصطيادهم، بينما يحاول فريق الملعب عرقلة الجري عن طريق اصطيد العدائين، مما موافق نقطة، كل إصابة نقطة.
المرحلة الرئيسية	- احترام قواعد لعبة كرة اليد.	يتمكّن معه من الحصول على حق الجري نفسه، كل جرية موافق نقطة، كل إصابة نقطة. اللعبة 03: يتنافس فريقان في الحصول على الكرة وفقا لقواعد كرة اليد، يبدأ اللعب برمي الكرة إلى أعلى، يقوم الفريق الذي يستحوذ على الكرة بتمريرها واستلامها بين أفرادها، ويحتسب كل استلام للكرة نقطة يحاول الفريق الآخر الاستحواذ على الكرة وتحقيق النقط والفريق الفائز هو الذي يتمكّن من تسجيل 10 نقاط.	2 راحة 12
	إرجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية	- جري خفيف ينتهي بالمشي. - إجراء تمارين استرخاء.	05
العودة إلى		إدراك أهمية الاسترجاع	

الوحدة التعليمية

الوحدة التعليمية الثانية

الوسائل: لكرات الطائرة

هدف الحصة: أن يكون التلميذ قادرا على تمرير الكرة من مسافات مختلفة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	الحالات البيداغوجية	المدة	التشكيلات والتقلبات	التوصيات
المرحلة التحضيرية	- التعود على النظام. - الرفع من جميع القدرات الفيزيولوجية لتحمل العمل.	- الاصطفاف، المنادة، مراقبة البدلة، إعفاء المرضى. - الجري حول الملعب. - الإحماء العام والخاص.	10 د		- الحفاظ على التشكيلة. - الانضباط. - احترام قائد الفريق. - التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات
المرحلة الرئيسية	- أن يتمكن التلاميذ من الاحتفاظ بالكرة في الهواء أطول مدة ممكنة. - أن يتمكن من استقبال الكرة بالساعدين أن يتمكن من اللعب في مختلف المناصب	لعبة الهواء (كرة الطائرة) يقسم التلاميذ إلى فريقين وتعطى لكل فريق كرة، عند الإشارة باليد يقوم فراد كل فريق بضرب الكرة عاليا في الهواء ويحاولون الاحتفاظ بها في الهواء (بالساعدين أو لمس الكرة بالأصابع)، والفريق الفائز هو الذي يحتفظ بالكرة في الهواء لأطول مدة ممكنة. لعبة كرة الشبكة: فريقين في نصفي ملعب كرة الطائرة. ضرب الكرة بكلتا اليدين لتعبر الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس. تهبط الكرة على ملعب الفريق المنافس ليقوم بضربها عند ارتدادها لإعادتها إلى ملعب الفريق المنافس. اللعبة الثالثة: منافسة موجهة في كرة الطائرة.	10 د 09 د 20 د		- يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط. - يمكن ضرب الكرة أكثر من مرة. - سقوط الكرة معناه نقطة للفريق المنافس. - إجراء المنافسة في جو يسوده الفرح.
المرحلة الختامية	- إرجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية.	- جري خفيف حول الملعب. - إجراء تمارين الاسترخاء.	06 د		إدراك أهمية الاسترجاع.

الوحدة التعليمية الثالثة الوحدة التعليمية

الوسائل البيداغوجية: أقماع، كرات، ميقاتي

نوع النشاط: الكرة الطائرة

نوع النشاط: أن يتعلم التلميذ تقنيات الإرسال ولمس الكرة

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	- التعود على النظام. - التحضير النفسي والبدني.	- الاصطفاف، المناداة، مراقبة البدلة. - الجري الخفيف حول الملعب. - الإحماء العام والخاص	05 د		- الانضباط والالتزام داخل التشكيلة. - الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ. - التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية	- محاولة إيصال الكرة إلى الزميل دون ارتكاب أي أخطاء. - تعلم الإرسال العلوي والحرص على تنفيذه بطريقة صحيحة. - محاولة تطبيق المهارة في المقابلة	الموقف الأول: يقسم التلاميذ إلى أفواج على شكل دوائر حيث نضع كل تلميذ من فوج في وسط الدائرة بتمرير الكرة فيما بينهم. الموقف الثاني: يقسم التلاميذ إلى أفواج متقابلة بحيث يقوم تلاميذ كل فوج بتبادل الإرسال العلوي فيما بينهم ثم يقوم التلاميذ بقلب الأدوار. الموقف الثالث: إجراء مقابلة تطبيقية بين الأفواج مع التأكيد على هدف الحصة	10 د 10 10 د		- الحرص على عدم سقوط الكرة وإيصالها إلى الزميل. - تنفيذ تقنية الإرسال العلوي بشكل صحيح. - احترام قوانين اللعبة. - اللعب الجماعي والمنظم.
مرحلة الهدوء	- الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية.	- جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتمارين الاسترخاء والاسترجاع، ثم الاصطفاف وإعطاء حوصلة نهائية ثم تحية الانصراف.	05		- العمل على التزام الهدوء والارتخاء الجيد للجسم.

الوحدة التعليمية الرابعة

الوحدة التعليمية

الوسائل البيداغوجية: أقماع، كرات، ميقاتي

نوع النشاط: الكرة الطائرة

نوع النشاط: أن يتعلم التلميذ القدرة على تحسين الاستقبال (توجيه الكرة إلى الموزع)

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التعود على النظام. - التحضير النفسي والبدني. 	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف، المناداة، مراقبة البدلة. - الجري الخفيف حول الملعب. - الإحماء العام والخاص 	05 د		<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط والالتزام داخل التشكيلة. - الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ. - التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - وصول الكرة إلى الزميل خلف الشبكة. - استقبال جيد وموجه. - التحكم في الكرة. 	<p>الموقف الأول:</p> <p>يقسم التلاميذ إلى فوجين، ثم يصطفون بجانب الشبكة ويبدؤون بالإرسال البسيط فوق الشبكة محاولين توجيه الكرة إلى الزميل المقابل.</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>نفس التشكيلة السابقة ولكن يكون الانتقال بعد الإرسال أن يكون في بداية الاستقبال حر، ثم يكون موجه في المحاولة الثانية وهكذا.</p> <p>الموقف الثالث:</p> <p>إجراء مقابلة تطبيقية بين الأفواج مع التأكيد على هدف الحصة</p>	10 د 10 10 د		<ul style="list-style-type: none"> - تعلم التقنية الصحيحة للإرسال. - تعلم التقنية الصحيحة للاستقبال. - عدم التسرع في ضرب وتوجيه الكرة..
مرحلة الهدوء	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتمارين الاسترخاء والاسترجاع، ثم الاصطفاف وإعطاء حوصلة نهائية ثم تحية الانصراف. 	05		<ul style="list-style-type: none"> - العمل على التزام الهدوء والارتخاء الجيد للجسم.

الوحدة التعليمية الخامسة

الوحدة التعليمية

الوسائل البيداغوجية: أقماع، كرات السلة، كرات اليد

هدف الحصة: أن يكون التلميذ قادرا على التنطيط في خط مستقيم.

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - خلق جو ملائم لسير العمل. - أن يتهيأ الطفل بدنيا لتحمل الجهد. 	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف، المناداة، مراقبة البدلة، إعفاء المرضى. - الجري الخفيف حول الملعب. - الإحماء العام والخاص 	05 د		<ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ على التشكيلة. - الانضباط واحترام القائد. - التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يكون التلميذ قادرا على التقدّم بتنطيط الكرة في مساحات محدّدة. - أن يكون المتعلّم قادرا على التحكّم في تنقله بالكرة خلال عملية التنطيط وإنهاء الحركة بالتمرير. - بث روح الجماعة. 	<p style="text-align: center;">اللعبة الأولى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقسم الأطفال إلى مجموعتين، كل واحدة في نصف الملعب تعطى لكل تلميذ كرة وعند إعطاء الإشارة يتم التقدّم بتنطيط الكرة في خط مستقيم وعلى طول الملعب. - نفس التمرين مع تغيير الكرة من اليد اليمنى ثم اليسرى وتغيير السرعة. <p style="text-align: center;">اللعبة الثانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف التلاميذ على شكل قاطرتين عند التلميذ الأول في كل قاطرة كرة سلة، عند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل قاطرة بالتنطيط مع الجري في خط مستقيم والدوران حول الشخص الذي أمامه والعودة بالتنطيط دائما عند الوصول إلى خط التمرير يحرر الكرة "تمريرة صدرية" إلى التلميذ الموالي والذي يقوم بنفس العمل.. - نفس التمرين مع استبدال كرة السلة بكرة اليد والتمرير بيد واحدة التمريرة الكتفية. 	10 د 10 د 10 د		<ul style="list-style-type: none"> - تجنب الاصطدام بين التلاميذ. - الطفل الذي ينهي عمله يعود إلى خلف القاطرة. - المجموعة التي تنتهي أولا هي الفائزة.
مرحلة العودة	<ul style="list-style-type: none"> - إرجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتمارين الاسترخاء. 	05		<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الاسترجاع.

الوحدة التعليمية السادسة

الوحدة التعليمية

الوسائل البيداغوجية: كرات السلة.

هدف الحصّة: أن يكون التلميذ قادرا على التصويب في السلة من الثبات ومن الحركة.

مرحلة التعلّم	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلّم	المدة	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التعود على النظام - التحضير البدني والنفسي - لسير الحصّة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف، المناداة، مراقبة البدلة، إعفاء المرضى. - الجري الخفيف حول الملعب. - الإحماء العام والخاص. 	10 د		<ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ على التشكيلة - التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - قيام التلاميذ بتصويب الكرة ومحاولة إدخالها في السلة من الثبات. - أن يتمكّن التلميذ بعد الجري مع التنطيط من تصويب الكرة نحو السلة. 	<p>اللعبة الأولى:</p> <p>يقف التلميذ على شكل قاطرة، كل قاطرة تقابل السلة، يقوم الطفل الأول من كل قاطرة وهو واقف في المكان المخصص للرمي بتصويب الكرة نحو السلة وهكذا حتى ينتهي كل التلاميذ من أدوارهم.</p> <p>اللعبة الثانية:</p> <p>نفس التشكيلة وعلى بعد 05 م من المكان المخصص للتصويب مع الإشارة ينطلق الطفل الأول من كل قاطرة متقدما بتنطيط الكرة نحو السلة، وعند الوصول لمكان الرمي يصوبها نحو السلة محاولا إدخالها.</p>	15 د 05 د 15 د	<ul style="list-style-type: none"> - يجب أن يمسك الكرة باليدين. - كل طفل يصوّب يعود خلف القاطرة. - يجب أن يكون الجري والتنطيط في خط مستقيم 	
المرحلة التقيّمية	<ul style="list-style-type: none"> - إرجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب. - إجراء تمارين الاسترخاء. 	10 د		إدراك أهمية الاسترجاع.

الوحدة التعليمية السابعة

الوحدة التعليمية

الوسائل البيداغوجية: أقماع، كرات اليد، ميقاتي

نوع النشاط: كرة اليد

هدف النشاط: أن يتعلم التلميذ تنمية التفاهم والتعاون أثناء الدفاع والهجوم

مرحلة التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - التعود على النظام. - التحضير النفسي والبدني. 	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف، المناداة، مراقبة البدلة. - الجري الخفيف حول الملعب. - الإحماء العام والخاص 	05 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط والالتزام داخل التشكيلة. - الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ. - التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات. 	<ul style="list-style-type: none"> - الانتضباط والالتزام داخل التشكيلة. - الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ. - التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات.
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - التعود على ملامسة الكرة. - تعلم كيفية تمرير واستقبال الكرة. - التحكم في الكرة أثناء الهجوم. 	<p>الموقف الأول: يتواجد كل فريق في مساحة محددة بالأقماع والقيام بلعبة التمريرات العشر، والفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من التمريرات.</p> <p>الموقف الثاني: يقسم التلاميذ إلى فوجين كل فوج على شكل دائرة يتوسطها احد التلاميذ، ثم يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط والجري باتجاهها لأخذ مكانه وهكذا مع بقية التلاميذ.</p> <p>الموقف الثالث: يقسم التلاميذ إلى 04 لاعبين ضد 04 هجوم ودفاع، حيث يقوم المهاجمون بتمرير الكرة فيما بينهم ثم محاولة التسديد، أما الآخرين فيقومون بالدفاع عن مرماهم، ثم يغير اللاعبون مواقعهم ويقومون بنفس العمل.</p>	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل السريع نحو الكرة والقيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات. - التأكد من تمرير الكرة والجري باتجاهها. - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب. - المنافسة والإثارة. 	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل السريع نحو الكرة والقيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات. - التأكد من تمرير الكرة والجري باتجاهها. - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب. - المنافسة والإثارة.
مرحلة الهدوء	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب ثم القيام بتمارين الاسترخاء والاسترجاع، ثم الاصطفاف وإعطاء حوصلة نهائية ثم تحية الانصراف. 	05	<ul style="list-style-type: none"> - العمل على التزام الهدوء والارتخاء الجيد للجسم. 	<ul style="list-style-type: none"> - العمل على التزام الهدوء والارتخاء الجيد للجسم.

فاعلية برنامج رياضي مبني على الألعاب الجماعية في خفض درجة السلوك العدواني عند المراهقين في المرحلة الثانوية

الجنس: السن: السنة الدراسية:
تاريخ تطبيق المقياس:
التعليمية:

اليك مجموعة من السلوكيات المعتادة لدى كل فرد فحدد درجة انطباقها عليك في خمس مستويات، وليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، بل היא تساعدك على فهم أكثر لشخصيتك وشكرا على حسن تعاونكم في تطبيق هذا الاختبار.

أولا - مقياس السلوك العدواني المادي:

العبارة	كثيرا جدا	كثيرا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1 - في بعض الأحيان لا أستطيع ضبط اندفاضي لضرب شخص آخر.					
2 - إذا تم إثارتي من جانب شخص آخر أجدني مدفوعا لضربه.					
3 - أفضل مشاهدة المصارعة والملاكمة.					
4 - اندفع لتحطم بعض الأشياء إذا أذرت.					
5 - أقدم على العنف لعمامة حترفي.					
6 - استضع تهديد الأفراد المحطين بي.					
7 - أزد الإساءة البدنية بأقوى منها.					
8 - اندفع في مشاجرات وخناقات بدون سبب كاف.					
9 - أحيانا أفكر في إيذاء شخص ما بدون سبب كاف.					
10 - أصابق الحيوانات وأعضها.					
11 - أشعر بالاندفاع نحو إتلاف ممتلكات الآخرين.					
12 - أشارك في المشاجرات بدون سبب.					
13 - استضع أحيانا بتعذيب من أحب.					
14 - لا أشعر براحة نفسية إلا إذا قمت بالرد سريعا على أي إساءة بأقوى منها.					

ثانياً - مقياس السلوك العدواني اللفظي:

العبارة	كثيراً جداً	كثيراً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
1 - أسئ للحيطين لي بألفاظ نائية عندما اختلف معهم.					
2 - أميل للمجادلة والنقاش.					
3 - عندما يضايقتني أي فرد أخبره بما اعتقد في شخصه.					
4 - إذا أهانتني شخص ما إهانة لفظية أرد عليه بأكثر منها.					
5 - يطلق على أصدقائي أنني مجادل.					
6 - في تعبيراتي اللفظية لا أراعي شعور المحيطين من حولي.					
7 - أستطيع إثارة من حولي لفظياً.					
8 - أمز للسخرية من آراء الآخرين.					
9 - عندما اختلف مع أصدقائي أخبر الجميع بأخطائهم.					
10 - إن مبدئي في الحياة رد الإهانة بالمثل.					
11 - أستطيع إثارة من حولي لفظياً بسهولة.					
12 - كثيراً ما أذكر الأفراد بأخطائهم علنياً.					
13 - أسئ لفظياً للآخرين بدون سبب كافي.					
14 - لا أعطي الفرصة للآخرين في العذبة والحوار.					

ثالثاً- مقياس العدائية:

إطلاقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	كثيراً جداً	العبارات
					1- أشعر وكأن الناس يديرون المكائد لي من خلفي.
					2- أشك وأرتاب في الصداقة الزائدة.
					3- أميل إلى أيقاع الضرر بالمحيطين بي حيث لا يشعر أحد.
					4- من السهل عليا خلق جو من التوتر والخوف بين أصدقائي.
					5- أميل لعمل عكس ما يطلب مني.
					6- أشعر بالسعادة عند مشاهدة المقاتلة بين الحيوانات.
					7- أشعر بالسعادة إذا اختلف زملائي.
					8- أوجه اللوم والنفذ لذاتي على كل تصرفاتي.
					9- يقيم الأفراد الصداقات للاستفادة منها.
					10- أشعر برغبة في عمل عكس ما يطلب مني.
					11- لو لم يكذب الناس لي لكنت أكثر إنجازاً.
					12- أشعر في كثير من الأوقات أنني ارتكبت خطأ ما.
					13- أشعر أن الناس يتأرون من أفكاري.
					14- أوجه اللوم والنفذ للآخرين على كل تصرفاتهم.

رابعاً- مقياس الغضب:

إطلاقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	كثيراً جداً	العبارات
					1 - أشعر أنني شخص متقلب المزاج.
					2 - من الصعب عليّ ضبط مزاجي.
					3 - أَعْضِب بسرعة إذا ضايقتني أي فرد.
					4 - أتضايق كثيراً من عادات المحيطين بي .
					5- أشعر أن لدي حساسية شديدة للنقد.
					6 - من الصعب عليّ التخلص بسهولة مما يؤلمني .
					7 - أشعر في بعض الأحيان وكأنني على وشك الانفجار.
					8- لا أستطيع تحمل مفاوت الآخرين وأخطائهم.
					9 - ينتابني الضيق والكرب لأخطاء سطة من المحيطين بي .
					10 - يخطبني عادات أفراد اسرتي.
					11 - ينفذ صبري بسهولة عند التعامل مع الآخرين.
					12 - لا أتحمل النقد من الآخرين .
					13 - أَعْضِب بسرعة إذا لم فهمني الآخرون.
					14 - أشعر بضيق وكرب في بعض أوقات هدوني وصفاني.

